**«Балалар және сергітетін гимнастика» тақырыбында ата-аналарға кеңес беру"**

Балаларға арналған күндізгі ұйқы, әсіресе кішкентайлар үшін, олардың дұрыс физикалық және интеллектуалдық дамуы үшін өте маңызды. Алайда, күндізгі ұйқыдан кейінгі сәбилер көбінесе жартылай ұйықтап қалады немесе көңіл-күйде болады. Күндізгі ұйқыдан ойын белсенділігіне қалай ауыртпалықсыз өту керек? Бұл ояту гимнастикасына көмектеседі, бұл баланың денесін оятуға ғана емес, көңіл-күйді жақсартуға, бұлшықет тонусын көтеруге көмектеседі. Ұйқыдан кейін гимнастика кезінде музыкалық сүйемелдеуді қолдануға болады. Музыка балалардың эмоцияларына оң әсер етеді, олардың жақсы көңіл-күйін қалыптастырады, қуаныш, қуаныш сыйлайды, қозғалыс ырғағына көмектеседі, олардың орындалуын жеңілдетеді. Балалар музыка тыңдауға және қимылдарды оның мінезімен үйлестіруге, жаттығуларды мәнерлі, тегіс орындауға үйренеді. Егер оянғаннан кейін балалар өздерінің сүйікті балалар әндерін немесе тыныш, жағымды музыканы тыңдаса, онда олар тезірек оянады.

Жайлы ұмытуға болмайды улыбке. Ұйқыдан кейін бала көруі керек бірінші нәрсе-бұл ересек адамның күлімсіреген мейірімді жүзі, мейлі ол ана болсын, балабақша тәрбиешісі болсын, сонымен қатар тегіс, көлемді сөйлеу, махаббат интонациясы, кішірейтетін жұрнақтар. Бұл дыбыстардың фонетикасы ересек адамның қандай дауыспен сөйлейтініне қарамастан оң түске ие. Балалар басқалардың эмоциясын сезінеді. Сондықтан ересек қажет зейінді болуға, өзі қадағалап, өз мимикой, үшін эмоциялық жай-күйін. Ересек баланың толқуы, алаңдаушылығы, тітіркенуі, белгісіздігі дереу губка сияқты сіңеді. Барлық тәжірибе бірден балалардың көңіл-күйіне әсер етеді.

Қуаттандыратын гимнастика жылдың кез келген уақытында жақсы желдетілетін жерде жүргізілуі керек. Жас балалар үшін жеті-он минут жеткілікті болады.

Балаларға арналған қуаттандыратын гимнастика нұсқалары:

• Жаттығу төсекте және самомассаж;

\* Ойын сипатындағы Гимнастика;

\* Тренажер немесе спорт кешенін пайдалану арқылы Гимнастика;

\* Массаж жолдарымен жүгіру;

\* Музыкалық-ырғақты гимнастика.

Балалар үшін ойын сипатындағы қуаттандыратын гимнастика ерекше қызықты. Мұндай кешендердің сюжеті бар, оларда балаларға таныс кейіпкер бар, ол рөлдік модель болып табылады. Алдын ала дайындалған костюмдер, кейіпкерлердің бас киімдері, әдемі, жарқын ойыншықтар балаларды қуантады, оларды қызықтырады, қозғалуға, ұсынылған тапсырманы орындауға мәжбүр етеді.

Балалар музыкалық-ырғақты ойындар түрінде қуаттандыратын гимнастика кешендерін жақсы көреді. Ритмикалық қозғалыстар-дамып келе жатқан баланың денесінің физиологиялық қажеттілігі. Би қимылдары физикалық күштерді жұмылдырады, рақымдылықты, қимылдарды үйлестіруді, музыканы дамытады, бұлшықеттерді нығайтады және дамытады, тыныс алуды жақсартады, қан айналымына белсенді әсер етеді. Музыкалық-ырғақты ойындар Балаға қуаныш әкеліп қана қоймай, дененің жалпы жағдайын жақсартады, қорғаныс функцияларын арттырады, қоршаған ортаның қолайсыз жағдайларына бейімделуге және инфекциялармен күресуге көмектеседі.

Қуаттандыратын гимнастика кешендерінде жалпақ аяқтың, қалыптың бұзылуын, қол мен аяқ массажын, саусақ пен тыныс алу жаттығуларын болдырмауға арналған жаттығулар болуы керек.

Балалар миының қызметін, балалардың психикасын зерттейтін ғалымдар қол функциясының үлкен ынталандырушы маңыздылығын атап өтеді. Саусақтардың ұсақ моторикасының дамуы балалардың сөйлеуіне оң әсер етеді, ал саусақтардың қозғалысы ми қыртысының сөйлеу аймақтарының жұмысына оң әсер етеді. Саусақ ойындары қолды жазуға дайындауға, үйлестіруді дамытуға, ырғақты сезінуге және сонымен бірге баланың сөйлеуін дамытуға көмектеседі.

Нәрестелерде тыныс алу бұлшықеттері әлі әлсіз, сондықтан тыныс алу жаттығулары олар үшін әсіресе пайдалы. Олар толық физикалық дамуға ықпал етеді, тыныс алу жүйесі ауруларының алдын алады.

Қуаттандыратын гимнастиканың кейбір кешендеріне психоэмоционалды стрессті жеңілдетуге арналған ойындар мен жаттығулар немесе басқалардың көңіл-күйін сезіну және жанашырлық қабілетін дамытуға арналған ойындар, анық айтылымды қалыптастыратын, балалардың жадын дамытатын тілдік Бұрылыстар мен жаттауға арналған таза тілдер кіреді.

Еденге әртүрлі массаж кілемшелерін төсеуге болады және балаларға оларға тапсырманы орындауды ұсынады: олармен жүру, орнында тепкілеу, олардан секіру және т.б. мұндай кілемшелерді түймелер, ағаш таяқшалар, пластикалық бөтелке қақпақтары, бұршақ, бұршақ, ұсақ тастар көмегімен өз қолыңызбен жасауға болады. Мұнда сіз қиялдай аласыз.

Қуаттандыратын гимнастикадан кейін суды қатайту процедураларын жүргізген жөн (аяқтарды төгу, жалаң аяқ жүру, бүкіл денені дымқыл шүберекпен (қолғаппен) сүрту, салқын сумен жуу). Мұның бәрі баланың денесін жұмыс ырғағына белсенді енгізуге ықпал етеді және балалардың денсаулығын нығайтуға мүмкіндік береді.

Құрметті ата-аналар! Қуаттандыратын гимнастика мен қатайту кешендерін балабақшада ғана емес, үйде де жасауға болады.