

Отбасы жағдайында баланың денсаулығын қалай нығайтуға болады.

Баланың денсаулығына қамқорлық жасау-ең маңызды міндет. Дені сау және дамыған бала ағзаның зиянды экологиялық факторларға жақсы төзімділігіне және шаршауға төзімділігіне ие, Әлеуметтік және физиологиялық тұрғыдан бейімделген. Ересектер баланың денесін зиянды әсерлерден қорғап қана қоймай, сонымен қатар баланың денесінің қорғанысын, оның жұмыс қабілеттілігін арттыруға ықпал ететін жағдайлар жасауы керек. Бұл жерде күннің дұрыс ұйымдастырылған режимі маңызды.

Күн режимі

Дұрыс ұйымдастырылған күн режимі-бұл балалардың тәулік бойы ояу және ұйықтау кезеңін оңтайлы үйлестіретін, олардың тағамға, іс-әрекетке, демалуға, қозғалыс белсенділігіне және т.б. қажеттіліктерін қанағаттандыратын күн режимі. сонымен қатар, режим балаларды тәртіпке келтіреді, көптеген пайдалы дағдыларды қалыптастыруға ықпал етеді, оларды белгілі бірмуаққа үйретеді.

Режимге үйренген сәбилер ұйымшыл, уақытында ұйықтайды, ал белгілі бір уақытта тамақ алуға дағдыланған дене тағамның қорытылуына ықпал ететін ферменттер шығара бастайды. Бала сабақтарға шамадан тыс жүктелмеуі керек. Жүктемелердің жоғарылауы көбінесе дененің қорғанысын азайтады және иммунитетті әлсіретеді.

Кішкентай балалар үшін-мектепке дейінгі, бастауыш мектеп жасындағы балалар үшін көп қозғалу, ашық ауада көп болу, қарым-қатынас жасау және құрдастарымен ойнау өте маңызды. Бірақ теледидар, компьютер, электронды ойындар баланың өмірінде минимумға дейін болуы керек.

Серуендеу-бұл күн режимінің маңызды компоненттерінің бірі. Серуендеу кез-келген ауа-райында, әсіресе қолайсыз жағдайларды қоспағанда жүргізілуі керек. Бұл жағдайда киім мен аяқ киім ауа-райына және барлық гигиеналық талаптарға сай болуы керек. Балалар күніне кемінде екі рет екі сағат, жазда шектеусіз жүруі керек.

Киім

Егер сіз баланың денсаулығын жақсартқыңыз келсе-дұрыс киім мен аяқ киімді таңдаңыз. Серуендеуге киіну кезінде есіңізде болсын, балалар үнемі қозғалыста болады. Сондықтан киім таңдау кезінде ауа-райының сезіміне назар аудару әрдайым мүмкін емес. Мысалы, Анашым, барлық уақытта серуендеу

бір жерде тұрған немесе орындықта отырған адам мүлдем бастан кешіреді оның үнемі жүгіретін және ойнайтын баласынан басқа сезімдер.

Балаңызды орап, "әрине жылы болу үшін"тағы бір қабат киюге тырыспаңыз. Киім-бұл қатаюдың тағы бір элементі, бала оның белсенділігін ескере отырып, ауа-райына сәйкес киінуі керек.

Балалар киімі бірнеше талаптарға сай болуы керек:

- табиғи материалдардан тігу керек,
- тыныс алу,
- баланың қимылын шектемеңіз.

Әдемі, мерекелік киінген бала серуендеуге шыққанда, қозғалудың және ойнаудың басты мүмкіндігі жоқ, өйткені ол "кірлейді, жыртылады және т.б."

Аяқ киім туралы бөлек айтайық. Верней, оның жоқтығы туралы. Жалаңаяқ жүру және аяқтың бетін сезіну мүмкіндігі (еден, жер, құм) – бұл дененің барлық жүйелерімен байланысты аяқтың және оның белсенді нүктелерінің қатаюы, массажы. Ақырында, бұл өте жақсы. Сондықтан мүмкіндігінше жиі жалаң аяқ жүріңіз, суық мезгілде – үйде, жылы мезгілде-елде, теңіз жағасында және т. б.

Ұйқы

Режимнің маңызды құрамдас бөлігі ұйқы болып табылады, бұл әсіресе әлсіреген балаларға қажет. 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.

Таңертеңгілік жаттығулар

Денсаулықты нығайтуға дұрыс көмек-бұл қарапайым жаттығулар. 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!

Тендестірілген тамақтану

Баланың денсаулығын нығайту үшін оны дұрыс тамақтандыру маңызды:

* оған ақуыздар, майлар, көмірсулар, А, В, С және Д дәрумендері, минералдар мен микроэлементтерді қамтитын толық күнделікті тамақтануды қамтамасыз етіңіз. Көбінесе диетаға сүзбе, қарақұмық және сұлы ботқасын қосыңыз. Егер нәресте режим бойынша тамақтанса жақсы, яғни күннің белгілі бір уақытында

- диетадан құрамында "химия" бар барлық өнімдерді - тұрақтандырғыштарды, тағамдық қоспаларды, бояғыштарды және т.б. әрине, олардың пайдалы емес екенін бәріміз білеміз. Алайда, баланы чупачупс, жарқын торт, тұшпара, 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. Шынықтыру, яғни жаттығу арқылы біз денені әртүрлі табиғи, температуралық жағдайларға және олардың өзгеруіне

үйретеміз. Сонымен қатар, қатаюу дененің қорғанысын белсендіреді, оның көптеген жүйелерінің жұмысын жақсартады, рух пен денеге қуат береді.

Көптеген ата-аналар қорқады және әлсіреген жағдайына және жиі ауруына байланысты баланы қатайтқысы келмейді. Алайда, мұндай балалар, ең алдымен, денсаулығын нығайтатын қатайтуды қажет етеді.

Қатаюу бөлінеді:

* жалпы (күн тәртібі, теңдестірілген тамақтану, спортпен шұғылдану)

* ерекше (ауа, күн және су процедуралары)

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

Сондай-ақ, келесі қатайту шараларын өткізуге болады:

* жеңіл іш киім үй ішінде;

* массаж төсенішінде жалаң аяқ жүру;

* қарама-қарсы ауаны қатайту;

* ұйқыдан кейін кең жуу;

* бөлме температурасында сумен шайыңыз.

Қатаюу 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 қатаюу, тіпті суық мезгілде де үзіліссіз, өйткені процедуралардағы үзілістер дененің қол жеткізілген қарсылығын төмендетеді;

* ағзаның жай-күйін және оның реакцияларын ескере отырып, әсер ету дозасын біртіндеп ұлғайту, біз денені бір күштің әсеріне дағдыландырмаған кезде процедуралардың тұрақты әсер етуі мүмкін;

* "жұмсақ" процедуралардан неғұрлым қарқынды процедураларға дейінгі реттілік;

* процедура кезінде баланың температурасына назар аударыңыз: сіз баланың аяқтары мен қолдары жылы болған жағдайда ғана жасай аласыз. Әйтпесе қатаюу әсері керісінше болуы мүмкін;

* позитивті көзқарас. Барлық процедуралар сіздің балаңызды қуантуы керек.

Сіз күштеп қатайта алмайсыз, мұндай процедуралардың пайдасы

Су процедуралары.

Бірінші кезең-сүрту. Тіпті сәбилерге де жарайды. Сүлгіні немесе жай ғана суланған қолды пайдаланып, алдымен дененің жоғарғы жартысын (қолдар, мойын, кеуде, арқа) сүртіңіз, құрғатып сүртіңіз және қызарғанша құрғақ сүлгімен сүртіңіз, 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 төмендетуге болады

Во время процедур важно наблюдать за реакцией кожи. При воздействии правильной силы она на короткое время бледнеет, а затем краснеет. Если кожа резко бледнее, возникает озноб, дрожь, «гусиная кожа», которая не проходит через короткий промежуток времени – значит, возникло переохлаждение, нужно повысить температуру воды или сократить время процедуры

Күн ванналары.

Балаларға, әсіресе кеудеге арналған күн сәулесінің барлық қажеттілігімен жасы, күн сәулесінің уақыты дозалануы керек. 1 жасқа дейінгі балаларға тікелей күн сәулесі түспеуі керек. Бұл жаста күн сәулесінің әсерінен қатаю жақсы. 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 әрдайым желдетіліп тұруы 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 дәлдікпен "белгіленген" деңгейге көтерілгенше, баланы бөлек бөлмеде ұстамаңыз

Дәрілер мен иммуномодуляторлар

Біздің денеміз өзін-өзі сауықтыруға үлкен қабілетке ие. Көбінесе, ауру пайда болған кезде де, біздің міндетіміз - оның қалпына келуіне кедергі жасамау.

Жеңіл мұрыннан су ағу пайда болған сайын дәрі-дәрмектерді қолдана отырып, біз оның өзін-өзі қалпына келтіру қабілетін "жаттықтырамыз". Сонымен қатар, көптеген дәрі-дәрмектердің пайдасы эксперименталды түрде расталмайды! Дәрігерлердің айтуынша, емделген мұрынның ағуы бір аптада, емделмеген – 7 күнде өтеді, бірақ іс жүзінде барлық дәрі-дәрмектердің жанама әсерлері және денеге әсер етудің ұзақ мерзімді салдары бар.

Сондықтан, балаға дәрі беру немесе бермеу туралы шешім қабылдағанда, оң және теріс жақтарын өлшеңіз. Бұл әсіресе олардың әсеріне төзімді бактериялардың штаммдарының пайда болуына ықпал ететін антибиотиктерге қатысты. Антивирустық препараттар да қауіпті болуы мүмкін-өйткені оларды қолданудың ұзақ мерзімді салдарын ешкім зерттей алмады!

Кәдімгі балалар ауруларының басым көпшілігінде-ЖРВИ, желшешек сияқты жұқпалы аурулар және т.б. тек тыныштық, мол сусын, жағымды атмосфера және ағзаға ауруды өздігінен жеңуге қажетті уақыт қажет. Егер ар-ұждан сізге мүлдем емделуге мүмкіндік бермесе, танымал халықтық емдеу әдістеріне жүгініңіз-лимон, сарымсақ және пияз, таңқурай және т. б.

Эмоционалды күй

Тәжірибелі ата – аналар бұрыннан біледі-баланың көптеген аурулары, елестетілген де, нақты да, оның эмоционалды көңіл-күйі мен психологиялық жағдайымен байланысты. Егер мектепте немесе балабақшада проблемалар болса және нәресте ол жерге барғысы келмесе, іш шынымен ауырып қалуы мүмкін. Егер проблемаға назар аударылмаса, айлакер организм одан да ауыр ауруға шалдығуы мүмкін-егер ол үшін алаңдатарлық 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 тәрбиеленіз.

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!

Балаларда өз денесін сауықтыруға деген қызығушылықты қалыптастыру маңызды. Бала адам денесінің құрылымы туралы неғұрлым ерте түсінсе, қатаю, қозғалыс, дұрыс тамақтану, ұйқының маңыздылығы туралы біледі, соғұрлым ол салауатты өмір салтына ертерек қосылады. Егер бала күштеп дене шынықтырумен айналысуға, сондай-ақ гигиена ережелерін сақтауға мәжбүр болса, онда бала оған деген қызығушылығын тез жоғалтады.

Баланың денсаулығына ата-ананың зиянды бейімділігі әсер етеді. Жасыратыны жоқ, темекі шегетін Әкелер мен аналардың балалары темекі шекпейтін балаларға карағанда бронхопульмональды аурумен жиі ауырады.

Баланың денсаулығына ауыр зардаптар жарақаттар мен жазатайым оқиғаларға әкеледі, сондықтан балаларды ешбір жағдайда қараусыз қалдыруға болмайды. Балалар өте ізденімпаз және бәрінде бізге, ересектерге еліктеуге тырысады. Олар электр жылытқыштарын қамтуы мүмкін, ұсақ заттармен ойнағанды ұнатады.

Есіңізде болсын, баланың денсаулығы сіздің қолыңызда!

DIY балалар үйінің спорт кешені:

* Бесік торы. Еденге ең қойыңыз-бұл жалпақ аяқтың алдын-алу.

* Төсеніш - "арамшөп" (кіреберістің қатты төсеніші). Онымен жүру аяқтарды нығайтады. Оған Мозаика құйыңыз, содан кейін "шөп пышақтарынан" элементтерді жинаңыз - осылайша қолдың ұсақ моторикасы дамиды.

* Ораммен оралған матрац немесе қалың көрпе. Шектеулі жерде жүру вестибулярлық аппараттың дамуына көмектеседі.

* Құрсау. Баланы оған жорғалауға, еденге қоюға үйретіңіз-сіз "үй" аласыз. Сондай-ақ, шеңберге тек қызыл ойыншықтар, доптар және т. б. жинауды сұрауға болады.

* Зығыр бассейн. 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 1,5-2 м, 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.)

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.