



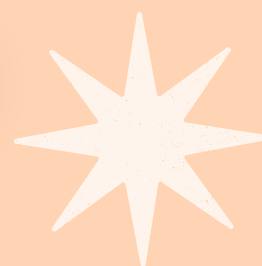
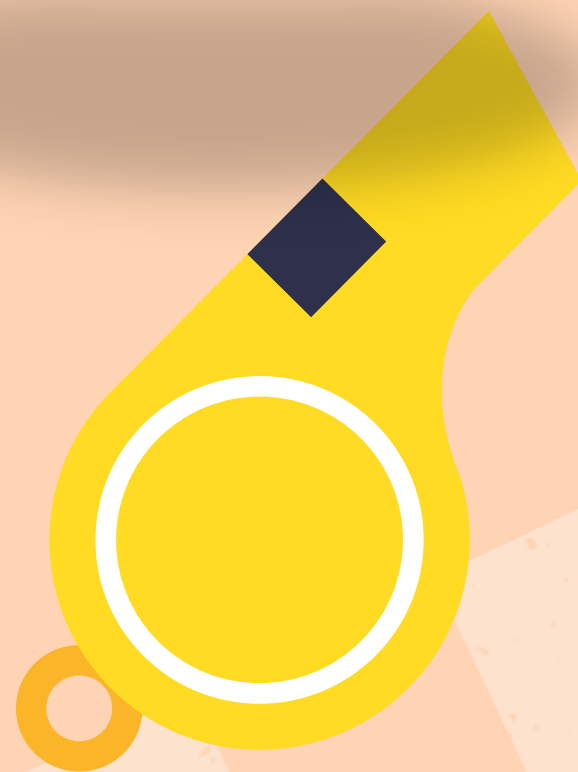
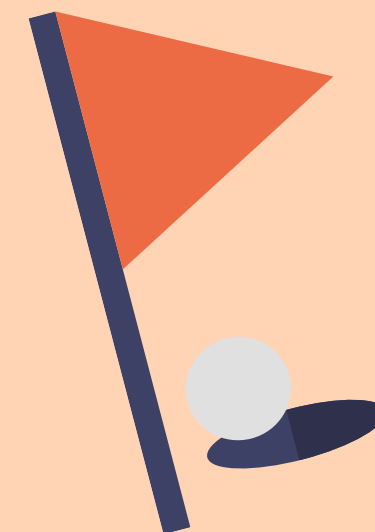
Дене шынықтыру  
мұғалімінен ата-  
аналарға арналған  
еске салу

---

---

---

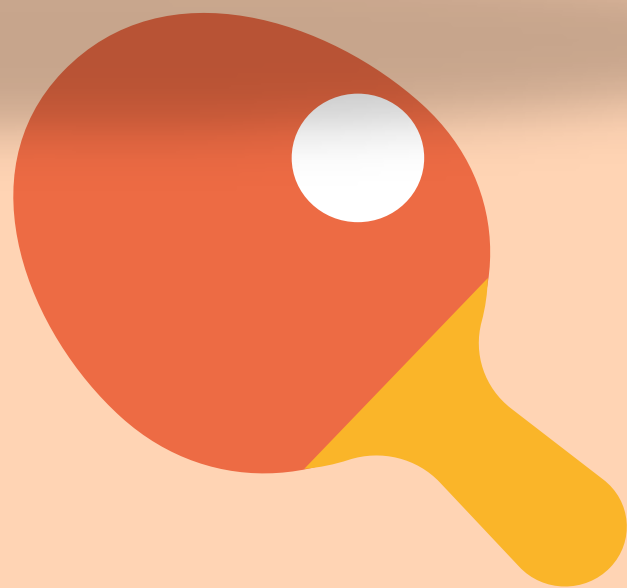
---





## **Балаңыздың белсенділігін ынталандырыңыз!**

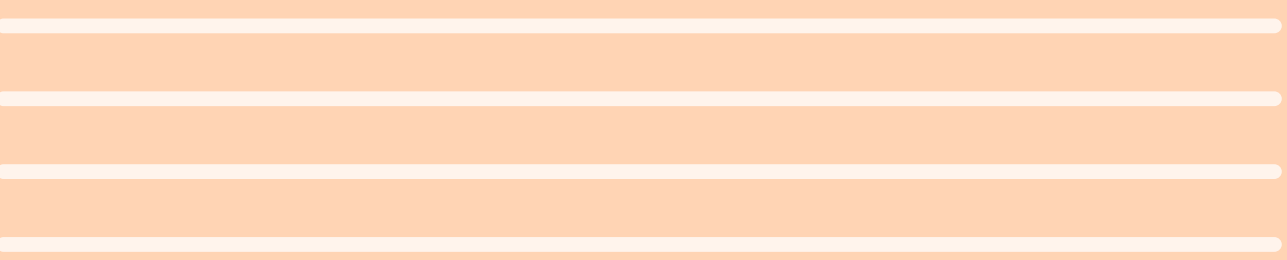
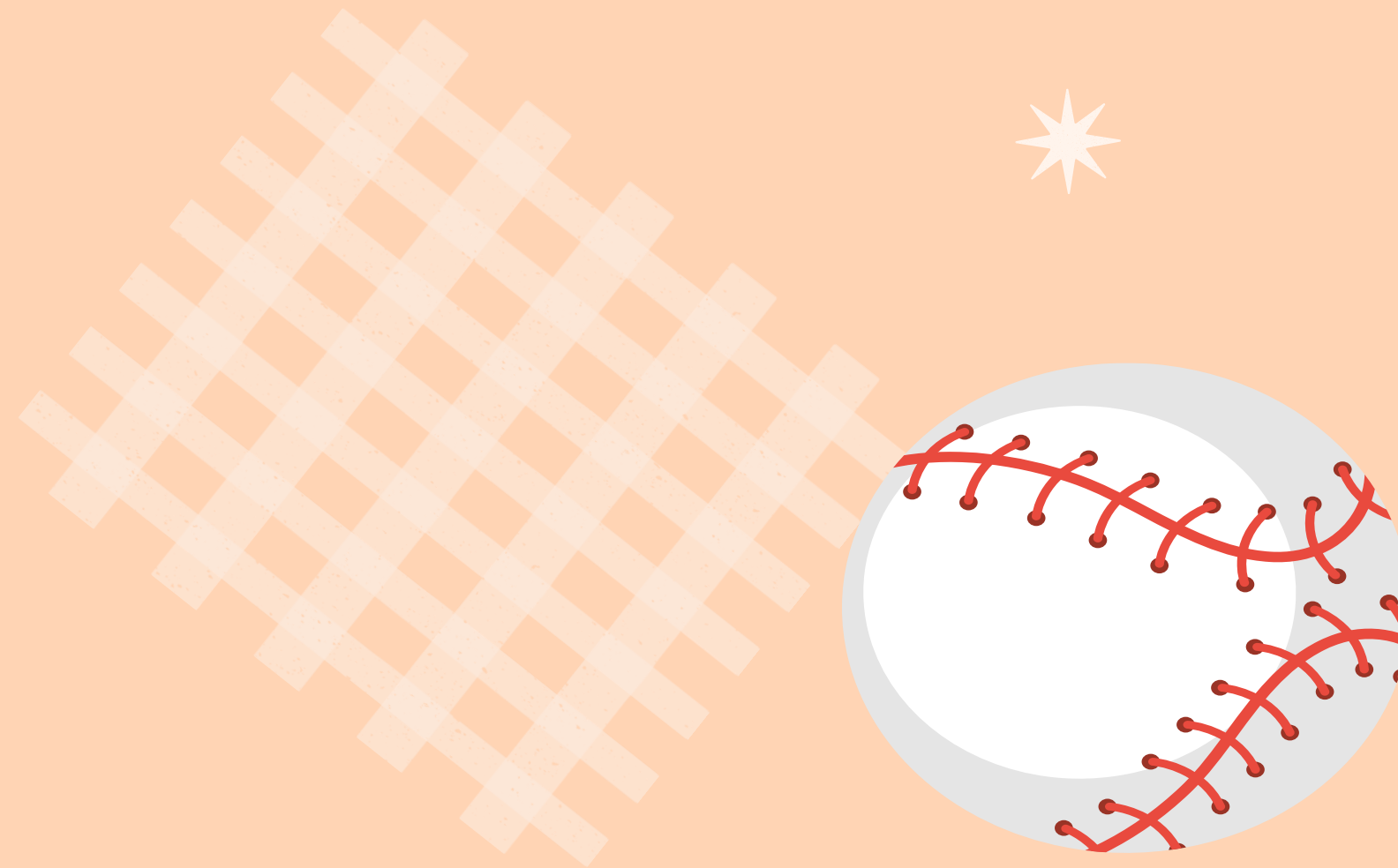
**Күнделікті баланың моторикасын көтермелеңіз. Қозғалыс денсаулықты нығайтады, үйлестіруді, төзімділікті және өзіне деген сенімділікті дамытады. Белсенді ойындар мен жаттығулар балаға денесін жақсы басқаруға, эмоционалды шиеленісті жеңілдетуге және жалпы үйлесімді дамуға ықпал етеді, бұл зейінге де, оқудағы жетістікке де оң әсер етеді.**





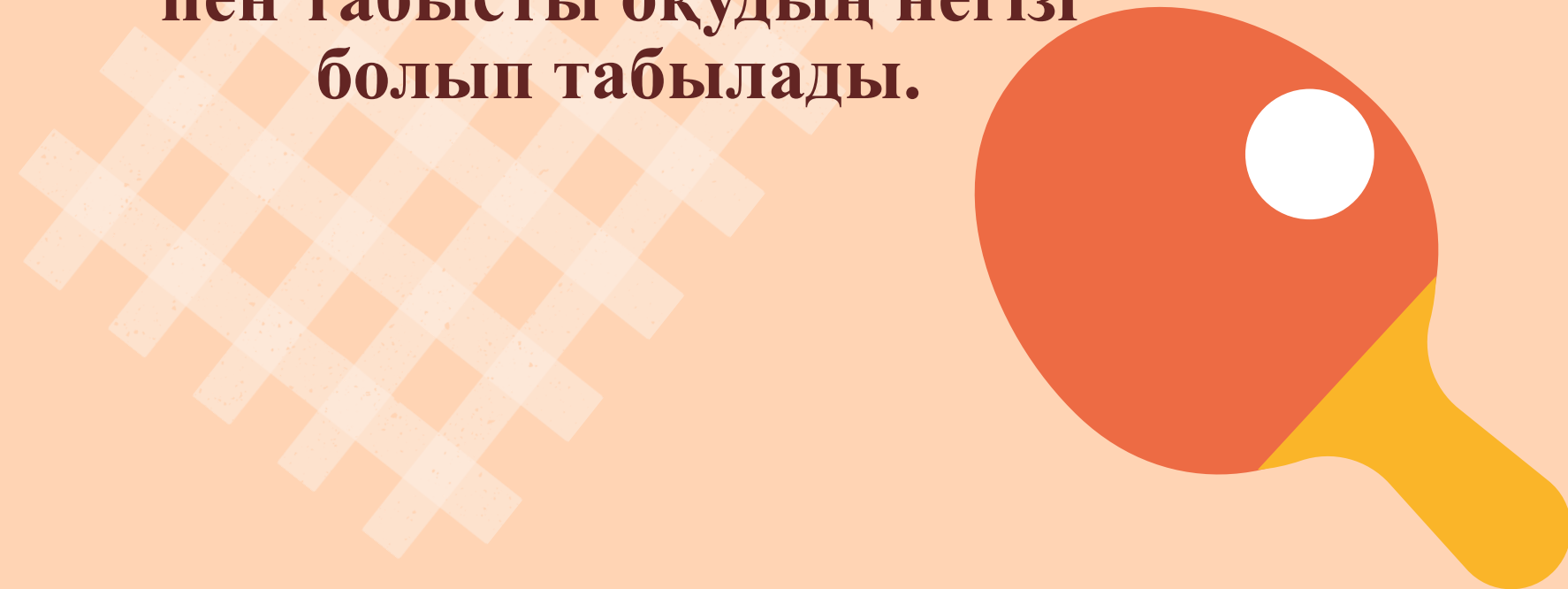
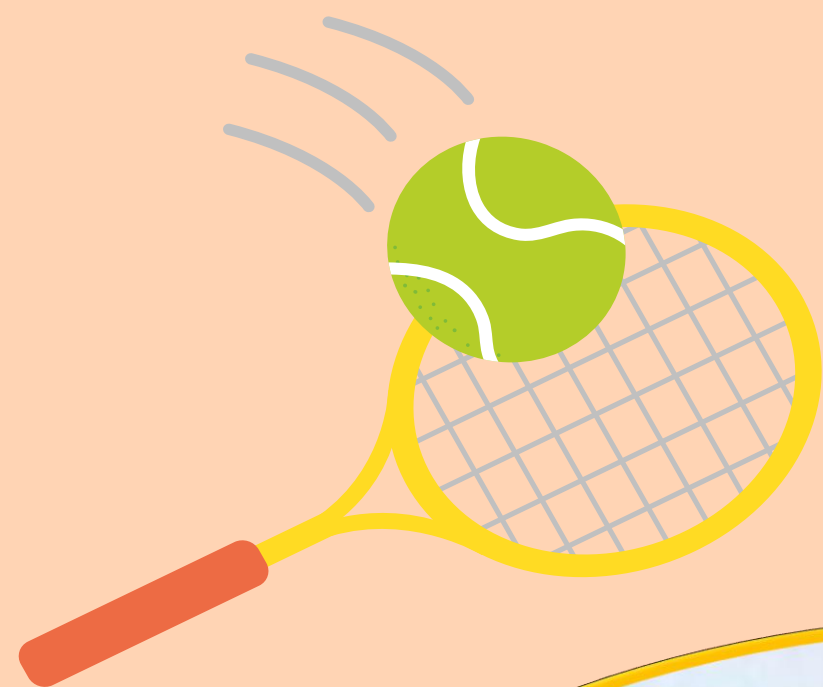
## Салауатты өмір салтының үлгісі болыңыз!

Ересектердің жеке мысалы баланың пайдалы әдеттерін қалыптастыруда шешуші рөл атқарады. Ата-аналардың өздері белсенді өмір салтын жүргізгенде, дұрыс тамақтанғанда және қозғалысқа назар аударғанда, бала жас кезінен осы мінез-құлық үлгілерін қабылдайды. Бұл денсаулықты нығайтуға, физикалық белсенділікке оң көзқарасты қалыптастыруға және болашақта салауатты өмір салтын саналы түрде таңдауға ықпал етеді.



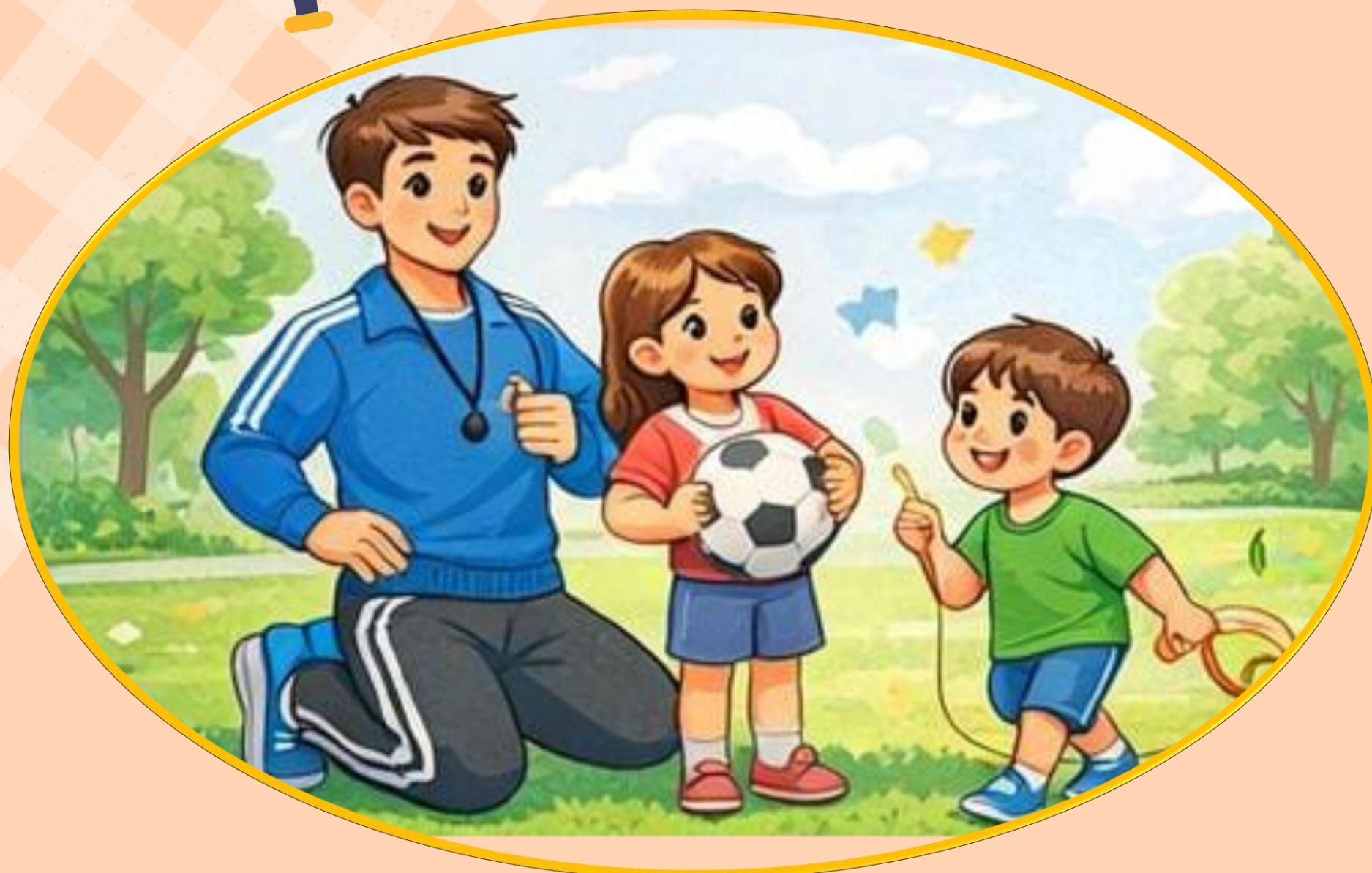
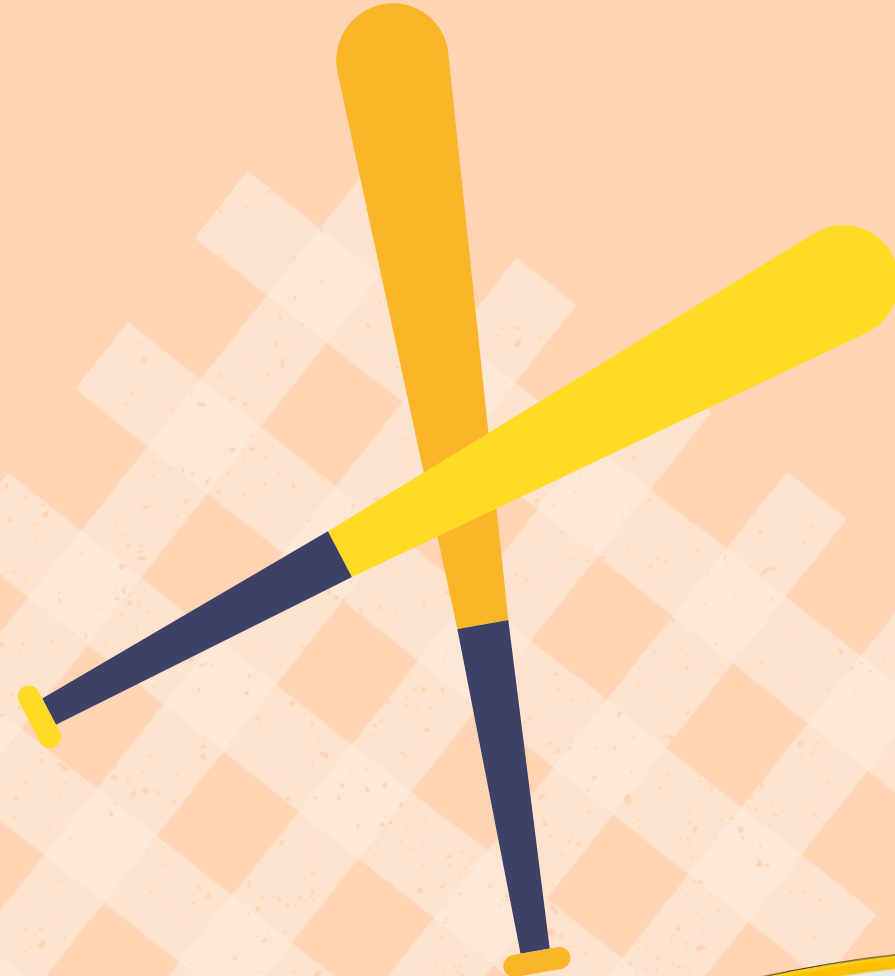
# Баланың күн тәртібін бақылаңыз!

Күн тәртібін сақтау баланың физикалық және эмоционалдық денсаулығын сақтауға көмектеседі. Ұйқының, тамақтанудың, белсенділіктің және демалудың нақты тәртібі қалыпты өсу мен дамуға ықпал етеді, өнімділік пен төзімділікті арттырады. Күннің дұрыс режимі баланың жеткілікті қозғалыс белсенділігін және толық қалпына келуін қамтамасыз етеді, бұл әл-ауқат пен табысты оқудың негізі болып табылады.



## Бірге жаттығу жасаңыз!

Бірлескен спортпен шұғылдану бала мен ересектердің денсаулығын нығайтады, төзімділікті, үйлестіруді және күшті дамытады. Жалпы физикалық белсенділік баланың спортқа деген оң көзқарасын қалыптастырады, мотивация мен өзіне деген сенімділікті арттырады және белсенді өмір салтын қалыптастырады.



---

---

---

---

---



## **Ашық ауада уақыт өткізіңіз!**

**Таза ауада үнемі серуендеу баланың денсаулығын нығайтады, төзімділік пен иммунитетті арттырады. Көшедегі белсенді қозғалыс үйлестіруді, жалпы физикалық дамуды және эмоционалды жағдайды жақсартады. Ашық ауада өткізген уақыт шаршауды азайтуға көмектеседі, өнімділікті арттырады және белсенді және салауатты өмір салтын қалыптастырады.**

