

## **Отбасы жағдайында баланың денсаулығын қалай жақсартуға болады**

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. Ал бұл жерде маңыздысы күн тәртібін дұрыс ұйымдастыру.

**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. Кішкентай балалар үшін – мектепке дейінгі, бастауыш мектеп жасында көп қозғалу, таза ауада көп уақыт өткізу, құрдастарымен араласу және ойнау өте маңызды. Бірақ теледидар, компьютер және электронды ойындар баланың өмірінде ең аз болуы керек.

**Серуендеу** - күнделікті өмірдің маңызды құрамдастарының бірі. Серуендеу кез келген ауа-райында, әсіресе қолайсыз жағдайларды қоспағанда, жүргізілуі керек. Бұл ретте киім мен аяқ киім ауа райына және барлық гигиеналық талаптарға сай болуы керек. Балалар күніне кемінде екі рет екі сағат бойы серуендеуге баруы керек, жазда – шектеусіз

**Киім** - Егер сіз 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. Мысалы, бір орында тұрған немесе барлық уақыт бойы орындықта отырған ана үнемі жүгіріп, ойнап жүрген баласына

қарағанда мүлдем басқа сезімдерді сезінеді. 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 материалдардан жасалған;
- 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. Аяқ киім туралы бөлек айтайық. Дәлірек айтқанда, оның жоқтығы туралы. 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.