

Ата-аналарға кеңес

«Балалардың денсаулығын нығайту және салауатты өмір салтына баулудағы ата-ананың рөлі».



Дайындаған: дене шынықтыру нұсқаушы К.Муханова

Астана, 2024 жыл

«Балалардың денсаулығын нығайту және салауатты өмір салтына баулудағы ата-ананың рөлі»

Адамның денсаулығы тек тұқым қуалаушылыққа ғана емес, көбінесе оның өмір салтына, әдеттеріне, тамақтануына, еңбек жағдайларына байланысты. Қоғамның қазіргі жағдайы, оның дамуының жоғары қарқыны адамға және оның денсаулығына жана, жоғары талаптар қояды. Денсаулыққа табынудың маңызы айтарлықтай артады.

Ең бастысы-мұндай әдістерді, санаға терең енетін сөздерді табу. Өздеріңіз білетіндей, туа біткен Денсаулық өзіне үнемі назар аударуды қажет етеді. Сондықтан мұғалімдер мен ата - аналардың міндеті-баланы кішкентай кезінен бастап оның денсаулығына дұрыс көзқарасты, оған жауапкершілік сезімін ояту. Елдегі балалардың денсаулық жағдайының қайғылы статистикасы бәрімізге белгілі. Біз денсаулықтың ең маңызды, анықтаушы факторы адамның санасы, салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін құралдар мен әрекеттерді саналы, саналы таңдау деп санайтын ғалымдардың пікіріне қосыламыз. Біз балаға денсаулыққа пайдалы кез-келген жағдайда дұрыс таңдау жасауды және зиянды нәрселерден бас тартуды үйретуіміз керек.

Дені сау бала қандай болуы керек?

Денсаулық – бұл барлық органдардың функциялары сыртқы ортамен теңдестірілген және ешқандай ауыр өзгерістер болмайтын дененің жағдайы. Дененің негізгі функцияларының деңгейі реббе нка өмірлік белсенділігінің келесі негізгі көріністері бойынша мінез құлық сипатымен анықталады:

1. Көңіл-күй (тыныш, көңілді, көңілді).
2. Ұйқы: ұйықтау тез, тыныш, ұйқы терең, ұзақ.
3. Тәбеті жақсы.
4. Ояну сипаты белсенді.
5. Жеке ерекшеліктері: көпшіл, Көңілді, Мұқият, ізденімпаз, оңай үйренуге болады

Балалардың денсаулығын сақтау және нығайту, олардың психофизикалық дамуы қазіргі уақытта мектепке дейінгі білім беру мекемелерінің көпшілігі үшін ең өзекті және басым болып табылады. Бұл кездейсоқ емес, өйткені Ресейдің көптеген қалаларының әлеуметтік-экологиялық жағдайы балалар ағзасының дамуына қолайсыз. Сонымен қатар, балаға мұғалімдер мен ата-аналар тарапынан жоғары талаптар қойылады, бұл оның шамадан тыс жұмыс істеуіне, жүйке шамадан тыс козуына, отырықшы өмір салтын қалыптастыруға ықпал етеді.

Денсаулықты нығайтудың, сырқаттанушылықты азайтудың және балалардың өнімділік деңгейін арттырудың тиімді құралы-денені қатайтуды. Қатаю-бұл емес тек сұрту немесе құю. Бірақ күнделікті әдеттегі процедуралар. Арнайы

ұйымды, қосымша уақытты қажет етпейтін: үй-жайда және ауада тиісті киімде болу, салқын сумен жуу, ашық терезеде, терезеде ұйықтау, алаңда дене шынықтырумен белсенді айналысу.

Денсаулықты нығайтудың жақсы құралы – суды қатайту. Балалар онымен ойнағанды ұнатады; мұндай әрекеттер көңіл-күйді жақсартады, оған қуанышты эмоциялар тудырады. Бұл денені сауықтыру үшін қолданылуы керек. Жылы мезгілде су процедураларын бастаған дұрыс. Балаларды салқын сумен жуыңыз. Алдымен қолды шынтаққа, содан кейін мойынға, бетке жуыңыз.

Қолданылатын әсерлердің қатаю әсері жүйелі, қолданудың үздіксіздігіне, процедуралардың біртіндеп өсіп келе жатқан қарқындылығына, баланың даралығын ескеруге байланысты екенін есте ұстаған жөн.

Біз баланы дені сау, физикалық белсенді болуға, оны қазіргі өркениетті әлемнің қауіптерінен қорғауға үйретуіміз керек.

Егер керісінше болса: балаға қиындықтарды жеңуге, барлық физикалық күш-жігерді жеңуге мүмкіндік беру керек пе? Сонымен қатар, кішкентай адам өз мүмкіндіктерінің өлшемін анықтауға үйренеді, сақтықты дамытады, күрделі моториканы сәтті игеруге дайындалады, мысалы, велосипедпен жүру, мәнерлеп сырғанау және т. б. саусақтардың, қолдардың, иықтардың, арқаның және іштің бұлшықеттері күшейеді, бала икемді, епті, тапқыр болады – бұл сізге жаракаттанудың алдын алу!

Бала дені сау және күшті, өзіне сенімді болады. Оның өміршендігі жоғары, Ол оңай жүреді және аурудың алдын алады, сабақтар сәтті өтеді. Сондай-ақ, физикалық дамыған нәресте көбірек қозғалғысы келетіндігі маңызды, және бұл қозғалыс қажеттілігін одан әрі дамыту керек, бұл балаға күрделі гимнастикалық жаттығуларды орындауға мүмкіндік береді.

Дене шынықтыруда бронхтардың толық дренажын қамтамасыз ететін, тыныс алу жолдарының шырышты қабығын тазартатын, тыныс алу бұлшықеттерін күшейтетін арнайы тыныс алу жаттығулары маңызды орын алады.

Барлық ата-аналар балаларының дені сау, көңілді, дене бітімі жақсы дамығанын көргісі келеді. Сондықтан, дененің тазалығына қамқорлық жасаумен және азық-түлікке деген қажеттілікті қанағаттандырумен қатар, ауруларға төзімділікті арттыратын белсенді қозғалыстардың қажеттілігін жүзеге асыруға жағдай жасау қажет. Баланың денсаулығы көбінесе ата-ананың оның дене тәрбиесіне деген көзқарасымен анықталады. Балалардың ата-аналарының өмір салтын, олардың әдеттерін, өмірге, оның ішінде дене шынықтыруға деген көзқарасын сіңіретіні байқалды. Ата-аналардың жағымды үлгісі балалардың бос уақытында бүкіл отбасымен дене шынықтырумен айналысуға деген ұмтылысының қалыптасуына айтарлықтай әсер етеді.

Пішіндер әр түрлі болуы мүмкін – жаяу және шаңғымен серуендеу, ойындар, ұжымдық жарыстарға қатысу. Көбінесе баланың сүйікті жаттығуларын ғана орындауға деген тұрақты ұмтылысы болады, мысалы, скутермен жүру, доппен ойнау, арқанмен секіру. Ал содан кейін ересек адамның ролі баланың

тек осындай қимыл-қозғалыс әрекеттерімен шектелуіне жол бермеу болып табылады. Ерте жастан бастап балалар күнделікті таңертеңгілік жаттығуларды орындауды әдетке айналдыруы керек. Сонымен қатар, күнделікті физикалық белсенділік пен белсенді демалыс маңызды, сондықтан ата-аналар ашық ойындарды, олардың мазмұны мен ережелерін білуі керек. Жылы мезгілде мектеп жасына дейінгі балалардың табиғаттағы дене белсенділігін арттыру қажет. Бұл ағаштар арасында, бөренеден немесе тактада (өзен үстіндегі көпір) жүру, тамырдан, бөренеден, бөренеден, бұтақтардың астынан өту; биіктіктен секіру (дінгек, бөрене); жоғары және төмен көтерілу; кедергілерден орнынан секіру және жүгіру. Балалардың төзімділігін арттыру үшін жүгіруді екі минутқа дейін баяу қарқынмен жүргізу ұсынылады. Сондай-ақ, жамбастың жоғары көтерілуімен, түзу аяқпен (тізені бүкпей), бүйірлік адыммен және басқалармен жүгіру қолданылады. Қозғалыстардың барлық түрлері ойын түрінде жүзеге асырылуы керек, бұл олардың орындалу сапасын жақсартады және балалардағы жағымды эмоцияларды сақтайды. Қыста көптеген мүмкіндіктер бар: сырғанақпен сырғанау, коньки тебу, шаңғы тебу, спорттық ойындар (баскетбол, футбол, үстел теннисі, жүзу элементтері). Жаяу серуендеу және шаңғы тебу - денсаулықты нығайту үшін бос уақытты тиімді пайдаланудың, белсенді демалыстың тиімді түрлерінің бірі.

Сонымен, дене белсенділігі баланың денсаулығын нығайтуда, дене жүйелерін қалыптастыруда шешуші рөл атқарады, психикалық функциялардың қалыптасуына тұрақтандырушы әсер етеді. Денсаулықты нығайтуда циклдік, яғни төзімділікті жаттықтыруға және жақсартуға бағытталған ұзақ мерзімді, жүйелі түрде қайталанатын жаттығулардың маңызы зор. Бұл өткір респираторлық аурулардан сенімді қорғанысты қамтамасыз ететін қатаюмен бірге төзімділік. Танымал циклдік жаттығу – 5-7 км / сағ жылдамдықпен жүгіру бір-екіден кейін жақсы сауықтыру және жалпы дамытушылық әсерге қол жеткізуге болады. Жүктемені қашықтықты ұзарту арқылы емес, қайталау арқылы біртіндеп арттыру керек. Бірте-бірте дұрыс ұйымдастырылған жаттығулармен мектеп жасына дейінгі балалар 1,5-2 шақырымды еш қиындықсыз жүгіре алады.

Үйде құрылған спорт бұрышы ата-аналарға балалардың бос уақытын саналы түрде ұйымдастыруға көмектеседі, моторикасын шоғырландыруға көмектеседі. Дене шынықтыру жаттығулары мен ойындарын кеңінен қолдану, үйде және аулада дене шынықтыру бұрыштарын ұйымдастыру үшін қолдан келгеннің бәрін жасау қажет.

Көптеген отбасыларда балалардың жастайынан бадминтон ойнауға арналған шаналары, шаңғылары, велосипедтері, конькилері, ракеткалары мен шаттлоктары бар, доптарды, құрсауды, арқандарды, түйреуіштерді және т.б. Алайда, олардың өздері ойындарды әрдайым ұйымдастыра алмайды, өйткені олар ата-аналардың басшылығына мұқтаж, олар балаларды дене шынықтыру жабдықтарын пайдалану тәсілдерімен, іс-қимыл ережелерімен, ойындардың мазмұнымен таныстыруы керек. Саябақта, серуендеу алаңында

таза ауада ойнаудың денсаулыққа тигізетін әсері қаншалықты жақсы желдетілсе де, жабық жерде ойнағаннан әлдеқайда жоғары.

Қандай қорытынды жасауға болады?

Егер балабақшада өткізілетін балалардың денсаулығын нығайту іс-шаралары күнделікті жаттығулармен және отбасылық ортадағы ашық ойындармен толықтырылса, баланың жеке бейімділігі мен қызығушылықтары дамып, денсаулыққа деген көзқарасы құндылыққа айналады.

Мысалы, үйде ата-аналармен бірге орындауға арналған бірқатар жаттығулар:

1. "Мысық" – жорғалау дағдыларын дамыту, вестибулярлық аппаратты жаттықтыру, дене және аяқ-қол бұлшықеттерін күшейту;

2. "Тербелмелі орындық" – дене және аяқ-қол бұлшықеттерін күшейту, қимыл-қозғалыс координациясын дамыту, вестибулярлық аппараттың қызметін жақсарту;

3. "Қарлығаш" – вестибулярлық аппаратты жаттықтыру, қимыл-қозғалыс координациясын дамыту, байлам-бұлшықет аппаратын, денені, қолды, аяқты нығайту;

4. "Қолтырауын" – байламды-бұлшықет аппаратын, денені, қолды, аяқты нығайту.

Және бірқатар ашық ойындар: "Картоппен гол соқ", "Менің көңілді шырылдаған допым", "Допты ұста", "Бадминтон", "Көңілді арқан" және т.б. Балалармен ойнай отырып, ата-аналар денсаулығына қамқорлық жасайды және бұл, сөзсіз, адам өмірінің негізі, демек, бұл өз алдына мақсат емес, өмірлік мақсаттар мен мағыналарды толық жүзеге асырудың қажетті шарты. Адамның денсаулығы неге байланысты? Бұл адамның өзіне, ол жүргізетін өмір салтына байланысты. Бұл дегеніміз, балалардың денсаулығына деген құндылық қатынасын дамытуда ата-аналар маңызды рөл атқарады, олар жүйелі дене шынықтыру сабақтарына және салауатты өмір салтына деген қажеттілікті қалыптастырады.

Денсаулықты сақтау үшін салауатты өмір салтын ұстану қажет. "Салауатты өмір салты" ұғымына келесі компоненттер кіреді:

- зиянды әдеттерден бас тарту (темекі шегу, алкоголь, есірткі заттары);
- оңтайлы қозғалыс тәртібі;
- дұрыс тамақтану;
- шынықтыру;
- жеке күтім;
- жағымды эмоциялар.

Адамның салауатты өмір салты зиянды әдеттермен үйлеспейді! "Денсаулық өздігінен болмайды, ол адамның өмір бойы мұқият күтімді қажет етеді" (Н.А. Агаджанян).

"Егер денің сау болғанша жүгірмесең, ауырғанда жүгіруге тура келеді" (Гораций). "Темекі ағзаға зиянын тигізеді, ақыл-ойды бұзады, тұтас ұлттарды есінен шығарады" (О. Бальзак).

Егер сіз сау болғыңыз келсе, жаман әдеттерден аулақ болыңыз!

Пайдалы әдеттер:

* таңды жақсы ойлар мен жаттығулардан бастау;

- * тамақтанғаннан кейін тістеріңізді тазалаңыз;
- * мұрынмен тыныс алу;
- * тамақтанар алдында қолды жуу;
- * айналаңыздағыларға денсаулық тілейміз
- * оқығанын, көргенін, естігенін түсіну Жаман әдеттер:
- * темекі шегу;
- * алкогольді ішу;
- * кеш жату;
- * есірткі қабылдау;
- * қызғаныш.

Дұрыс тамақтану – салауатты өмір салтының элементтерінің бірі. Тамақтанудың негізгі ережелері:

1. Белгілі бір сағаттарда күніне 4-5 рет тамақ ішіңіз.
2. Тамақты ақырын және мұқият шайнаңыз.
3. Кешке шай, кофе ішпеңіз.
4. Қантты балмен, жидектермен, жемістермен алмастырыңыз.
5. Ақ нанды мүмкіндігінше аз жеу керек.
6. Тұзсыз жасауға тырысыңыз.
7. Суды күніне 2 литрге дейін кішкене бөліктерде ішіңіз.
8. Тамақты жаңадан дайындалған, жылы күйінде қабылдау.

Тамақтану экологиясы Тамақтану экологиясы белгілі бір экологиялық ортада өндірілген және белгілі бір ортада бар компоненттері бар өнімдерді зерттеуден тұрады. Біз экологиялық таза өнімдердің, сондай-ақ құрамында нитраттар, пестицидтердің қалдықтары, антибиотиктер, гормоналды препараттар және басқа да табиғи емес қоспалар бар өнімдердің бар екенін білеміз. Біздің денсаулығымыз, физикалық дамуымыз, ауруларға төзімділігіміз, физикалық және ақыл-ой қабілеттеріміз қандай тағамдарды қолдануымызға байланысты. Сондықтан салауатты өмір салтын қалыптастыруда тамақтану мәдениеті, азық-түлік сапасы және дұрыс тамақтануды ұйымдастыру маңызды рөл атқарады. Әр адам өзіне қанша және қандай өнімдер қажет екенін, қай жерде өндірілетінін, қандай сапада және қандай қоспалар бар екенін білуі керек.

Қозғалыста болу - бұл денсаулықты нығайту дегенді білдіреді. Әрбір ата-ана баласының дені сау, көңілді, дене бітімі жақсы дамығанын көргісі келеді. Қозғалыстар адам ағзасына жан-жақты әсер етеді және бұл әсер өсіп келе жатқан және дамып келе жатқан балалар ағзасы үшін өлшеусіз жоғары. Қозғалыстарды орындау кезінде көптеген бұлшықеттердің қарқынды жұмысы дененің негізгі функционалдық жүйелеріне жоғары талаптар қояды және сонымен бірге оларға жаттығу әсерін тигізеді. Қозғалыстардың әсерінен жүрек-қан тамырлары және тыныс алу жүйелерінің қызметі жақсарады, тірек-қимыл аппараты күшейеді, жүйке жүйесінің қызметі және басқа да бірқатар физиологиялық процестер реттеледі. Белсенді қозғалыстармен, әсіресе циклдік қозғалыстармен тыныс алу тереңдейді, өкпе вентиляциясы жақсарады. Белсенді қозғалыстар баланың ауруларға төзімділігін арттырады, ағзаның қорғаныс күштерін

жұмылдырады, лейкоциттердің белсенділігін арттырады. Керісінше, қозғалыстың болмауы (қимыл-қозғалыс жеткіліксіздігі) орталық жүйке жүйесінде эмоционалдық қарқындылық пен тұрақсыздыққа, ағзадағы зат алмасудың бұзылуына, ағзаның жұмысының төмендеуіне әкелетін өзгерістерді тудырады. . Ата-аналардың дене шынықтырумен айналысуына деген көзқарасының маңызы зор. Олардың жағымды мысалы балалардың бос уақытында бүкіл отбасымен дене шынықтырумен айналысуға деген ұмтылысының қалыптасуына айтарлықтай әсер етеді. Мұндағы формалар жаяу және шаңғымен сырғанау, ойын ойнау, "Бүкіл отбасымен - бастау үшін" ұжымдық жарыстарға қатысу сияқты әртүрлі. Ересек адамның рөлі - баланың өзін бір қимылмен, ырғақ сезімімен, секіргіштікпен шектеуіне жол бермеу. Ойындар мен жаттығулардағы белсенді және пассивті балаларды біріктіру пайдалы. Мұны әдептілікпен жасау керек. Күштілер әлсіздерді оқытуды ұсынуы керек, ал баланың өзі кіммен жұмыс істейтінін өзі тандай алады.