

# Ата-аналарға арналған ұсыныстар: баланың қимыл белсенділігін және денсаулығын қалай сақтау керек

Құрметті ата-аналар!

Физикалық белсенділік – баланың ерте жасынан бастап дамуының маңызды бөлігі. Балаңыз әлі балабақшаға бармаған күннің өзінде, оның қозғалыс белсенділігіне жағдай жасау өте маңызды.

Төменде үйде және далада баланың денсаулығын нығайтуға көмектесетін бірнеше кеңестер берілген:

## 1. Күнделікті серуендеу

Балаңызбен таза ауада күн сайын кем дегенде 1,5–2 сағат уақыт өткізуге тырысыңыз. Серуен иммунитетті нығайтады, қозғалыс үйлесімділігін дамытады және тыныс алу жүйесін жақсартады.

## Үйдегі қимыл және аз қимылды ойындар

- **Қимылды ойындар:** «қуаласпақ», «жасырынбақ», доп лақтыру, жастықтар мен төсеніштерден жасалған кедергілер — ептілік, күш және төзімділікті дамытады.

**2. Аз қимылды ойындар:** қозғалыс кеңістігі шектеулі болғанда өте қолайлы, үйлесімділік пен ойлауды дамытады.

Мысалы:

- «Қимылды қайтала» – назар мен есте сақтауды жаттықтырады;

«Қызыл – тоқта, жасыл – жүр» – өзін-өзі бақылауды дамытады;

*Тепе-теңдікке арналған жаттығулар* – түзу сызықпен жүру, бір аяқта тұру.

## 3. Таңертеңгі жаттығу (құрал-жабдықпен)

Күніңізді 5–10 минуттық қарапайым жаттығулармен бастаңыз. Бұл ағзаны оятады, көңіл-күйді жақсартады және қозғалысқа деген әдетті қалыптастырады. Қызықты болу үшін келесі құрал-жабдықтарды пайдаланыңыз: **Доптар** – домалату, лақтыру және қағып алу;

**Секіргіштер (арқан)** – үстінен секіру, еңбектеу, «жыланша» жүру;

**Таспалар мен орамалдар** – музыкамен бірге қимылдар жасау;

**Шеңберлер (хулахуп)** – ішіне секіру, айналасында жүру;

**Массаж төсеніштері** – табанмен жүріп, жүйке және бұлшықет сезімталдығын дамыту.

## 4. Ұсақ моториканы дамыту

Пластелинмен мүсіндеу, сурет салу, мозаика құрастыру, конструктормен ойнау сөйлеуді, назарды және қиялды дамытады.

## 5. Күн тәртібі

Ұйқы, тамақ, белсенділік пен тынығу арасында тепе-теңдікті сақтау – денсаулықтың кепілі. Баланың тәулігіне 10–12 сағат ұйықтауы және дұрыс тамақтануы қажет.

## 6. Шынықтыру шаралары

Шынықтыру – иммунитетті нығайтудың тиімді тәсілі, суық тиюдiң алдын алады. Үй жағдайында қауіпсіз және қарапайым әдістер:

**Контрасты жуыну** – жылы және салқын сумен ауыстырып бет жуу;

**Сулы сүлгімен сүрту** – бастапқыда жылы сумен, біртіндеп салқындау;

**Ауа ванналары** – 5–10 минут бойы бөлмеде киімсіз тұру (температурасы +20°C-тан төмен емес);

**Жалаңаяқ жүру** – үйде, ал жазда – шөпте немесе құмда.

Шынықтыру біртіндеп, тұрақты және баланың көңіл-күйіне қарай жүргізілуі керек.

### **Ашық ауадағы қимылды ойындар**

Сыртта ойнау – бала үшін табиғи қозғалыс түрі. Ол денсаулықты нығайтып, бұлшық етті дамытып, қарым-қатынас жасау дағдыларын қалыптастырады. Ерте жас балаларға арналған ойындар:

*Доппен ойнау* – домалату, итеру, қуып жету;

*«Ұста мені» ойыны* – ата-анамен бірге жеңіл жүгіріс;

*«Менің артымнан қайтала»* – жүріс, секіру, еңкею қимылдарын қайталау;

*Сабын көпіршіктері* – қуып жету, жару;

*Кедергілер арқылы жүру* – таяқшалардан, таспалардан, т.б.;

*Құммен және сумен ойындар* – жазда сенсорлық дамуға ықпал етеді.

Ойындар қауіпсіз ортада, жайлы киімде және ауа райына сай өткізілуі тиіс. Ең бастысы – бала қимылдан қуаныш алуы қажет.

### **Ересектердің үлгісі**

Бала үшін ең жақсы үлгі – ата-ананың белсенділігі. Егер сіз қимыл-қозғалысты және салауатты өмір салтын ұстансаңыз, бала да солай болуға ұмтылады.

**Есіңізде болсын:** қозғалыс, таза ауа, ойын және ата-анамен қарым-қатынас – баланың физикалық және эмоционалдық денсаулығының негізі!

Құрметпен,

Дене шынықтыру нұсқаушысы