

Жаз мезгілінде балалардың шынығуы

☐ ☐ ☐ ☐ Ата-анаға кеңес

☐ Неге дәл жазда шынығу маңызды?

- Жылы ауа райы – табиғи шынығу ортасы
- Күннің жарығы – D дәруменінің көзі
- Су, ауа, күн – табиғи шынығу элементтері
- Қозғалыс еркіндігі – баланың белсенділігін арттырады

✓ Жазда шынығудың тиімді тәсілдері:

☐ 1. Күнмен шынығу (күн ваннасы)

- Таңертеңгі (9:00–11:00) немесе кешкі (16:00 кейін) уақытта 10–15 минут күн астында ойнау
- Күннен кейін көлеңкеде демалу маңызды
- Бас киім міндетті!

☐ 2. Сумен шынығу

- Аяққа су құю (бастапқыда жылы, біртіндеп салқын суға көшу)
- Су шашу, ойын арқылы су процедураларын қызықты ету
- Таза табиғи су қоймаларында шомылуға мүмкіндік болса, бұл – үлкен пайда

☐ 3. Ауамен шынығу

- Үйде емес, таза ауада көп уақыт өткізу
- Көлеңкеде, жел өтпейтін жерде ойнау – иммунитетті көтеруге сеп

☐ 4. Табиғи беттермен жүру

- Шөп, құм, тастармен жалаңаяқ жүру – табан арқылы рефлекс нүктелерін белсендіреді
- Қан айналымды жақсартады

☐ ♀ 5. Қозғалыс пен ойын – шынығудың негізі

- Ашық алаңда жүгіру, секіру, топтық ойындар
- Велосипед тебу, доп ойнау – баланың қозғалысын арттырады
- Әрекет пен демалыс арасындағы тепе-теңдікті сақтаңыз

☐ Ата-анаға маңызды ескертпелер:

- Күн өтіп кетпеуі үшін ұзақ уақыт тікелей күн астында ойнауға рұқсат бермеңіз

- Бас киім, жеңіл киім және су ішуді қадағалаңыз
- Шынығу – күнделікті, бірақ **жұмсақ және жүйелі** түрде жүргізілуі тиіс
- Әр баланың ерекшелігін ескеріңіз: қыңырлық танытса, мәжбүрлемеңіз – ойынмен қызықтырыңыз

□ Қорытынды:

"Шыныққан бала – шымыр, сергек, ақылды бала!"

Жаз – тек демалыс емес, денсаулық пен өмірлік әдеттерді қалыптастыру уақыты. Ата-ана ретінде сіздің қолдауыңыз – балаңыздың болашақтағы

с

а

у

л

ы

ғ

ы

н

ы

ң

н

е

г

і

з