

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ЖӘНЕ  
ӘЛЕУМЕТТІК ДАМУ МИНИСТРЛІГІ**

**ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕМЛЕКЕТТІК ФАРМАЦЕВТИКА АКАДЕМИЯСЫ**

**«Гигиена – 1 және эпидемиология» кафедрасы.**

**Пән: «Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы»**

**Мамандық: 5В 110400- «Медициналық-профилактикалық іс**

**Дәріс №11**

**Тақырыбы: Мектепке дейінгі балалар мекемелерінде  
балаларды оқытудың күнтізбелік тәртібі мен  
гигиеналық ұйымдастыру қағидалары. Мектепке дейінгі  
балалар мекемелерінде оқу-тәрбие үдерісінің  
гигиеналық негіздері.**

**Лектор: Жумадилова Ақмарал Рахматуллақызы**

**Шымкент 2016 ж.**

# Жоспар:

1.Кіріспе

2.Негізгі бөлім

А) Мектеп жасына дейінгі мекемелердегі күн тәртібі

Б) Мектеп жасына дейінгі мекемелердегі гигиеналық ұйымдастыру қағидалары

В) Мектепке дейінгі балалар мекемелерінде оқу-тәрбие үдерісінің гигиеналық негіздері

3. Қорытынды

4. Пайдаланылған әдебиеттер

## **Кіріспе**

Баланы тәрбиелеу (физикалық, ой-өріс, әдет-құрып, еңбекке баулу) бір-бірімен паралелді жүргізіледі, бірақ әртүрлі жас мөлшеріне байланысты мұндай тәрбиелеу аспектілерінің арасындағы қатынас олардын түрлеріне байланысты әртүрлі болып келеді. Баланың іс-әрекеті оның ағзасының дамуын анықтайтын, өмір сүруіне ең қажетті негіздердін бірі болып саналады.

## *Мектеп жасына дейінгі мекемелердегі күн тәртібі.*

Мектепке дейінгі жастағы балаларға арналған оқу-тәрбиеісінің бағдарламасы олардың морфофункционалдық ерекшеліктерін ескере, отырып жасалған. Бұл үшін 7 жасқа дейінгі барлық балалар жас мөлшеріне байланысты жеке топтарға біріктіріледі:

Сәбилер тобы:

кіші топ (2 ай — 1 жас) - 15 баладан  
ортаңғы топ (1-2 жас) - 20 баладан;  
ересектер топ (2-3 жас) - 20 баладан


## Мектепке дейінгі жастардағы балалар тобы:

кіші топ — (3-4 жас) - 20-25 баладан;  
естиярлар тобы (4-5жас) - 25 баладан;  
ересектер тобы (5-6 жас) - 25 баладан;  
дайындық тобы (6-7) - 25 баладан;

Мұндай топтастыру жекелендірілген балалар мекемелері (бала-бақша, немесе ясли) үшін алынған. Біріктірілген мекемелерде (ясли-бақша) сәбилер жасына (ересектер тобының жасына дейінгі жас) 2 жасқа дейінгі балаларды, мектепке дейінгі жасқа 2-7 жасқа дейінгі балаларды жатқызады.

## ***Сәбилер тобының күн тәртібі:***

Бұл жастағы балалардың ерекшеліктері олардың тез өсіп, дамитындығында, ағзалардың қолайсыз жағдайларға қарсыласу мүмкіндіктерінің төмендегінде және олардық орталық жүйке жүйелерінің әлсіздігінде болады. Сондықтан, ағзалардың функционалдық жетілмегендігі ұтымды күн, тәртібімен толықтырылуы керек. Бұл кезеңде оның негізгі компоненті - ұйқы, тамақтану, сергектік. Бір жасқа дейінгі балалардың күн тәртібі баланың тамаққа, ұйқыға деген қажеттілігінің қанағаттанғандық дәрежесімен анықталады.



Сондықтан 10 айға дейінгі уақытта ұйқы, тамақтану, сергектік уақыттарын дұрыс алмастырып отыруды қатал сақтау керек, өйткені осы кезеңде осындай, дұрыс жасалған тәртіп жүйесі ғана баланың көңіл-күйін жақсартып, тәрбие жағдайын тиімді етеді. Сергектік уақытында гигиеналық күтім және ойындар, көбінесе жеке мазмұндағы ойындар жүргізіледі.

- 10 айдан асқан балаларда күндізгі ұйқының саны қысқарады (2 ретке дейін) және тамақтану үстемділігінің әсері азаяды. 2 жастан бастап ұйқының екі сатысы ғана қалады (түнгі және күндізгі). Осындай жағдайға байланысты тамақтану уақыты қысқарып, сергектену уақыты ұзарады, және бұл уақыт ойындармен және арнаулы сабақтармен (іс-әрекет, сөйлеу мүмкіндіктерін дамытуға арналған) толықтырып отыруы керек. Күнделікті ұзақтығы 10 минуттан күннің бірінші және екінші және екінші жартысында) сабақ жүргізілуі керек. Бұл кезеңде балалардың үлкендермен араласуы шешуші роль атқарады және ол баланың өз еркімен жасайтын іс-әрекеттермен кезектесіп отыруы керек.



## ***Мектепке дейінгі топтардың күн тәртібі және гигиенаға баулу.***

- Бұл жастағы балалар қимыл-қозғалыс белсенділігіне қажеттілігінің жоғарылауымен, ақыл-ой және қызмет қабілетінің жетіле бастауымен сипатталады.
- Естиярлар тобындағы балаларға арналған күн тәртібінің құрылысы, тәртіп уақыттарының кезектесуі, тәртіптердің бірінен кейін бірінің дұрыс орналасуы, барлық жас топтарына бірдей болып келеді. Олардың айырмасы іс-әрекет түрлерінің ұзақтығында ғана болады. Мысалы, жасына қарай күндізгі ұйқыға, тамақтануға, таза ауада серуендеуге, сабаққа дайындалуға арналған уақыттар қысқарады да, сабақ өткізу уақыты ұзарады.

- Ересектер тобындағы балаларға арналған күн тәртібін жасау, көбінесе климаттық-географиялық жағдайларға, жыл мезгіліне, баланың жасына байланысты болатындықтан жан-жақты күн тәртібі жоқ. Сондықтан, күн тәртібі әрбір жас топтары үшін көрсетілген жағдайларды ескере отырып жасалады, бірақ әрбір топтар үшін негізгі тәртіптердің (оқу, таза ауада болу, ұйқы) ұзақтығын міндетті түрде сақтау керек. Мысалы 3-7 жастағы балаларға түнгі ұйқының ұзақтығы 10 сағаттан кем болмауы керек (дайындық тобында 9 сағат 45 минуттан), күндізгі ұйқы 2 сағат 10 минуттан 1 сағат 40 минутқа дейін, сабақ ұзақтығы (үзілістерді қоса есептегенде) 40 минуттан 1 сағат 50 минутқа дейін, таза ауада серуендеу 4 сағат мөлшерінде болуы керек, таңертең балаларды ұйқыдан тұрғызу жергілікті уақыт бойынша 6,30-дан, ал, түнгі ұйқыға жатқызу 20.20-20.45 уақытта болуы керек.

- Еліміздің көптеген қалаларында жүргізілген хронометраждық зерттеулер, бала бақшадағы балалардын барлық уақыттың 80%-не дейін қимыл-қозғалысы төмен жағдайда болатындығын көрсетті. Олардың қимыл-қозғалыс белсенділігі табиғи қажеттілігінен 2 есе аз болатындығын және барлық сергектік уақытының 18-25% ғана құрайтындығын көрсетті. Гипокинезияның салдарынан аптанын соңында қажу процесі жоғарылай бастайды. Сонымен қатар, көптеген авторлар қимыл-қозғалыс белсенділігі салауаттандыру шараларының бірден-бір тиімдісі екенін дәлелдеп көрсетті.

- Балалар өте жоғары қимыл-қозғалыс белсенділігін қимыл-қозғалыс ойындары кезінде көрсетеді және бұндай ойындар олардын бұлшық ет күштерін жақсартуға, төзімділікке, жылдамдыққа және ептілікке тәрбиелеуге жақсы әсерін тигізеді, әсіресе ағзаның қимыл-қозғалыс қажеттігін қанағаттандырады. Бірақ қимыл-қозғалысты ойындарды ұйықтар алдында және тамақтанудың алдында (асқазан сөлі бөлінуі төмендейтіндіктен) жүргізуге болмайды. Бұндай кездерде қимыл-қозғалыс ойындары, қозғалысы аз дидактикалық шаралармен алмастырылуы керек.

- Мектеп жасына дейінгі балаларға сабақ оқытудың мақсаты балалардың ақыл-ойын дамыту және оларды мектепке оқытуға дайындау болып табылады. Бұл сабақтар сенбіден басқа күн бойы жас кезеңіндегі мүмкіншіліктеріне байланысты ақырындап, күрделендіре отырып, аптасына (10-нан 19 сабаққа дейін) жүргізіледі. Сабақтардың ұзақтығы жас топтарына және сабақтардың қиындық дәрежесіне байланысты 10 минуттан 30 минутқа дейінгі аралықта болады;

- Кіші топтарда, естиярлар тобында, ересектер тобында Дайындық тобында Сабақтың 10-15 минут; 15-20 минут; 20-25 минут; 25-30 минут.
- қиындық дәрежесі оның «физиологиялық бағасына, яғни жүйке жүйесінің жағдайының параметрлері бойынша анықталады. Қиын сабақтарға білім алуға, математикаға, тілді дамытуға арналған сабақтар, ал оңай сабақтарға— сурет салу, илеу, аппликация жасау жатады.
- Мектеп жасына дейінгі балалар, қиын сабақтарды орындаған кезде алғашқы 5 минут үйреніп-қалыптасу кезеңіне кететін, ал соңғы 5 минут қажу дамиды кезеңге кететінін ескеру қажет. Сондықтан сабақты өткен материалдарды қайталаудан бастап, екінші жартысында дене шынықтыру үзілістерік жасатқан дұрыс. Сабақ арасындағы үзілістер көңіл-күй сергітіп, қатты қажудың алдын алатын қимыл-қозғалыс компоненттерімен қанықтырылған болуы керек.

- Мектеп жасына дейінгі балаларды оқытуға көрнекті оқу құралдарын пайдаланудың маңызы зор. 3-5 жастағы балаларда екінші сигналдық жүйе әлі қалыптасып бітпегендіктен, шартты рефлексдер көзбен қабылдағанда ғана жақсы жасалады. 5-7 жастағы балалардың өзі сөзбен түсіндіру және көрнекті құралдарды пайдалану тәсілдерін қатар жүргізгенде ғана материалды жақсы қабылдайды. Мектепке баратын жаста көрнекті құралдар пайдалану тәсілінің маңызы өте ерекше орын алады.
- Аптаның әр күндерінде, мектеп жасына дейінгі балалардың оқу материалдарын қабылдау мүмкіндіктері әртүрлі болып келеді және ол орталық жүйке жүйесінің жағдайына байланысты болады. Ең төмен көрсеткіштер дүйсенбі күні байқалады, ары қарай ептеп жоғарылай бастайды, ал бейсенбіден бастап сенбіге дейін жұмыс қабілеті қайтадан
- төмендейді.

- Дүйсенбі күні негізінен күні бойы іс-әрекетке үйренісіп-дағдылану кезеңі қалыптасады және бұл жағдай жексенбі күні балалар үйде болғанда қалыптасып қалған тәртіп кезеңдерінің бұзылатындығынан болады деп түсіндіріледі. Күнделікті күндердің өзінде балалар тәуліктің 14 сағатын үйде өткізеді. Түнгі Ұйқыдан қалған уақытты таза ауада серуендеуге, жайлы ойындар ойнауға, гигиеналық процедуралар өткізуге пайдалану керек. Балаларды оқыту-тәрбиелудің тиімділігі көбінесе балалардың жанұядағы іс-әрекетінің ұйымдастырылуына байланысты болады. Күн тәртібін жасауда бір ізділік принципін сақтаған дұрыс.



- Мектеп жасына дейінгі балаларға сабақ кестесін жасағанда жоғарыда айтылған жағдайларды ескеру қажет. Бір аптаның ішінде барлық жас топтарында 5 динамикалық сабақ (дене шынықтыру және ән сабағы) өткізілуі керек. Олар күніне бір сабақтан әрбір күндерге бірқалыпты бөлінуі керек. Ересектер топтарында бір аптада 5 қиын сабақ (күніне 1-2 сабақтан), ал дайындық топтарында 10 қиын сабақтар өткізілуі керек. Дайындық топтарында екі қиын сабақтың арасында бір динамикалық сабақ жүргізілуі керек. Сенбі күні сабақ жүргізуге болмайды.

- Үйреніп, дағдылану мерзімін қысқарту үшін дене шынықтыру сабағы дүйсенбі және апталық қажу мерзімін алыстату үшін нәрсенбі, бейсенбі күндері жүргізілуі керек. Дене шынықтыру сабағын «оттегі жетіспеушілігі әсер етуі болдырмау үшін, күнделікті соңғы сабақтарға қойсақ дұрыс. Сонымен қатар жылына 2 рет (қаңтардың басы, наурыздың аяғы) балаларды 1 аптаға сабақтан босату керек. Серуендер баланың іс-әрекетін мүмкіндігінше түрлендіруі қажет. Күніне серуендеу ұзақтығы 3 сағат 50 минуттан, 4 сағат 30 минутқа дейін, (екеуі бала бақшада, біреуі үйде) 3 реттен кем болмауы керек. Статикалық және динамикалық жүктемелерді дұрыс алмастырып отыру үшін серуендерді мазмұны баланың серуенге дейінгі іс-әрекетіне байданысты жоспарлануы керек. Серуендерді жайлы, тыныш ойындармен аяқтау қажет.

## Қорытынды

Қорыта келе, уақытты дұрыс пайдаланбау, ақыл-ой қабілетінің дамуына да кері әсер етеді, қажетті тәртіп уақыттарының болмауы, баланың жан-жақты дұрыс дамуына кедергі келтіреді, бұндай балалар жасық, енжар, әлсіз болып келеді, әлеуметтік қарым-қатынасы азаяды, яғни жан-жақты дамуына кедергі жасайтынын ескеру керек.

## **Әдебиет:**

### **Қазақ тілінде**

### **Негізгі:**

1.Иманалиев Ш.И. Балалар мен жасөспірімдердің гигиенасы ,-Алматы.

ҒЫЛЫМ

баспа орталығы.2008.

2.Неменко Б.А., Оспанова Г.К. Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы.

Оқулық-Алматы «ҒЫЛЫМ».-2002.-300бет.

### **Қосымша:**

1.Төлемісов А.М., Қасмақасов С.Х Қазақстан Республикасының мектеп жасындағы балаларының физикалық дамуын есептеу және бағалау әдісі.

Әдістемелік құралы.- Алматы 2008.-230 бет.

2.Гигиена детей и подростков: Учебник(Под ред В. Кучма.-М.

ГЭОТАРМЕДИА,2008-480с.

3.Кучма В.Р Гигиена детей и подростков при работе с видео-дисплейными терминалами.-М. Медицина, 2000,-160с.

## **Қорытынды сұрақтар:**

1. Өсіп келе жатқан ағза үшін күн тәртібінің маңызы?
2. Мектеп жасына дейінгі мекемелердегі күн тәртібі?
3. Мектеп жасына дейінгі мекемелердегі әртүрлі балалар тобы үшін күн тәртібінің ұйымдастырылуы?

*НАЗАР  
АУДАРҒАНДАРЫҢЫЗҒА  
РАХМЕТ!*

