

Ата-аналарға арналған жадынама: "баланың өміріндегі емдік дене шынықтырудың (ЕДШ) маңызы"

ЕДШ дегеніміз не?

Емдік дене шынықтыру - бұл баланың денсаулығын нығайтуға, моториканы дамытуға, бар бұзылуларды түзетуге және физикалық және психикалық дамудағы бұзылулардың алдын алуға бағытталған арнайы әзірленген физикалық жаттығулар.

Неліктен ЕДШ бала үшін маңызды?

1.Бұлшықеттер мен буындарды нығайтады.

Антагонистік бұлшықеттердің (иілгіштер мен экстензорлар) тепе-теңдігін қалпына келтіреді.

Дененің екі жағындағы бұлшықет топтарын симметриялы түрде дамытады.

Буындарға жүктемелерді біркелкі таратады.

2.Ішкі органдардың жұмысын ынталандырады.

Бұлшықет және буын тіндерінің қанмен қамтамасыз етілуін жақсартады.

Тіндердегі метаболикалық процестерді белсендіреді.

3.Үйлестіру мен тепе-теңдікті дамытады.

Белгілі бір тапсырмаларды орындау үшін дененің әртүрлі бөліктерінің үйлесімді қозғалысына ықпал етеді, әртүрлі жағдайларда дененің тұрақты күйін сақтайды.

4.Өнімділік пен зейінді арттырады.

Ұзақ уақыт шоғырлануға ықпал етеді.

Жүйке процестерін қалыпқа келтіреді.

Күні бойы жоғары өнімділікті қолдайды.

5.Эмоционалды әл-ауқатқа ықпал етеді.

Қозғалыс мазасыздықты жеңілдетуге, көңіл-күй мен ұйқыны жақсартуға көмектеседі.

6.Аурулардың алдын алу.

Әр түрлі патологиялардың даму қаупін азайту.

7.Өзіне деген сенімділікті арттырады.

Жаттығу кезінде эндорфиндердің өндірісі қуаныш пен бақыт сезімін тудырады.

Жаттығуларды орындауда нәтижеге жету құзыреттілік пен сәттілік сезімін қалыптастырады.

Тұрақты жаттығулар балаға өзінің үлгерімін көруге көмектеседі, бұл өз күшіне деген сенімді нығайтады.

ЕДШ сабақтарына көрсеткіштер.

1. Позаның бұзылуы
2. Жалпақ табан
3. Қозғалтқышты дамытудың кешігуі
4. Жарақаттың салдары
5. Ремиссия кезеңіндегі созылмалы аурулар
6. Неврологиялық бұзылулар

Қарсы көрсеткіштер.

1. Жедел жұқпалы аурулар
2. Жоғары температура
3. Жедел жұқпалы аурулар
4. Созылмалы аурулардың өршуі
5. Жүрек-қан тамырлары ауруларының ауыр түрлері
6. Жаңа жарақаттар мен сынықтар.

Маңызды:

ЕДШ сабақтарын ЕДШ бойынша маман — бейінді білімі немесе біліктілігін арттыру туралы сертификаты бар кәсіби маман жүргізуі тиіс.

Қажет:

1. Маманның кеңесі: сабақты бастамас бұрын дәрігермен кеңесуді ұмытпаңыз.
2. Жүйелілік: сабақтар жүйелі болуы керек.
3. Дұрыс жүктеме: баланың әл-ауқатын бақылаңыз.
4. Позитивті көзқарас: сабаққа қолайлы жағдай жасаңыз.
5. Ынталандыру: баланың іс-әрекетке деген қызығушылығын сақтаңыз

Үйде сабақтарды қалай ұйымдастыруға болады.

1. Сабаққа арнайы уақыт бөліңіз
2. Қауіпсіз кеңістікті қамтамасыз етіңіз
3. Қажетті түгендеуді қолданыңыз (шарлар, ленталар, кілемшелер)
4. Жаттығулардың дұрыс орындалуын қадағалаңыз
5. Күрделі және қарапайым жаттығуларды ауыстырыңыз

Есіңізде болсын, ЕДШ - бұл жай ғана жаттығу емес, балаңыздың денсаулығы мен дамуына кешенді көзқарастың маңызды элементі. Тұрақты жаттығулар денсаулықты нығайтуға және болашақта көптеген мәселелердің алдын алуға көмектеседі.

Дұрыс қолданған кезде ЕДШ әртүрлі ауруларды емдеуде ғана емес, сонымен қатар күнделікті өмірде жалпы өнімділік пен зейінді арттыруда тиімді құралға айналады.

ЕДШ тұрақты сабақтары балаға физикалық денсаулықты жақсартуға ғана емес, сонымен бірге өзіне деген салауатты көзқарасты қалыптастыруға, өз күштері мен мүмкіндіктеріне сенуді үйренуге көмектеседі. Бұл әсіресе ерекше білім беру қажеттіліктері бар немесе жарақат алған балалар үшін өте маңызды, өйткені бұл кешендер мен қорқыныштарды жеңуге көмектеседі.