

«Шынықсаң шымыр боласың» Ата-аналарға кеңес

Балабақшадағы тәрбие жұмысы ең бастысы — балалардың денсаулығын нығайту төңірегінде құрылады. Бұл тек денедамуын ғана емес, сонымен қатар ауруларға төзімділікті, төзімділікті, өзіне деген сенімділікті де қамтиды.

Баланың өсуінің маңызды шарты

Балалардың қозғалысқа деген қажеттілігі өте жоғары. Бұл жас ерекшеліктеріне байланысты физиологияның ерекшеліктеріне байланысты. Бірақ қазіргі кезде көптеген балалар спорттық жаттығулардан гөрі планшеті бар ойындарды артық көреді. Бұл денсаулық пен еңбекке қабілеттілікке ғана емес, психологиялық жағдайға да әсер етеді.

Сонымен, біздің міндетіміз - баланы саналы түрде спорттағы қимыл-қозғалыс жетіспеушілігін өтеуге үйрету. Болашақ ересек өмірде бұл әдеттер өте пайдалы болады, өйткені мықты дене кез-келген қиындықтарға тез бейімделеді: стресс, жоғары қарқын және әдеттен тыс өмір сүру жағдайлары. Сондықтан балабақшадағы сауықтыру жұмыстары келесі мақсаттарға бағытталған:

- балалардың денсаулығын нығайту;
- толыққанды денедаму;
- қозғалысқа дағдыларын жетілдіру;
- салауатты өмір салтына деген қажеттілікті қалыптастыру.

Сабақтар қалай өтеді

Дене шынықтыру сабақтары аптасына 3 рет өткізіледі. Жазда — бәрі ауада. Егер суық болса, екі сабақ үйішінде, біреуі сыртта өтеді. Сабақтар балалардың жас ерекшеліктеріне сәйкес өткізіліп жоспарланған. Балалардың қызықтыру үшін іс-шаралар формалары үнемі өзгеріп отырады:

- спорт залында (немесе сайтта) дәстүрлі;
- ойын (әңгімемен);
- тақырыптық;
- дәстүрлі емес (ырғақ);
- спорттық ойындар түрінде;
- кешенді (мысалы, музыка қызметкерімен бірге).

Сабақтар балалардың қызығушылығын оятып, ләззат алатындай етіп құрылады. Сондықтан, ойынға негізделген. Жағдай әрдайым балалардың қызықты іс-әрекетке тұтас процесс арқылы ояластырылады, баулу оның барысында ептілік пен дәлдік дамиды, қозғалыстарды үйлестіру және басқа дағдылар. Мәжбүрлеуге жол берілмейді. Соған қарамастан, ойын барысында балалар ережелерді сақтауға үйренеді, тәртіпке үйренеді. Сонымен қатар, спорттық ойындарда олар жеңіске жетуді, жеңіліске ұшырауды, топ болып әрекеттесуді үйренеді.

Дене шынықтыру сабақтарының өткізу кезінде міндетті түрде қойылатын талаптар:

- жас ерекшеліктері бойынша;
- әр баланың физикалық дамуы мен денсаулық жағдайына сәйкес келеу;
- жүктемелерді нормалау;
- дене белсенділігінде малыспалмастыру;
- медициналық бақылау.

Мақсаттар мен міндеттер біртіндеп күрделенетүседі, қимылдар жетілдіріледі. Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі мен тәрбиешісі кішкентайларға сабақ беріп қана қоймай, жаттығулар кезінде оларды сақтандырумен қамтамасыз етеді. Балабақшадағы денетәрбиесі тек сабақтармен ғана шектелмейді. Міндетті:

- таңертеңгілік жаттығулар;
- күнделікті сауықтыру серуені (немесе жүгіру);
- әр сабақта дене шынықтыру минуттары;
- серуендеу;
- спорттық іс-шаралар.

Балабақшадағы спорттық іс-шаралар ата-аналардың қатысуымен өткізіледі. Бұл балалар үшін үлкен қуаныш, ал спортқа деген сүйіспеншілікті тәрбиелеуде баға жетпес көмек көрсетеді. Балабақша аналар мен әкелерден, ата-әжелерден шақыруларға жауап береді деп күтеді. Кішкентайлардың алғысына, ләззаталуына және керемет фотосуреттеріне көп ілдік беріледі. Егер нәресте үйде де анасымен және әкесімен бірге спортпен шұғылданса: жаттығулар жасаса, ашық ауада және спорттық ойындар ойынаса, бұл өте жақсы.

Киімге қойылатын талаптар

Кәдімгі киіммен спортпен шұғылдану мүмкін емес. Сондықтан арнайы формалар мен аяқ киімдер қажет. Шорт немесе трико, чех немесе кроссовкалар қажет — мұны мекеме әкімшілігі санитарлық-гигиеналық нормалардың талаптарына сәйкес анықтайды. Таңдау сабақтың өткізілу жағдайына (зал, учаске, ауа райы жағдайына) байланысты. Ата-аналар баланы барлық қажеттіліктермен қамтамасыз етуге міндетті. Балабақшада сайтта ойынына ұа арналған көптеген атрибуттар бар. Бірақ серуендеу үшін баланы заттар көп және белсенді қозғалуға мүмкіндік беретін киімді таңдау керек. Баланың тоңғаннан гөрі көшеде терлегенін, ал дымқыл киімдесу ықпалында қайда жеңіл болатынына ескеру қажет. Сайтта балалар спорттық жабдықтарға өрмелейді, доптармен ойнайды, арқаннан секіреді, ұйымдастырады ашық ойындар. Мұның бәрі оларды сау, төзімді, көңілді және достық етеді.