

«Біз біргеміз, берік іргеміз»

Әр адамның ұлы құндылығы – денсаулық. Баланы мықты, мықты, дені сау етіп тәрбиелеу – бұл ата-ананың қалауы және мектепке дейінгі мекеменің алдында тұрған басты міндеттердің бірі. Баланың дамуы отбасының өмір салтымен тығыз байланысты және ата-аналар балаларының дұрыс физикалық дамуына қамқорлық жасауы, олармен жүйелі түрде дене шынықтырумен айналысуы қажет. Егер ата-ананың өзі денсаулығы нашар болса, баласына не бере алады. Ендеше, отбасының барлық мүшелерінің денсаулығын жақсарту мәселесін бірге шешейік. Адам үнемі қозғалыста болуы керек.

Қозғалыс – бұл адамның табиғи қажеттілігі ғана емес, сонымен бірге оның денсаулығын сақтау мен нығайтудың қажетті құрамдас бөлігі – физикалық, психикалық, психикалық. Бес жасар Сашаның анасы психологпен әңгімесінде, оның пікірінше, көп жүгіріп, шулы ойнаған кезде баласын тоқтатуға тырысқанын мойындады. Көп ұзамай ол баланың ашуланғанын, ұйқысы нашарлағанын, жиі суық тиетінін байқады. Ата-аналар ұлымен бірге таңертеңгілік жаттығулармен жүйелі түрде айналыса бастады, таза ауада серуендей бастады, бұл келеңсіз құбылыстар жойылды. Бөлмедегі бөгде және қауіпті заттардан (орындықтар, табуреткалар, сынатын заттар және т.б.) босатылуы тиіс кез келген орын бүкіл отбасымен бірге дене шынықтырумен айналысуға жарамды. т.б.) Тұрақты болса жақсы: бұл тәртіпке келтіреді, дене шынықтырумен айналысудың маңыздылығын және ата-аналардың оларға байыпты қарауын көрсетеді. Барлық ұлы тұлғалардың барлығы дерлік өз күндерін таңғы жаттығулардан бастаған. Бұл олардың міндетті түрде еңкейіп, қолдары мен аяқтарын сермеп, жоғары көтерілгенін білдірмейді. Әркім өз денесін өзінше жұмыс тәртібіне бейімдеді. Бірлескен іс-шаралар үшін келесі жабдықты сатып алған жөн: секіргіш арқан, роликті массажер, салмағы 1 кг медициналық доп, әртүрлі салмақтағы гантельдер (0,5-тен 1 кг-ға дейін), гимнастикалық таяқ өлшемі 70-80 см, тартылуға арналған штанга (есіктің саңылауына орнатылған), жатуға және отыруға арналған жаттығу төсеніші (релаксация, статикалық және тыныс алу үшін), қолдың және саусақтардың әлсіз ұсақ бұлшықеттерін дамытуға арналған кеңейткіш. Спорттық құрал-жабдықтарды арнайы жерде сақтау керек. Тазалықты сақтауға және тек дене шынықтыру сабақтарына арналған арнайы аяқ киім мен киімдерді ұмытпаңыз.

Мүмкіндігінше сабақтарды таза ауада – аулада, жақын маңдағы саябақта немесе саябақта өткізіңіз. Бұл жағдайда доптар (футбол, волейбол, баскетбол немесе қарапайым резеңке) қажет болады. Аптасына кемінде бір рет белсенді дене шынықтыру және жаяу серуендеу

үшін қала сыртына шықсаңыз жақсы. Жаттығу әсерінен басқа, табиғатпен кездесулер баланы эмоционалды және эстетикалық жағынан байытады. Өзіңізбен бірге секіргіш арқандарды, лақтыруға арналған шағын допты, ракеткаларды және бадминтонға арналған шаттлдарды алыңыз. Балаңызбен орманда жүгіруге немесе жылдам қарқынмен жүруге болады. Ал велосипедпен жүру – бұл өте жақсы! Қыста шаңғымен сырғанау әсіресе пайдалы – денсаулықты жақсартудың, жүрек-қан тамырлары және тыныс алу жүйелерін, бұлшықет аппараттарын жаттықтырудың тамаша құралы. Балалар ата-аналарымен бірге дене шынықтырумен айналысқанды ұнатады. Бала өсіп жатқан отбасы көбінесе оның мінез-құлқы мен көзқарасын анықтайды. Бұл мәселеде ересектердің үлгісі өте маңызды. Сіздің дене шынықтыруға деген көзқарасыңыз қандай болса, сіздің балаңыз да солай қарайды.

Баланың өзіне деген сенімділігі мен құрдастарымен оңай қарым-қатынаста болуы үшін ата-аналар оны кішкентай кезінен бастап өзін-өзі күтуге үйретуі керек. Мысалы, дене шынықтырумен айналысу, дұрыс тамақтану принциптерін ұстану, шашыңызды дұрыс тарау. Қашан баланың дені сау ата-анасы да күш-қуатқа толы, бақытты. Сонымен қатар, американдық психологтар балалардың спорт секцияларында айналысуы отбасылық қарым-қатынасты нығайтып, ата-аналардың өздерін дене шынықтыруды жақсартуға мәжбүрлейтінін дәлелдеді. Көктем жақындаған сайын ата-аналар балаларына мектептен тыс қосымша білім беру мен бос уақытты қалай ұйымдастыруға болатындығы туралы ойлана бастайды. Біреу баласын музыка немесе өнер мектебіне береді, ал біреу жергілікті шығармашылық сарайларына келіп, балаларды барлық үйірмелерге тіркейді. Бірақ спорт секцияларының мемлекеттік маңызы бар: сабақтар дене шынықтырумен әсіресе балалық шақта "ұлт саулығы" ұғымының құрамдас бөліктерінің бірі болып табылады. Белгілі болғандай, балалардың спортпен шұғылдануының басқа да жағымды жақтары бар. Зерттеудің кейбір қатысушылары балаларының айналысатын спорт түрлеріне қызығушылықтарын арттырды. Сонымен, бір әйел тенниспен ешқашан өз бетімен айналыспайтынын, бірақ баласы осы спорт түрімен айналыса бастағанын шын жүректен мойындады. спорт, содан кейін ол оны өзі сынап көруді шешті, нәтижесінде қазір ракетканы қолында ұстағанды ұнатады. Рас, балалардың сабақтарында спорттық секцияларда монетаның екінші жағы да бар. Ересек балалардың ата-аналары психологтарға баласының барлық уақыт, ақша және ақыл-ой күшіне қарамастан спортта жетістікке жете алмағаны белгілі болған кезде көңілдері қалғанын ашық айтты.

Бірлескен белсенді демалыс:

1. Отбасын нығайтуға ықпал етеді;
2. Балаларда маңызды адамгершілік қасиеттерді қалыптастырады;
3. Балалардың қызығушылығын дамытады;
4. балаларды табиғаттың таңғажайып әлемімен таныстырады, оған ұқыпты қарауға тәрбиелейді;
5. баланың көкжиегін кеңейтеді;
6. балада туған өлкенің тарихы, дәстүрлері, халықтың мәдениеті туралы алғашқы идеяларды қалыптастырады;
7. барлық отбасы мүшелерін жақындастырады (балалар ата-аналарымен бір тапсырмамен өмір сүреді, ортақ іске қатысы бар деп санайды).
8. Бос уақытты бірге өткізе отырып, ата-аналар мен балалар көптеген ата-аналар армандайтын рухани байланысқа



ие

Ата-аналарға белсенді отбасылық демалысты ұйымдастыру бойынша ұсыныстар.

Бірлескен отбасылық демалысты өткізу-бұл отбасылық туристік жорықтар, теңізде, тауларда белсенді демалу, спорттық отбасылық ойындарға қатысу, мысалы, "Әке, ана, мен – спорттық отбасы", орманға велосипедпен бару және т.б. – мектеп жасына дейінгі балалар мен олардың ата-аналарына пайдалы әсер етеді. Ата-аналар балалармен бірге:

1. Қыста-балалармен шаңғы тебу, коньки тебу, шанамен сырғанау, жақын маңдағы орманға, саябаққа жаяу серуендеу, аулада қар бекіністерін, фигураларды мүсіндеу.

2. *Көктем мен күзде - балаларды қабылдау*

3. *Бір күндік туристік жорықтарда теңізде, елде бірлескен демалыс жасаңыз, ашық ойындармен бірлескен аула жұмыстарын ұйымдастырыңыз.*
4. *Жазда-күн суыту, жүзу, көшеде шулы, ашық ойындар ұйымдастыру.*
5. *Салауатты өмір салты туралы бірлескен отбасылық оқулар ұйымдастырыңыз. (Мысалы, А. Бартоның " қыз " өлеңі чумазя " сәбилердің қолын сабынмен жууға және жууға деген ұмтылысын тудырады, с. Михалковтың шығармасы "Нашар тамақтанған қыз туралы" жаман тәбетті жеңуге көмектеседі, с. Михалковтың "мимоза туралы" өлеңі қатаю қажеттілігі туралы және т. б.)*

** Дені сау отбасы-бұл бала өзін сезінетін бекініс*

қорғалған!

** Бұл оған тыныш және жайлы болатын ұя. Отбасы, Ата-аналар көптеген өмірлік қажеттіліктерді қанағаттандыруы керек*

балаларға көпмүшелік үйрету керек.

** Бала-бұл пластилин, сіз оны қалыпқа келтіресіз және сізде болады!*

** Бұл таза тақта, сіз жазасыз—ол өмір бойы қалады!*

** Дені сау отбасында-дені сау бала! Науқас отбасында — науқас!*

