

УДК: 37.013.01.
DOI 10.35254/bhu/2022.62.82

Кошалиева С. Ш.,
Мураталиева М. А.,
К. Карасаев атындагы БМУ

МЕКТЕП ЖАШЫНА ЧЕЙИНКИ БАЛДАРДЫН ФИЗИКАЛЫК ӨНУГҮҮСҮ, ДЕН СОЛУКТУ САКТОО ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ КОЛДОНУУНУН ЫКМАЛАРЫ

Кыскача мазмуну

Дени сак баланы тарбиялоого камкордук көрүү — ар бир мектепке чейинки балдар мекемесинин ишиндеги приоритет. Дени сак жана өнүккөн балдардын организми, экологиянын зыяндуу факторлоруна жана ашыкча иштөөгө туруктуу, социалдык жана физиологиялык жактан ыңгайлашкан. Мектепке чейинки куракта баланын ден соолугунун пайдубалы түптөлөт, анын интенсивдүү өсүшү жана өнүгүүсү ишке ашат, негизги кыймыл-аракеттери, позалары, ошондой эле зарыл болгон көндүмдөрү жана адаттары калыптанат, ал негизги физикалык сапаттарга, мүнөздүн өзгөчөлүктөрүнө ээ болот, ансыз дени сак жашоо мүмкүн эмес. Дени сак жашоо өзгөчө балдар үчүн маанилүү экенин баарыбыз билебиз. Бирок бул концепцияга эмнелер кирет жана дени сак баланы тарбиялап, бала кезинен сергек жашоого көнүктүрүү үчүн мээримдүү ата-эне эмне кылышы керек?

Түйүндүү сөздөр: ден соолукту чыңдоо технологиялары, дене тарбия, көнүгүү, дене тарбия протоколдору.

Кошалиева С. Ш.,
Мураталиева М. А.,
БГУ им. К. Карасаева

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИМ ТЕХНОЛОГИЯМ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе любого дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Все мы неоднократно слышали про необходимость здорового образа жизни, особенно для детей. Но что включается в это понятие, и как действовать любящим родителям, чтобы воспитать свое чадо здоровым, с детства приучить его к правильному образу жизни?

Ключевые слова: Здоровье сберегающие гимнастика, технологии, укрепление здоровья, физкультминутки, упражнения

Koshaliev S. Sh.,
Muratalieva M. A.,
BSU named after K. Karasaev

TEACHING METHODS HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

Abstract

Caring for the upbringing of a healthy child is a priority in the work of any preschool institution. A healthy and developed child has good body resistance to harmful environmental factors and resistance to fatigue, is socially and physiologically adapted. In preschool childhood, the foundation of a child's health is laid, his intensive growth and development takes place, basic movements, posture, as well as the necessary skills and habits are formed, basic physical qualities are acquired, character traits are developed, without which a healthy lifestyle is impossible. We have all heard about the need for a healthy lifestyle, especially for children. But what is included in this concept, and how should loving parents act in order to raise their child healthy, to teach him from childhood to the right way of life?

Key words: *health-saving technologies, health promotion, physical education minutes*

Актуалдуулугу: Мектепке чейинки курак ден соолуктун пайдубалын калыптандырууда чечүүчү курак болуп саналат. Так ушул мезгилде органдардын жана организмдин бардык иштөө системаларынын активдүү өсүүсү ишке ашат. Бакубат, дени соо баланы тарбиялоо анын дене өсүүсүнө комплекстүү мамиле кылган учурда гана мүмкүн болот. Денисак бала – эреже катары, кубанычтуу, активдүү, ынтызар, чыдамкай, денелик жана интеллектуалдык жетиштүү жогорку өсүү деңгээлине ээ болот.

Учурда бала бакчанын алдында балдардын ден соолугун чыңдоо, кыймыл-аракетин өнүктүрүү жана физикалык жактан өнүктүрүү боюнча иштерди жакшыртуунун жолдору маселеси турат. Белгилүү болгондой, ден соолуктун 7-8% гана ден соолукту сактоодон, жарымынан көбү адамдын жашоо образынан көз каранды. [7, 8-б.]

Сергек жашоо образына кам көрүү физикалык жана моралдык ден соолуктун негизи болуп саналат, ал эми ден соолукту чыңдоо педагогикалык, медициналык-социалдык маселелерди комплекстүү чечүү аркылуу гана камсыз кылынат.

Максаты: - мектепке чейинки билим берүү мекемесинде дене тарбияны ар бир баланын ар тараптуу жана гармониялуу өнүгүшүн камсыздай тургандай кылып уюштуруу;

- анын ден соолугун сактоо, чыңдоо жана анын деңгээлин жогорулатуу үчүн өзүнүн организмнин резервдерин пайдаланууга жардам берүү;

- балдарды жана ата-энелерди дене тарбия жана сергек жашоо образы менен тааныштыруу.

Милдети - балдардын физикалык жана психикалык саламаттыгын, анын ичинде алардын эмоционалдык бейпилдигин коргоо жана чыңдоо;

- жашаган жерине, жынысына, улутуна, тилине, социалдык абалына, психофизиологиялык жана башка өзгөчөлүктөрүнө (анын ичинде майыптыгына) карабастан, мектепке чейинки курактагы ар бир баланын ар тараптуу өнүгүүсү үчүн бирдей мүмкүнчүлүктөрдү камсыз кылуу;

- балдардын жеке инсанынын жалпы маданиятын, анын ичинде сергек жашоонун баалуулуктарын калыптандыруу, алардын социалдык, адеп-ахлактык, эстетикалык, интеллектуалдык, физикалык сапаттарын өнүктүрүү, балада демилгени, өз алдынчалуулукту жана жоопкерчиликти калыптандыруу; ; билим берүү ишмердүүлүгүнүн өбөлгөлөрү;

- мектепке чейинки билим берүүнүн программаларынын жана уюштуруу формаларынын мазмунунун өзгөрүлмөлүүлүгүн жана көп түрдүүлүгүн, балдардын билим берүү керектөөлөрүн, жөндөмдүүлүктөрүн жана ден соолугун эске алуу менен ар кандай багыттар боюнча программаларды түзүү мүмкүнчүлүгүн камсыз кылууга;

- балдардын жаш курагына, индивидуалдык, психологиялык жана физиологиялык өзгөчөлүктөрүнө ылайык келген социалдык-маданий чөйрөнү калыптандыруу;

- үй-бүлөгө психологиялык-педагогикалык колдоо көрсөтүү жана ата-энелердин (мыйзамдуу өкүлдөрдүн) өнүктүрүү жана тарбиялоо, балдардын ден соолугун коргоо жана чыңдоо маселелеринде компетенттүүлүгүн жогорулатуу;

Мектепке чейинки билим берүүнүн заманбап стандарты биринчи кезекте балдардын физикалык жана пси-

хикалык саламаттыгын чыңдоо милдетин алдыга коёт. Мектепке чейинки мекемелерде мектепке чейинки курактагы балдарды өркүндөтүүнүн салттуу да, инновациялык да ыкмаларын билим берүү процессине интеграциялоо үчүн шарттар түзүлөт. Ден соолукту сактоочу жана спорттук-рекреациялык технологиялардын мазмунунун өзгөрүлмөлүүлүгү жана көп түрдүүлүгү, балдардын жеке мүмкүнчүлүктөрү жана муктаждыктары, алардын психофизикалык өнүгүүсүнүн өзгөчөлүктөрү жана ден соолук абалы.

Бирок, мектепке чейинки билим берүү процессине, стихиялуу түрдө киргизилип жаткан мындай ар түрдүү инновациялык методдор, биздин оюбузча, бул технологиялардын дарылык маанисин белгилүү бир деңгээлде жарыктандырууну жана алардын натыйжалуулугун талдоону талап кылат. Учурда, спорттук жана эс алуу учурундагы иштерди сапаттуу аткарууга жөндөмдүү адистерге муктаждык бир топ өстү. Ушуга байланыштуу ЖОЖдордо дене тарбия жана ден соолукту чыңдоо дисциплиналары боюнча окутуунун жаңы багыттары жана профилдери ачылууда. Мектепке чейинки балдардын дене тарбия практикасында салттуу(традиционный) ден соолукту чыңдоочу технологиялар (дем алуу гимнастикасы, манжа гимнастикасы, көз гимнастикасы) да, салттуу эмес(не традиционный) ден соолукту чыңдоочу системалар да бар: психогимнастика; ритмопластика; ароматерапиялык оюн терапиясы.

Психологиялык-педагогикалык изилдөөлөрдө кеңири таралган жана сыналган. Саламаттыкты сактоо системалары мектепке чейинки мекемелердин практикасына киргизилген. [1]

Мектепке чейинки балдар үчүн негизги кыймылдардын мааниси төмөнкүдөй:

➤ алар кыймылдын биологиялык муктаждыгын канааттандыруунун булагы катары маанилүү;

➤ организмдин системаларынын жана функцияларынын калыптанышын камсыз кылуу, мээнин ишин оптималдаштыруу;

➤ физикалык сапаттардын калыптанышына салым кошуу: ылдамдык, шамдагайлык, күч, чыдамкайлык, ийкемдүүлүк;

➤ анын оперативдүү кызматкерлери катары иш алып баруу менен оюн иш-аракеттерин оптималдаштыруу.

Негизинен негизги кыймылдар балдардын ар тараптуу өнүгүүсүнө шарт түзөт. Өсүп жаткан организмде сарпталган энергияны калыбына келтирүү бир топ ашыкча түрдө ишке ашат, б.а., анын кээ бир “ашыкчасы” түзүлөт. Мына ошондуктан, кыймылдардын натыйжасында булчуң массасы өнүгүп, дененин өсүшүн камсыз кылат. Бирок бул жөн эле массанын өсүшү эмес, бул көлөм жана интенсивдүүлүк (структуралык жана энергетикалык колдоо) боюнча дагы чоң жүктөрдү аткаруу үчүн зарыл шарт [2]

Мектепке чейинки мекемелерде ден соолукту сактоо технологиялардын эң жөнөкөй жана кеңири таралган түрлөрүнүн бири дене тарбия мүнөттөрү болуп саналат. Алар динамикалык паузалар деп да аталат. Бул балдар жөнөкөй физикалык көнүгүүлөрдү аткарган интеллектуалдык же практикалык иш-аракеттердеги кыска тыныгуулар.

Бул көнүгүүнүн максаты:

- иштин түрүн өзгөртүү;
- чарчоонун алдын алуу;
- Булчун, нерв жана мээ чыңалуусун кетирүү;
- кан айланууну активдештирүү;
- ой жүгүртүүнү активдештирүү;
- балдардын сабакка болгон кызыгуусун арттыруу;
- оң эмоционалдык фон түзүү.

Динамикалык тыныгууларды тартуунун кээ бир өзгөчөлүктөрү бар. Алар чектелген мейкиндиктерде (столдун же столдун жанында, бөлмөнүн ортосунда ж.б.) аткарууга ылайыкталган. Дене тарбия сабактарынын көбү поэтикалык текст менен коштолот же музыкалык коштоодо өткөрүлөт.

Мындай динамикалык тыныгуулар 1-2 мүнөткө созулат. Дене тарбиясын ишке ашырууга бардык балдар тартылган. Бул спорттук форманы же жабдууларды талап кылбайт. Экспозиция убактысы балдардын чарчоо даражасына жараша ыктыярдуу түрдө тандалат.

Дене тарбия саламаттык сактоонун башка технологияларынын элементтерин камтышы мүмкүн.

Дем алуу көнүгүүлөрү. Көптөгөн мугалимдердин тажрыйбасын изилдөө дем алуу көнүгүүлөрү мектепке чейинки мекемелерде ден соолукту сактоочу технологиялардын эң популярдуу түрлөрүнүн бири экендигин көрсөттү. Бул баланын ден соолугун чыңдоо боюнча түзөтүү иштеринин комплексине кирген дем алуу көнүгүүлөрүнүн системасы.

Дем алуу көнүгүүлөрүн колдонуу жардам берет:

- Ички органдардын иштешин, өпкөнүн вентилициясын жакшыртуу;
- мээнин кан айлануусун активдештирет жана организмдин кычкылтек менен каныкуусун жогорулатат;
- дем алуу аппараттарын үйрөтүү;
- Дем алуу органдарынын ооруларын алдын алуу;
- организмдин коргонуу механизмдерин жогорулатуу;
- жан дүйнө тынчтыгы, айыгуусу;
- Сүйлөө дем алуусун өнүктүрүү.

Дем алуу көнүгүүлөрүн жасоодо төмөнкү эрежелерди сактоо зарыл. Жакшы желдетилген жерде жана тамактын алдында сунушталат. Мындай сабактар күн сайын 5-7 мүнөткө созулушу керек. Дем алуу көнүгүүлөрү үчүн атайын кийим талап кылынбайт, бирок баланын кыймылына тоскоол болбогонун текшерүү керек.

Дем алуу көнүгүүлөрүн аткарууда дем алуу жана дем чыгаруунун мүнөзүнө өзгөчө көңүл буруу керек. Балдарды мурун менен дем алууга (дем алуу кыска жана жеңил болууга) жана ооз аркылуу дем чыгарууга (узун дем чыгаруу) үйрөтүү керек. Ошондой эле дем алуу үчүн дем алуу көнүгүүлөрүн камтыйт. Балдардын сүйлөө жана дем алуусун өнүктүрүү үчүн гимнастика жасоодо дененин булчуңдарын чыңдап, ийинди кыймылдатпаш керек.

Манжа кинезиологиялык көнүгүүлөр. Манжа кинезиологиялык гимнастикасы – колдун майда моторикасын өнүктүрүү үчүн гана эмес, сүйлөө, колдун булчуңдарын өнүктүрүү жана баланын мээсинин жарым шарлар аралык өз ара аракеттенүүсү үчүн колдонулуучу рекреациялык технологиянын бир түрү. Кабык. Мындан тышкары, мындай кинезиологиялык көнүгүүлөрдүн өнүгүшүнө өбөлгө түзөт:

- ден соолукту жакшыртат;
- тонуусун жогорулатат;
- чарчоо, чарчоо жана кыжырданууну азайтат;

- психоэмоционалдык абалды жакшыртат;
- ашыкча активдүүлүктү азайтат;
- концентрацияны жана акыл жөндөмдүүлүктөрүн жогорулатат;
- эс тутумун жакшыртуу;
- угуу жана сүйлөө жөндөмүн өнүктүрүүгө түрткү берүү;

➤ көңүлдү жана ой жүгүртүүнү жакшыртат; кабылдоону, мейкиндикте чагылдырууну, кыялданууну өнүктүрөт.

➤ Мектепке чейинки курактагы балдардын чыгармачылык жөндөмдүүлүгүн тактильдик сезимдерин өнүктүрөт;

Күнүмдүк манжа көнүгүүлөрү сунушталат. Аны аткаруу учурунда жүктүн эки колго бирдей болушун камсыз кылуу зарыл. Мындан тышкары, ар бир манжа гимнастика сессиясы эс алуу көнүгүүлөрү менен аякташы керек экенин эстен чыгарбоо керек.

Манжалар үчүн кыймылдаткыч көнүгүүлөрдүн аркасында сол жарым шар компенсацияланат жана жарым шарлар аралык таасир активдешет, бул балдардын стресске туруктуулугуна өбөлгө түзөт. Мындан биз мектепке чейинки курактагы балдар үчүн манжа кинезиологиялык гимнастика чондордон кем эмес пайдалуу деген жыйынтыкка келүүгө болот. Айрыкча ар кандай көйгөйлөрү бар балдар үчүн (психикалык бузулуулар, жалпы арт-калуу же сүйлөө өнүгүүсү, гиперактивдүүлүк ж.б.). Системалуу сабактар менен балдар активдүү, тез акылдуу, энергиялуу болуп, психикалык процесстерин (терс жүрүм-турум, кыжырдануу, эрктин жоктугу, дүүлүккөн) башкарганды үйрөнүшөт, сүйлөө жана кыймылдоо жөндөмдөрүн жакшыртышат, көңүлүн жакшы топтошот. [7]

Көзгө гимнастика. Ошондой эле мектепке чейинки билим берүү мекемелериндеги ден соолукту үнөмдөөчү технологиялардын бири – көрүү жөндөмүн үйрөтүү. Ал көрүүнүн начарлашын оңдоого жана алдын алууга багытталган көнүгүүлөрдүн комплекстүү системасын камтыйт.

Көзгө гимнастика төмөнкүлөр үчүн зарыл:

- стресстен арылуу;
- чарчоонун алдын алуу;
- көз булчуңдарын машыгуу;
- Көз аппаратын беке

Мындай гимнастиканы аткаруу үчүн 2-4 мүнөт жетиштүү. Бул гимнастиканын негизги эрежеси – көздөр гана кыймылдашы керек, ал эми баш кыймылсыз бойдон калууда (башты эңкейтүү каралгандан башка). Бардык көнүгүүлөрдү турганда жасоо керек.

Көбүнчө мугалим ар бир кыймыл-аракеттин үлгүсүн көрсөтүп, балдар анын артынан кайталайт. Көбүнчө гимнастиканын бул түрү поэтикалык коштоого ээ. Ал объекттер, атайын таблицалар же МКТ менен көнүгүүлөрдү камтышы мүмкүн.

Психогимнастика. Психогимнастика – бул бала бакчада баланын эмоционалдык чөйрөсүн өнүктүрүү жана анын психикалык саламаттыгын чыңдоо үчүн колдонулуучу салттуу эмес жана инновациялык ден соолук технологиялары. Психогимнастиканын максаты төмөнкүдөй:

- психофизикалык релаксацияны жүргүзүү;
- когнитивдик психикалык процесстерди өнүктүрүү;
- невроздор же нейропсихиатриялык оорулары бар балдардын абалын нормалдаштыруу;

➤ жүрүм-турумундагы же мүнөзүндөгү четтөөлөрдү оңдоо.

Психогимнастика – бул оюн түрүндө өткөрүлүүчү 20 атайын көнүгүүлөрдөн турган курс. Алар жумасына эки жолу уюштурулуп, 25 мүнөттөн 90 мүнөткө чейин созулат. Ар бир сабак актуалдуулуктун төрт баскычынан турат:

➤ пантомима жана пантомима колдонуу менен этюддар;

➤ эмоцияларды же мүнөздөрдүн өзгөчөлүктөрүн чагылдырган эскиздер;

➤ Психотерапевттик изилдөөлөр.

➤ Сеанс психо-булчундук машыгуу менен аяктайт. Сабак учурунда балдар каалаганын кыла турган “пранк-минут” болот.

Ритмопластика. Ритмопластика – балдарды айыктыруунун инновациялык ыкмасы, ал музыкага айыктыруучу мүнөздөгү атайын пластикалык кыймылдарды аткарууга негизделген. Чынында, ритмикалык-пластикалык көнүгүүлөр белгилүү бир максаттарга ээ, мисалы:

➤ коммуникациялык көндүмдөрдү жакшыртуу (бала теңтуштар жана башка адамдар менен баарлашууга үйрөнөт, башка адамдар менен баарлашуудан коркуу сезимин жеңе алат);

➤ физикалык маалыматтын көбөйүшү (балдар өз денесин башкарганды үйрөнүшөт, алар андан ары жана бийик секире алышат, кыймылдарын башкара алышат);

➤ түз позаны калыптандыруу (бала ийнин туура кармаганды үйрөнөт);

➤ басууну коррекциялоо (мектепке чейинки балдар баскан-турганын оңдошот, томук сыяктуу көйгөйлөрдөн арылат);

➤ сабырдуулукту жана эркти жогорулатуу (балдар өз максаттарына жетүү үчүн үйрөнүшөт, берилген жол менен өжөрлүк менен жүрүшөт);

➤ Мектепке чейинки курактагы балдардын психоэмоционалдык боштондугу;

➤ дем алуу системасынын өнүгүшү. "мотор тарыштыгын" толуктоо;

➤ балдардын кыймылдуу чөйрөсүн өнүктүрүү;

➤ булчуң корсеттин бекемделиши;

➤ когнитивдик процесстерди жакшыртуу;

➤ Эстетикалык идеяларды калыптандыруу.

➤ Ритмопластика атайын музыкалык сабактар түрүндө уюштурулат. Физикалык көнүгүүлөр кенен амплитуда менен жай темп менен аткарылышы керек. Бул сеанстар жумасына эки жолу 30 мүнөттөн жүргүзүлүшү керек. Ритмопластиканы тамактангандан кийин жарым сааттан эрте эмес жасоо сунушталат.

Оюн терапиясы. Мектепке чейинки билим берүүнүн программасына кыймыл-аракети бар түрдүү оюндар: дидактикалык оюндар, табиятта байкоолорду уюштуруудагы жөнөкөй сюжетке ээ экспромттук оюндар, катуулатуу оюндары кирет. Ачык оюндарга өзгөчө орун берилген. Алар баланын инсандыгын ар тараптуу өнүктүрүүнүн эң эффективдүү каражаттарынын бири катары каралат. Демек, оюн терапиясы мектепке чейинки билим берүү мекемелеринде ден соолукту чыңдоо технологияларынын милдеттүү формасы болушу керек. Оюндуу активдүү кыймыл жана позитивдүү эмоциялар болду Бул технологиянын максаты - балдарды түрдүү оюндарга тартуу, анын жүрүшүндө алар төмөнкүлөргө мүмкүнчүлүк алышат:

➤ эмоцияларды, тажрыйбаларды, фантазияларды көрсөтүү;

➤ өзүн көрсөтүү;

➤ психоэмоционалдык стресстен арылуу;

➤ коркуудан арылуу; Ишенимдүү болуунуз.

Оюндун жүрүшүндө балдар бардык катышуучулар үчүн милдеттүү болгон эрежелерге ылайык аракеттенишет. Эрежелер оюнчулардын жүрүм-турумун жөнгө салат жана өз ара жардамдашуу, чынчылдык жана тартипти өнүктүрүүгө өбөлгө түзөт. Эрежелерди сактоо, оюнда кутулбогон тоскоолдуктарды жеңүү эрктүү сапаттарды: чыдамкайлыкты, кайраттуулукту, чечкиндүүлүктү, терс эмоцияларга каршы туруу жөндөмүн өнүктүрүүгө мүмкүндүк берет. Оюн терапиясы балдар менен иштөө үчүн эң сонун курал невроздор. [2].

Балдарды дидактикалык оюндарга активдүү катыштыруу алардын билимин кучотуп онуктурот жана аларга туура багытта тарбиялайт [3, 122 -б.]

Аромотерапия. Аромотерапия балдардын уктуучу бөлмөсүндө эфир майлары бар атайын каражаттарды колдонууну камтыйт. Муну мектепке чейинки балдардын ден соолугуна таасир этүүнүн пассивдүү ыкмасы деп атоого болот, анткени балдар өздөрү эч кандай чара көрүшпөйт. Алар ар кандай иш- аракеттер менен алектенип, бир эле учурда жыпар жыттуу бууларды жута алышат. Бул төмөнкүдөй көрүнөт:

➤ балдардын жыргалчылыгын жана маанайын жакшыртуу;

➤ суук тийүүнүн алдын алуу;

➤ Уйку көйгөйлөрү менен күрөшүү.

Эфир майлары чоподон же чийки жыгачтан жасалган фигуралар үчүн колдонулушу мүмкүн (жыпардын дозасы минималдуу болушу керек). Ошондой эле ата-энелер менен бирге атайын жыпар жыттуу жаздыктарды жасап, аларды кургатылган чөптөр же жеке жыпар жыттуу медалдар менен толтуруу сунушталат.

Сүрөттөлгөн саламаттык сактоо технологияларынан тышкары, алардын башка түрлөрүн колдонсо болот:

➤ Фитотерапия;

➤ түс терапиясы;

➤ музыкалык терапия;

➤ витамин терапиясы;

➤ физиотерапия;

➤ гелиотерапия кум терапиясы.

Ошентип, сергек жашоо образы – бул адамдын ден соолугуна зыян келтире турган эч нерсеге жол бербестен, өзүнүн физикалык жана психикалык саламаттыгын чыңдоо үчүн бардыгын жасоого аракет кылган жүрүм-туруму. Жалпы адамдык баалуулук катары саламаттыкты сактоо маданияты жалпы маданиятта эң чоң мааниге ээ. Мындай технологиялардын маңызы алардын атынан даана көрүнүп турат. ГОСТ боюнча бала бакчада ден соолукту үнөмдөөчү технологияларды колдонуунун түпкү максаты балдардын ден соолугун сактоо жана чыңдоо болуп саналат, бул билим берүү процессинин натыйжалуулугун жогорулатуунун зарыл шарты болуп саналат. Дени сак бала гана жакшы окуучу жана ийгиликтүү адам боло алат.

Адабияттар

1. Куликова М.В., Руднева Л.В., Капралова М.И. *Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании детей дошкольного возраста / М.В.Куликова, Л.В.Рудие-*

ва, М.И.Капралова. - М., 2015. - 4 с.

2. Шишкина В.А., Мащенко М.В. «Какая физкультура нужна дошкольнику» книга для воспитателей дет.сада и родителей / В.А.Шишкина, М.В.Мащенко. – М.: Просвещение, 1999. – 80 с.

3. Ахмерова З. Деятельностный подход в образовании в современных условиях / З.Ахмерова// Вестник Бишкекского государственного университета им. К.Карасаева, 2019. - №4(50). - С.122-124.

4. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуальноориентированный подход /Т.В.Ахутина. - М., 2000. - 221 с.

5. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья дет-

ского и подросткового населения России /А.Г.Сухарев. - М., 2019. - 129 с.

6. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях. Методист /А.М.Сивцова. - – М., 2007. - 89 с.

7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога”.

8. Н.Н.Кожухова. Л. А. Рыжкова М. М. Самодурова “Воспитатель по физической культуре в дошкольнѣх учреждениях /Н.К.Смирнов, М.М.Рыжкова. - Москва, 2002 . - 109 с.