**Солтүстік-Қазақстан облысы**

**Жамбыл ауданы**

**КММ «Бауман негізгі орта мектебі»**

**Баяндама**

Оқушылардың денсаулық сақтау сауаттылығын қалыптастыру мәселелері

Орындаған:дене шынықтыру мұғалімі Касымханов Д.А.

Оқушылардың денсаулық сақтау сауаттылығын қалыптастыру мәселелері  
... Адам денесінің жетілуі – оның саулығы;  
егер денің сау болса, онда оны сақтамақ керек, ал егер сау болмаса, онда денді сауықтыру керек.  
Әл - Фараби.  
  
Әрбір өркениетті мемлекеттің алдына қойған басты мақсаты – өз халқының денсаулығын жақсартуды қамтамасыз ету болып табылады. Еліміздің даму бағытын бекіткен Елбасымыз Н. Ә. Назарбаевтың «Қазақстан - 2050» стратегиясы қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты» атты Қазақстан халқына Жолдауында салауатты өмір салтын қалыптастыру, дене тәрбиесімен, спортпен шұғылдану мәселелері – осы басым бағыттардың бірі.  
  
Қазіргі кезде білім беру мекемелерінің алдында тұрған міндеттердің бірі - жас ұрпақтың салауатты өмір сүруге көзқарасын қалыптастыру, олардың денсаулығын сақтауға, қоршаған ортасын таза ұстауға және жоғары, сапалы білім алып, сол білімді келешектегі өмірінде пайдалана білуге тәрбиелеу.  
  
Елбасымыз міндет етіп қойғандай өзіндік өмір өрнегін жасай алатын, өзіндік даму арнасын белгілеп, өмірдің қиыр көкжиегіне батыл қадам басатын бүгінгі бәсекенің қатал заңына икемді ұрпақтың тұғыры мектептен басталады. Оның алғы шарты оқушы бойында өмірлік бейінділіктерді қалыптастыру мен денсаулығын сақтаумен орындалады - дейді. Қазақ елінің Ата заңына сәйкес әрбір азаматтың саулығы - мемлекетіміздің саулығы деп есептелінеді. Халық даналығы «Елім бай болсын десең - денің сау болсын» деп денсаулықтың елдік, халықтық, ұлттық, отандық мағынасына айрықша көңіл аударады. Сондықтан да әр адам «Менің саулығым - ұрпағымның саулығы» деп түсінгені абзал.  
  
Мектепте оқушының салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру бұл:  
- Біріншіден, жеке тұлғаның өзін қоршаған жансыз және жанды табиғи ортамен жан - жақты үйлесім тауып, өз ғұмырын Отаны, елі, отбасы және өзі үшін барынша пайдалы өткізу дағдысын қалыптастыру;  
- Екіншіден салауатты өмір салты - ол денсаулықтың үйлесімді дамып, сақталуы мен орнығуын қамтамасыз ету мақсатында денсаулықты нығайтуға бағытталған іс - шараларды жүргізу.  
Мектептегі оқушы денсаулығын сақтау мен қалыптастырудың басты мақсаты: оқушылардың психологиялық, дене - қимыл әрекеттерінің мүмкіндіктері мен жас ерекшеліктерін ескеріп, гигиеналық ұғымды, салауатты өмір салтының уәждамаларын, жеке бас тазалығын жете түсіндіру; олардың мінез - құлқында белгілі гигиеналық тұрақтылықты қалыптастыру, өзіне - өзі қызымет ету, денсаулығын сақтау, нығайту, мәдени - гигиеналық мінез - құлық дағдыларын қалыптастыру болып табылады.[1].  
Мектеп жұмыстарының негізгі бағыттарының бірі - адам денсаулығы мәдениетін қалыптастырудың негізі болатын «Денсаулық» бағдарламасын жүзеге асыратын дене тәрбиесі мен спортты белсенді дамыту, білім беру процесіне денсаулық сақтау технологияларын енгізу арқылы оқушының физиологиялық, психологиялық, әлеуметтік тұрғыдан жан - жақты дамуына жағдай жасау әрекетін жүзеге асыру болып табылады.  
Егемен елдің туын көкке көтеретін, әрине, өркениетті ұрпақ. Ендеше сол елдің елдігін танытатын бүгінгі ұрпақ қандай болуы керек?  
Өкінішке орай, қазіргі кезде жасөспірімдердің бір бөлігі салауатты өмір салтына қайшы келетін іс - әрекеттерге баратыны барлығымызға белгілі жайт.  
Сондықтан бүгін білім беру жүйесінде еліміздің өсіп өркендеуіне сай, заман талабына жауап беретін рухани - адамгершілік қасиеттерін қалыптастырған, қоғамдық өмірге икемделген, білім және өнер сырларын бойына мұқият сіңірген, қоғам, мемлекет және отбасы алдындағы жауапкершілігін сезінетін, салауатты өмір салтын қалыптастыру мен денсаулықты сақтау және нығайту мәселелеріне айрықша мән беру керек.  
Сабақтарды оқытудың белсенді түрлерін пайдаланып өткізген дұрыс: сюжетті ойындар, тест, реферат, пресс - конференциялар, семинарлар өткізу, ғылыми қарапайым әдебиетпен және бұқаралық ақпарат құралдарымен жұмыс.  
Сонымен қатар валеологиядан алған білім мен тәрбиенің бірлескен жүйесі бойынша салауатты өмір салтын қалыптастыру барысында көптеген іс - шаралар өткізілуі қажет.  
Себебі мектептегі барлық жұмыстың бағыты салауатты өмір салтының негізгі құралдарын орындау болып табылады, яғни баланың  
- денсаулыққа деген көзқарасын тәрбиелеу;  
- жас кезден бастап дұрыс тамақтануы;  
- жас кезден бастап белсенді демалыс мәдениетін, қозғалыстың қажеттігіне тәрбиелеу;  
- зиянды әдеттердің алдын алу, сол заттардың зиянын түсіндіру[3, 4] т. б.  
Осыдан келіп оқушылардың денсаулық мәселелеріне байланысты сауаттылығын арттыру мәселесі туындайды.  
Мектептің оқу - тәрбие үдерісінде денсаулық сауаттылығын қалыптастырудың негізгі идеясы төмендегі өлшемдер арқылы белгіленеді:  
а) оқушылардың денсаулығын жақсарту;  
ә) оқушылардың салауатты өмір сүруге сұранысы мен құндылықтық бағыттылығын қалыптастыру;  
б) мектепте және мектептен тыс уақытта салауатты өмір сүруді насихаттау;  
Мектептің оқу – тәрбие үдерісінде денсаулықты сақтау сауаттылығын қалыптастырудың келесі принциптеріне сүйенеді:  
1. Денсаулық сақтау сауаттылығын қалыптастырудың оқытудың мақсатына сәйкестігі.  
2. Оқу - тәрбие жұмыстарының денсаулық сақтау сауаттылығын қалыптастырудың заңдылығына сәйкестігі.  
3. Денсаулық сақтау сауаттылығын қалыптастырудағы оқушының саналылығы және белсенділігі.  
4. Денсаулық сақтау сауаттылығын қалыптастырудың көрнекілігі.  
5. Денсаулық сақтау сауаттылығын қалыптастырудың жүйелілігі және бірізділігі.  
6. Денсаулық сақтау сауаттылығына байланысты білім, білік, дағдының бір - бірімен байланысы.  
Денсаулықты сақтау сауаттылығын қалыптастырудың негізгі мақсаты болып: Дені сау, жаны сау оқушы тұлғасын қалыптастыру.  
Денсаулықты сақтау сауаттылығын қалыптастырудың негізгі құралдары:  
1) қозғалысқа бағытталған құралдар.  
2) табиғаттың сауықтыру күштері.  
Денсаулық сақтау сауаттылығын қалыптастырудағы оқыту - тәрбие үдерісіндегі негізгі жұмыстар:  
 физикалық жаттығулар;  
ü сергіту минуттары мен үзілістегі бойжазулар;  
ü эмоцияны басу мен «тыныштық минуттары»;  
ü сауықтыру гимнастикасы;  
ü емдік дене шынықтыру;  
ü қозғалысты ойындар;  
ü массаж, психогимнастика, тренинг т. б.  
ü табиғаттың сауықтыру күштерін қолдану;  
ü таза ауадағы сабақ.