

Ата-аналарға арналған кеңес: Дене шынықтыру

1. Баланың қозғалыс белсенділігін қолдау:

Күніне кемінде 1–2 сағат ашық ауада ойнауына жағдай жасаңыз.

Қарапайым қозғалыстар — жүгіру, секіру, еңбектеу, лақтыру — баланың бұлшық етін дамытады.

2. Үлгі болыңыз:

Спортпен айналысып, белсенді өмір салтын көрсетіңіз. Бірге серуендеу, велосипед тебу, доп ойнау өте пайдалы.

3. Қауіпсіздік ережелерін үйрету:

Спорттық киімнің ыңғайлы болуын қадағалаңыз. Жаттығу алдында қыздыру жаттығуларын жасауды үйретіңіз.

4. Балаға қолдау көрсету:

Мәжбүрлемей, жұмсақ мотивациямен ынталандырыңыз. Мақтау — ең жақсы қолдау.

5. Экран уақыты мен белсенділік тепе-теңдігі:

Гаджет уақытын шектеп, оның орнына қозғалыс ойындарын ұсыныңыз.

6. Сабақ пен демалыс үйлесімі:

Ұйқы мен тамақтану режимі дұрыс болғанда ғана физикалық белсенділік тиімді болады.

7. Ойын арқылы дамыту:

«Кедергілер жолағы», «Допты дәл тигіз», «Жануарларша қозғалу» сияқты ойындар өте тиімді.

8. Баланың қызығушылығын бақылау:

Футбол, би, гимнастика – әр баланың таңдауы әртүрлі. Түрлі спорт түрлерін байқап көруге мүмкіндік беріңіз.

