

Баланың салауатты өмір салты туралы ата -аналарға ұсыныстар

Құрметті ересектер! Сіздің балаңызға ауа тәрізді күнделікті режим қажет, ол ақылға қонымды және жасына сәйкес. Баланың бір уақытта тамақтануға, ұйықтауға және белсенді әрекет етуге дағдылануы оның жан-жақты дамуына қолайлы алғы шарттар жасайды. Күнделікті тәртіп жеткілікті икемді болуы керек. Шарттарға байланысты (үй, климат, жыл мезгілінен бастап, баланың жеке ерекшеліктері), ол өзгеруі мүмкін, бірақ бір бағытта немесе басқа бағытта 30 минуттан аспайды. Зарядталғаннан кейін балаға су процедураларын жасау керек (сумен шындалған). Сіз қарапайым процедуралардан бастауыңыз керек: жуу, сүрту, содан кейін суару, салқын душқа бару, және сіз одан да күрделі - бассейнде немесе ашық суда жүзу. Қатуды ауа мен сумен біріктіру өте пайдалы (су процедурасы тікелей ауа ваннасының артында жүзеге асырылады). Жаз мезгілінде таңертеңгі серуен міндетті түрде сүрту, төгу, душ қабылдау немесе жуынумен аяқталады. Судың температурасын біртіндеп төмендету қажет - сіздің балаңыздың жасын, оның денсаулығының жай -күйін, процедураның сипатын ескере отырып. Процедура жүйелі түрде, дәл сол сағаттарда жүргізілуі керек, бұған дейін баланы жақсы баптаған. Жергілікті қатайту процедуралары қолданылады: жуу, белге дейін сүрту, қолды жуу және жуу, сумен ойнау, «бассейнде аяқ басу». Физикалық белсенділіктің жеткіліксіздігі - гипокинезия - барған сайын «жас». Бұл тек үлкен балаларда ғана емес, кіші мектеп оқушыларында, мектепке дейінгі жастағы балаларда және тіпті өте кішкентай балаларда байқалады. Дене белсенділігі - мектеп жасына дейінгі балалардың өмір салты мен мінез - құлқының маңызды құрамдас бөлігі. Бұл балалардың дене тәрбиесінің ұйымдастырылуына, олардың моторикалық дайындық деңгейіне, жеке ерекшеліктеріне, дене бітімі мен өсіп келе жатқан организмнің функционалдық мүмкіндіктеріне байланысты. Дене шынықтырумен үнемі айналысатын балалар көңілділігімен, жақсы көңіл -күйімен және жоғары жұмыс қабілеттілігімен ерекшеленеді. Дене мәдениеті бала тәрбиесінде жетекші орын алады және балаларды ерте жастан бастап салауатты өмір салтына баулуда ата -ананың мойнында. Ұйықтар алдында қозуды жеңілдету үшін лаванда майы қосылған хош иісті шамды қолдануға болады (2-3 тамшы). Баланың жанындағы төсекке отырыңыз; омыртқаның арқасынан ақырын, тегіс сипаңыз, ертең бәрі жақсы болатынын, оның ақылды және мейірімді екенін айтыңыз. Баланың оянуы тегіс екеніне көз жеткізіңіз (ол төсекте кем дегенде 10 минут жатуы керек; бесіктің басында дабыл қою қарсы болады). Баламен бірге су гигиенасы процедураларын орындаңыз, ал бөлмені

желдеткеннен кейін - музыкамен таңертеңгі жаттығулар. Балаңызға таңғы ас алдында бір стақан жеміс немесе көкөніс шырынын беріңіз. Пісіру кезінде минералдар мен микроэлементтерге, ақуыздарға, жеңіл көмірсулар мен витаминдерге бай тағамдарды қолданыңыз. ЖРВИ ауруы қаупі кезінде сарымсақ пен көк пиязды сорпаға қоспа ретінде беріңіз. Баланы табиғи талшықтардан жасалған киіммен қамтамасыз етіңіз, ол терінің толық тыныс алуына және жылудың дұрыс өтуіне ықпал етеді. Балаға дене шынықтырудан кейін спорттық жейдені шешіп, орнына құрғақ киімді кию керектігін сендіру керек. Балаға жаттығудан кейін бірден суық су ішпеуін ескертіңіз. Бірлескен белсенді демалыс: 1. отбасының нығаюына ықпал етеді; 2. балалардағы ең маңызды адамгершілік қасиеттерді қалыптастырады; 3. балалардың қызығушылығын дамытады; 4. балаларды табиғаттың ғажайып әлемімен таныстырады, оған ұқыпты қарым -қатынас жасауға тәрбиелейді; 5. баланың ой -өрісін кеңейтеді; 6. баланың туған елінің тарихы, салт -дәстүрі, халықтың мәдениеті туралы алғашқы түсініктерін қалыптастырады; 7. барлық отбасы мүшелерін жақындатады (балалар ата -аналарымен бір міндеттермен өмір сүреді, олар өздерін ортақ іске қатысқандай сезінеді). Бос уақытты бірге өткізе отырып, ата -аналар мен балалар көптеген ата -аналар армандаған рухани байланыста болады.