

**«Шынықсаң шымыр боласың»  
Ата-аналарға кеңес**

Балабақшадағы тәрбие жұмысы ең бастысы — балалардың денсаулығын нығайту төңірегінде құрылады. Бұл тек денедамуына емес, сонымен қатар ауруларға төзімділікті, өзіндеген сенімділікті де қамтиды.

**Баланың өсуінің маңызды шарты**

Балалардың қозғалысқа деген қажеттілігі өте жоғары. Бұл жас ерекшеліктеріне байланысты физиологияны ерекшеліктеріне байланысты. Бірақ қазіргі кезде көптеген балалар спортты қаттығулардан гөрі планшети ойындарды арттық 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 денедамуы;
- қозғалысқа дағдыларын жетілдіру;
- салауатты өмір салтына деген қажеттілікті қалыптастыру.

**Сабақтар қалай өтеді**

Дене шынықтыру сабақтары аптасына 3 рет өткізіледі. Жазда бәрі аяда. 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 арқылы оястырылады, оның барысында ептілік 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 әрекеттенуді үйренеді. тұтас процесс  
баулу  
пен



Дене шынықтыру сабақтарының өткізу кезінде міндетті түрде қойылатын талаптар:

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

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

- таңертеңгілік жаттығулар;
- күнделікті сауықтыру серуені (немесе жүгіру);
- әр сабақта денешынықтыру 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, ләззат алуына және керемет фотосуреттеріне кепілдік 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 ойындарға арналған көптеген атрибуттар бар. Бірақ серуендеу үшін баланы заттар көп және белсенді қозғалуға мүмкіндік беретін киімді таңдау керек. Баланың тоңғаннан гөрі көшеде терлегенін, ал қымбат киімді суықтию әлде қайда жеңіл болатынын ескеру қажет. Сайтта балалар спорттық жабдықтарға өрмелейді, доптармен ойнайды, арқаннан секіреді, ұйымдастырады ашық ойындар. Мұның бәрі оларды сау, төзімді, көңілді және достық етеді.