**Ата-аналарға арналған кеңес**

**"Баланың дене тәрбиесіндегі отбасының рөлі"**

    Отбасындағы балалардың дұрыс дене тәрбиесі үшін ата-аналардың салауатты өмір салтына қатынасы үлкен маңызға ие. "Салауатты өмір салты" ұғымы ақылға қонымды, белгіленген режимді, баланың тазалығын және ауаны, күнді және суды қатайту үшін айналасындағылардың бәрін жүйелі түрде пайдалануды, ойындар мен жаттығуларды дұрыс ұйымдастыруды қамтиды. Әрине, отбасының өмірі көптеген себептерге байланысты, сондықтан оны әрдайым белгілі бір шеңбермен қатаң шектемеу керек. Алайда, ата-аналар баланың дұрыс физикалық дамуы үшін барлық жағдайды жасауға тырысуы керек. Дені сау, физикалық күшті баланы тәрбиелеу үшін не маңызды екенін түсіну, тіпті салыстырмалы түрде қарапайым жағдайларда да, қажетті режимді ұйымдастыруға және дұрыс дене тәрбиесін орнатуға мүмкіндік береді. Балабақшадағыдай күндізгі режимді сақтауға тырысыңыз. Өкінішке орай, кейбір ата-аналар баланы суық тиіп қалмас үшін оны өмірдің бірінші айынан бастап тамақтандыру және киіндіру керек деп санайды. Дене тәрбиесіне келетін болсақ, ол есейген сайын кешіктіріледі.

Мұндай көзқарастың қателігі сөзсіз. "Құрметті ағаш, жас кезінде, баланы өскенше үйретіңіз", - делінген мақал. Дегенмен, ол жиі ұмытылады. Әрине, уақтылы басталған және жүйелі түрде жүргізілетін дене тәрбиесінің мағынасын түсінбейтін ата-аналар үшін, тіпті жақсы өмір сүру жағдайында да ол реттелмейді. Кең пәтерлерде жиһаздың көп болуына байланысты олар сирек желдетіледі. Оларда балалар жиһазына орын жоқ. Ата-аналар мұндай отбасылардағы дене тәрбиесі туралы ойламайды. Бала таза ауада сирек кездеседі (суық тиеді!), оның белгілі бір режимі жоқ-ол күндіз ұйықтайды, ал кешке теледидарда ұзақ отырады. Мұндай жағдайларда ата-аналар баланың бозарғанын, отырықшы, ебедейсіз, көбінесе "ақылды, бәрін біледі" деп жұбатады, оның бозарғанын ескермейді. Ата-аналар, ең алдымен, балаларының қалай өсетініне байланысты екенін ешқашан ұмытпау керек. Баланың саналы өмірінің алғашқы айларынан бастап оған қатаң режим орнатып, оны берік орындауға тырысу керек. Оны белгілі бір уақытта ұйықтауға, тамақтануға, серуендеуге және ойнауға үйретіңіз. Балалардың дене тәрбиесіндегі отбасының рөлі тек дұрыс режимді ұйымдастырумен шектеледі деп ойлау қате болар еді. Балаңызға жеке гигиена ережелерін үйрету бірдей маңызды: күн сайын бетіңізді жуыңыз, тамақтанар алдында қолыңызды жуыңыз, бөлмеге кірген кезде аяғыңызды сүртіңіз және т. б. егер сіз ұлыңыздың немесе қызыңыздың сіздің кеңестеріңізді тыңдап, орындағанын қаласаңыз, сіз тек жақсы сөзге немесе қатыгездікке жүгініп қана қоймай, сонымен қатар жеке үлгі. Егер ата - аналардың бірі үстелде қолын жуусыз отырса, онда кішкентайдан оларды жууды талап ету пайдасыз.

Қатаң ережелер едендерді, есіктерді, терезелерді үнемі жуу, күнделікті дымқыл шаң жинау, киімді, аяқ киімді тұрғын үйден тыс жерде тазалау болуы керек.

Балалардың өсуі мен дамуы көбінесе мәзірдің қаншалықты дұрыс жасалғанына байланысты. Рационалды тамақтану-баланың дене тәрбиесінің қажетті негіздерінің бірі.

Қолайлы өмір сүру жағдайларын жасаудан басқа, қатайтуға және моториканы жақсартуға көп көңіл бөлу керек. Баланың денесін қоршаған ортаның өзгеретін жағдайларына тез және денсаулыққа зиян келтірместен бейімделуге үйрету оңай шаруа емес. Ата-аналар қатаюдың негізгі ережелерін біліп, оны туғаннан бастап біртіндеп жүргізуі керек.

Дегенмен, қатайтуды бастамас бұрын, отбасыларда сирек кездесетін қорқыныштарды, жобаларды немесе суық су ағынын жеңу керек. Күн сайын сіз қатайту процедураларын, гимнастиканы, массажды және ойындарды өткізуге уақыт бөлуіңіз керек.

Балаларды тәрбиелеудегі мысалдың рөлі ерекше. "Сіз қалай киінесіз, басқа адамдармен және басқа адамдармен қалай қарым-қатынас жасайсыз, қалай қуанасыз немесе қайғырасыз, достарыңызбен және жауларыңызбен қалай қарым-қатынас жасайсыз, қалай күлесіз, газет оқисыз-мұның бәрі бала үшін ұзақ жол жүреді. ата-ананың өзіне деген талабы, ата-ананың отбасына деген құрметі, әр қадамдағы ата-ана бақылауы тәрбиенің бірінші және маңызды әдісі болып табылады", - деп жазады көрнекті педагог А.С. Макаренко.

Егер ата-аналар Ашық ауада жүруді ұнатса, егер олар күнделікті таңертеңгі жаттығулармен және мүмкіндігінше спорттық ойындармен айналысса, гигиенаны қатаң сақтаса, онда олар балаларын физикалық және психикалық сау етіп өсіруге тырысады. Бала байқаусызда ата-ана сияқты көрінуге тырысады.

Дене тәрбиесі неден басталады?

Ең алдымен, режимді бөлек қағазға және балаңыздың жасына сәйкес ұсынылатын жаттығулар жиынтығына жазыңыз. Егер Сіздің ұлыңыздың немесе қызыңыздың денсаулығында қандай да бір ауытқулар болса (рахит, диатез және т.б.), жаттығуды бастамас бұрын дәрігермен кеңесу керек.

Барлық ата-аналар балаларын бақытты көргісі келеді. Бақыттың негізі-денсаулық. Оны ерте жастан бастап күн сайын нығайту керек. Тек дұрыс дене тәрбиесі сіздің балаңыздың дені сау және мықты адам болып өсуінің кепілі болады.