

"Баланың денсаулығы-әр үйдің қуанышы"

Ерте жас-жеке тұлғаны қалыптастырудағы маңызды кезең, физикалық денсаулықтың негізі қаланатын кезең. Балалық шақта жіберіп алған нәрсені қуып жету қиын. Балаңызға дұрыс жүруді, жүгіруді, секіруді, жорғалауды, әртүрлі заттармен әрекет етуді, қолдар мен саусақтарды иеленуді, мәтінге сәйкес қимылдарды орындауды, бұлшықет кернеуін басқаруды уақытында үйрету өте маңызды.

Қозғалыс-қоршаған әлем туралы ақпаратты қабылдау мен өңдеудің негізі. Сөздермен, әндермен, әзілдермен, музыкамен сүйемелденетін қозғалыс процесінде баланың сөйлеу дамуының міндеттері шешіледі. Жас баланың моторикасының қалыптасу деңгейі қалыпты немесе патологиялық дамудың көрсеткіші болып табылады.

"Мен көп қозғалуым керек!»

Баланы белсенді болуға ұмтылуда қолдау көрсетіңіз және оған жағдай жасаңыз. Бұл баланы төзімді, епті, ақылды ететін қозғалыстар. Дені сау бала күні бойы қанша қозғалуы керек? Қозғалыс белсенділігі жеке ерекшеліктерге байланысты.

Орташа белсенділігі бар балалар, әдетте, ата-аналарды алаңдатпайды: олардың мінез-құлқы теңдестірілген, олар шамадан тыс жұмыс істемейді, мұндай бала мүмкіндігінше жүгіреді, секіреді.

Тағы бір нәрсе-белсенділігі жоғары балалар. Олар теңдестірілген емес, мінез-құлқын реттей алмайды, тез шаршайды, дәлдікті, үйлестіруді қажет ететін жаттығуларды орындауға бейім емес. Ешбір жағдайда баланың моторикасын кенеттен тоқтатпаңыз. Ауысу біртіндеп болуы керек.

Белсенді емес балалар көп жүгіруге бейім емес, олар құмсалғышта ойнағанды жөн көреді, бұл ата-аналарға өте ыңғайлы. Алайда, мұндай балалардың моторикасы баяу дамитынын білу керек. Оларға ептілік, төзімділік жетіспейді, құрдастарымен ашық ойындардан аулақ болады.

Баланың қозғалғысы келетінін қалай жасауға болады? Бұл тапсырманы балалар мен ересектердің бірлескен қызметі шешуге көмектеседі (сізді қуып жетуді ұсыныңыз). Ойыншықтар (доп) баланың әрекеттерін жақсы белсендіреді. Уақытты жоғалтпаңыз, баланы негізгі қимылдарға үйретуге кірісіңіз. Ең алдымен, жағдай жасаңыз! Баланың қолында әртүрлі ойыншықтар, құралдар (роликтер, машиналар, қораптар мен қораптар, клеенка жолдары, үрлемелі бөренелер, шарлар) болуы керек. Қозғалыс кеңістікті қажет етеді. Бөлмеде нәресте еркін қозғалатын орынды белгілеңіз. Сондай-ақ, ашық ойындарға қатысу, онымен таңертеңгі гимнастика жасау, ашық ауада ойнау қажет.

Есіңізде болсын:

Баланың денсаулығы-бұл аурудың болмауы ғана емес, сонымен бірге қуаныш, қуат. Сіздің мысалыңыз-ең жақсы мотивация!