

«Күншуақ» бөбекжай-бақшасы» МКҚК

Отбасы жағдайындағы таңғы жаттығудың маңызы

Денетәрбие нұсқаушысы: Оразалы К.Д

2025 жыл

Тақырыбы: “Отбасы жағдайындағы таңғы жаттығудың маңызы”

Құрметті ата-аналар!

Баланың денсаулығы мен дұрыс дамуы үшін физикалық белсенділік өте маңызды. Таңғы жаттығу – күнді сергітуден бастап, баланың көңіл-күйін көтеретін, энергиясын арттыратын ең тиімді әдістердің бірі. Бала тек балабақшада ғана емес, үйде де қозғалысқа қызығушылық танытқан жөн.

1. Таңғы жаттығудың пайдасы

Денсаулықты нығайтады

Жүрек-тамыр жүйесі, тыныс алу, бұлшықет дамуы жақсарады;

Иммунитет күшейеді;

Сыртқы ортаға бейімделу оңай болады.

Энергия мен көңіл-күйді арттырады

Баланы сергітеді, күн бойына белсенділік сыйлайды;

Ұсақ моторика мен тепе-теңдікті дамытады;

Стресті азайтып, көңіл-күйді тұрақтандырады.

Дисциплина мен тәртіпке баулиды

Күн тәртібін ұйымдастыруға үйретеді;

Баланың өзін-өзі басқаруын дамытады;

Таңғы жаттығу отбасыдағы ортақ әдетке айналуы мүмкін.

2. Отбасында таңғы жаттығуды ұйымдастыру жолдары

Қысқа және қарапайым жаттығулар

5–10 минуттық жеңіл қимылдар жеткілікті;

Жаттығулар ойын түрінде жүргізілуі мүмкін.

Баламен бірге орындау

Ата-ана үлгі көрсетсе, балаға қызықты болады;

Бұл отбасы бірлігін, эмоционалды байланысын күшейтеді.

Әуенмен бірге жасау

Таңғы сергіту гимнастикасын ән немесе әуенмен орындау көңілдірек;

Бұл баланың ырғақ сезімін дамытады.

Қауіпсіздік ережелерін сақтау

Жылы бөлме, кеңістік, тайғақ емес еден;

Жаттығулар бала жасына сай болуы керек.

3. Мысал жаттығу бағдарламасы (5–7 минут)

Басқа бағытта айналдыру – 4 рет

Қолды алға, артқа көтеру – 5–6 рет

Салмақты бір аяққа көшіру, секіру – 3–4 рет

Бүгілу, қолды аяққа созу – 3–5 рет

Сергіту аяқ қозғалысы: жүгіріс немесе «жұлдызша» – 30 секунд

Терең дем алу – 2–3 рет

4. Кеңестер ата-аналарға

Таңғы жаттығуды күн тәртібіне енгізіңіз.

Баланы міндеттемеге емес, қызығушылыққа шақырыңыз.

Қысқа, жеңіл, көңілді жаттығуларды таңдаңыз.

Жаттығу кезінде жылы киім мен жайлы аяқ киім болуына назар аударыңыз.

Қиын қозғалыстарға асықпаңыз, балаға бейімдеу маңызды.

Қорытынды

Құрметті ата-аналар, отбасыдағы таңғы жаттығу – баланың денсаулығы, белсенділігі мен көңіл-күйінің кепілі. Үйде сергіту гимнастикасын жасау арқылы біз балаларға дұрыс күн бастау әдетін, күш-қуат пен дене мәдениетін қалыптастырамыз.

Бала – біз үшін ең қымбат, сол үшін оның күнін сергітумен бастаған жөн!



