

Ата-аналарға арналған кеңес

«Бала өміріндегі жаттығу»

Кіріспе

Қазіргі таңда балалардың көп уақыты телефон, теледидар және компьютер алдында өтетіні жасырын емес. Бұл олардың денсаулығына, қозғалыс белсенділігіне және психологиялық дамуына кері әсер етеді. Сондықтан баланың күнделікті өмірінде жаттығудың алатын орны ерекше.

Жаттығу – бұл тек спорт емес, ол баланың табиғи қозғалыс қажеттілігін қанағаттандыратын негізгі құрал. Жүгіру, секіру, ойнау, қозғалу – мұның барлығы баланың дұрыс дамуына ықпал етеді.

Жаттығудың бала өміріндегі маңызы

Дене жаттығулары баланың жан-жақты дамуына әсер етеді. Ол тек физикалық денсаулықты ғана емес, сонымен қатар психологиялық және әлеуметтік дамуды қамтамасыз етеді.

Біріншіден, жаттығу денсаулықты нығайтады. Қан айналымы жақсарып, жүрек-қан тамырлары жүйесі дұрыс жұмыс істейді. Иммунитет күшейеді.

Екіншіден, дене дамуы жақсарады. Бұлшық еттер дамып, сүйек жүйесі нығаяды, дұрыс дене қалпы қалыптасады.

Үшіншіден, қозғалыс дағдылары дамиды. Бала шапшаң, епті, икемді бола түседі.

Төртіншіден, психологиялық жағдайы жақсарады. Жаттығу баланың көңіл-күйін көтеріп, өзіне деген сенімділікті арттырады.

Бесіншіден, әлеуметтік дағдылар қалыптасады. Балалар топпен ойнау арқылы қарым-қатынас жасауды үйренеді.

Жаттығудың түрлері

Баланың жас ерекшелігіне байланысты жаттығулар әртүрлі болуы тиіс.

Таңертеңгі жаттығу – күнді сергек бастауға көмектеседі.

Қимылды ойындар – балалар үшін ең қызықты әрі пайдалы жаттығу түрі.

Спорттық жаттығулар – арнайы секциялар арқылы жүзеге асады.

Серуен кезіндегі қозғалыс – таза ауада ойнау және жүру.

Ата-аналарға ұсыныстар

Балаға жаттығуды үйретуде ата-ананың рөлі өте маңызды.

Біріншіден, ата-ана өзі үлгі болуы керек.

Екіншіден, күн тәртібін сақтау қажет.

Үшіншіден, баланы мәжбүрлемей, ойын арқылы үйрету керек.

Төртіншіден, қауіпсіздікке мән беру қажет.

Бесіншіден, баланы үнемі мадақтап отыру керек.

Қорытынды

Жаттығу – баланың дені сау, белсенді және бақытты болып өсуінің негізі. Сондықтан ата-аналар баланың күнделікті өмірінде қозғалыс белсенділігін дұрыс ұйымдастыруы тиіс.