

«Баланың дене дамуы және қимыл-қозғалыс белсенділігінің маңызы»

Консультацияның мақсаты:

Ата-аналардың мектепке дейінгі жастағы балалардың дене дамуы туралы педагогикалық құзыреттілігін арттыру, баланың денсаулығын нығайту, жан-жақты дамуы және эмоционалдық әл-ауқаты үшін күнделікті қимыл-қозғалыс белсенділігінің маңыздылығын түсіндіру.

Консультацияның міндеттері:

1. Ата-аналарды мектепке дейінгі жастағы балалардың дене дамуының ерекшеліктерімен таныстыру.
2. Қимыл-қозғалыс белсенділігінің баланың дене, психикалық және эмоционалдық дамуына әсерін түсіндіру.
3. Ата-аналарға күнделікті қозғалыс пен белсенді демалыстың қажеттілігін түсіндіру.
4. Үй жағдайында және серуен кезінде баланың қимыл-қозғалыс белсенділігін ұйымдастырудың қолжетімді тәсілдерімен таныстыру.
5. Белсенді және тыныш әрекеттерді дұрыс алмастырудың маңыздылығына назар аударту.
6. Ата-аналардың баланың денсаулығы мен дене дамуына жауапкершілікпен қарауын қалыптастыру.
7. Баланың белсенді және салауатты өмір салтын қалыптастырудағы ата-ананың жеке үлгісінің маңыздылығын көрсету.
8. Баланың жас ерекшелігіне және дене мүмкіндіктеріне сәйкес қауіпсіз дене белсенділігін ұйымдастыру бойынша ұсыныстар беру.
9. Балалардың дене тәрбиесі мәселесінде мектепке дейінгі ұйым мен отбасы арасындағы өзара байланысты нығайту.

Мектепке дейінгі кезең — баланың дене, эмоционалдық және интеллектуалдық дамуы үшін өте маңызды уақыт. Осы кезеңде баланың бұлшықеттері мен сүйектері, жүрек-қантамыр және тыныс алу жүйелері белсенді дамиды. Сонымен қатар қимыл үйлесімділігі, тепе-теңдік, ептілік және төзімділік қалыптасады.

Баланың үйлесімді дамуының маңызды шарттарының бірі — жеткілікті қимыл-қозғалыс белсенділігі.

Балаға не үшін көп қозғалу қажет?

Қозғалыс — мектепке дейінгі жастағы бала үшін табиғи қажеттілік. Белсенді ойындар мен дене жаттығулары кезінде бала денсаулығын нығайтып қана қоймай, жан-жақты дамиды.

Тұрақты қимыл-қозғалыс белсенділігі:

- * бұлшықеттер мен сүйек жүйесін нығайтады;
- * дене қалпының дұрыс қалыптасуына ықпал етеді;
- * қимыл үйлесімділігі мен тепе-теңдікті дамытады;
- * ептілік, шапшандық, күш пен төзімділікті қалыптастырады;
- * жүрек-қантамыр және тыныс алу жүйелерін нығайтады;
- * ұйқы мен тәбетті жақсартады;
- * эмоционалдық шиеленісті төмендетеді;
- * көңіл күй мен жұмысқа қабілеттілікті жақсартады;
- * дербестік пен өзіне деген сенімділікті қалыптастырады.

Сонымен қатар қимылды ойындар балаға қарым-қатынас жасауды, ережелерді сақтауды, кезек күтуді, келісуді және басқа балалармен бірге әрекет етуді үйретеді.

Баланың қимыл-қозғалысы жеткілікті екенін қалай түсінуге болады?

Баланың күн тәртібіне назар аударыңыз.

Бала:

- * таза ауада белсенді қозғалу;
- * қимылды ойындар ойнау;
- * қарапайым дене жаттығуларын орындау;
- * жаяу жүру;
- * жүгіру, секіру, өрмелеу;
- * доппен ойнау;
- * ата-анасымен бірге белсенді әрекет ету мүмкіндігіне ие болуы керек.

Әр күнді спорттық жаттығуға айналдыру міндетті емес. Мектепке дейінгі жаста қозғалыс ең алдымен қызықты, әртүрлі және жағымды болуы керек. Үй жағдайында не жасауға болады?

Арнайы құрал-жабдықсыз да баланың қимыл-қозғалысын ұйымдастыруға болады.

Үйде:

- * таңертең жеңіл жаттығу жасау;
- * музыкамен көңілді сергіту жаттығуларын орындау;
- * қауіпсіз заттарды пайдаланып шағын кедергілер жолағын ұйымдастыру;
- * доппен ойнау;
- * бірге билеу;
- * тепе-теңдікті дамыту жаттығуларын орындау;
- * тыныш әрекеттер арасында қысқа сергіту сәттерін өткізу.

Серуен кезінде:

- * жаяу көбірек жүру;
- * қуаласпақ ойнау;
- * шағын кедергілерден секіру;
- * доппен ойнау;
- * велосипед, самокат және баланың жасына сәйкес басқа да құралдармен серуендеу;
- * қыс мезгілінде ауа райына сәйкес қармен ойнау, жүру және белсенді ойындар ұйымдастыру.

Ата-ана — бала үшін басты үлгі

Балалар көбінесе ересектердің әрекетін қайталайды. Егер бала ата-анасының серуендегенді, спортпен айналысқанды және белсенді демалысты жақсы көретінін көрсе, оның қозғалысқа деген жағымды көзқарасы қалыптасады. Сондықтан: «Барып ойна, мен телефон қарап отырайын» дегеннен гөрі: «Кәне, бірге серуендеп, ойнайық!» деген әлдеқайда тиімді.

Ата-анамен бірге өткізілген қысқа уақыттағы белсенді ойынның өзі бала үшін өте құнды.

Есте сақтаңыз!

Баланы күштеп жаттығуға мәжбүрлеуге немесе басқа балалармен салыстыруға болмайды.

Әр бала өз қарқынымен дамиды. Баланың қозғалысқа деген қызығушылығын қолдап, оның еңбегін бағалап, біртіндеп тапсырмаларды күрделендіру маңызды.

Мына сөздерді қолданбаған дұрыс:

«Сен тағы да істей алмадың!»

«Басқа балалар істеп қойды ғой!»

«Сен бәрінен баяусың!»

Оның орнына:

«Тағы бір рет байқап көр».

«Сенің қолыңнан келеді».

«Бүгін кешегіден жақсы орындадың».

«Кәне, бірге жасап көрейік».

Ата-аналарға ұсыныстар

1. Күн сайын белсенді ойындар мен серуен ұйымдастыруға тырысыңыз.

2. Баланың ұзақ уақыт қимылсыз отыруын шектеңіз.
3. Экран алдында өткізетін уақытты бақылаңыз.
4. Тыныш және белсенді әрекеттерді алмастырып отырыңыз.
5. Таза ауада жиі серуендеңіз.
6. Баламен бірге ойнаңыз — ата-ананың жеке үлгісі өте маңызды.
7. Баланың жасына және мүмкіндігіне сай жаттығулар таңдаңыз.
8. Дене белсенділігін жаза немесе міндет ретінде қабылдатпаңыз.
9. Баланың нәтижесін ғана емес, талпынысын да мадақтаңыз.
10. Ойындар мен жаттығулар кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтаңыз.

Ең бастысы

Дені сау бала — ең көп жаттығу орындайтын бала емес. Ол — қозғалғанды жақсы көретін, белсенді ойнайтын, өзіне сенімді және дене белсенділігінен қуаныш алатын бала.

Қозғалысты отбасыңыздың күнделікті өмірінің табиғи бөлігіне айналдырыңыз: бірге серуендеңіз, ойнаңыз және қозғалыңыз!