

Мемлекеттік қазыналық коммуналдық кәсіпорын
«№10 сәбилер бақшасы»

Консультация

*Отбасы жағдайында баланың денсаулығын қалай нығайтуға
болады ?*



Мектеп жасына дейінгі кезең – баланың денсаулығын қалыптастыру мен нығайтудың аса маңызды кезеңі. Себебі дәл осы жаста баланың ағзасы қарқынды дамиды, иммундық жүйе қалыптасады, психологиялық және физикалық тұрақтылықтың іргетасы қаланады. Бұл үдерісте отбасының рөлі ерекше, өйткені бала көбіне уақытын ата-анасының қасында өткізеді. Сондықтан баланың денсаулығын сақтау мен нығайтуда ата-аналарға үлкен жауапкершілік жүктеледі.

Ең алдымен, баланың дұрыс және теңестірілген тамақтануы қамтамасыз етілуі керек. Тамақ рационы дәрумендер мен пайдалы заттарға бай табиғи өнімдерден тұруы қажет. Газдалған сусындар мен дайын өнімдерді (чипсы, тәттілер) шектеу – баланың ас қорыту жүйесін қорғауға және артық салмақтың алдын алуға көмектеседі. Баланың күніне бірнеше рет (4–5 рет) уақытылы тамақтануы – денсаулық кепілі.

Сонымен қатар, денсаулықты нығайтудың маңызды шарты – қозғалыс белсенділігі. Бала күн сайын таза ауада серуендеп, әртүрлі қимыл-қозғалыс ойындарына қатысуы қажет. Денеге жеңіл жаттығулар жасау, доппен ойнау, велосипед тебу, жүгіру секілді белсенді іс-әрекеттер баланың сүйек-буын жүйесін, тыныс алу және жүрек-қан тамырлары жүйесін дамытуға ықпал етеді. Қимыл – тіршілік көзі.

Баланың күн тәртібін сақтау – оның ағзасының дұрыс жұмыс істеуіне, иммунитетінің күшеюіне әсер етеді. Баланың ұйқысы жеткілікті болуы керек: түнгі ұйқысы 10–12 сағат, күндізгі ұйқысы 1–2 сағат болуы ұсынылады. Сонымен бірге белсенді әрекет пен тынығу уақытының тепе-теңдігін сақтау өте маңызды.

Психологиялық жайлылық – баланың жалпы денсаулығының бір бөлшегі. Отбасындағы сүйіспеншілік, қамқорлық пен қолдау – оның эмоционалдық дамуына жағымды әсер етеді. Баламен жылы сөйлесу, ертегі оқу, бірге ойын ойнау арқылы сенімді қарым-қатынас орнайды. Баланы ұрыспай, түсіндіру арқылы тәрбиелеу оның жүйке жүйесіне зиян келтірмейді.

Гигиена талаптарын сақтау да – аурудың алдын алудың маңызды тетігі. Баланы ерте жастан қол жууға, тіс тазалауға, жеке бас тазалығына үйрету – денсаулығы мықты болуына негіз болады. Үйдің тазалығы мен ауаның тазалығы – тыныс алу жүйесіне оң әсер етеді.

Соңғы маңызды аспект – профилактикалық шаралар. Баланы уақтылы дәрігерлік тексерістен өткізу, қажетті екпелерді алу, суық тиюдің алдын алу үшін шынықтыру жаттығуларын жасау арқылы бала ағзасы түрлі ауруларға қарсы тұра алады.

Мектепке дейінгі жастағы кезеңде баланың барынша қарқынды өсуі және ағзасының маңызды жүйелерінің және олардың қызметтерінің дамуы жүзеге асырылады, оның физикалық және рухани қабілеттерінің жан-жақты дамуының негізі қаланады. Егерде сауатты дене тәрбиесі тұрғысынан осы кезеңде уақытты өткізіп алсаңыз, онда болашақта олқылықтарды түзетуге, жіберілген қателіктерді жоюға өте қиын болатын болады.

Тыныс алу – адам тәнінің аса маңызды қызметтерінің бірі болып табылады. Тыныс алу жаттығуының балалар денсаулығы үшін пайдасы өте зор. Себебі дұрыс тыныс ала отырып баланың сөйлеу тілі де кезегімен қалыптасады. Көбінесе тыныс алу жаттығуы дизартрия, кекештену және басқа да сөйлеу ауытқуларынан зардап шегетін балаларға көп көмегін тигізеді.

Кешенді тыныс алу жаттығулары әдеттегідей күнделікті ҰОІӘ кезінде және қосымша уақыттарда бірнеше рет өткізіледі.

- Алдымен жаттығу үлкендер көмегімен орындалса, кейіннен өз бетімен орындалады.

- Жүргізуші ретінде, бала ретінде балалар кезектесіп өткізеді. Орындалу уақыты - 5 мин.

- Алғашында жеңіл түрінен басталып, күрделі түріне ауысады.

Бұл кезекті тыныс алу жаттығуларын балабақша тәрбиешілері әр лексикалық тақырыпқа сай қолдануға болады:

1. «Қиярдың иісін ажырат»

Шарты: Қиярдың иісін иіскеу арқылы қандай көкөніс екенін ажырат

2. «Апельсиннің иісін ажырат»

Шарты: Апельсиннің иісін иіскеу арқылы қандай жеміс екенін ажырат

3. «Жапырақтарды ұшыр»

Шарты: Мұрынмен терең дем алып, ауызбен дем шығару арқылы кішкентай жапырақтарды үрлеп ұшыру.

4. «Шарды үрлейміз»

Шарты: бала шарды алып, алдымен қатты, сонан соң жаймен үреді.

5. «Терезенің жапқыштарын үрлеп ұшыр»

Шарты: үйдің терезе жапқыштарын балалар жеке-жеке үрлеп ұшырады.

6. «Шәйді суыт»

Шарты: кеседегі шәйді балалар үрлеп суытады. Ондағы шәйдің ыстық екендігі айтып түсіндіріледі. Суытып болған соң оны ішіп, дәміне тамсанады.

7. «Мұрынмен дұрыс тыныста, ауызбен дұрыс дем шығар»

Шарты: Балалар мұрынмен терең тыныс алып, ауызбен ауаны ұртқа жинамай, жәйменен дем шығарады.

8. «Айнаның бетін тазала»

Шарты: айнаны қолға алып, бала айнаның бетін үрлеп булайды. Сосын айна бетін орамалмен сүртіп, тазалайды.

9. «Қарды үрлеп ұшыр»

Шарты: балалар ақ қарларды жеке-жеке үрлеп ұшырады. «Қар жаймен жауып тұр» деген кезде жай ұшырады, ал «боран соғып тұр» деген кезде қаттырақ ұшырады. Мұрынмен терең тыныс алып, ауызбен жай дем шығарады.

10. «Қолды үрлеп ысқылау арқылы жылыту»

Шарты: аязға тоңған қолдарымызды үрлеп, ысқылап қыздырамыз, жылытамыз. Жылдам-жылдам ысқылаймыз.

11. «Жалаушаларды ұшыру, көкке көтеру»

Шарты: түрлі-түсті кішкентай жалаушаларды балалар үрлеп ұшырады.

12. «Құстың қанатын қағуына көмектес»

Шарты: мына құстың қанаты жараланған, қанекей емдем жіберейік. Сендер үрлесендер ол қанатын жазып ұшып кетеді. Балалар құстың қанатына үрлейді. Сол мезетте құс ұшып кетеді, рахмет айтады.

13. «Шыршаның жаңғақтарын иіскеу»

Шарты: мынау шыршада өсетін жаңғақтар. Қанекей иісін иіскейік. Оның өзіндік иісі болады.

14. Тыныстайық тереңнен!

Жүгірдің де қарғыдың,

Жарадың да барлығың.

Шаршадыңдар дегенмен

Тыныстандар тереңнен.

Қане, «У-ф»-деп айталық

Демді ішке тартайық.

Енді «У-һ»- деп айтайық, Демді шығар қайтарып.

Босаңсытып денеңді,

Бей-жай күйге ен енді.

Басты көтер, тік ұста

Емін-емін тыныста

Қане, «У-ф»-деп айталық

Демді ішке тартайық

Енді «У-һ»- деп айтайық,

Демді шығар қайтарып.

15. «Сәбіздің жапырағын үрлейміз»

Терең дем алып, демді жәймен шығарып, жинаған жапырақтарды үрлеу.

16. «Лимонды» иіске

Терең дем алып, лимонның иісін иіскейміз

17. «Күлімсіреу»

Алақанымызды кеуде тұсында ұстаймыз, ерініміз бен тісіміз жабулы..

18. «Көпіршікті үрле»

Көпіршік суды аузымызбен үрлеп, көпіршіктерді ұшырамыз.

19. «Стакандағы дауыл»

Су құйылған стаканға коктейль ішуге арналған түтікшені салып бір жағын тілдің ортасына салып, түтікше арқылы стакандағы суды үрлеу. Ұртымызды ауаға толтырмаймыз, ернімізді қозғалтпаймыз.

20. «Сикыр»

Ауызды ашып, еріндерін жымиту. Тілімізді ауыздан шығармаймыз. Тіл бүйірлері мен ұшын жоғары көтеріп, мұрын ұшындағы мақтаны үрлеу.

21. «Зымыран»

Мұрынмен терең дем алып, екі жақтан қолымызды жоғары созамыз, алақандарымызды беттестіріп, қатты қысамыз, аяқтың ұшымен тұрып жоғарыға созыламыз, тыныс шығармаймыз. «А» дыбысын айтып, терең дем аламыз, қолдарымызды төмен түсіреміз

22. «Поезд»

Көмейден дыбыс шығару: Пууууп-чик-чик-чик дыбысын шығарып, шеңберде жүріп орындаймыз.

23. «Барабан»

Тіл ұшын тістеп жәй «д»дыбысын айту, содан екпінін тездете айту

« д-д-д»

24. «Жылан»

Мұрынмен терең дем алу, алақандарды беттестіріп, кейде тұсында ирелеңдету арқылы с-с-с дыбысын шығару.

25. Дем шығармау «Шар үру» демді бөліп-бөліп шығару.

(ха-ха-ха)демді бөлген сайын қолымызды қозғалтамыз. Демді шығармау. Тағы да терең дем алу, қолдарын жоғары көтеру(шар үрлеу). Бірден дем шығару, қолдарын төменге түсіру (Ха!)

26. «Гүлдің жұпар иісін иіскеу»

Гүлді иіскеу арқылы мұрынмен терең тыныс алу. Хош иісін ұзақ иіскеп тұрып тамсану.

27. «Сорпаны суытып іш»

Шарты: тәрелкедегі ыстық сорпаны мұрынмен терең тыныс алып, ауызбен дем шығару арқылы үрлеп, суытып ішу.

28. «Ханқызы жәндігін үрлеп ұшырайық»

Шарты: ханқызын балалар үрлеп ұшырады

29. «Көбелектерді үрлеп ұшыр»

Шарты: Түрлі-түсті көбелектерді үрлеп ұшыру. Ұртқа ауаны толтырмай үрлеу.

30. «Бұлтты көшір»

Шарты: аспанда қалқып ұшқан бұлттарды балалар үрлеп ұшырады.

31. «Тамшылар»

Шарты: жауған жаңбырдың тамшыларын балалар үрлеп ұшырады.

32. «Мақтаны ұшырайық»

Шарты: ақ ұлпа жұмсақ мақталарды терең дем алу арқылы балалар үрлеп ұшырады.

33. «Пияздың иісін ажырат»

Шарты: туралған ащы пияздың иісін балалар иіскеу арқылы ажыратады.

34. «Допты қақпаға қада»

Шарты: Кішкентай допты үрлеп ұшырып сақтықпен торға туралап қадау.

Артикуляциялық жаттығулар

Артикуляциялық жаттығу дегеніміз не? Дұрыс сөйлеу тілін қалыптастыруда алдымен дыбыстарды қоюымыз қажет. Сол себепті дайындық кезеңі ретінде ауыз қуысына жаттығулар жасалып тілді жаттықтырамыз. Ол балалардың дыбыстарды дұрыс айта білуіне көмектесетін жаттығу түрі. Артикуляцияны дұрыс қалыптастыру үшін арнайы жаттығулар қолданылады. Жаттығулар қойылатын дыбысқа байланысты жүйеленеді және ерін, тіл қимылдарының қалпын дағдыландыруға бағытталады. Балаларды қызықтыру үшін және жаттығуды ойларына сақтап қалу үшін әр жаттығу әр түрлі атпен аталады.

• **«Күрекше»** – жалпақ тілді шығарып астыңғы ерінге ұстап тұру керек.

• **«Ине»** -ауызды кең ашып, тілді алға қарай жіңішкертіп шығарып 10-15 секунд ұстап тұру керек.

- «Төбешік» – аузыңды жартылай ашып, тілдің екі жақ шетін жоғары азу тістерге жапсырып, тілдің ұшын астыңғы тіске тіреп ұстау.
- «Түтікше» – жалпақ тілді ауыз қуысына шығарып, тілдің бүйір жақтарын көтеріп түтікшеге үрлеу. Жаттығуды жайлап жасау керек.
- «Ожау» – ауызды кең ашып, жалпақ тілді көтеріп жоғары тістерге созып, бірақ тигізбей ұстап тұру керек.
- «Сағат» – тілді жіңішкертіп ұстап оңға, солға жайлап қозғау керек. Осылай санап отырып 15-20 рет қайталау керек.
- «Саңырауқұлақ» - ауызды кең ашып, тілді таңдайға жапсыра ұстап тұрып төменгі жақты басып ауызды кең ашып ұстау.
- «Алтыбақан» – жіңішке тілді ауыздан шығарып біресе мұрынға созып, біресе иекке созу жаттығуды жасағанда ауыз ашық болу керек. Осылай 10-15 рет қайталау керек.
- «Тәтті тосап» – жалпақ тілді шығарып жоғары ерінді жалап, тілді ауыз қуысына тереңірек апару. /15 рет қайталау/.
- «Тоқылдақ» – ауызды кең ашып тілдің ұшымен жоғарға альвеолоға немесе таңдайға жиі-жиі соғылғандай қимыл жасау керек.
- «Ат шауып келеді» – ауызды кең ашып тілді таңдайға жапсыру – айыру немесе таңдай қағу. Аталған жаттығулардан тек әр дыбысқа керекті жаттығулар алынады.

Саусақ жаттығуы арқылы салауатты өмір салтын қалыптастыра отырып, балалардың сөйлеу тілін дамыту

Салауатты өмір салтын қалыптастыруда саусақ жаттығуларының мәні зор. Қазақ халық педагогикасында саусақ ойыны ұрпақтан ұрпаққа қалған мәдени шығармашылық болып табылады. Қазақ халқы саусақ ойыны арқылы баланың сөйлеуге деген талпынысын, қабілетін дамытып, ынтасын арттыраын білген. А.С.Сухомлинский «Баланың сөйлеу тілі оның саусақ ұшында» деген екен. Саусақ ойынын ойната отырып, балалар қоршаған ортадағы заттар мен құбылыстарды, жан-жануарларды, құстарды, ағаштарды бейнелей алады.

Балақан

Бала, бала, балақан, *Саусақтарды ашып-жұму*

Кәне қайсы алақан? *Алақанды көрсету*

Саусақтарың әйбат, *Бас бармақпен әр саусақ ұшын алма-кезек түйістіру.*

Былай-былай ойнат. *Саусақтарды айналдыру.*

Әдемі жазу

Қолға қалам аламыз, *Қолға ойша қалам алу*

Дәптерімізді ашамыз *Дәптер ашу*

Ұзын жолға әріптер *Қолды жоғары-төмен сермеу*

Әдемі етіп саламыз. *Әріп салу*

Талып қалды қолымыз *Қолды сілкілеу*

Аз ғана дем аламыз, *Саусақтарды айқастыру*

Көркем етіп жазамыз. *Жазу*

Саусақтарым менің

Бас бармағым-алғашқы *Бас бармақты көрсету*
Балаң үйрек -жалғасы, *Сұқ саусақты көрстеу*
Ортан терек- ағасы *Ортаңғы саусақ*
Шылдыр шүмек-нағашы *Шылдыр шүмекті көрсету*
Кішкентай бөбек-балақан *Кішкентай саусақты көрсету*
Бәріне ортақ алақан. *Алақанды жа*

Қарлығаш

Қарлығашқа ұқсаймыз *Білекті білекке ұштастырып,*
Кәне, канат жаямыз. *саусақтарды канат секілді баяу қалыпта*
Қарлығаш болып ұшамыз *қозғалту.*
Көлге келіп қонамыз. *Тоқтап қалу.*

Мөлдір су

Сылдырлайды мөлдір су, *Саусақтарды судың ағысына ұқсатып қозғалту.*
Мөлдір суға қолынды жу. *Қол жуғандай әрекет ету.*
Жуынсаң сен әрдайым *Сұқ саусақпен нұсқау*
Таза бетің, маңдайың *Бет, маңдайды ысқылау*
Тазалықтың досы- *Алақанды жаю.*
Су дегенің осы.

Доп

Добым, добым домалақ, *Саусақтарды доп секілді домалатып, біріктіру*
Тоқтамайсың домалап.
Үстел үстің бүлдірдің, *Ұрысқан кейін келтіріп, саусақ ұшын сермеу*
Тәрелкені сындырдың. *Сол алақанға оң алақанды қырынан қою*
Тентек болып кеттің деп, *Сұқ саусақты нұсқау*
Тұрмын сені тепкім кеп.

Күзгі жапырақтар

Саусақтарым қыдырып *Саусақтарды ашып-жұму*
Жапырақтар жинады. *Жерден жапырақ жинағандай қимыл көрсету*
Қызыл сары жапырақ *Жапырақ теру*
1,2,3,4,5 *Барлық саусақты біртіндеп біріктіру*
Біз нешеуін жинадық? *Алақанды жайып көрсету*
Күзгі жапырақтармен *Саусақ ұштарын айналдыру*
Біз көңілді биледік.

Алма бағы

Алма баққа барайық, *Екі саусақ ұшымен жүру*
Алма жинап алайық. *Алма тергендей қимыл көрсету*
Қол жетпесе алмаға, *Қолды жоғарыға созу*
Секіріп қол созайық.
Ең үлкенін дәмдісін, *Саусақтарды ауада үлкен етіп дөңгелету*
Әжемізге сыйлайық. *Табыс ету*

Бес саусақ

Оң қолымда бес саусақ, *Оң қолдағы 5 саусақты көрсету*
Сол қолымда бес саусақ. *Сол қолдағы 5 саусақты көрсету*
Оларды атап шақырар, *Саусақты ашып-жұму*

Әрқайсысының аты бар.

Бас бармақ, *Бас бармақты көрсету*

Балаң үйрек, *Сұқ саусақты көрсету*

Ортан терек, *Ортаңғы саусақты көрсету*

Шылдыр шүмек, *Шылдыр шүмекті көрсету*

Кішкене бөбек. *Соңғы саусақты көрсету.*

Жанұям

Бас басбармағым- атам

Балан үйрек- әжем

Ортан терек- әкем

Шылдыр шүмек- анам

Кішкене бөбек- мен

Міне менің жанұям.

Сергіту жаттығулары

Балабақшада жүргізілетін дене тәрбие жұмыстарының негізгі бір түрі сергіту сәттері болып табылады. Олар 4-5 қарапайым жалпы дамытатын жаттығулардан немесе өлең мазмұнына, музыка әуеніне сәйкес орындалатын жаттығулардан және тынығып отырып фонограммалар тыңдаудан, нүктелі массаждың қарапайым элементтерін қолданудан тұрады.

А.Меңжанованың «Мысығым» өлеңі.

Балалар өз бетімен мысық сияқты өлеңнің мазмұнына сәйкес қимылдар жасап жүреді.

«Мысығым»

Мысығым-ау, мысығым («Мяу-мяу» деп төрттағандап жүреді).

Тарғыл жақсы түсіннің. (Қолдарымен денелерін ұстап көрсетеді).

Таңертең де, кеште де, (Қолды жоғары көтеріп, созылады).

Бетін жуған мысығым. (Қолдарымен беттерін кезек-кезек сипайды).

Құйрығын қуып ойнайды (Оңға-солға бұрылады).

Шыр көбелек айналсам, (Бір орында айналады).

«Піш-піш» десем, келе ғой, (Саусақтарды қимылдатады).

Шақырғанда «піш-піш» деп (Қол мен денені бірдей қозғалтады).

«Мяу» деп дыбыс бере ғой. («Мяу-мяу» деп байпандап жүреді).

«Төрт түлік»

Қошақаны қойдың, (екі алақандарымен беттерін ұстау)

Қайда қалып қойдың? (екі қолдары жанында)

Томпиып тұр бүйірің (қолдары белде, шалқаю)

Қай өрістен тойдың? (екі қолдары жанында)

Секең-секең ей лақ! (бір орында секіру)

Жүрмін саған кейіп-ақ (сұқ саусақпен көрсету)

Тыным тапсаң болмай ма?(қолмен былғау)

Секірмей-ақ бір уақ. (бір рет секіріп, қолмен көрсету)

Ботақаны нардың, (қол белде)

Жарға неге бардың? (кейіп, ұрысу)

Тілерсегің дірілдеп, (оң аяқты алдыға созып дірілдету)

Секіре алмай қалдың. (сол аяқты алдыға созып дірілдету).

«Тату достар»

Достар бірге жүреміз, (шеңберде қолдарынан ұстап жүреді)
Бірге ойнаймыз, күлеміз. (Қол ұстасып бір орында тұрады)
Допты былай тебеміз, (оң аяқты алдыға созу)
Машинамен жүреміз. (рульден ұстау)
Қуыршақ та боламыз қуыршақ болу)
Біз тәртіпті баламыз, қолдарымен өздерін көрсету)
Міне, біздер қандаймыз (қолдарын жоғары көтеріп, бірін-бірі құшақтау)

«Жаңбыр»

Шаршаса қолымыз (Қолды төмен түсіру)
Біз кішкентай балдырған (Отырып екі қолмен кішкентай екенін көрсету)
Оңымыз, солымыз (Тұрып, оңға, солға бұрылу)
Сескенбейміз жаңбырдан. (Сұқ саусақпен сермелеу)
Былай-былай ойнаймыз, (Қол белде, екі аяқты алма-кезек қозғалту)
Төбемізде қолшатыр (Екі қолды төбеге көтеру)
Күш-жігерді жинаймыз. (Білекті көрсету)
Алдымызда жол жатыр. (Екі қолмен еңкейіп алға созылу)

«Сағат тілі»

Сағаттың тіліндей (Оңға бұрылу)
Иіліп оңға бір.
Сағаттың тіліндей, (Солға бұрылу)
Иіліп солға бір
Сағатқа қарап –ақ
Жаттығу оңай-ақ (Оң қолды алға созу)
Қақпаға туралап, ұр допты оң аяқ (Оң аяқпен доп лақтыру) Қақпаға туралап,
ұр допты сол аяқ (Сол аяқпен доп лақтыру)
Оң аяқ, сол аяқ жаттығу оңай-ақ! (Оң және сол аяқты алма-кезек қозғалту)

«Қарлығаш»

Қарлығашқа ұқсаймыз (Екі қолды екі жаққа созу)
Кәне, қанат жаямыз.
Қарлығаш болып ұшамыз (Қанат құсап қаққылау)
Көлге келіп қонамыз. (Қолдарды жинақтау)

«Ойыншықтар»

Достар бірге жүреміз, (шеңберде қолдарынан ұстап жүреді)
Бірге ойнаймыз, күлеміз. (Қол ұстасып бір орында тұрады)
Допты былай тебеміз, (оң аяқты алдыға созу)
Машинамен жүреміз. (рульден ұстау)
Қуыршақ та боламыз (қуыршақ болу)
Біз тәртіпті баламыз, (қолдарымен өздерін көрсету)
Міне, біздер қандаймыз (қолдарын жоғары көтеріп, бірін-бірі құшақтау).