Ата-аналарға арналған консультация: «Үйде балалармен дене шынықтыру-сауықтыру жұмысы»

Құрметті ата-аналар!
Физикалық белсенділік-бұл сіздің балаңыздың денсаулығы мен толыққанды дамуының маңызды құрамдас бөлігі. Мектепке дейінгі жаста салауатты өмір салтының негізі қалыптастырылады, сондықтан балабақшада және үйде үнемі дене шынықтыру сабақтары үлкен маңызға ие. Үйде дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыру бойынша ұсыныстарды ұсынамыз.

1. Мектеп жасына дейінгі балалар үшін дене шынықтырудың маңызы
- Физикалық даму: тұрақты жаттығулар бұлшық еттердің күшеюіне, дұрыс қалыптың қалыптасуына, қозғалыс координациясы мен төзімділіктің дамуына ықпал етеді.
- Психоэмоционалды жағдай: физикалық белсенділік көңіл-күйді жақсартады, шиеленіс пен стрессті жеңілдетуге көмектеседі, жағымды эмоциялардың қалыптасуына ықпал етеді.
- Ағзаның қатаюы*: иммунитет күшейеді, суыққа төзімділік артады.
2. **Үйде дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру принциптері**
- Жүйелілік: күнделікті сабақтарды күніне кем дегенде 10-15 минут өткізіңіз.
- Ойын және әртүрлілік: процесті қызықты ету үшін сабақтарға әртүрлі ойындар мен жаттығуларды қосыңыз.
- Қауіпсіздік: сабақтар өткізілетін бөлмеде баланың жарақат алуы мүмкін өткір бұрыштары немесе заттары жоқ екеніне көз жеткізіңіз.
3. Үйде дене шынықтыру сабақтарын өткізу бойынша ұсыныстар
- Таңертеңгі гимнастика: таңертең жеңіл қыздырудан бастаңыз. Сүйікті музыкаңызды қосып, қарапайым жаттығуларды орындаңыз – иілу, бұрылу, отыру, қолдарыңыз бен аяқтарыңызды сермеу.
- Ашық ойындар: балаңызбен қозғалысты қажет ететін ойындар ойнаңыз (мысалы, «қуып жету», «шалшықтан секіру», «доптарды жинау»). Бұл ептілікті, жылдамдықты және қозғалысты үйлестіруді дамытуға көмектеседі.
- Доп сабақтары: допты бір-біріне айналдырыңыз, оны себетке лақтырыңыз, дәлдік жаттығуларын жасаңыз. Бұл қозғалыстардың дәлдігі мен үйлестіруін дамытады.
- Жаяу жүру және жүгіру: ауа-райы рұқсат етсе, жиі сыртқа шығыңыз. Саябақта серуендеу, ашық ауада ойнау – денсаулықты нығайту үшін тамаша уақыт.
- Қатайту процедуралары: баланы қатайту үшін аяқтарды қарама-қарсы құюды, дымқыл сүлгімен сүртуді немесе сумен ойнауды (мысалы, ойыншықтарды суға сүйреп апару) қолданыңыз.
4. Баланың дене шынықтыруға деген қызығушылығын сақтау бойынша кеңестер
- Мысал келтіріңіз: егер бала ата-анасының дене шынықтырумен айналысып жатқанын көрсе, ол да жаттығуларды қуана жасайды.

- Жетістікке жетелеңіз: баланың күш-жігері мен жетістіктері үшін мадақтаңыз. Мақтауды, стикерлерді немесе кішкентай сыйлықтарды пайдаланыңыз.
- Үйдегі денсаулық бұрышын жасаңыз: үйде гимнастика төсенішін, құрсауларды, арқанмен секіргіштерді, доптарды және басқа да спорттық керек-жарақтарды орналастырыңыз, сонда бала кез келген уақытта жаттығады.

5. Қорытынды

Үйдегі дене шынықтыру-сауықтыру жұмысы-бұл баланың денсаулығын нығайтуға, оның физикалық және психикалық қасиеттерін дамытуға тамаша мүмкіндік. Жүйелілікті, әртүрлілікті және ойын тәсілін ұстану арқылы сіз баланың дені сау болып өсуіне көмектесіп қана қоймай, салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін қолайлы жағдай жасайсыз.

Ұсыныстар:

- Ашық ауада жиі серуендеп, белсенді ойындарға қатысыңыз.
- Балаға ата-ананың қолдауы мен қызығушылығын сезінуі үшін бірлескен сабақтар өткізіңіз.
- Баланың ең кішкентай жетістіктеріне назар аудара отырып, оң көзқарас пен мотивацияны сақтаңыз.

Есіңізде болсын: сіздің балаңыздың денсаулығы сіздің қолыңызда, ал тұрақты физикалық белсенділік-күшті иммунитет пен жақсы әл-ауқаттың кілті!

