

## Ата-аналарға кеңес беру «Емдейтін ойындар»

Бала ауырса, ол үлкен апатқа айналады. Нәзік дене дертпен күресуде, біз балаға барынша көмектесуге тырысамыз: біз оны ең жақсы мамандар арқылы тексереміз, ең тиімді дәрі-дәрмектерді аламыз, тыныштықты қамтамасыз етуге тырысамыз. Мұның бәрі аурудың күрделі ағымы жағдайында дұрыс. Дегенмен, біздің назарымыздан тыс қалған бірқатар тұстар әлі де бар.

Сондықтан бала денесінің психофизиологиялық ерекшеліктері өте маңызды рөл атқарады. Психо-эмоционалды жағдай қалпына келтіруде оң рөл атқарады, егер ересектерде 70% -тен астам аурулар психосоматикалық болса, яғни ауру. Ағзаның біздің психоэмоционалдық проблемаларымызға реакциясы ма, онда балаларда ауру көбінесе ата-аналардың алаңдаушылық пен алаңдаушылықты қабылдауының нәтижесі болып табылады. Балалар ауырған кезде біз дәл осындай күйге тап боламыз. Бұл жағымсыз эмоционалдық фон баланың қалпына келуіне кедергі келтіреді.

Баланың денесінің тағы бір ерекшелігі - ағзалардың тұрақты өсуі. Демек, бұлшықеттер қарқынды дамып, қан айналымы күштірек, яғни қозғалыстағы мүшелерге бағытталған. Сонымен қатар, мектепке дейінгі жастағы бұлшықет жүйесі негізгі реттеу механизмдерімен тығыз байланыста болатыны белгілі. Шектеулі қозғалыс тек ауру органға ғана емес, сонымен бірге жүйке және эндокриндік медиаторлық жүйелерге де теріс әсер етеді.

Қозғалыстың шектелуі (бала ауырып қалды немесе енді ғана емделді және демалуды қажет етеді) нашар қалыпқа, тыныс алудың және қан айналымының әлсіреуіне әсер етеді. Балалардағы табиғи қозғалыс белсенділігінің төмендеуі қозғалыс кезінде пайда болатын тітіркену ағынының төмендеуіне әкеледі және терінің, бұлшықеттердің, буындардың жүйке ұштарымен, көру және есту анализаторларында, ми қыртысына баратын кезде қабылданады. Нәтижесінде орталық жүйке жүйесі мен ішкі ағзалардың жұмысында бұзылулар дамуы мүмкін: эмоционалдық тонус төмендейді, жүйке-бұлшықет жүйесі әлсірейді, жүрек-тамыр және тыныс алу жүйесі әлсіз жұмыс істейді. Бұл жалпы дененің әлсірегенін білдіреді, бұл жиі ауруларға әкеледі.

Адамның дамуындағы қозғалыстың рөлі туралы бұл бақылаулар медицинаның тұтас бір саласында – емдік-профилактикалық дене тәрбиесінде көрініс тапқан.

Көптеген көрнекті адамдар (мысалы, В. Дикул) таблеткалар мен инъекциялар көмектеспеген кезде денсаулығын қалпына келтіре алды. Тек дұрыс ұйымдастырылған физикалық белсенділік денеге ауруды жеңуге көмектесті. Олар қайталанған жаттығулардың арқасында дұрыс қозғалыс пен тыныс алу дағдыларын дамыта алды, бұл кезде дене ауруға және ескі әдеттерге қарамастан, дұрыс әрекеттерді автоматты түрде жүзеге асырады, мысалы, мұрын арқылы тыныс алу.

Дегенмен, баланың психикасы, әсіресе ерте жаста, баланы кез-келген, тіпті ең пайдалы жаттығуларды мақсатты түрде орындауға мәжбүрлеу мүмкін болмайтындай құрылымдалған. Бала мұны «қажетті» және «пайдалы» болғандықтан емес, оны ұнататындықтан жасауға мүдделі болуы керек. Сондықтан ойын жаттығуларын пайдалана отырып, ойнау арқылы үйренеміз.

Бұл өсіп келе жатқан ағзаның қозғалыс қажеттіліктеріне сәйкес келетін дұрыс орындалған қозғалыстардан қанағаттану ғана емес, қуаныш пен

эмоционалдық көтерілу. Емдік ойындарды қолдану нәтижесінде біз балаларды емдеп қана қоймай, жан-жақты, үйлесімді дене және психикалық дамуына, қозғалысты үйлестірудің, ептілік пен дәлдіктің қажетті дағдыларын қалыптастыруға ықпал етеміз. Таза ауада ойналатын ойындар денені нығайтады, иммунитетті күшейтеді.

Ойын барысында күтпеген, күлкілі жағдайлар жиі туындайды - бұл балалар мен ата-аналардың шынайы күлкісін тудырады. Босаңсыған, көңілді атмосфера баланың ауруға мүмкіндік бермейді, ата-аналарға оған көбірек көңіл бөлуге мүмкіндік береді және махаббат, қамқорлық және қуаныш атмосферасында балалармен бірлескен қарым-қатынасты арттырады. Бұл өте күшті емдік фактор.

## **Тыныс алу жаттығулары**

### **«Отын жарушы»**

- тұру, аяқтар алшақ, қолдар «құлыпта».

Дем алған кезде қолдарыңызды жоғары көтеріп, мұрын арқылы ауаны жұтыңыз. Дем шығарған кезде күрт, салмақтың астында тұрғандай, созылған қолдар тез құлап, торсы бүгіліп, қолдар аяқтың арасындағы кеңістікті кесуге мүмкіндік береді. Дем шығарған кезде «Тоқ!» деңіз.

### **«Кірпі»**

-тұрып немесе қозғалыста.

Қозғалыс қарқынында басыңызды оңға - солға бұрыңыз. Әрбір бұрылыспен бір мезгілде мұрын арқылы дем алыңыз: қысқа, шулы (кірпі сияқты), бүкіл мұрын-жұтқыншақтың бұлшықеттерінің кернеуімен (танаулар қозғалады және қосылатын сияқты, мойын кернейді). Жартылай ашылған еріндер арқылы жұмсақ, ерікті түрде дем шығару. 4-8 рет қайталаңыз.

### **«Ит ырылдайды»**

Дыбыс күнкілдеді

Есіктің арғы жағында жатқан. Кеудесінде екі медаль. Үйге кірмеген жақсы!

1. -кезең – «Р-Р-Р» дыбысымен ауыз арқылы дем шығару.

2-кезең - үзіліс.

3. кезең – Ауаны ішке жұту. 3-4 рет қайталаңыз.

### **«Жел»**

- тұру, отыру, жатып, дене босаңсыған. Мұрын арқылы толық дем шығарыңыз.

1. Асқазан мен кеуде қабырғаларын шығыңқы етіп, толық дем алыңыз.

2. Деміңізді ұстаңыз.

3. Бірнеше күрт дем шығару арқылы жиырылған ерін арқылы ауаны күшпен шығарыңыз. 3-4 рет қайталаңыз.