Кеше өчен иң кадерле әйбер ул-сәламәтлек.Сәламәтлекнең нигезе,мәктәпкәчә яшьтә,балалар бакчасында салына.Укыту-тәрбия бирү процессының ничек оештырылуыннан чыгып,баланың алдагы сәламәтлеге турында кузалларга була.Кечкенәдән сәламәтлеге турында кайгырмаган кеше,олайгач аны кире кайтара алмый.Шуңа күрә,балалар бакчасында эшләүче тәрбиячеләрнең төп бурычлары булып-балаларның организмын ныгыту,сәламәтләндерү чаралары куллану тора.

Баланың сәламәтлеген саклау һәм ныгыту актуаль проблемаларның берсе.Ләкин ,бүгенге көндә,балаларның сәламәтлекләре нык какшаган.Һәр ел саен балалар бакчаларында ,авыру балалар саны арта бара.Тикшерүләргә караганда,бакчадагы сәламәт балалар саны биш тапкыр кимегән.Бик аз сандагы бала гына мәктәпкә сау-сәламәт китә.Мәктәпкәчә яшьтәге балалар күбрәк :мускул-сөяк,гәүдә торышы бозылу(60%-80% сколиоз),”аю табаны” авырулары белән авырыйлар.Баланың сәламәтлегенә шулай ук-биологик,экологик, социаль,гигиеник һәм педагогик факторлар да йогынты ясый.

Баланың психофизик үсеше-хәрәкәт активлыгыннан гыйбарәт. Хәрәкәт активлыгы яхшы булса,бала күп хәрәкәтләнә,аның сәламәтлек күрсәткечләре дә яхшы була.Физик күнегүләр ярдәмендә күп кенә органнар дөрес формалаша һәм үз функцияләрен яхшы башкара.Төрле сәламәтләндерүче күнегүләр ярдәмендә баланың йөрәк-кан тамыры эшчәнлекләре,тын юллары ачыла,нерв системасы эшчәнлеге яхшыра. Балалар бакчаларында эшләүче тәрбиячеләр алдында күп кенә бурычлар тора: -балада сәламәт буласы килүгә теләк уяту; -сәламәт яшәү турында мәглумат бирү; -дөрес туклану күнекмәләре булдыру; -сәламәт яшәүгә тоемлау һәм хисләр аша өйрәтү. Баланың сәламәтлеген ныгытуда,бала организымының физик үсеше, төрле инфекцияләргә каршы тора алуы,чыныктыру чаралары,дәвә- лаучы күнегүләр,төп бүлекләр булып тора. Физик тәрбия һәм спорт белән шөгыльләнү үз эченә: -физик күнегүләр ярдәмендә күңел ачулар(күңелле спорт уеннары); -сәламәтлек көннәре оештыруны; -дәреснең төрле формаларын куллануны(суда йөзәргә өйрәтүне,бас- сейнда бәйрәмнәр үткәрүне);

-спорт төрләре белән танышуны(футбол,басскетбол,волейбол һ.б); -танылган спортсменнар белән очрашулар оештыруны үз эченә ала. Балаларның организмын ныгытуда зур рольләрнең берсен-чыныктыру чаралары алып тора.Чыныктыру чараларының төп максаты булып- баланың сәламәтлеген ныгыту,сау-сәламәт булган бала тәрбияләү тора. 1.Комплекслы чыныктыру чараларына: -су процедуралары ярдәмендә чыныктыру(һава температурасындагы су белән юыну;юеш чүпрәк белән сөртенү керә); Һава процедуралары(һава температурасын егерме ике градус.арттыр- мау;җиңелчә кием;бүлмәне җилләтү;көндезге йокыдан соң майка белән трусиктан йөрү); -Кояш ванналары керә; 2.Сауна,бассейнда чыныгу; 3.Дәвалаучы күнегүләр. “Сәламәтлек мендәрләре”ярдәмендә баланың организмы чыныга,”аю табаны” авыруы кисәтелә.Алар грелка формасында ,аңа төрле җиләк - җимеш сөякләре,ташлар һ.б әйберләр тутырырга була.Шулай ук,сал- кын һәм кайнар су да салырга мөмкин.”Сәламәтлек мендәрләре”н кул- лану-организмны сәламәтлендерә,чыныктыра.Табан астында урнаш- кан рецепторлар-йомшакка ,катыга,температураның үзгәрешенә тиз реакция бирәләр.Нәтиҗәдә,рефлектор нокталар тонуска киләләр һәм тынычсызланалар.Кан тамырлары киңәя,кан тизерәк хәрәкәт итә баш- лый. Сколиоз авыруынбулдырмау- баланың гәүдә төзелеше дөрес форма- лашсын өчен- кечкенә тоз тутырылган капчыклар кулланыла.Капчык баланың башына куела,ул гәүдәсен төз тотып йөри,нәтиҗәдә гәүдә дөрес формалаша. Дәвалаучы һәм авыруны кисәтүче массаж терапиясе.Бала күкрәк өле- шен массажлый.”Мин матур,акыллы”-ди.Бу алым ярдәмендә бала үзенең тәнен яратырга һәм танып белергә өйрәнә. Эчкә массаж ярдәмендә,ашказаны эшчәнлеге яхшыра. Бүгенге көндә бала организмын ныгыту өчен физик тәрбия дәреслә- рендә яңа методлар һәм технологияләр кулланыла(“маймыллар”, “еланкай”тренажор комплекслары). Димәк,баланың сәламәтлеген кайгыртуда тәрбияченең роле зур.