МУХАНОВА Дина Елемесовна,

Зерде бұзылыстары бар балаларға арналған облыстық арнайы кешен мектеп-интернат-колледжінің көркем еңбек пәні мұғалімі.

БҚО, Орал қаласы

 **Зерде бұзылыстары бар балаларды әлеуметтендіру арқылы салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.**

**Зерде бұзылыстары бар балаларды әлеуметтендіру арқылы салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.**

Л.С.Выготскийдің айтуы бойынша, бала өмірге келісімен- ақ әлеуметтік тұлға болып есептеледі. Ол сол сәттен бастап- ақ қоғамның толық құқылы мүшесі

ретінде өмір сүруі тиіс.

Баланың дамуы бұзылған кезде оның қоғамда әлеуметтену процесі және  әрі қарай бейімделуі қиындайды.

Балалардың құқықтары мен мүдделерін сақтау саласындағы ұлттық саясаттың негізгі бағыттарының бірі мүгедек балаларды әлеуметтік оңалту болып табылады, ол мүгедек балалардың тіршілік әрекетінің шектелуін еңсеруі, әлеуметтік мәртебесін қалпына келтіруі, әлеуметтік-тұрмыстық және еңбекке бейімделуі және материалдық тәуелсіздікке қол жеткізуі үшін жағдайлар жасау арқылы жүзеге асырылады

Барлық  арнайы мекемелердің  мақсаты  мүмкіндігі  шектеулі  балаларға

педагогикалық,  психологиялық, медициналық  және  әлеуметтік  қолдау  жасау

олардың  кемістіктерін  түзету, қоғамға бейімдеу және оңалту, кәсіби бағдар беру жұмыстарын жүзеге асыру болып табылады.

Әрбір баланың бойында мүмкіншілігі мен ерекшелігі болады, тек оны ашып, қолдау көрсетіп, дамыту қажет. Әр бала өзінше жеке тұлға болып табылады.

Бүгінде білім беру мекемелерінің алдында тұрған міндеттердің бірі – жас ұрпақтың салауатты өмір сүруге көзқарасын қалыптастыру, олардың денсаулығын сақтауға, қоршаған ортаны таза ұстауға және жоғары, сапалы білім алып, сол білімді келешектегі өмірінде пайдалана білуге тәрбиелеу.

Мектепте білім беру процесінде күнделікті салауатты өмір салтын сақтауға тәрбиелеу мұғалімдерге, тәрбиешілерге балалардың денсаулығы мен психоэмоционалдық көңіл-күйінің, денсаулығының, көз жанарларының жақсаруына және тәрбиелеудегі барлық шараларды саналы түрде ұстануы сұранысына қол жеткізуге мүмкіндік береді.

**Мектеп балаларын салауатты өмір салтына күнделікті тәрбиелеу**

Салауатты өмір салтын бала бойына үйде ата-ана, мектепке келген күннен бастап мұғалімдер, тәрбиешілер ұстануымыз қажет. Салауатты өмір салты дегеніміз бұл әрине денсаулық. Денсаулық дегеніміз олар:



Осы аталған шараларды орындау арқылы салауатты дені сау өскелең ұрпақ тәрбиелей алатынымыз сөзсіз. Мектепте баланың дене бітімі әдемі, буындары жақсы бекіп, ағзалары тұмауға карсы төзімді болуы үшін сауықтыру шаралары күнделікті жоспар бойынша өткізілуі тиіс.

Шынықтыру баланың:

* Зат алмасу процесін күшейтеді.
* Қорғаныс күшін нығайтады.
* Ойлау, ойнау қабілеттерін арттырады.
* Көңіл күй белсенділіктерін арттырады.

Шынығудың өзіндік ерекшеліктері бала денсаулығының жақсаруына, сауығуына көмектеседі. Сауықтыру дегеніміз:

Баланы сауықтыру дене тәрбиесі сабағында ғана емес, стандартқа сай түзілген күнтізбелік жоспар бойынша өткізілетін оқу іс - әрекеттерінде сергіту жаттығулары, қимылды ойындар, зерде бұзылыстары бар балалар болғандықтан өткізілетін жаттығулары саусақ моторикаларын дамытатын ойын жаттығулар кешенді емдік шаралар болып табылады.

 **Сергіту жаттығулары**

Мектепте тәрбие мен оқыту жоспары бойынша бекітілген сабақ кестесі бойынша өткізіліп отырады. Сабақ арасында 5 минут аралығында сергіту жаттығулары өткізіліп отырады. Бала үстел үстінде қимылсыз ұзақ отырса, қанға және миға оттегі жеткіліксіз болады. Сол себепті де сергіту жаттығуларымен көз жанарларына арналған сергіту жаттығулары күнделікті өткізіліп отырады.

 **Таза ауада серуен**

Балалардың таза ауада болуының денелік даму үшін маңызы зор және ақыл-ой тәрбиесіне жағдай жасайды. Байқағыштық дамиды, қоршаған дүние туралы ұғым кеңейеді. Баланы таза ауада серуенге шығару дене тәрбиесінің дамуына, денсаулықтарын шыңдауға, көңіл күйлерін көтеруге әсерін тигізеді.

Білім беру процесінде салауатты өмір салтын күнделікті күн тәртібінде қалыптастыруды өзімнің іс-тәжірибемде қолдану арқылы балалардың денсаулығын сақтауға, шынықтыруға және нығайтуға ықпал ететін денсаулық мәдениетін, дене бітімі қасиеттерін тәрбиелеуге, салауатты өмір салтын ұстануға ынталандыруға бағытталған.

**Күн тәртібі туралы.** Білім алушылардың үйде болуын нәтижелі ету үшін ата-аналарға жағымды отбасылық және өзіндік белсенділікке ықпал ету қажет: үйді бірлесіп жинау, бүкіл отбасыға арналған дене шынықтыру, спорттық жаттығулар, қызықты фильмдер көру, виртуалды мұражайлар мен театрларды тамашалау, кітаптар оқу және т.б. Балалардың жеке гигиена ережелерін сақтауын міндетті түрде қадағалау қажет.

Салауатты өмірсалты — бұл еңәуелі денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған сауықтыру жолындағы белсендііс-әрекет. Адамның өмір салты өздігінен қалыптаспайды, ал салауатты өмір салты өмір сүру барысында мақсатты түрде қалыптасады. Бұдан салауатты өмір салтын ұстанудың қаншалықты маңызды екендігі айқын.

Халық денсаулығы тек медицина қызметкерлерінің кәсіби тірлігі ғана емес, бүкіл қоғамның тұтас денсаулық сақтауға және нығайтуға арналған үйлескен іс-қимыл әрекеттерінің жемісі екенін баршамыз да ұғынуға тиіспіз. Сонда ғана қоршаған ортаны сақтай отырып, таза су ішіп, дұрыс тамақтанып,  салауатты өмір салттарын тұрақты қалыптастырсақ болашақтың жарқын кепілі болмақ.