

**«Жамбыл облысы әкімдігінің білім басқармасы Мойынқұм ауданының
білім бөлімінің «Балдәурен» бөбекжай-бақшасы» МКҚК**

СПОРТ ЖӘНЕ БАЛАЛАР

Медбике: Бульдешова З

2024-2025 оқу жылы

СПОРТ ЖӘНЕ БАЛАЛАР

Тәні саудын - жаны сау. Деніміздің сау болуы біздің бүгінгіміз бен ертеңіміздің жарқын болуына кепілдік береді. Салауатты өмір сүру салтын кішкентай кезімізден бойымызға сіңіріп, әдетке айналдыруымыз қажет.

"Кез келген ата-ана баласының мықты, дені сау болып өскенін қалайды. Сондықтан, баланы кішкентай кезінен спортпен таныстырып, спортқа баулып, баланы қандай спортпен шұғылдандыруға болатынын білген абзал".

Дене шынықтырумен, спортпен баланы кішкентай кезінен үйреткен жөн. Себебі, дәл осы кезде балалар үлкендерден үлгі алып, үйрене бастайды. Спортты отбасылық дәстүрге айналдыратын болсаңыз, тіптен тамаша. Сол кезде жаттығу жасау балаға «жаза» немесе қосымша күш емес, қалыпты физикалық жаттығу, ата-анамен жылы тілдесуге мүмкіндік беретін ерекше сәт ретінде есінде қалады. Бұл баланың психологиялық тұрғыдан дамуына да көп көмегін тигізеді.

Ата-аналар бастапқыда баланы қандай спортқа баулитынын білмей дал болады. Мамандар балаға спортты таңдаған кезде мына факторларды ескерген жөн дейді. Олар:

Жасы;

Денсаулық жағдайы;

Темпераменті;

Баланың қызығушылығы;

Мектеп жасына дейінгі балаларға спорт икемділігін арттырып, жылдамдық реакциясын және де адамдармен байланыс орнатуға жағынан пайдалы. Мәселен, мұндай жастағы балалар гимнастика, футбол, мәнерлеп сырғанау сынды спорт түрлеріне икемді болады. Ал 7-9 жастар жастан кейін жылдамдыққа жұмыс істеп, жүктемесі көп спортпен шұғылдандыруға әбден болады. Атап айтқанда, ат спорты түрлері мен таушыңғы спорты осы жастағы балаңызға ұнауы мүмкін.

Ал 11 жастан кейін балаларды жарақат алу қаупі бар спорт түрлеріне қорықпай қатыстыра аласыз. Әдетте, ата-аналар бұл кезеңде балаларды гандбол, альпинизм, ауыр атлетика сынды спорт түрлеріне баулиды.

Егер сіздің балаңыз сангвиник типті, белсенді болса, онда оған командалық (футбол, баскетбол, волейбол) және мықтылығын көрсететін (альпинизм, семсерлесу) сынды спорт түрлері оң келеді.

Балаңыз жастайынан холерик болса, яғни, мінезді, жігерлі болса онда оны теннис, күрес түрлері мен ат спортына қызығушылығын арттырыңыз. Ал флегматиктерге ұзақ жаттығу мен жаттығудағы көп жүктеме олардың ішін пыстырмайды. Соныдақтан, осы типтегі балаларды жүзу, жүгіру және қайық спорттарына қатыстыра аласыз.

Табиғатынан темпераменті меланхолик болса, командалық емес, жекелей санаттағы спортқа баулығаныңыз абзал.

Егер сіздің балаңыз арық, бұлшық еттері әлсіз болса, онда жылдамдық пен төзімділікті дамытатын спорт түрлеріне назар аударыңыз (көркем гимнастика, велоспорт). Егер ұлдың немесе қыздыңкеуде тұсы кең, иық пен жамбастың ені бірдей болса, онда командалық спорт түрлері қолайлы. Ал сіздің балаңыздың қаңқасы үлкен, бұлшықеттері мығым болса онда ол физикалық күшті талап ететін спорт түрлерімен киналмай шұғылдана алады. Мысалы, пауэрлифтинг, бокс, ауыр атлетика спорт түрлері осы санатқа жатады.

Қысқа бойлы, дене бітімі арық балалар көбіне мылтық ату және мотоспортқа икемді болады.

Десе де, әр адам жеке тұлға. Біз маман ретінде жалпылама кеңес береміз. Спорттың барлық түрі өзінше пайдалы болады. Спортпен кішкентай кезінен шұғылдану адамның қан айналым мен тыны салу жолдарын реттейді. Иммуитетін күшейтіп, бұлшықеттерін біркалыпты етеді. Физикалық жаттығулар артық салмақтың алдын алады. Спорттың аркасында баланың организімі жақсы дамып, түрлі ауруларға төтеп береді. Сондай-ақ, иммунитетті қалыптастырады.