

ЖАТТЫҒУ КӨҢІЛДІ

Ата-ананың балаға көрсеткен жеке үлгісі кез-келген аргументтен гөрі сенімдірек, ал нәрестенің дене шынықтыруға деген сүйіспеншілігін оятудың ең жақсы тәсілі - оны өзімен бірге жасау! Балалардың таңғажайып қасиеті бар: олар ересектердің сөздері мен іс-әрекеттерін бейсаналық түрде есте сақтайды, тіпті мимиканы көшіреді. Мұны үгінділердің дене шынықтыруға деген талғамын дамыту үшін сәтті қолдануға болады. Ұсынылған жаттығулар ересек адам үшін аса қиын емес. Егер сіздің қимыл-қозғалыстарыңыз бастапқыда тым әсем болмаса, күрделі болмаңыз және маған сеніңіз, сіз жетістікке жетесіз! Ал нәресте күн сайын алдында жігерлі және көңілді ананы көріп, өзіне сенуді және оптимист болуды үйренеді, бұл қазірдің өзінде көп нәрсе! Сабақтың эмоционалды негізі өте маңызды. Есіңізде болсын, нәресте кез-келген бизнесті бағалауда өзіндік критерийлерге ие: ұнады ма, ұнамады ма, көңілді немесе қызықсыз болды ма, сәтті болды ма, жоқ па. Ол үшін сіздің бағаңыз да маңызды. Егер анам: "Жарайсың, сен жетістікке жетесің" десе, демек, солай!

* Тыныш атмосферада кез-келген іс-әрекет рахатқа бөленеді. Сондықтан көбірек күліп, әзілдесіңіз.

* Жақсы музыка көңіл-күйді қалыптастырады және қимыл-қозғалыс ырғағын орнатады.

* Нәрестенің әрбір қимылын қуанышпен және қажетсіз күйзеліссіз орындауы маңызды.

* Кішкентай спортшыңызды жетістіктері үшін жиі мақтаңыз.

* Баланың назарын басқа іс-шараларға аударып, анда-санда кідіртуге тырысыңыз.

1. Қарапайым отырудан бастаңыз. Оларды бір уақытта қол ұстасып жасауға тырысыңыз. Содан кейін өзіңізді биші ретінде елестетіңіз: еңкейіп, өкшеге баса назар аударып, аяғыңызды алға созыңыз. Бұл оңай емес! Бірақ сіз қимыл-қозғалыс үйлесімділігі мен қалпын жақсартып, іш бұлшықеттерін күшейтесіз.

2. Жұмсақ төсекке отырып, нәресте аяғын бүгіп, қолдарымен орайды. Содан кейін ол арқасына домалап, бастапқы қалпына келеді. Осылайша бала топтасып, ақырын қонуға үйренеді. Ал анасы оны басының артқы жағынан ұстап сақтандырып отырады.

3. Анамның қолынан ұстап тербелгенім сондай керемет. Сонымен қатар, нәресте өзінің қалпын жақсартады, тепе-теңдік сезімін дамытады, арқа мен аяқ бұлшықеттерін күшейтеді. Кездейсоқ құлап қалсаңыз, жарақат алмас үшін еденге төсеніш төсегеніңіз абзал.

4. Қағаздан жасалған ұшақты анамнан алысырақ ұшыра алғаныңыз жақсы! Осы қарапайым қимылдарды орындай отырып, нәресте иық белдеуін дамытады және қимыл-қозғалыс үйлесімділігін жақсартады.

Бұл жағдайда ананың міндеті – сәбидің бұрылуын дұрыс жасап, ұшақты алдына лақтырмауын қадағалау.

5. Ана мен бала бір-біріне қарама-қарсы отырады, аяқтарын алшақ қойып, допты домалатады. Осы нұсқаны игергеннен кейін, сіз күрделіге ауыса аласыз: әрқайсысында доп бар, және сіз доптардың соқтығыспауын қадағалап, оларды бір-біріне айналдырасыз.

Баланың аяғын тік ұстағанына көз жеткізіңіз. Ақыр соңында, ойынға бой алдырған ол созылу жаттығуын жасап жатқанын білмейді!