

"Отбасындағы баланың дене тәрбиесі"

Отбасындағы балалардың дұрыс дене тәрбиесі үшін ата-аналардың салауатты өмір салты мәселелеріне қатынасы үлкен маңызға ие. "Салауатты өмір салты" ұғымы ақылға қонымды, берік бекітілген режимді, баланың өзінің тазалығын және оның айналасындағы барлық нәрсені, ауаны, күнді және суды қатайту үшін жүйелі түрде пайдалануды, ойын мен дене жаттығуларын дұрыс ұйымдастыруды қамтиды. Әрине, отбасының тұрмысы көптеген себептерге байланысты, сондықтан оны әрқашан белгілі бір шектеулермен қатаң шектеу мүмкін емес. Алайда, ата-аналар баланың дұрыс физикалық дамуы үшін барлық жағдайдың жасалуын қамтамасыз етуге ұмтылуы керек. Күн тәртібін балабақшадағыдай етіп ұстауға тырысыңыз. Өкінішке орай, кейбір ата-аналар баланы өмірінің бірінші айынан бастап суық тиіп қалмас үшін оны тамақтандырып, киіндіру керек деп санайды. Дене тәрбиесіне келетін болсақ, ол есейген кезде кейінге қалдырылады.

Дене тәрбиесін дер кезінде бастап, жүзеге асыру қажет. Кең пәтерлерде жиһаздың көптігіне байланысты адамдар көп, сонымен қатар олар сирек желдетіледі. Тек жекелеген отбасыларда балалар спорт бұрышы бар. Ата-аналар мұндай отбасылардағы дене тәрбиесі туралы ойланбайды. Бала таза ауада сирек кездеседі (суық тиеді, оның белгілі бір режимі жоқ – күндіз ұйықтайды, ал кешке теледидардың жанында ұзақ отырады. Мұндай жағдайларда ата-аналар баланың бозарғанын, енжар, ыңғайсыз екенін ескермей, көбінесе "ақылды, бәрін біледі" деп өздерін жұбатады. Ұмытпаңыз, ең алдымен сіздің балаларыңыздың қандай болып өсетіні сізге байланысты. Баланың саналы өмірінің алғашқы айларынан бастап оған қатаң тәртіп орнатып, оны мүлтіксіз орындауға тырысу қажет. Оны ұйықтауға, серуендеуге және белгілі бір уақытта ойнауға дағдыландырыңыз. Отбасының рөлі тек дұрыс күн тәртібін ұйымдастырумен ғана шектелмейді. Баланың бойына күнделікті жуу, тамақ ішер алдында қолын жуу, үйге кірген кезде аяғын сүрту және т.б. сияқты жеке гигиена ережелерін сіңіру де маңызды. Балалар сіздің кеңестеріңізді орындауы үшін оларға үлгі болу керек. Егер ата-аналардың бірі үстелге қолын жумай отырса, онда кішкентайдан оларды жууын талап етудің пайдасы жоқ.

Баланың үйлесімді өсуі мен дамуы үшін де дұрыс мәзір жасау өте қажет. Балаңыздың балабақшада не жегеніне назар аударыңыз және бұл тағамдарды үйде қайталамаңыз. Ақыр соңында, тамақ әр түрлі және толық болуы керек.

Қолайлы өмір сүру жағдайларын жасаумен қатар, дене шынықтыру жаттығуларын шыңдауға және жетілдіруге көп көңіл бөлу керек. Балалардың денесін қоршаған ортаның өзгермелі жағдайларына тез және денсаулыққа зиянсыз бейімделуге дағдыландыру оңай шаруа емес. Ата-аналар шынықтырудың негізгі ережелерін біліп, оны туылғаннан бастап біртіндеп жүзеге асыруы керек.

Алайда, қатаюды бастамас бұрын, отбасыларда жиі кездесетін қорқыныштан, сызбалардан немесе салқын су ағынынан арылу керек. Күн сайын қатайту процедураларына, гимнастикаға, массажға және ойындарға уақыт табу керек.

Балаларды тәрбиелеуде мысалдың рөлі ерекше зор. Сіздің отбасыңызда, ата-анаңызбен, достарыңызбен қарым-қатынасыңыз баланың ересек өмірінде өз ізін қалдыратыны сөзсіз. Егер сіз мұны істей алсаңыз, онда бала да жасай алады. Сондықтан балаларыңыздан көргісі келмейтін нәрселерді айтпаңыз және жасамаңыз. Салауатты өмір салтына деген оң көзқарасыңызбен үлгі көрсетіңіз. Бұл таза ауада серуендеу, спортпен шұғылдану, белсенді демалыс.

Дене тәрбиесі неден басталады?

Ең алдымен, балаңыздың жасына сәйкес режимді және ұсынылған физикалық жаттығулар жиынтығын бөлек параққа жазыңыз. Егер сіздің ұлыңыздың немесе қызыңыздың денсаулығында қандай да бір ауытқулар болса (рахит, диатез және т.б.), онда жаттығуды бастамас бұрын балалар емханасының дәрігерімен кеңесу керек. Барлық ата-аналар балаларының бақытты болғанын қалайды. Бақыттың негізі – денсаулық. Оны күн сайын, ерте балалық шақтан бастап нығайту қажет. Тек дұрыс дене тәрбиесі сіздің балаңыздың дені сау және мықты тұлға болып өсуінің кепілі болады.