

Серуендеу маңызды

Баланың өмірінде серуендеу маңызды орын алады. Серуендеу кезінде қоршаған әлем туралы Білім пайда болады, бала құрдастарымен қарым-қатынас жасауды үйренеді, сонымен қатар серуендеу денсаулыққа да әсер етеді. Ата-аналар баланың мүмкіндігінше көп жүруі керек екенін түсінеді. Дегенмен, балалар үшін серуендеудің маңыздылығын бәрі біле бермейді.

Ашық ауада серуендеу әр адам үшін, әсіресе балалар үшін маңызды. Олар баланың денсаулығы мен эмоционалды жағдайына оң әсер етеді. Олардың көмегімен сіз жалпы дененің күйін жақсартып аласыз. Біріншіден, таза ауада болған кезде өкпе аллергиялар мен шаңнан тазартылады, соның арқасында жоғарғы тыныс жолдары мен мұрын шырышты қабығының қызметі жақсарады. Серуендеу денсаулықты нығайтудың және шаршаудың алдын алудың сенімді құралы болып табылады. Таза ауада болу метаболизмге оң әсер етеді, тәбеттің жоғарылауына, қоректік заттардың, әсіресе тағамның ақуыз компонентінің сіңуіне ықпал етеді. Балалардың ашық ауада болуы физикалық даму үшін үлкен маңызға ие. Серуендеу-бұл баланың денесін қатайтудың алғашқы және қол жетімді құралы. Бұл оның төзімділігі мен қоршаған ортаның жағымсыз әсерлеріне, әсіресе суық тиюге төзімділігін арттыруға көмектеседі. Сонымен, серуендеу-бұл балаларға ашық ойындарда, еңбек процестерінде, әртүрлі физикалық жаттығуларда олардың қозғалыс қажеттіліктерін қанағаттандыруға мүмкіндік беретін режим элементі. Егер серуендеу жақсы және дұрыс ұйымдастырылған болса, егер ол ұзақтығы жеткілікті болса, онда балалар белсенді қозғалыстарға күнделікті қажеттіліктің шамамен 50% -іне жетуге асырады. Ауада болу уақытын қысқарту қозғалыс тапшылығын тудырады. Сондай-ақ серуендеу ақыл-ой тәрбиесіне ықпал етеді. Сайтта немесе көшеде болған кезде балалар қоршаған орта туралы көптеген жаңа әсерлер мен білім алады: ересектердің жұмысы, көлік, көше қозғалысы Ережелері және т.б. серуендеу тек тәрбиелік емес, сонымен қатар сауықтыру міндеттерін шешеді. Баламен серуендеу күн сайын және кез-келген ауа-райында болуы керек. Сіз желден, жаңбырдан, суықтан немесе ыстықтан қорықпауыңыз керек. Бала мұның бәрімен бетпе-бет келуі керек, сонда болашақта бірінші желде және басқаларында суық түрінде "тосынсыйлар" болмайды.

Серуендеудің артықшылықтары:

- * өсіп келе жатқан ағзаның ағзалары мен жүйелерінің бейімделгіштігі мен өнімділігін арттырады;
- * дененің қатаюына, суық тиюдің алдын алуға көмектеседі;
- * денсаулықты сақтау және денсаулықты нығайтатын моторлық мінез-құлықты қалыптастырады;
- * негізгі қозғалыстарды, күрделі қозғалыстардың маңызды элементтерін орындаудың дұрыс дағдыларын қалыптастырады;
- * қозғалыс арқылы сөйлеудің жедел дамуы жүреді;
- * табиғатқа деген оң көзқарасты, қоршаған ортаның және жалпы табиғаттың жай-күйі үшін жауапкершілік сезімін тәрбиелейді;
- * қоршаған орта өміріндегі маусымдық өзгерістерді белгілеу және бастапқы талдау қабілетін дамытады.

Әр бала мүмкіндігінше ашық ауада болуы керек-бұл оның денсаулығы үшін өте қажет. Серуендеу – бұл ересек адам баланы табиғаттың құпияларымен-тірі және жансыз, әртүрлі өсімдіктер мен жануарлардың өмірі туралы әңгімелейтін керемет уақыт. Мұны барлық жерде және жылдың кез келген уақытында – қалалық және ауылдық үйдің ауласында, саябақта, орманда және тазартуда, өзеннің, көлдің немесе теңіздің жанында жасауға болады. Балаларыңызбен көбірек серуендеңіз және серуендеуден мүмкіндігінше қанағат алыңыз.