

Баланың хәрәкәт активлыгы, сәламәтлеге.

Ата-аналар өчен консультация.күп вакыт без олылар балаларның,безнең уйлавыбыз буенча,мәгънәсез чабып йөрүе, фатир буйлап чабуы,ишегалдында тиктормас чабуына эчебез поша,ачуыбыз килә. Без моны безнең таләпләргә буйсынмау,тыңламау дип кабул итәбез. Шулай микән?

Бу баланың тиктормас чабуын тәртипсезлек белән бутарга ярамый, ә бу баланың биологик яктан хәрәкәткә булган хажәтен канәгатьләндерү дип карарга кирәк.

Ата-аналарның бурычы-балаларның мөмкин кадәр күп актив хәрәкәтләнүенә мөмкинчелекләр тудыру.

Нигә бу мөһим?

Баланың житәрлек хәрәкәтләнмәве күп органнарның эшенә тискәре йогынты ясый,үсә торган организмда тискәре күренешләр китереп чыгара, йөрәк эшенә, үпкә сулыш юлларының үсешенә зыян салырга мөмкин. Бу чир вакытында матдәләр алмашы бозыла, вегетатив нерв системасы бозыла, физик эшчәнлек кинәт кими.

Ничек бу чирне булдырмаска, ничек гаиләдә физик тәрбия алып барырга?

Иртәнге физик күнегүләр көне буена житәрлек көч бирәләр. Күнегүләр гадәттә төрле. Ике атна саен күнегүләрне алыштырып торырга киңәш итәбез.

Күнегүләр ясар алдыннан форточканы ачарга онытмагыз. Бала майка белән трусикта гына шөгыйльләнергә тиеш. Чиста саф һава,хәрәкәт,ә аннары юыну-йокымсыраудан эз дә калмый.

Ял көннәрендә яисә озын ялларда бала сезнең белән калганда, ачык һавага чыгу бик кирәк: чаңгыда шуу, тимераякта шуу, жәй көне туп белән уйнау, су керү, велосипедта йөрү, урманга бару. Болар балагызның сәламәтлегенә генә файда түгел, ә сезнең үзегезгә дә бик яхшы. Бу мөмкинчелекне ычкындырмагыз!

Әгәр бала балалар бакчасына йөрми икән, иртәнге күнегүләрне,хәрәкәтле уеннарны көннең режимында үтәрлек итеп тырышырга кирәк. Булдыралганча бала көндөз саф һавада күбрәк булсын иде. Бу очракта сездә һичшиксез туп, обруч, сикергеч, гимнастик таяк, чана, тимераяк, чаңгы булырга тиеш. Бу әйберләрне алыгыз.

Соңгы вакытта күп ата-ана үз балаларын бик иртә кайбер спорт төрләре белән шөгыйльләнергә бирәләр. Мәсәлән:фигуралы бозда шуу,нәфис гимнастика, йөзү. Бу файдалы микән?

Төгәл генә җавап биреп булмый. Әгәр даими тренировкаларга бәйле физик авырлыктар мәктәпкәчә яшьтәге баланың көченнән килми икән, бу зарарлы. Кайбер балалар җиде яшьтән табиблар тикшеренүләре узгач кына бу шөгыйльләргә йөри алалар.

Галимнәр күрсәтүе буенча, 5-7 яшьлек бала 13-17мәң адым, 2,5-3,5 сәгать саф һавада хәрәкәттә булырга тиеш. Бу йөгерүдә,атлап баруда,сикерүдә.

Кич белән балагызны бакчадан алгач,өйгә кайту юлының күп өлешен жәяү кайтыгыз, бу бит сезнең әңгәмә вакыты, ә моңа киткән 20-30 минут вакыт сезнең дә кәефегезне күтәрәп җибәрер.

Балаларны көчләрәннән килгән кадәр эшкә чакырыгыз,өндәгез. Бала өстәл әзерләшәргә, тузан сөртергә, гөлләргә су сибәргә булдыра ала. Болар балада эш күнекмәләре тәрбияли, хәрәкәтләнүнең бер төре дә.

Хәрәкәтле уеннар балада тизлек, җитезлек, көч, түземлек, дуслык хисләре тәрбияли. Бу сыйфатлар аларга тормыш итәргә бик файдалы булачак.

Исегездә тотыгыз: физик күнегүләр, урамдагы хәрәкәтле уеннар-балагызның сәламәтлеген арттыруда ярдәмчеләр!