**"ҮЙДЕГІ БАЛАНЫҢ ҚОЗҒАЛЫС БЕЛСЕНДІЛІГІ" КОНСУЛЬТАТИВТІ ПУНКТЕГІ АТА-АНАЛАРҒА КЕҢЕС**

  Біздің қоғамның маңызды міндеттерінің бірі – өміршең, дені сау өскелең ұрпақты қалыптастыру.  
            Баланың денсаулығын қалыптастыратын факторлардың бірі – қозғалыс белсенділігі. Бұл нәресте ояу кезінде жасайтын қозғалыстардың мөлшері ретінде анықталады. Қозғалыс белсенділігінің мазмұны әртүрлі қозғалыстар: жүру, жүгіру, секіру, өрмелеу, лақтыру болып табылады.  
            Бүгінгі балалардың көпшілігі күнінің көп бөлігін интернетте, компьютерлермен және смартфондармен өткізеді. Ұйқы мен демалу режимі, көру және қалып бұзылады, қозғалыс белсенділігі дерлік жоқ. Көптеген ата-аналар балаларды ауылдардағы туыстарына, жазғы мектеп жанындағы және қала маңындағы лагерьлерге демалуға, әртүрлі үйірмелер мен секцияларға беруге немесе балалармен бірге саяжайға баруға тырысады. Сонымен қатар, үйде балалармен бірлескен белсенді ойындар, табиғатқа серуендеу, таңертеңгі жүгіруді ұйымдастырады.  
            Қозғалыс – өсіп келе жатқан ағзаның биологиялық қажеттілігі. Олар дененің барлық жүйелерінің дамуына ықпал етеді, әсіресе жүрек-қан тамырлары, тыныс алу, тірек-қимыл аппараты, жүйке, метаболизмді жақсартады. Бала қозғалыстардың әсерінен эмоционалды, ерікті, танымдық саланы дамытады.  
            Бала күні бойы қанша қозғалуы керек, оның қозғалысының қарқындылығы қандай? Мамандардың зерттеулері көрсеткендей, қозғалыс көлемі, қарқындылығы бірқатар факторларға: баланың жасына, жынысына, тәулік уақытына, жыл мезгіліне, балалардың жеке ерекшеліктеріне, бала өсетін жағдайларға байланысты. 2-3 жастағы балалар күніне шамамен 2,5-3 км, ал 6-7 жастағы балалар бұл уақытта екі-үш есе көп еңсереді.  
              Ең үлкен қозғалыс белсенділігі күннің бірінші жартысында сағат 9-дан 12-ге дейін, ал екінші жартысында сағат 17-ден 19-ға дейін көрінеді. Мұғалімдер мен ата-аналар мұны ескеріп, дәл осы сағаттарда қозғалыс белсенділігі үшін жағдай жасауы керек.  
Баланың қозғалыс белсенділігін дұрыс ұйымдастырған кезде, тәбеті жақсы, ұйқысы, теңдестірілген мінез-құлқы, ересектермен және құрдастарымен жағымды қарым-қатынаста болады.  
              Дені сау балалар – біздің болашағымыз. Қазірден балалардың денсаулығының мықты іргетасын қалауға тырысайық.