

ТОО «SABA-16» детский сад «Арай»  
«SABA-16» ЖШС, «Арай» балабақшасы

«Таңертеңгілік гимнастика – күні бойына қуат»  
тақырыбында ата-аналарға кеңес беру

Дайындаған: дене шынықтыру нұсқаушысы  
Калиева Улболсын

2024-2025 оқу жылы  
Атбасар қ.

Баланың күні таңертеңгілік гимнастикамен басталуы керек. Гимнастика - бұлшық еттерді нығайтады, дене бітімі дұрыс қалыптасады, тыныс алу мен қан айналымын жақсартады, ішкі ағзалардың жұмысын ынталандырады, зат алмасуды арттырады. Таңертеңгілік гимнастиканы үнемі жасайтын балалардың ауруларға төзімділігі айтарлықтай жоғары, яғни иммунитеті күшті.

Гимнастиканың денсаулыққа пайдасымен қоса тәрбиелік мәні де бар. Сондықтан таңғы гимнастиканы «жаттығу» деп те атайды. Ол күні бойына қуат береді.

**Жаттығу** - бұл таңертеңгі ұйқышылдықтан тез арылудың тамаша тәсілі, ол қуат пен күш-қуатты қамтамасыз етеді.

Күнді таңғы жаттығулармен бастауға дағдыланған бала тәртіптілігімен, ұйымшылдығымен ерекшеленеді. Таңертеңгілік жаттығулар дененің дамуына ықпал етеді және тірек-қимыл аппаратын нығайтады.

Балаларды таңғы жаттығуларға қалай дағдыландыруға болады? Балалардың өздері күнделікті таңертеңгі жаттығуларды жүйелі түрде орындағысы келетіні үшін не істеу керек?

#### **Ең бастысы - ниет.**

Баланы мәжбүрлеуге болмайды. Қауіп-қатер, физикалық және моральдық жаза - табысқа әкелмейді. Бала өз еркіне қарсы таңғы жаттығуларды жасай бастауы, бұл спортты жек көруге әкеліп соғады. Жаттығуларды орындау арқылы нәресте денсаулығына әсер етпейтін психологиялық жарақат алады. Балаларға арналған таңертеңгілік жаттығулар шын ниетпен жасалуы керек.

#### **Дұрыс уақытты таңдау.**

**Жаттығу** - күнделікті таңертең, белгілі бір сағаттарда жасалуы керек. Ешқандай демалыссыз немесе мереке күндерінсіз. Баланың ауруы, денсаулығының нашарлығы және көңіл-күйінің болмауы ғана таңғы жаттығу жасамауға себеп болуы мүмкін.

#### **Бүкіл отбасымен жаттығулар жасау.**

Балаңызға тамаша үлгі ретінде, жаттығуларды бірге орындау керек. Анасы мен әкесімен бірге, бала жаттығуларды қуана орындайды және олардан кейін тіпті күрделі жаттығуларды қайталайды.

#### **Жаттығулар -баланың жасын ескере отырып таңдалуы керек.**

- гимнастиканы жақсы желдетілетін бөлмеде немесе таза ауада орындау;
- баланың киімі мен аяқ киімі дене жаттығуларын орындауға жарамды болуы керек;
- гимнастиканы әртүрлі жүру жаттығуларымен (аяқтың ұшымен, өкшемен жүру, тізелерді жоғары көтеру) қолға алу үшін әртүрлі жаттығуларды

қолдана отырып (қолды жоғары, бүйірге, бастың артына, алдыңызға) бастау керек;

- жүгірудің әр түрін ұсына аласыз (саусақпен жүгіру, тізеңізді «ат сияқты» жоғары көтеру), «жыландағы» блоктар арасында жүгіру және т.б.);

Жаттығулар балаға анық және нақты көрсетілуі керек, сонымен бірге тыныс алуды бақылау және тапсырмалардың сапасын бақылау өте маңызды.

### **Құрметті ата-аналар!**

Балабақшада таңертеңгілік жаттығулар таңғы ас алдында белгілі сағаттарда өткізіледі. Жағымды эмоционалды атмосфераны құру үшін барлық қозғалыстар музыкамен сүйемелденеді.

Бала таңғы жаттығуға үлгеруі үшін, балаңызды балабақшаға уақытында, кешікпей әкелуге тырысыңыз.