Дені сау адам - табиғаттың ең қымбат жемісі. Қазақстан Республикасы өз тәуелсіздігін алғаннан бастап осы ұстанымды алға қойып келеді.

Қазақстан Республикасының Президенті Н. Ә. Назарбаев жыл сайын халыққа жолдауында Қазақстан азаматтарының денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтын сақтау аса маңызды екенін айтып келеді.

Денсаулық әлеуметтік байлықтың негізі, сондықтан оны сақтап, нығайтуға барлық жағдайлар жасалуы қажет.

Қазақстанда салауатты өмір салтын дамытудың бастамасы мектепке дейінгі ұйымдарда балалардың денсаулығын сақтаудың аса қажет екендігін көрсетеді. Балабақша жұмысына денсаулық сақтау технологияларын енгізу қажетті заман талабынан туындайды.

**1. Мектепке дейінгі ұйымда денсаулық сақтаутехнологияларын қолдану**

 Мектепке дейінгі мекемеде баланың денсаулығын сақтауға және нығайтуға бағытталған алуан түрлі формалары мен тәсілдері бар. Осындай кешенді  іс-шаралар жалпы «Денсаулықсақтау технологиялары» деп аталады.
Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене жаттығуларын жасауға қызығушылықтарын арттыру, қимылдық әрекеттерін дамыту осы мектепкедейінгі мекемеден басталады. Денсаулық сақтау технологияларының түрлері: Балабақшада оқу-тәрбие жұмыстарын заман талабына сайжүргізу, баланың денсаулығын сақтау мен нығайту мәселелерін тиімді шешу медициналық және педагогикалық қызметкерлердің бірлескен нәтижелі еңбектеріне байланысты. Шынықтыру шараларын жүйелі өткізу,ол үшінпедагог дәстүрлі жұмыстармен қатар дәстүрден тыс жұмыс түрлерін де қолданған жөн. Мысалы, жалаң аяқ жүру табан мен буындарды бекіту әдісі болыптабылғандықтан жаттығуларды жалаң аяқ ұйымдастырған өте ұтымды болады. Ертеңгілік жаттығулары,тыныс алу жаттығулары, жалпақ табандылықтың алдын-алу жаттығулары, созылу (стретчинг) жаттығалары, йога жаттығулары, көзге арналған жаттығулар орындау өте тиімді. Баланың дені сау, салмақты, дене дамуы мықты, тәбеті жақсы, ұйқысы толыққанды болып өсуі үшін күн тәртібін қатаң сақтау қажет. Бұл балаға балалық шақтан бастап ағзасын кез-келген ауруға қарсы тұруына маңызды. Себебі ағзада барлық өмірлік әрекеттер белгілі бір тәртіппен жүріп отырады. Жүрек ырғақты жұмыс жасайды,  жиырылуы-босауы, тыныс алу, дем алумен -дем шығару кезектеседі, сондықтан мектепке дейінгі мекемелерде күн тәртібі сақталуға қатаң көңілбөлінген. **Мектепке дейінгі кезең – бала ағзасының өте қарқынды дамитын кезеңі екенін білеміз**. Яғни осы жас шамадағы баланың ағзасының барлық жүйке жүйелері мен дене мүшелерінің, жүйкелік-психикалық дамуы қалыптаса түскен кезі. Сондықтан да мектепке дейінгі ұйымда денсаулық сақтау жұмыстары  кешенді де жүйелі  жүргізілгенідұрыс. Сонда ғана жаңа өсіп келе жатқанағза сыртқы факторлар әсеріне төтеп бере алатын болады. Денсаулық сақтау технологияларының кешенді жүргізудің басты мақсаты мектепке дейінгі балалардың қимыл-әрекеттерін жетілдіріп, оның ағзасын суыққа төзімді болуға жаттықтыру.

**Педагогикалық денсаулық сақтау технологияларынқолдану түрлері:**

    Стретчинг  (созылу)
     Ырғақты - қозғалыс
  Қимылды және спорттық ойындар
    Релаксация
    Саусақ жаттығулары
    Көзге арналған
    Тыныс алу жаттығулары

Оқу қызметін ұйымдастырғанда денсаулыққа зияны тимейтін әдістерді, технологияны қолдану қажет. Жалпы денсаулыққа зиянды әсер ететін факторлар.

• Дұрыс тамақтанбау.

• Зиянды әдеттерге жақын болу.

• Әлеуметтік жағдайы төмен отбасынан шыққан балалар

Балалардың денсаулығына әсер ететін маңызды фактордың бірі – ауа алмасуы. Күні бойы ауасы желдетілмеген оқу бөлмесіндегі ауада микроорганизмдер, химиялық қоспалар жиналып, балалардың жұмыс істеу қабілетіне, жалпы денсаулығына кері әсер етеді.Мамандардың зерттеулері бойынша, ауа алмасу жеткіліксіз оқу бөлмесіндегі балалар тыныс алу ауруларымен ауасы таза оқу бөлмесіндегі оқитын балаларға қарағанда екі есе жиі ауырады екен. Сондықтан топ бөлмелерін жиі желдетіп отыру керек.

Ұйымдастырылған оқу қызметінде денсаулық технологияларын қолдану-ағзаның қорғаныш механизмін жоғарлатады,

- әр түрлі ауруларға, қарсы тұру қабілетін тұрақтандырады;

- жұмыс істеу қабілетін жоғарлатады;

- көңіл күйді жақсартады;

- сергек сезінуге көмектеседі;

- ағзаның зат алмасу процесін жақсартады.

Әрдайым қозғалыста болу адам ағзасына зор ықпал етеді.

Балалардың денсаулықтары бүгінгі таңда өте өзекті мәселе. Соңғы жылдардағы статистика мәліметтері бойынша балалар денсаулығы күрт төмендеп кеткендігі байқалып отыр.

Баланың саулығын сақтау жөніндегі денсаулық сақтау технологиялары жас буынның тазалықты сақтап, бойларын күтуіне едәуір себеп болар деймін.

«Ауырып - ем іздегенше, ауырмайтын - жол іздейік»!