

АТА – АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН 10 кеңес

1. Балаңыз Сіз сияқты немесе қалағаныңыздай болатынын күтпеңіз. Оған ешкімге ұқсамайтын жеке тұлға болып өсуге көмектесіңіз.

2. Баладан жасаған жақсылықтарыңыз үшін ақы сұрамаңыз. Сіз оны өмірге әкелдіңіз, ал ол қайтіп қарызын қайтарады? Балаңыз немереңізді дүниеге әкеледі, немереңіз шөбереңізді және т.с.с. Осылайша әр ұрпақ ата-анасы алдындағы қарызын өтейді.

3. Не ексең, соны орасың.

Жайлы жазда қыстың қамын дайында –

Өтер маусым, сырғып күндер, айың да.

М. Қашқари.

4. Баланы толғандырған мәселелерді ескерусіз қалдырмаңыз. Оған артылған жүк Сіздің жүгіңізден артық болмаса, кем емес, өйткені оның өмірлік тәжірибесі аз.

5. Баланы ешуақытта кемсітпеңіз!

6. Адамның ең басты кездесулері балалармен жүздесуі. Оларға көп көңіл бөліңіз.

7. Балаңызға қолыңыздан келмейтін нәрсені істемедім деп уайымдамаңыз, қолыңыздан келетін нәрсені істемесеңіз қиналмаңыз. Бала үшін шама жеткеннің барлығы жасалмаса жеткіліксіз.

8. Бала - өмірдің Сізге күтуге және шығармашылық алауды жандыру үшін сыйлаған асыл құмырасы. Ол – ата-ананың арасындағы шексіз махабаттан өсетін жан.

9. Басқаның баласын сүйе біл. Өзіңе қаламағанды өзгеге жасама.

10. Балаңыз дарынсыз боса да, талапсыз болса да, тіптен қандай бала болса да жақсы көріңіз. Онымен өткізген әрбір күніңізге қуаныңыз.

Сөйлеуінде қиындықтары бар балалардың ата-аналарына

Сөйлеуінде қиындықтары бар балалардың ата-аналарына нені білу керек:

1. Әр жаста баланың оқу түрлерін қабылдауы әртүрлі болады;
2. Кеш сөйлеу жалпы психикалық дамуында да көрініс табады: қабылдау, ойлау, зейін, есте сақтау, жұмысқа қабілет;
3. Ті кемістігі бар балалардың мінезінде де өзгерістер болады: тұйықтық, ұялшақтық, аз сөйлеу, сөздерін жеңілдетуге арналған түрлі қулықтарға бару;
4. Қиындықтарын жеңуде сәтсіздікке ұшыраған балалар өздерін қор санап, күйзеліске түсіп, мазасыз келуі мүмкін;
5. Сөйлеу тілінде кемістігі бар балалардың жалпы дискоординациясында, іс-әрекеттерінде де тежеліс болады;
6. Ойын дұрыс жеткізе алмағандықтан, құрдастарымен ортақ іс-әрекеттері бұзылады. Балаға ойынның ережелері, мазмұны түсінікті болса да, олардың алдында күлкілі болып көрінуге қорқады,
7. Кейбір балалардың ойыншықпен алдануы ойынға ұқсамайды, мағынасыз келеді;
8. Бала кезде дыбыстарды түзетпеу баланың жазуы мен оқуына кері әсерін тигізеді;
9. Жоғары сыныпта түзетілген дыбыстарды сөйлеуге қосу өте қиын;
10. Сөйлеуде ақау болу сүйікті мамандықты таңдауда, жалпы күнделікті өмірде қиындықтар тудыруы мүмкін;

Логопедиялық сабақтар тілдің сөйлеу қызметін жақсарту үшін ғана маңызды емес, сонымен қатар жан-жақты даму үшін де өте маңызды.

Тыныс жаттығулары

Жұмыста, сабақта шаршайсыз, ұйқыңыз жиі жағдайда қанбайды, стресс... Осының жағымсыз әсерінен арылуға сізге тыныс жаттығулары көмектеседі.

Біркелкі дем алу.

Қиындығы: төмен.

Қашан орындау керек: кез келген уақытта және әсіресе ұйқы алдында.

Техника: Мұрын арқылы дем алып, ішіңізден 4-ке дейін санаңыз. Дем шығарып, қайта 4-ке дейін санаңыз. Осы темпты ұстанып, біраз уақыт жаттығу жасаңыз.

Құрсақпен дем алу

Қиындығы: төмен.

Қашан орындау керек: кез келген стресті сәтте.

Техника: Бір қолды кеудеңізге, екінші қолыңызды ішіңізге қойыңыз. Мұрын арқылы терең дем алып, кеудеңізді түзулетіңіз. Минутына 6-10 терең дем алыңыз, жаттығуды 10 минут жалғастырыңыз.

Мұрынмен кезек дем алу

Қиындығы: орташа.

Қашан орындау керек: сергіп, ойды тиянақтау керек кездері.

Техника: Өзіңізге ыңғайлы қылып отырыңыз. Оң қолдың бас бармағымен мұрынның оң танауын жауып, сол жағы арқылы терең дем алыңыз. Енді сұқ саусақпен сол жақ мұрынды жауып, оң жақпен дем шығарыңыз. Осылайша кезек-кезек жаттығуды жалғастырыңыз.

Әркелкі дем алу

Қиындығы: жоғары.

Қашан орындау керек: оянғаннан кейін, сергу мақсатында.

Техника: Терең асықпай дем алыңыз, артынан іштің көмегімен тез, бір сәтте демді шығарыңыз. 10 рет қайталаңыз.

Релаксация

Қиындығы: төмен.

Қашан орындау керек: кез келген жағдайда

Техника: Көзіңізді жұмып, бірінен кейін бірі бұлшық еттерді қатайтып, 2-3 секундтан кейін босансытыңыз. Аяқ саусақтарынан бастап, тізе, сан, кеуде, қол, мойын, тіпті көз бұлшық еттерін жаттықтырыңыз. Жаттығу бойы терең, асықпай дем алыңыз.

Көзге арналған жаттығулар:

- Көздерді оңға – солға, солдан оңға қарай қозғалту;
- Көз қарашығын көкке одан төменге қарату;
- Сағат тілі бойымен көзді айналдыру;
- Тез арада көзді ашып – жұму;
- Көздерді солжақ астыңғы бұрыштан, оңжақ үстіңгі бұрышқа қарату. Дәл солай бірақ енді керісінше жасау.
- Әрбір жаттығуды кемінен 6 рет қайталау қажет.

1 жаттығу

Екі көзімізбен бірге екі қасымыздың ортасына қарап көрейік, осы күйімізде 5 секунд тұруымыз қажет.

2 жаттығу

Екі көзімізбен бірге мұрын ұшына қарап, осылай 5 секунд тұрамыз.

3 жаттығу

Екі көзімізбен бірге оң жақ иығымызға қараймызда, 5 секунд тұрамыз

4 жаттығу

Дәл 3 жаттығуға сәйкес, бірақ керісінше сол жақ иығымызға қарап, 5 секунд тұрамыз

5 жаттығу

Көзіміздің қарашығын сағат тілімен айналдыру және керісінше айналдыру. 3-4 қайталау.

6 жаттығу

Отырып жасаймыз. 2-3 секунд алға қара, содан назарыңды оң жақ қолыңның сұқ саусағына қара, ол мұрын алдында 25-30см жерде, 3-5 секундтан соң қолыңды жібер.

7 жаттығу

Отырып жасаймыз. 2-3 секунд сол қолыңның сұқ саусағын алдыға созып қара, содан қолыңды бүгіп мұрныға жақындат.

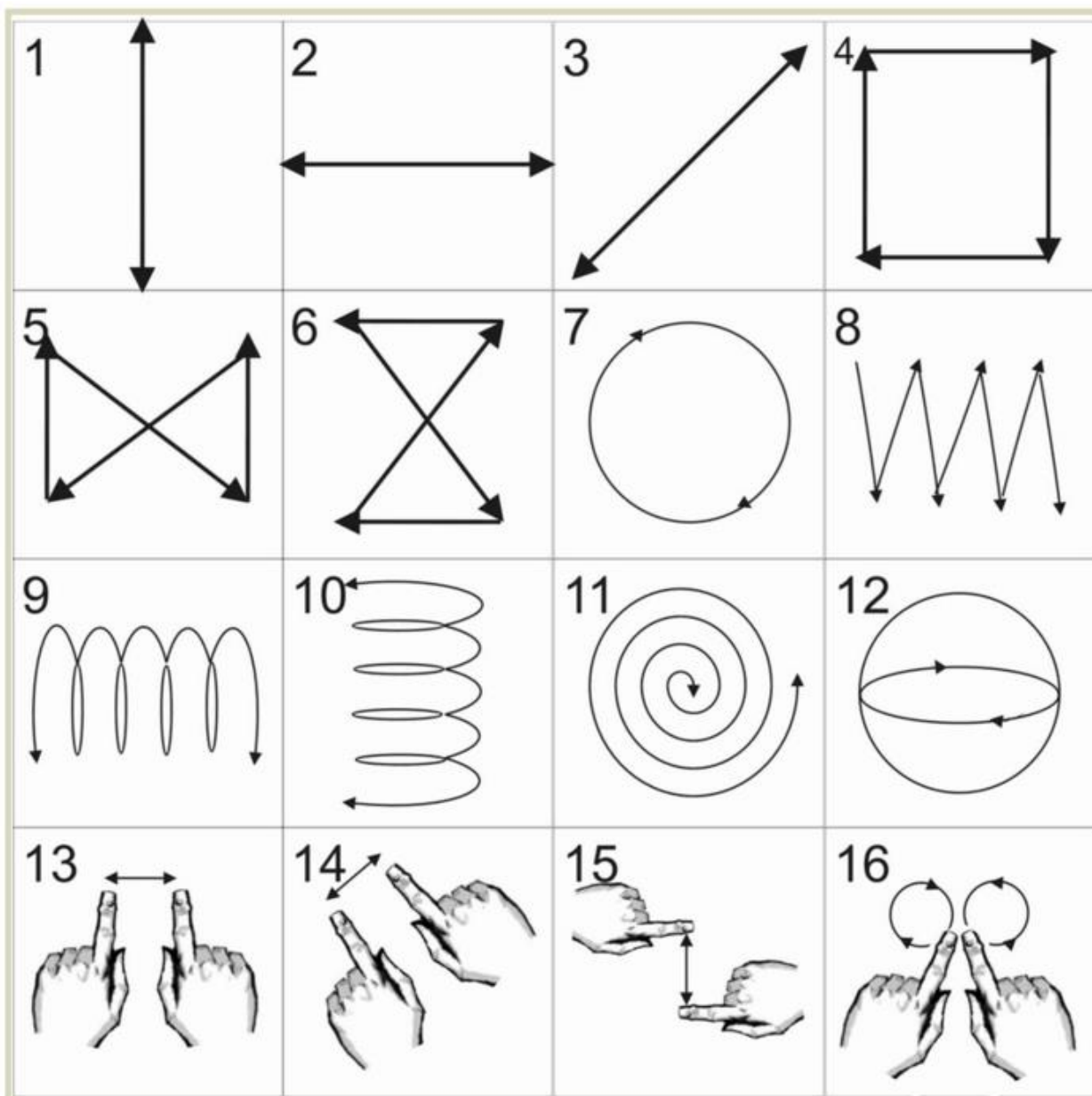
8 жаттығу

Отырып жасалады. 3-5 секунд созылған оң қолыңның сұқ саусағына қара, содан сол қолыңның алақанымен сол жақ көзіңді 3-5 секундқа жаба тұр, осы арада оң жақ қолыңды бүгіп және жазып тұр. Ал енді керісінше оң қолыңмен оң жақ көзіңді жауып орында.

Көзге жасалатын жаттығулар

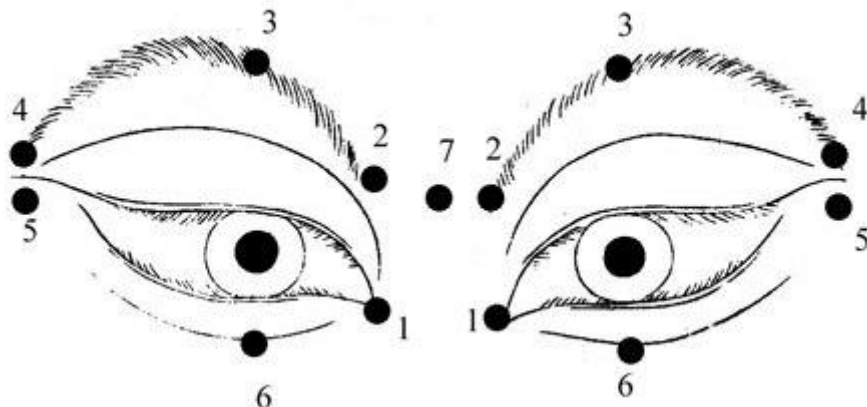
Көзге жасалатын жаттығуларға назар аударыңыздар. Бұл жаттығуларды күнде жасап жүрсеңіздер денсаулығыңызға пайдалы болады. Негізі адам көзіне көзілдірік киіп жүрсе біраз уақыттан кейін оның көзінің көруі нашарлайтыны дәлелденген екен.

Сондықтан көзілдіріктен бас тартып, осы кестеде көрсетілген жаттығуларды орындаңыздар. Әрине көзілдірікті тағу міндетті кездер де болады, дегенмен көп жағдайда көздің көруін қалпына келтіру мәселесін қолыңызға алып жаттығулар жасасаңыз, жейтін тамағыңызға мән берсеңіз, уақытында ұйықтап, күн тәртібін көп бұзбасаңыз, жақсы нәтижелерге жетесіз.



Көздің көруін қалпына келтіру барысында мыналарды да ескерген жөн:

- Көзге көп күш түсірмеуге тырысыңыз, күндіз аздап ұйықтап алыңыз немесе 2-3 сағат сайын көзіңізді жұмып отырыңыз.
- Көзге арналған жаттығуларды жасаңыз.
- Егер көзіңіз емдеуге келетін болса, көзілдіріктен бас тартыңыз.
- Арнайы нүктелерді басып отырып көз айналасына массаж жасаңыз.



Алдымен екі саусақпен (балаң үйрек және ортан терек) көзіңіздің алмасын сегіз рет басыңыз, ауыратындай қатты басуға болмайды. Сонан кейін суретте көрсетілген нүктелерге екі реттен басып шығыңыз.

- Күн тәртібін сақтаңыз (сағат 10-00 ұйықтауға жатып күн шыққанға дейін оянуыңыз керек).
- Көзілдірік кимей қыдырыңыз, алысқа көп қараңыз.
- Диета сақтаңыз (майлы, қуырылған, тұзды, қақталған, ұн тағамдарын жеменіз), сәбізден жасалған шырынға олива майының бірнеше тамшысын қосып ішіңіз
- Кешкі 19-00 кейін компьютер қолданбаңыз.
- Демалыңыз, жақсы музыка тыңдаңыз, көзге салмақ түсіретін ауыр жұмыс пен дене жаттығуларын шектеңіз.

Әр адам күн сайын қолдарымен, әсіресе саусақтарымен бірнеше қимыл-қозғалыс жасайды. Ал кейбір мамандықтар саусақ буындарының ептілігін ерекше қажет етеді.

Қолдардың шаршағанын басып, еңбекке қабілеттілігін арттыру үшін оларды әрдайым жаттықтырып отыру қажет. Назарларыңызға саусақтар күшін, шашпаңдығын, қабілеттілігін арттыруға көмектесетін, буын ауруларының алдын алатын бірнеше жаттығулар жиынтығын ұсынамыз.

Әр жаттығуды (тұрып не үстелде отырып) 10-20 рет жасаңыз және әрдайым мөлшерін арттырып отырыңыз. Әр жаттығудан кейін буындарыңыз бен саусақтарыңызды босаңсытып, сілкіңіз. Жаттығуларды жасап біткеннен кейін саусақтарыңызды ұшынан бастап білезігіңізге дейін уқалап, массаж жасаңыз.



Саусақтарыңызды жұдырыққа бүгіп, қолыңыздың буынымен оңға қарай, кейін солға қарай айналма қозғалыс жасаңыз. Әр бағытқа 10-20 реттен.



Қол буынын астыға-үстіге бүгіңіз.



Бір дегенде – бар күшіңізбен саусақтарыңызды жұдырыққа түйіңіз, екі дегенде – жан-жаққа тарбитыңыз.



Саусақтарыңызды жазып, бас бармағыңызбен алдымен оңға қарай, кейін солға қарай айналма қозғалыстар жасаңыз. Саусақтарыңызды жайыңыз.



Саусақтарыңыздың бастапқы екі бөлігін алма-кезек бүгіп, жайыңыз.



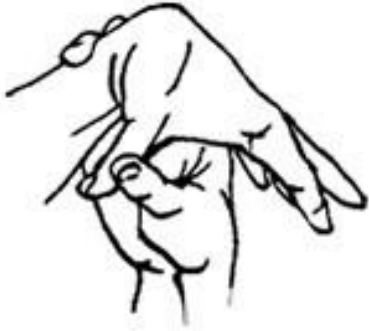
Шынашақтан бастап, әрбір саусағыңызды кезекпен жұдырыққа бүгіңіз. Кейін бас бармақтан бастап, сол жаттығуды қайталаңыз.



Жұдырығыңызды түйіңіз. Әр саусағыңызды бүгіп, ашыңыз. Басқа саусақтарыңыз жұдырыққа түйюлі болғанын қадағалаңыз.



Қолыңызды үстелдің үстіне қойыңыз да әр саусағыңызды кезекпен көтеріңіз. Бір саусақты көтергенде, басқа саусақтарыңыз қозғалыссыз жатуын қадағалаңыз.



Бас бармағыңыз білекке жеткенше буыныңызды бүгіңіз. Оң және сол қолмен алма-кезек жасаңыз.



Қол буындарыңыздың саусақтарын алақандарыңыз жанаспайтындай етіп бір-біріне қысып ұстаңыз. Саусақтарыңыз бір-бірінен алшақтап кетпейтіндей серіппе қимылдар жасаңыз.



Оң қолыңызбен сол қолыңыздың саусақтарын ұстап, ақырындап тартыңыз. Басқа қолыңызбен қайталаңыз.

Дайындаған: мұғалім- логопед Бекенова .Г.Б.

