

«Баланың денсаулығы біздің қолымызда»

Мектепке дейінгі балалық шақта баланың денсаулығының негізі қаланады, оның қарқынды өсуі мен дамуы жүреді, негізгі қозғалыстар, поза, сондай-ақ қажетті дағдылар мен әдеттер қалыптасады, негізгі физикалық қасиеттер алынады, мінез-құлық белгілері дамиды, онсыз салауатты өмір салты мүмкін емес. Құрметті ата-аналар, келесі ұсыныстар үнемі есте болуы керек:

- Ең алдымен, қоршаған ортаның емдік табиғи факторларын белсенді қолдану қажет: таза су, күн сәулесінің ультракүлгін сәулелері, таза ауа, өсімдіктердің фитонцидтік қасиеттері, өйткені табиғаттың табиғи күштері қоршаған ортаның таныс компоненттері болып табылады және организмнің тіршілік әрекеті үшін қажет.
- Бала сабырлы, мейірімді психологиялық климатқа мұқтаж. Баланың қатысуымен іріктеу оның неврозының пайда болуына ықпал етеді немесе жүйке жүйесінің бұзылуын күшейтеді. Бұл балалар денесінің қорғаныс қабілетін төмендетеді. Осыны ескере отырып, біз әрқашан жақсы көңіл-күйде болуға тырысуымыз керек. Есіңізде болсын, біз күлімсіреуіміз керек - ол бірден жеңілдейді, қабағын түйеді - қайғы жасырады. Эмоционалды тұрақтылық және онымен байланысты мінез-құлық тәрбиеленеді. Бұл жерде біз көрген және естіген нәрсеге дұрыс және ұтымды қарым-қатынас жасай білу маңызды. Сонымен, көбірек күліп, бір-бірімізге қуаныш сыйлайық!
- Дұрыс ұйымдастырылған күн режимі: тәулік бойы балалардың ояу және ұйықтау кезеңдері оңтайлы үйлеседі. Режим балаларды тәртіпке келтіреді, пайдалы әдеттердің қалыптасуына ықпал етеді, оларды белгілі тәртіпке үйретеді. Серуендеу-бұл күн режимінің маңызды компоненттерінің бірі. Демалудың бұл тиімді түрі дененің қарсылығын арттырады, оны қатайтады. Серуендеуді спорттық және ашық ойындармен біріктіру жақсы. Режимнің маңызды құрамдас бөлігі-ұйқы. Баланың бір уақытта ұйықтап кетуі маңызды (және түнде де). Баланың үй режимі балабақша күнінің жалғасы болуы керек, әсіресе демалыс күндері.
- Толық тамақтану: барлық тағамдарды табиғи өнімдерден, тазартылмаған, қоспаларсыз, дәмдеуіштер мен консерванттарсыз дайындаған жөн. Көбінесе балалардың рационына сүзбе, қарақұмық және сұлы ботқасын қосыңыз. Тамақтану режимі маңызды-тамақ атомдары арасындағы белгілі бір аралықтарды сақтау.
- Үлкендер балаға өз-өзінің ағзасын сауықтыруға қызығушылығын қалыптастыруы керек. Бала ертерек адам денесінің құрылымы туралы түсінік алады, қатаюдың, қозғалыстың, дұрыс тамақтанудың маңыздылығы туралы біледі, соғұрлым ол салауатты өмір салтына ертерек қосылады. Егер бала күштеп дене шынықтырумен айналысуға және

гигиена ережелерін сақтауға мәжбүр болса, онда бала оған деген қызығушылығын тез жоғалтады. Мектепке бала қабылдау кезінде оның физикалық даму деңгейі маңызды. «Зиян келтірмеу» қағидаты баланың тәрбиесі мен дамуына негізделуі керек.

- Денсаулықты нығайту үшін жүру және жүгіру тиімді, бұл адам ағзасын аурулардың пайда болуынан қорғайды. Олар айқын жаттығу әсеріне ие және дененің сауықтыруына ықпал етеді. Сауықтыру нәтижесінде дене қоршаған ортаның өзгертін жағдайларына бейімделеді.
- Баланың денесінің қорғанысын арттыру үшін витаминдерді қабылдау ұсынылады

Егер сіз балаңыздың дені сау екенін көргіңіз келсе-күн сайын сауықтыру процедураларын жүргізу керек. Минималды сауықтыру - ауа және су процедуралары, дұрыс таңдалған киім.