**БАЛАНЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ БОЙЫНША АТА-АНАЛАРҒА КЕҢЕС.**

**Кеңес 1.**

Балаңыздың дене шынықтыруға деген қызығушылығын қолдаңыз және ешқашан физикалық дамуды жек көрмеңіз.

Бұл мәселеде үлкендердің үлгісі өте маңызды. Сіз дене тәрбиесіне қалай қарайсыз, сіздің балаңыз да солай сезінеді. Көбінесе бала тыйымдардың астында өмір сүреді: жүгірме, шулама, қатты айқайлама. Ал өзін-өзі көрсету қажеттілігінің бұзылуы өсіп келе жатқан адамның өзін-өзі бағалауы мен белсенділігіне қатты әсер етеді. «Неге жаттығулар жасамайсың? Неге теледидар алдында ұзақ отырасың? Неге сонша кеш ұйықтайсың?» – мұның бәрі бала үшін бос сөз. Ата-аналар өз баласының қажеттіліктері мен мүмкіндіктерін жақсы білуі және оларды мүмкіндігінше толық ескеруі керек.

**Кеңес 2.**

Өзін-өзі жоғары бағалау баланың кез келген жұмысты, мейлі ол үй тапсырмасын орындау немесе таңертеңгілік гигиеналық жаттығуларды орындауға күшті ынталандыруларының бірі болып табылады. Балаңыздың өзін-өзі бағалауын жоғары деңгейде ұстау үшін бар күшіңізді салыңыз - оның кез келген жетістіктерін мадақтаңыз, ал оның орнына сіз одан да көп күш аласыз. Дене шынықтыру сабақтарында ата-аналардың екеуі үшін де біртұтас «мінез-құлық сызығын» сақтау қажет - қарсы бұйрықтар болмауы керек (ана - «жүгіруді тоқтату»; әке - «тағы бес минут жүгіру»). Егер бұл орын алса, баланың дене тәрбиесіне деген оң көзқарасы туралы сөз жоқ.

**Кеңес 3.**

Дене жаттығулары кезінде балаңыздың мінез-құлқын және жағдайын бақылаңыз. Кейде ата-аналар баланың неліктен құдіретті екенін және ата-ананың қарапайым сияқты көрінетін бұйрықтарын орындамайтынын түсінбейді. Мұның себебі шаршау немесе жасырын қалау болуы мүмкін (мысалы, бала қызықты телешоуды көру үшін дене шынықтыру сабағын тезірек аяқтағысы келеді). Оның жағымсыз реакцияларының себебін түсінуге тырысыңыз. Онымен эмоционалды байланыс орнатуға уақыт пен көңіл бөліңіз.

**Кеңес 4.**

Егер қандай да бір себептермен бала оны қаламаса, ешқандай жағдайда жаттығуды жалғастыруды талап етпеңіз. Ең алдымен, бас тартудың себебін анықтап, оны жойып, содан кейін ғана сабақты жалғастыру қажет.

**Кеңес 5.**

Балаңызға уақытша сәтсіздіктер үшін ұрыспаңыз. Бала өзіне беймәлім әлемде өзінің алғашқы қадамдарын жасайды, сондықтан басқалар оны әлсіз және қабілетсіз деп санаса, ол өте ауыр әрекет етеді. Бұл әсіресе ата-аналар баласына оның сезімдерін, тілектерін және пікірлерін құрметтейтінін түсінуге қалай мүмкіндік беру керектігін білмесе, әсіресе өткір болады.

**Кеңес 6.**

Дене жаттығуларын таңдауда баланың жеке басымдықтарын анықтау маңызды. Балалардың барлығы дерлік ашық ойындарды ұнатады, бірақ ерекше жағдайлар бар. Мысалы, бала өзінің сүйікті кітабына немесе кино кейіпкеріне еліктеуді қалайды, бірақ оған физикалық күш сияқты кейбір қасиеттер жетіспейді. Бұл жағдайда, егер сіздің балаңыз кенеттен оған гантель немесе ілулі штанга сатып алуды сұраса, таң қалмаңыз.

**Кеңес 7.**

Жаттығулар тәртібін жиі өзгертпеңіз. Егер балаға кешен ұнаса, сол немесе басқа дағдыны немесе қозғалысты берік меңгеру үшін оны мүмкіндігінше ұзақ орындауға рұқсат етіңіз.

**Кеңес 8.**

Дене шынықтыру мәдениетін сақтау маңызды. Ешбір жағдайда салғырттық, немқұрайлылық немесе ұқыпсыз орындау болмауы керек. Барлығы «шын мәнінде» жасалуы керек.

**Кеңес 9.**

Баланы шамадан тыс жүктемеңіз, оның жасын ескеріңіз. Балаңызды физикалық жаттығулармен айналысуға мәжбүрлемеңіз, егер ол қаламаса. Оны бірте-бірте өз үлгіңмен дене тәрбиесіне дағдыландыр.

**Кеңес 10.**

Баланы тәрбиелеуде үш өзгермейтін заң жүруі керек: түсіністік, махаббат және шыдамдылық.

**Сізге сәттілік!**

