

Қозғалыс – бұл өмір!

Белсенді бала – дені сау, көңілді, өзіне сенімді бала

Кенес беру пунктіне арналған ұсыныстар

Құрметті ата-аналар!

Баланың денсаулығы – оның бақытты болашағының кепілі. Қимыл-қозғалыс арқылы бала тек денесін ғана емес, мінезін, ерік-жігерін, өзіне деген сенімін дамытады.

Денсаулыққа пайдасы:

- ✓ Жүрек-қан тамыр жүйесін нығайтады
- ✓ Имунитетті күшейтеді
- ✓ Дене сымбатын қалыптастырады
- ✓ Тәбетті жақсартады
- ✓ Ұйқыны реттейді

Психологиялық пайдасы:

- ✓ Көңіл-күйді көтереді
- ✓ Ашушаңдықты азайтады
- ✓ Қарым-қатынас дағдыларын дамытады
- ✓ Өзіне сенімділікті арттырады

Мектепке дейінгі балалар күніне кемінде **1 сағат белсенді қимыл-қозғалыс** жасауы тиіс. Бұл уақытты бірнеше бөлікке бөлуге болады.

Үйде не істеуге болады?

- ✓ Таңертең 5–7 минут жаттығу жасау
- ✓ Доппен, секіртпемен ойнау
- ✓ Музыка қосып, бірге билеу
- ✓ Демалыс күндері отбасылық серуен ұйымдастыру
- ✓ Телефон мен теледидар уақытын шектеу

Есте сақтаңыз:

- ✓ Жаттығу баланың жас ерекшелігіне сай болуы керек
- ✓ Қауіпсіздік шараларын сақтау маңызды
- ✓ Бала шаршаса, міндеттемеңіз

Қорытынды

Қозғалыс – бұл өмір!

Белсенді бала – дені сау, көңілді, өзіне сенімді бала.

Балалардың денсаулығы – біздің ортақ жауапкершілігіміз.

Құрметпен,
Дене тәрбиесі нұсқаушысы