

Эргономикалық шешім-денсаулықты сақтайтын

педагогикалық технологиялар.

Педагогикалық қызметте Денсаулық сақтау технологияларын іске асыру үшін олардың денсаулығын сақтау бағытында кейбір білім беру технологияларын қолдану қажет.

"№54 бөбекжайы " КМҚК-да денсаулықты сақтайтын білім беру үдерісі үшін жағдайлар жасалған, олардың негізгілері: балалар қызметінің әртүрлі түрлерін ойын түрінде ұйымдастыру; жабдықпен, ойыншықтармен, ойындармен және құралдармен жарақтандыру болып табылады.

Баланы МДҰ-ға сүйемелдеудің ерекшелігі-барлық қызметкерлер ұжымы (тек педагогикалық емес) тәрбиеленушілердің қолайлы дамуы үшін жағдай жасауға қатысады. Өзара әрекеттестікте жұмыс істей отырып, әр маман өзінің пәндік қызметі саласында өзінің нақты белгіленген мақсаттары мен міндеттерін орындайды.

Әдістемелік әдебиеттерді, сондай-ақ интернет-ресурстардағы ақпаратты зерттей және талдай отырып, балабақшадағы күн тәртібін жоспарлау және денсаулық сақтау технологияларын пайдалану кезінде баланың белсенділігі мен өнімділігі күн ішінде әр түрлі болатындығын ескеру қажет деген қорытынды жасауға болады. Ең белсенді балалар таңғы сегізден кешкі он екіге дейін және төрт сағаттан кешкі алтыға дейін. Балалардағы ең төменгі өнімділік шамамен екі сағаттан төрт сағатқа дейін. Сондықтан, осы уақытта балалардың дамушы іс-шараларға белсенді қатыса алатындығын ескере отырып, дамушы ұйымдасқан іс-шараларға күннің бірінші жартысы беріледі.

Күні бойы балалардың шаршауын азайту үшін педагогтар өз жұмысында денсаулық сақтау технологияларын қолданады.

Барлық сауықтыру іс-шаралары белгілі бір тізбекке құрылған және күні бойы біркелкі бөлінген.



Таңғы гимнастика:

- А. Стрельникованың тыныс алу гимнастикасы;
- саусақ гимнастика;
- жалпы дамыту жаттығуы;

ҰҚ дейін:

- нүктелік массаж, стресске қарсы массаж, интеллектуалды массаж.

Сабақтағы дене шынықтыру минуттары:

- тыныс алу упражнения;
- саусақ гимнастика.

Таңғы серуен:

- бұлшықет жаттығуларын қамтитын тыныс алу жаттығулары;
- сауықтыру серуендеу, жүгіру.



Ұйықтар алдында:

- релаксация, өзін-өзі реттеу.

Ұйқыдан кейін:

- ояту гимнастикасы;
- тыныс алу гимнастикасы;
- саусақ гимнастикасы;

- стандартты емес дене шынықтыру жабдықтарын қолдана отырып жүру (жалпақ табанның алдын алу, позаны, сколиозды түзету (алдын алу)).

Түстен кейінгі тағамдар алдында:

- суықтың алдын алуға арналған массаж;
- дене шынықтыру сабақтары – аптасына 2 рет;
- ритмикалық гимнастика-аптасына 1 рет.

Ойын массажы

Массаждың бірнеше түрін қамтиды.

Тынысты қатайту.

Қатаюдың бұл түрі бүкіл тыныс алу жолын нығайтады. Оның мәні-мұрынмен ойын жаттығуларының кешенін орындау. Кішкентай балаларға ұсынылады, бірақ оны ересек балалармен жұмыс кезінде де қолдануға болады.

Күніне 2-3 рет өткізіледі.

"Мұрынды жылытыңыз" - сұқ саусақтарыңызбен мұрын массажы.

- "Мұрынды тауып көрсет";
- "Мұрынды серуендеуге жинаңыз" (мұрынды майлықпен немесе орамалмен тазарту).
- "Мұрын жүреді" - мұрын арқылы дем шығару және дем шығару.
- "Мұрын бұзылады" - мұрын арқылы қарсылықпен дем алыңыз.
- "Мұрын жағымды иісті иіскейді" - оң және сол жақ танау арқылы кезектесіп 10 тыныс алу және дем шығару.
- "Мұрын ән айтады" – дем шығару кезінде сұқ саусағыңызды мұрынның қанаттарына тигізіп, "ба – бо-бу" деп айтыңыз.

Қол массажы. Саусақ ұштарына қарқынды әсер ету қолға қан ағынын ынталандырады. Бұл психоэмоционалды тұрақтылық пен физикалық денсаулықты қолдайды, мидың функционалды белсенділігін арттырады, бүкіл денені сергітеді.



Құлақ массажы.

Қатаюдың бұл түрі жүрекшеде орналасқан және дененің барлық дерлік мүшелерімен рефлекторлы байланысқан биологиялық белсенді нүктелерді ынталандыруға негізделген. Бұл нүктелерді уқалау, атап айтқанда, тыныс алу органдарының жұмысын жақсарту және денені суық тиюден қорғау үшін пайдалы. Барлық жастағы балаларға қол жетімді. Күніне 2-3 рет ойын түрінде өткізу ұсынылады.

- "Құлақтарды тауып көрейік";
- "Құлағын сипау";
- "Құлақтарды тартыңыз" - құлаққаптарды тарту;
- "Трагусты бұраңыз";
- "Құлақты ысқылайық".

Табанды қатайтатын массаж.

Массаждың бұл түрі орта және үлкен мектеп жасына дейінгі балаларға ұсынылады. Ол аяқтың табанында орналасқан белсенді нүктелерді ынталандыруға негізделген. Аяқ массажы күн сайын жасалады. Ата-аналармен және педагогтармен сауалнама жүргізілді, балабақшада да, отбасында да денсаулықты сақтау және нығайту мәселелері анықталды.



Оқытудың техникалық құралдары

Педагогикалық жағдайлардан басқа денсаулық сақтау технологияларын іске асырудың неғұрлым қолайлы жағдайларын жасау үшін оқытудың техникалық құралдарын, жаңа ақпараттық технологиялар құралдарын ұтымды пайдалану сияқты ұйымдастырушылық жағдайлар қажет. Педагогтер өз жұмысында жаңа ақпараттық технологияларды қолдана отырып, техникалық оқыту құралдарын (компьютер, интерактивті тақталар, планшет, смартфон, мультимедиялық ойнатқыштар және интерактивті экрандар) жиі пайдаланады. Егер сіз ғылыми түсіндіруден сәл алшақтап, қарапайым тілмен айтсаңыз, онда ақпаратты құруға, сақтауға, қабылдауға және беруге байланысты барлық нәрсені ІТ технологияларына оңай жатқызуға болады. Бұл өнім. Бірақ бүгінгі күні бұл үшін қолданылатын құралдар-бұл шаршау деңгейін төмендетуге мүмкіндік беріп қана қоймай, сонымен қатар балалардың қызығушылығы мен белсенділігін тудыратын компьютерлік технологиялар.