**Ата-аналарға кеңес**

**"Мектеп жасына дейінгі балалардың дұрыс қалпын қалыптастыру және оның бұзылуының алдын алу"**

Мектепке дейінгі кезеңде баланың психикалық және физикалық денсаулығының негіздері қалыптасады, белгілі бір мінез-құлық белгілері дамиды, өмірлік маңызды дағдылар мен дағдылар алынады. Осыған байланысты балабақша мен отбасы жағдайында дұрыс ұйымдастырылған дене тәрбиесіне ерекше қажеттілік беріледі. Денеңізді ұстау қабілеті балаға жағымды көрініс беріп қана қоймайды, сонымен қатар оның денсаулығына, бүкіл ағзаның өміріне үлкен әсер етеді.

Қалпын - баланың денесінің әдеттегі жағдайы, тәрбиенің әсерінен тұқым қуалайтын факторларға негізделген жеке қалыптасу процесінде дамиды. Дұрыс қалпын - бұл тұру және отыру кезінде тұру: иықтар ашылып, бір деңгейде, иық пышақтары шықпайды, симметриялы орналасқан, іш тартылған, тізедегі аяқтар тұрған кезде бүгілмейді, өкшелер бірге, бас түзу ұсталады. Омыртқаның қисаюымен тыныс алу және қан айналымы бұзылады, бауыр мен ішектің қызметі қиындайды, тотығу процестері төмендейді, бұл физикалық және психикалық өнімділіктің төмендеуіне әкеледі.

**Балалардағы қалпын бұзылу себептері.**

* қозғалыс белсенділігінің жеткіліксіздігі,
* уақтылы медициналық тексеруден өтпеу,
* тұрақты емес емдеу-профилактикалық жұмыс,
* тамақтану және демалыс режимін бұзу
* шынықтыру іс-шаралары мен дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын әлсіз ұйымдастыру
* баланың өсуіне сәйкес келмейтін жиһаз,
* ыңғайсыз киім,
* балалардың дұрыс емес қалыптары мен әдеттері (мысалы, бір аяқпен тұру, бүйірінде төсекте жатып оқу және сурет салу);
* аз қимылдау (скутерде жүру кезінде, ойын кезінде секіру кезінде бір аяқпен итеру; бір қолда қандай да бір жүкті алып жүру),
* денені әлсірететін және физикалық дамуды нашарлататын жиі инфекциялық және жедел респираторлық аурулар.

**Баланың жақсы қалпын сақтау үшін ересектерге арналған ұсыныстар.**

* Төсек тым жұмсақ болмауы керек, жастық үлкен болуы керек. Кереуеттің ұзындығы баланың бойынан 20-25 см үлкен, сондықтан ол еркін созыла алады. Баланың кез-келген іс-әрекетіндегі позасы үнемі ересектердің назарында болуы керек. Ұйқы кезінде бала денесінің күйін жиі өзгерте алады (өйткені балалар күндіз 1,5-2 сағат, ал түнде 10-11 сағат ұйықтайды). Баланың ұйықтап, "бүгіліп", аяқтары кеудеге қарай тартылуына жол бермеу керек. Бұл қалыпта иық пышақтарымещысады, кеуде қуысында жоғарғы қабырғалар қысылады, омыртқа қисық болады. Дененің барлық ауырлығы екі нүктеге түседі – иық пен жамбас буындары, ал омыртқа олардың арасында салбырап тұрады. Егер нәресте артқы жағында ұйықтаса, басы кішкентай жастықта болса, матрац тегіс, тығыз болса жақсы.
* Егер бала тұрса, дененің ауырлығынан жүктеме екі аяққа біркелкі бөлінуін қамтамасыз ету керек. Табиғи қалыпта аяқтар біршама алшақ орналасқан (тепе-теңдікті сақтау ыңғайлы), шұлықтар сәл сыртқа қарайды. Бір аяқпен тұру әдеті дененің қиғаш орналасуын, омыртқаның дұрыс емес қисаюын тудырады.
* Жақсы позасы бар балада жүру кезінде иықтар бір деңгейде, кеуде қуысы түзетілген, иық пышақтары сәл (кернеусіз) артқа тартылған, іш тартылған, тіке қарау керек (3-4 қадам алға). Сіз еңкеймеуіңіз керек, аяғыңызды араластырмаңыз, тыныш жүру қолдың жеңіл соққыларымен, қолдың жігерлі қозғалыстарымен тез жүреді.
* Нәрестенің жүре бастайтын қалпының өзгеру қаупі, егер ол бір қолмен ұзақ уақыт жүрсе, пайда болуы мүмкін-бұл омыртқаның бүйірлік қисаюын, иық белдеуінің асимметриясын ынталандырады.

Дене шынықтыру, таңертеңгі гимнастика және дене шынықтыру кезінде дұрыс қалып қалыптастыру және оның бұзылуының алдын алу үшін келесі жаттығуларды қолдануға болады: арқаны бүгу; бүйірге иілу; шұлықта тұрып отыру; қолды екі жаққа жайып артқа еңкейту; иілу арқылы алға еңкейту; арқада жатып аяқты жоғары көтеру; төрт аяғымен жорғалау. Дұрыс позаны қалыптастыру үшін тік жазықтықта орындалатын жаттығулар (қабырғаға немесе гимнастикалық қабырғаға арқамен, желкемен, бөкселермен және өкшелермен тигізу) және затты (құм дорбасы, ағаш текше, резеңке доп, ағаш немесе резеңке сақина) ұстап тұру жаттығулары пайдалы. Мұндай жаттығуларды айна жақсы орындайды, осылайша бала дененің дұрыс орналасуын бекітеді.

Осылайша, жаттығуларды таңдау және қолдану кезінде әр баланың физикалық даму деңгейін, дайындығы мен денсаулығының жай-күйін ескеру қажет, соған сәйкес жүктемелердің көлемі мен қарқындылығы туралы ойлану керек. Дұрыс позаны қалыптастыру бойынша жұмыс тек ауытқулар байқалғандармен ғана емес, барлық балалармен үнемі жүргізілуі керек.

**Ата-аналарға кеңес**

**А.Н.Стрельникованың әдіс- тәсілі бойынша тыныс алу жаттығулары**

Тыныс алу мүшесінің қызметі 4 бөліктен тұрады: дем алу, сөйлеу, айқайлау және ән салу – ең күрделісі - ән – күй. Демек, күрделі қызметтерді атқаратын бұл жаттығулар әншінің даусын қалпына келтіріп қана қоймай, сонымен қатар тыныстауын қалыпқа келтіреді.

Стрельникова жаттығулары – дүние жүзінде біреу ғана, соның ішінде кеуде клеткасының қысылуы арқылы қозғалыспен жасалынатың мұрын арқылы демалатын, қысқа және күрт жаттығулар. Бұл жаттығулар арқылы барлық дене мүшелері белсенді түрде жұмыс атқара алады (қол, аяқ, бас, сан белдеуі, иық белдеуі және т.б.) және оттегі қажеттілігін жоғарылататын бүкіл ағзанының жалпы физиалогиялық серпілісін береді. Сонымен қатар, барлық жаттығулар қысқа әрі күрт мұрын арқылы дем алумен біркелкі орындалып (пассивті түрде демді сыртқа шығару арқылы), бұл ішкі тыныс алуды күшейтеді және оттегінің сіңіруін жоғарылатады, сияқты сол мұрынының сілемейлі қабығының тітіркенуін, кеңейтілген аймақтың рецепторларын, мұрын қуысының рефлекторлық байланысын қамтамасыз етеді. Сондықтан осы тыныс алу жаттығулары өзінің кеңейтілген әсерін беріп, көптеген әр түрлі мүше және жүйке ауруларынан айығуға көмектеседі.

**Жаттығулардың емдік ықпалы.**

Стрельникованың тыныс алу жаттығуларын жүйелі түрде орындасақ (күніне екі рет – таңертең және кешке, бір сабақ барысында 1200 демалуыс қозғалысын жасау) онда, сөзсіз нәтиже болады.

Стрельникова жаттығулары адам ағзасына кешенді түрде әсерін тигізеді:

Зат алмасуында оң нәтижесін береді, қанмен қамтамасыз етуде соның ішінде өкпе негізгі рөл атқарады,;

Орталық жүйке жүйесі тарапынан бұзылған жүйке регуляциясы сырқатының қалпына келу мүмкіндігін туғызады;

Бронхының дренаждық қызметін жақсартады;

Бұзылған мұрының тыныстауын қалпына келтіреді;

Бронхөкпе жүйесінде кейбір морфологиялық өзгерулерді жояды; (жабысқақ, қосылған процесс)

Қабынудың пайда болуын асқындырмау мүмкіндігін туғызады, қабынудың пайда болу орнын толтырады, өкпе тінінің бүріскен учаскелерін орнына келтіреді, қалыпты қан және лимфожабдықтауды қалыпқа келтіреді, жергілікті іркілу құбылыстарын жояды;

Жүрек – қан тамырларын жүйесінің бұзылған функцияларын қалпына келтіреді, қан айналым аппаратын нығайтады;

Кеуде клеткасы және омыртқаның әртүрлі қисаюларын орнына келтіреді;

Ауру адамның психикалық – жүйке күйін сауықтырады, оның тонусын, организмнің жалпы қарсылығын жоғарылатады

**Жаттығулардың артықшылығы**

1. Жаттығу барлық оралымдық жаттығулармен үйлеседі: жүріс, жүгіріс, негізгісі – жүзу.

2. Ауру бар жерде, жаттығулар сырқат арқылы бұзылған функцияларды қалпына келтіреді.

3. Тыныс алу жаттығулары – аурулардың ең күшті, алдын алу емі болып табылады.

4. Жаттығу организмге тұтастай оң әсерін тигізеді.

5. Жаттығулар барлық адамдарға қолайлы.

6. Жаттығуларды жасау үшін ерекше жағдайлар – арнайы киім (спорттық киім, аяқ киім және т.б.), орындар және т.т. қажет етілмейді.

7. Жоғары нәтиже. Бірінші сабақтан кейін өкпе көлемі неғұрлым ұлғаяды.

8. Кеуде клеткасы және тыныстау аппаратының бұлшық ет жүйесінің машықтануына жағымды әсерін тигізеді.

9. Жаттығу ересектер мен балаларға көрсетілген.

**Орындау әдістемесі**

**1.3.1 Негізгі орындау ережелері**

\* Тек мұрын арқылы тыныстауды ойлаңыз, дем алуды ғана машықтаңыз. Дем алу – шулы, күрт және қысқа (алақанды шапалақтағандай).

\* Дем шығару – ауыз арқылы әрбір дем алудан кейін өздігінен шығуы тиіс. Дем шығаруды тоқтатаып, ілгері бастырмаңыз. Дем алу – басым белсенді (мұрын арқылы), ал дем шығару – мүлде пассивті (ауыз арқылы)

\* Дем - алу қозғалыс арқылы біркелкі жасалынады. Стрельниковтың тыныстау жаттығуларында қозғалыссыз дем алу болмайды. Ал дем алусыз – қозғалыс.

\* Стрельников жаттығуларының барлық қозғалысты – дем алулар арқылы қарқынды ырғақпен сап қадамы арқылы жасалынады.

\* Стрельникованың тыныстау жаттығуларында есеп мөлшері 8 дейін, дауыстамай, ойша санау керек.

\* Жаттығуды тұрып, отырып, жатып жасауға болады.

**1 ереже**

«Күйік иіс шығады! Дабыл!» Тездетіп, бүкіл пәтерге шуылдап, ізді итше іздегендей, ауаны иіскеңіз. Ауаны көбірек алу үшін сол ауаны ішке тарту ең өрескел қате болып табылады. Дем алу – қысқа, егу сияқты, белсенді әрі табиғи болса, тіпті жақсы. Дем алу туралы ойлаңыз. Үрей сезімі белсенді дем алуды жақсартып, ұйымдастырады. Сондықтан, қысылмай, дөрекілікке дейін, ауаны жұтыңыз.

**2 ереже**

Демді сыртқа шығару – дем алудың нәтижесі. Оған көмектеспеңіз. «Күйік иіс шығады! Дабыл!» туралы ойлаңыз. Дем алу қозғалыс арқылы біркелкі жүргенін бақылаңыз. Демнің сыртқа шығуы өздігінен кетеді. Жаттығуларды жасаған кезде ауыз сәл ашық болуы тиіс. Дем алу және қозғалысқа әуестеңіз, зерігіп, жалығып кетпеңіз. Балаша жабайы болып ойнасаңыз, бәрі де орындалады. Қозғалыс қысқа дем алуға қажетті күштеусіз – ақ керек көлем мен тереңдікті құрайды.

**3 ереже**

Дөңгелекке жел үрлегендей және өлең айтып, би билеген қалыпта тыныс алуды қайталаңыз.

Қозғалыс пен тыныс алуды жаттықтыра отырып 4 және 8-ге дейін санаңыз. Тыныс алу тыныс шығарудан қаттырақ.

**4 ереже**

Барлық кешен 8 жаттығудан турады. Бастапқысы жаттығу. Түзу тұр. Қолдарыңды жаныңда ұста. Аяқтарың түзу. Тынысты қатты, бірақ қысқа алу керек.

Біздің жаттығуды түсіну үшін орнында тұрып адымдаңыз және бір

уақытта әр адымдаған сайын тыныс алыңыз. Оңға-солға, оңға-солға тыныс алу - тыныс алу

***Негізгі қозғалыстар.***

***1.«Алақандар».***Аяқтың арасы – ашық. Алақандар иіқпен бірдей, саусақтарды қатты жауып тініс аламыз. (4 рет жасаймыз, 3-5сек демаламыз. Солай қайталап 4 рет жасаймыз. 4 жаттығу 4реттен болса, барлығы 16 рет).

**2. «Мысық».** Аяқтың арасы – ашық. Торғайды аңдып отырған мысықты еске түсіріңіз. Соның қозғалысын қайталап отыра, аздап отырып оңға және солға қараңыз. (4\*4=16)

**3.«Насос».** Қолыңызға оралған газет немесе таяқ алып яғни насостың басы ретінде дөңгелектің желін босатқан тәрізді қимыл жасаңыз. Әрбір иілген сайын- тыныс алу керек. Иілу бітсе – тыныс алу да бітеді. Көп уақыт тыныс алу қажет. «Насос» қозғалысы көп тұтығатын болған адамға өте тиімді.

**4. «Иығыңды құшақта».** Иықтың бойымен қолыңызды көтеріңіз. Шынтағыңызды бүгіңіз. Алақанды өзіңізге тартып кеудеге қойыңыз, мойыннан төмен тұру керек. Екі қол бір – біріне қарама – қарсы болу керек. Қолдарды жақындату керек. Қатты тыныс алып « иық ауаға көмектеседі» деп ойлаңыз.

**5. «Үлкен тербеліс».** Бұл қозғалыс қоспалы, яғни тербеліске ұқсайды. Алға қарай иілу, ал қолдарыңыз жерге тиеді, - тыныс алу, артқа – иілу – қолдарыңыз иықты құшақтайды – тыныс алу. Алға – артқа, тыныс – тыныс, тық – тық, тербелес сияқты.

**6. Жартылай отыру.** Бір аяқ алда, екіншісі – артта. Дене салмағы – аяқта, яғни жарысқа қатысатын адам тәрізді болу керек. Сол жаттығуды бірнеше рет тұрып, отырып жасау керек. Қозғалысты меңгеріп алып, қолдарыңызды тербеліске келтіріңіз.