

«Отбасы жағдайында баланың денсаулығын қалай нығайтуға болады» тақырыбы бойынша кеңес беру.

10% - денсаулық сақтау ұйымдары;

20-25% - табиғи жағдайлар;

20% - тұқым қуалаушылық;

50% - өмір салты.

Баланың денсаулығына қамқорлық жасау - ең маңызды міндет. Дені сау және дамыған баланың денесінің қоршаған ортаның зиянды факторларына төзімділігі және шаршауға төзімділігі жақсы, әлеуметтік және физиологиялық тұрғыдан бейімделеді. Ересектер баланың денесін зиянды әсерлерден қорғап қана қоймай, сонымен бірге баланың денесінің қорғаныс қабілеті мен өнімділігін арттыруға көмектесетін жағдайлар жасауы керек. Бұл жерде маңыздысы дұрыс ұйымдастырылған күнделікті тәртіп.

Режим

Дұрыс ұйымдастырылған күн тәртібі – бұл балалардың күндізгі ояту және ұйықтау кезеңдерін оңтайлы біріктіретін, олардың тамаққа, белсенділікке, демалысқа, дене шынықтыруға және т.б. қажеттіліктерін қанағаттандыратын күнделікті режим. Сонымен қатар, күнделікті тәртіп балаларды тәртіпке келтіреді, қалыптасуына ықпал етеді. көптеген пайдалы дағдыларды меңгереді және оларды белгілі бір ырғаққа үйретеді. Күн тәртібіне үйренген балалар ұйымшыл болып, уақытында ұйықтайды, тамақты белгілі бір уақытта қабылдауға дағдыланған ағза тағамның қорытылуын жеңілдететін ферменттер шығара бастайды. Баланы әрекеттермен шамадан тыс жүктемеу керек. Стресстің жоғарылауы көбінесе дененің қорғанысын әлсіретіп, иммундық жүйені әлсіретеді, және теледидар, компьютер, электронды ойындар баланың өмірінде ең аз болуы керек.

Шүберек

Балаңыздың денсаулығын жақсартқыңыз келсе, дұрыс киім мен аяқ киімді таңдаңыз. Серуендеуге киінгенде, балалардың үнемі дерлік қозғалыста болатынын есте сақтаңыз. Сондықтан киім таңдағанда ауа-райы туралы сіздің сезімдеріңізге сүйену әрқашан мүмкін емес. Балаңызды орап, «жылы екеніне көз жеткізу үшін» басқа қабат қоюға тырыспаңыз. Киім - бұл қатаюдың тағы бір элементі - баланың белсенділігін ескере отырып, ауа-райына сәйкес киінуі керек; Балалар киімі бірнеше талаптарға сай болуы керек: - табиғи материалдан жасалған болуы, - тыныс алатын болуы, - баланың қозғалысын шектемеу. Әдемі, мерекелік киінген, серуендеуге шыққан баланың қозғалуға және ойнауға негізгі мүмкіндігі жоқ, өйткені «ол кірленеді, жыртылады және т.б. Жалаң аяқ жүру және аяқтың бетін сезіну (еден, жер, құм) - бұл аяқтың және оның барлық дене жүйелерімен байланысты белсенді нүктелерінің қатаюы, массажы. Ақырында, бұл өте жақсы. Сондықтан мүмкіндігінше жиі жалаңаяқ жүріңіз, суық мезгілде - үйде, жылы мезгілде - саяжайда, теңіз жағасында және т.б.

Ұйқы

Режимнің бірдей маңызды бөлігі - ұйқы, әсіресе әлсіреген балалар үшін қажет. Балалар күн сайын бір уақытта (күндіз де, түнде де) ұйықтап жатқаны маңызды. Жақсы, егер бала ұйықтар алдында ұзақ уақыт бойы теледидар көрсе немесе компьютерлік ойындар ойнаса, оның жүйке жүйесі көптеген күшті әсерлерге ие болады және ұйқы кезінде босаңсымайды. Ол көргендерін «қорытуды» жалғастырады және түні бойы қорқынышты түс көреді. Және, әрине, таңертең сіз өзіңізді шаршап,

летаргиялық сезінесіз. Баланың үйдегі тәртібі балабақшадағы, әсіресе демалыс күндеріндегі күнделікті тәртіпке ұқсас болуы керек.

Жаттығу

Денсаулықты жақсартудың сенімді көмегі негізгі жаттығулар болып табылады. Таңертең міндетті емес! Күндізгі уақытта мүмкін. Ең бастысы - жаттығуларды немесе гимнастиканы өз таңдауыңыз бойынша жүйелі түрде жасау. Массаж төсенішінде жүгіруге болады. Жаттығулардан көңілді театр жасаңыз, барған сайын ойлап тауып, құрастырыңыз, сонда бала әр уақытта жалықпайды және қызықтырады!

Ұйқы

режимнің маңызды құрамдас бөлігі-бұл әсіресе әлсіреген балаларға қажет ұйқы. Балалардың күнделікті (күндіз де, түнде де) бір уақытта ұйықтауы маңызды. Егер бала ұйықтар алдында ұзақ уақыт теледидар көрсе немесе компьютерлік ойындар ойнаса, оның жүйке жүйесі көптеген күшті әсерлерге ие болады және ұйқы кезінде демала алмайды. Ол көргендерін "қорытуды" жалғастырады және түні бойы қорқынышты армандарды көреді. Және, әрине, таңертең ол сынған және летаргиялық сезінеді. Баланың үй режимі балабақшадағы, әсіресе демалыс күндеріндегі күн режиміне ұқсас болуы керек.

Жаттығу жасау

денсаулықты нығайтуға дұрыс көмек-қарапайым зарядтау. Таңертең міндетті емес! Күні бойы мүмкін. Ең бастысы-жүйелі түрде жаттығу немесе гимнастика жасау. Массаж төсенішінде жүгіруге болады. Жаттығудан Көңілді театр жасаңыз, жолда ойлап табыңыз және жазыңыз, содан кейін бала әр уақытта скучно және қызықты болмайды!

Баланың денсаулығын

нығайту үшін теңдестірілген тамақтану, оны дұрыс тамақтандыру маңызды: оған ақуыздар, майлар, көмірсулар, А, В, С және Д дәрумендері, минералдар мен микроэлементтер кіретін күнделікті тамақтануды қамтамасыз ету.

Көбінесе диетаға сүзбе, қарақұмық және сұлы ботқасын қосыңыз. Егер нәресте режим бойынша тамақтанса жақсы, яғни күннің белгілі бір уақытында диетадан "Химия" бар барлық өнімдерді -

тұрақтандырғыштарды, тағамдық қоспаларды, бояғыштарды және т. б. алып тастау керек. Әрине, олардың пайдалы емес екенін бәріміз білеміз. Алайда, баланы чупа - чупспен, жарқын тортпен, тұшпарамен, содамен қалай еркелетпеуге болады? Өкінішке орай, біз мұндай тағамдарды жеудің барлық қаупін елестете алмаймыз. Жүргізілген медициналық зерттеулердің нәтижелері

бойынша ұқсас тамақ пен тағамдық аллергия, тері жағдайы, балалардың мінез-құлқы мен психоэмоционалды жағдайының бұзылуы арасындағы байланыс анықталды.



Қатаю қоршаған

ортаның емдік табиғи факторларын қолдану қажет: күн, ауа, су, өйткені табиғаттың табиғи күштері қоршаған ортаның таныс компоненттері болып табылады және организмнің тіршілік әрекеті үшін қажет. Денсаулықты нығайтудың негізі-физикалық қатаю. Бұл баланың денесінің суыққа және жұқпалы ауруларға төзімділігін арттырады. Қатайту, т. е жаттығу арқылы біз денені әртүрлі табиғи, температуралық жағдайларға және олардың өзгеруіне үйретеміз. Сонымен қатар, қатаю дененің қорғанысын белсендіреді, оның көптеген жүйелерінің жұмысын жақсартады.

Көптеген ата-аналар қорқады және әлсіреген жағдайына және жиі ауруына байланысты баланы қатайтқысы келмейді. Алайда, мұндай балаларға, ең алдымен, олардың денсаулығын нығайтатын, рух пен денеге қуат беретін қатаю қажет.

Қатаю бөлінеді:

- * жалпы (күн тәртібі, теңдестірілген тамақтану, спортпен шұғылдану)
- * ерекше (ауа, күн және су процедуралары)

Баланың жеке ерекшеліктерін, оның жасын, қатаю процедураларына сезімталдығын ескермеуге болмайды. Жағымсыз эмоционалды күйлердің фонында қатайту ұсынылмайды, мысалы, қорқыныш, реніш, алаңдаушылық. Бұл невротикалық бұзылуларға әкелуі мүмкін.

Сондай-ақ, келесі қатайту шараларын өткізуге болады:

- * жеңіл жабық киім;
- * массаж төсенішінде жалаң аяқ жүру;
- * қарама-қарсы ауаны қатайту;
- * ұйқыдан кейін кең жуу;
- * бөлме температурасында сумен шайыңыз.

Қатаю ережелері:

баланың жағдайы мен жеке ерекшеліктерін ескере отырып, дұрыс таңдау және мөлшерлеу. Егер нәресте әлсіреген болса, сіз оған жұмсақ процедураларды таңдай аласыз. Баланың өсуіне және дененің төзімділігінің жоғарылауына байланысты жүктемелер артады;

* тұрақты қатаю, тіпті суық мезгілде де үзіліссіз, өйткені процедуралардағы үзілістер дененің қол жеткізілген қарсылығын төмендетеді;. Баланың өсуіне және дененің төзімділігінің жоғарылауына байланысты жүктемелер артады;

* жағдайды ескере отырып, әсер ету дозасын біртіндеп арттыру денені және оның реакцияларын, процедуралардың тұрақты толтыру әсері денені бір күштің әсеріне үйренбеген кезде мүмкін болады;

* "жұмсақ" процедуралардан неғұрлым қарқынды процедураларға дейінгі реттілік; процедура кезінде баланың температурасына назар аударыңыз: жүргізу

баланың аяқтары мен қолдары жылы болған жағдайда ғана мүмкін болады. Әйтпесе жағдайда қатаю әсері керісінше болуы мүмкін;

* позитивті көзқарас. Барлық процедуралар сіздің балаңызды қуантуы керек. Сіз күштеп қатайта алмайсыз, мұндай процедуралар аз пайда әкеледі. л қатаю көңілді ойын немесе бәсекелестік болуы мүмкін.

Әуе процедуралары мыналарды қамтиды:

бөлмені желдету-суық мезгілде күніне 4 реттен. Жылы мезгілде терезені үнемі ашық ұстау ұсынылады. Питомниктің оңтайлы ауа температурасы-18-20.

ауада серуендеу және ұйықтау күнделікті болуы керек - күніне 2 рет, жалпы ауада 3-4

сағат болу керек. Ал жылы мезгілде-одан да көп.

ауа ванналары .Бір жастан асқан балалар үшін ауа ванналарындағы ауа температурасы 18-19°C, 3 жастан 6 жасқа дейін - 16°C. ауа ваннасы кезінде балалар қозғалыста болуы керек.

Су процедуралары.

Бірінші кезең-сүрту. Тіпті сәбилерге де жарайды. Сүлгіні немесе жай ғана суланған қолды пайдаланып, алдымен дененің жоғарғы жартысын (қолдар, мойын, кеуде, арқа) сүртiңiз, құрғатып сүртiңiз және қызарғанша құрғақ сүлгімен сүртiңiз, содан кейін дененің төменгі жартысымен (іш, төменгі арқа, төменгі аяқтар) бірдей жасаңыз. Аяқтар саусақтардан денеге дейін ысқыланады. Магистраль қолтық пен шап қуыстарына қарай айналмалы қозғалыстармен сүртіледі. Барлық сүрту 4-5 минутты алуы керек, судың бастапқы температурасы 20-24 С, біртіндеп 16 С дейін төмендейді.

Екінші кезең - құю, жергілікті (аяқ) немесе жалпы (бас құйылмайды). Алғашқы құю судың температурасы + 30С шамасында жүзеге асырылады, болашақта ол + 15с дейін және одан төмен төмендейді. Құйғаннан кейін денені сүлгімен сүрту керек. Құю уақыты-20-40 секунд.

Үшінші кезең-душ. Бастапқы шарттар-душ астындағы минут +30-32С температура және ұзақтығы бір минуттан аспайды. Болашақта температураны біртіндеп төмендетіп, ұзақтығын 2 минутқа дейін арттыруға болады, соның ішінде денені ысқылау. Жақсы қатаю дәрежесімен 3 минут ішінде 35-40с суды 13-20с сумен 2-3 рет ауыстырып, контрастты душ қабылдауға болады.

Күн ванналары.

Процедуралар кезінде терінің реакциясын бақылау маңызды. Дұрыс күшке ұшыраған кезде ол қысқа уақытқа бозарып, содан кейін қызарады. Егер тері күрт бозарған болса, қалтырау, қалтырау, "қаз терісі" пайда болады, ол қысқа уақыттан кейін өтпейді-бұл гипотермия пайда болғанын білдіреді, судың температурасын көтеру керек немесе процедура уақытын қысқарту керек

Балаларға, әсіресе сәбилерге арналған күн сәулесінің барлық қажеттілігімен күн сәулесінің әсер ету уақытын мөлшерлеу керек. Жасына дейінгі балалар

1 жыл тікелей күн сәулесінің әсеріне ұшырамаңыз. Бұл жастағы ең жақсы нәрсе-шашыраңқы күн сәулесімен қатайту, бала "шілтер көлеңкесі"деп аталатын жерде жақсы.Күн ванналарын ауамен біріктіруге болады (соңғысының ұзақтығын бақылау). Мысалы, егер нәресте ояу болса, күн ваннасын қабылдаса, сіз оны бірнеше минутқа шешіп, әр уақытта уақытты көбейте аласыз. Баланы тікелей күн сәулесінің астында аз уақытқа, таңғы 11-ге дейін және кешкі 5-тен кейін көрсетуге болады. Егер бала қызарып, қозғыш және ашуланшақ болса, оны дереу күн сәулесінен салқындатып, сусын беру керек.

Дене белсенділігі.

Балаларға арналған ашық ойындар

"Ешнәрсе адамды ұзақ физикалық әрекетсіздік сияқты құрғатпайды немесе бұзбайды", - деп жазды Аристотель. "Қозғалыс-бұл өмір" кішкентайларыңызды онымен шектемеңіз, әсіресе олар біраз уақыт салыстырмалы түрде тыныш болғаннан кейін (мысалы, мектептен кейін).

Балалардың денсаулығын нығайту кезінде физикалық белсенділікті ынталандыру қажет. Ашық ауада ойнау (тіпті суық мезгілде де), таңертең зарядтау, секциялар мен спорт үйірмелеріне бару барлық иммуномодуляторлардан гөрі суық тиюдің алдын-алуды және, әрине, баланың көңіл-күйін қамтамасыз етеді.

Маңызды

- * ас үйде дене шынықтырумен айналысу ұсынылмайды, онда ауа газдың, тағамның, дәмдеуіштердің және т. б. иістерімен қаныққан.;
- * әрекет өрісінде қозғалысқа кедергі келтіретін немесе бұзылатын заттардың болмауын қадағалаңыз;
- * сабақ алдында және одан кейін бөлмені желдеткен жөн.

Үйдегі ауа режимі

Қатайтылған, суыққа төзімді нәресте болғыңыз келе ме? Бұл жағдайда сіздің үйіңіз ыстық болмауы керек (оңтайлы температура 18 - 20) және әрқашан желдетілуі керек. Үйді күніне кем дегенде бірнеше рет желдетіңіз, егер сызбалар болмаса, терезені немесе терезені әрдайым, тіпті түнде де ашық ұстаңыз. Айтпақшы, қатаю үшін ең қолайлы-бұл динамикалық немесе пульсирленген микроклимат, онда температура тұрақты деңгейде емес, белгілі бір шектерде өзгереді. Сондықтан, желдетуден кейін балабақшадағы температура градусқа дейін "белгіленген" деңгейге дейін көтерілгенше, баланы бөлек бөлмеде ұстамаңыз.

Эмоционалды күй

Егер мектепте немесе балабақшада проблемалар болса және нәресте ол жерге барғысы келмесе, іш шынымен ауырып қалуы мүмкін. Егер проблемаға назар аударылмаса, айлакер организм бір нәрсемен ауырып қалуы мүмкін және одан да ауыр-егер ол үшін мазасыз немесе ауыр жағдайдан аулақ болса. Кейде балалар жетіспейтін назар аудару үшін ауырады! Сондықтан, бала мен ата-ананың арасындағы сенімді, жылы қарым-қатынас, егер нәресте оны әрдайым қабылдайтынын және қорғайтынын білсе, оның психологиялық ғана емес, сонымен бірге физикалық денсаулығына да әсер етеді. Оған деген сүйіспеншілігіңізді ауызша және физикалық түрде білдіруді ұмытпаңыз. Қажетсіз сынға алмаңыз, қолдау көрсетіңіз, жігерлендіріңіз, оған өзіңізге және өмірде бәрі жақсы болады және бәрі баланың қолынан келеді деген сенімге тәрбиелеңіз. Өмірге оң, оптимистік көзқарас денсаулықты нығайтатыны дәлелденді! "5 минуттық күлкі бір стақан қаймақты алмастырады" - кеңес дәуіріндегі әйгілі сөз есіңізде ме?

Балаңызда оның дені сау, күшті, күшті, кез - келген ауруды жеңе алатындығына және сіздің кішкентайыңыз жақын арада дәл осылай болатынына сеніңіз!

DIY балалар үйінің спорт кешені:

- * Бесік торы. Оны еденге қойыңыз-бұл жалпақ аяқтың алдын-алу.
- * Төсеніш - "арамшөп" (кіреберістің қатты төсеніші). Онымен жүру аяқтарды нығайтады. Оған Мозаика құйыңыз, содан кейін оның элементтерін "шөп пышақтарынан" жинаңыз - осылайша қолдың ұсақ моторикасы дамиды. Ораммен оралған матрац немесе қалың көрпе. Шектеулі жерде жүру вестибулярлық аппаратты, құрсауды дамытуға көмектеседі. Баланы оған жорғалауға, еденге қоюға үйретіңіз-сіз "үй" аласыз. Сондай-ақ, шеңберге тек қызыл ойыншықтар, доптар және т. б. жинауды сұрауға болады.
- * Зығыр бассейні. Кішкентай спортшылар үшін "баскетбол" ойнап, оған доп лақтыруға болады.
- * Диваннан жастықтар немесе матамен қапталған көбік. Сіз олардан секіре аласыз, олардан әртүрлі кедергілер жасай аласыз. Мектеп жасына дейінгі балалардың үлкен қызығушылығы-қорап (жақтары 50x50 см. және биіктігі 15 см), олар бірнеше рет көтеріліп, шығып, сол жерде отырады. Оны төңкеріп, балалар қорапқа көтеріліп, одан секіре алады. Тартпаның шеттері тегіс болуы керек.
- * Төбеге немесе сымдағы есікке үлкен допты торға іліп қоюға болады, оны нәресте

итеріп, жақсы созылып, содан кейін секіріп, оған жетеді.

* Сіз спорт бұрышына қоятын тақтада бала тепе-теңдікте жаттығып жүреді, оның үстінен төрт аяғымен жорғалайды, ол арқылы өтеді. Мұндай тақтаның ұзындығы 1,5-2м, ені 20-30 см. үйдің спорттық бұрышында шағын дене шынықтыру құралдары болуы керек: әр түрлі мөлшердегі доптар, кішкентайдан үлкен үрлемелі допқа дейін, диаметрі 15-20 см, 50-60 см шеңберлер, арқан.

* Басылған сөмкелерді өзіңіз тігуге болады. Кішкентай (6-9см. салмағы 150гр.) нысанаға және үлкенге лақтырыңыз (12-16 см. салмағы 400 гр.) дұрыс позаны дамыту, оларды басына кию.

Осылайша, мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулығын сақтау мен нығайтудың тиімді жолдарын одан әрі іздеу ата-аналардың балаларды сауықтырудағы, оларды салауатты өмір салтына баулудағы, отбасылық дене тәрбиесі дәстүрлерін құрудағы рөлін арттыруды көздеуі керек.



*Будьте здоровы и
проводите время с
пользой!*