

Тақырып бойынша кеңес беру: «Қозғалыс баланың дамуына жол ретінде»

ЕДШ нұсқаушысы: Коробкова М.И.

Әр бала өзмеағында дамиды.

Даму ерекшеліктері бар балалар сәл көбірек назар аударуды, шыдамдылық пен сүйіспеншілікті қажет етеді — бірақ ең бастысы, олар да үйренуге, қозғалуға, ойнауға және өмірден ләззат алуға қабілетті.

Ал емдік дене шынықтыру оларға мұны сенімді және еркін етуге көмектеседі.

ЕДШ не береді?

ЕДШ тек жаттығу емес.

Бұл бағытталған тұтас жүйе:

- * үйлестіру мен тепе-теңдікті дамыту;
- * бұлшықеттерді күшейту, позаны жақсарту;
- * жүйке жүйесі мен сенсорлық сезімдерді ынталандыру;
- * өз денесінің сезімін қалыптастыру;
- * мазасыздықты азайту және ұйқыны жақсарту;
- * белсенділікті, зейінді және сенімділікті арттыру.

Неліктен үнемі жаттығу жасау өте маңызды?

Баланың денесі қайталау арқылы үйренеді.

Тіпті күнделікті 10-15 минуттық жаттығулар сирек, бірақ ұзақ жаттығуларға қарағанда көбірек береді.

Жүйелілік жүйке жүйесіне жаңа байланыстарды нығайтуға көмектеседі және қозғалыстарды тұрақты дағдыларға айналдырады.

Үйде балаға қалай көмектесуге болады?

1. Позитивті көзқарас қалыптастырыңыз.

Сабақтар көңілді болсын: музыка ойнаңыз, допты, ленталарды, көпіршіктерді қолданыңыз.

Ең бастысы - мәжбүрлеу емес, тарту.

2. Бірге жаттығу жасаңыз.

Балаңызбен бірге қимылдарды қайталаңыз-бұл сенім мен қолдау сезімін тудырады.

3. Әл-ауқатқа назар аударыңыз.

Егер бала шаршаса, кідіртіңіз. Шаршау сабақтың тиімділігін төмендетеді.

4. Жетістіктерді атап өтіңіз.

Бұл жай ғана алға қадам болса да, жаттығу кезінде жаңа әрекет немесе күлімсіреу — бұл жеңіс.

Қарапайым үй кешенінің мысалы:

"Мысық" - төрт аяғымызда тұрып, арқамызды жоғары және төмен бүгіңіз.

"Ағаш" - біз тегіс тұрамыз, қолдарымызды жоғары көтереміз, бүйірімізге қарай серпілеміз.

"Құс" - қолдар бүйірге, тегіс арқамен иілу.

Допты аяқпен айналдыру - отырған кезде допты алға-артқа айналдырыңыз.

Тыныс алу жаттығуы - допты үрлеңіз (терең тыныс, тегіс дем шығару)

Күніне небәрі 10-15 минут дененің күшеюіне және жүйке жүйесінің тынышталуына көмектеседі.

Ата-аналарға арналған жадынама:

Жылдам нәтиже күтпеңіз - процестің өзі маңызды.

Баланы тек өзімен салыстырыңыз.

Мамандармен тығыз байланыста жұмыс жасаңыз.

Мақтау, қолдау және сену - бала мұны шын жүректен сезінеді.

Және қорытынды:

Әрбір қозғалыс - тәуелсіздікке қадам.

Сабақтан кейінгі әрбір күлімсіреу - сенім мен прогресс көрсеткіші.

Ал сүйіспеншілікке толы ата аналардың жанында бала көп нәрсеге қабілетті.