

«Күншуақ» бөбекжай-бақшасы» МКҚК

**Отбасы жағдайында баланың
денсаулығын қалай нығайтуға болады?**

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Оразылы Г.О

Отбасы жағдайында баланың денсаулығын қалай нығайтуға болады?

Баланың денсаулығы ең алдымен оның отбасындағы өмір салтына, күнделікті дағдыларына және ата-анасының қарым-қатынасына тікелей байланысты. Балабақша мен педагогтар баланың дамуында үлкен рөл атқарғанымен, оның денсаулығының негізгі іргетасы үйде қаланады. Сондықтан ата-ананың әрбір күнделікті әрекеті бүлдіршіннің болашақ өмір сапасына ықпал етеді. Төменде балалар денсаулығын отбасында тиімді нығайтудың қарапайым әрі нәтижелі жолдары ұсынылады.

1. Дұрыс күн тәртібі – мықты иммунитеттің негізі

Баланың ағзасы жүйелі өмір салтын жақсы көреді. Тұрақты режим: ұйқы мен сергектік ырғағын реттейді; эмоционалдық күйді жақсартыды; энергияны дұрыс бөлуге көмектеседі; иммунитетті көтереді.

Балаларға ұсынылатын ұйқы ұзақтығы:

3–5 жас: 11–12 сағат

5–7 жас: 10–11 сағат

Кешке гаджеттерді қолдануды азайтып, тыныш ойындарға, жылы ваннаға, ертегі оқуға көңіл бөлген жөн.

2. Дұрыс тамақтану – денсаулықтың тірегі

Үйдегі ас мәзірі баланың физикалық және ақыл-ой дамуына әсер етеді.

Ата-аналар мыналарға назар аударса, үлкен нәтиже болады:

Көкөніс пен жемісті күнделікті беру

Майлы, қуырылған тағамдарды азайту

Газдалған сусындар мен тәттілерді шектеу

Су ішуді әдетке айналдыру

Таңғы асты міндетті түрде беру

Бала ата-анасының ас ішудегі әдетін қайталайтынын ұмытпау керек. Үйдегі үлгі – ең жақсы тәрбие.

3. Белсенді қимыл-қозғалыс – баланың энергиясын дұрыс бағыттау

Қазіргі заманда балалардың көп уақыты экран алдында өтеді. Бұл қимыл белсенділігін төмендетіп, денсаулыққа кері әсер етеді.

Отбасында жүзеге асыруға болатын қарапайым белсенділіктер:

Серуендеу

Ойын алаңындағы қозғалыс ойындары

Велосипед, самокат тебу

Үйде музыкамен би билеу

Отбасылық спорттық сағаттар

Күніне кемінде 1–1,5 сағат таза ауада жүру бала ағзасының қалыпты дамуына өте маңызды.

4. Эмоциялық жайлылық – денсаулықтың көрінбейтін бөлігі

Бала өзін қауіпсіз, жылы және түсінетін ортада ғана жайлы сезінеді. Бұл оның жүйке жүйесінің дұрыс қалыптасуына себеп болады.

Ата-аналар мыналарға көңіл бөлгені жөн:

баланың сезімін тыңдау және қабылдау;

дөрекі сөздерден, айқайдан бас тарту;

отбасында жылы атмосфера орнату;

жетістігін жиі мадақтау;

бірге уақыт өткізу (ортақ ойын, кітап оқу).

Отбасындағы тыныш, сыйластыққа толы орта – баланың мықты психикалық денсаулығының кепілі.

5. Гигиеналық дағдыларды үйрету

Дені сау бала – таза бала. Гигиеналық дағдыларды ерте жастан үйрету оның бүкіл өміріне пайдалы:

қолды дұрыс жуу

тіс тазалау

жеке заттарын ұқыпты ұстау

бөлмені таза ұстау

дұрыс киіну және ауа райына бейімделу

Бұл дағдылар біртіндеп, ойын арқылы берілсе, бала тез меңгереді.

6. Гаджеттерді шектеу және пайдалы балама ұсыну

Экран алдында ұзақ отыру – баланың көзіне, жүйкесіне, ұйқысына, қозғалысына зиян.

Ата-аналар:

гаджет уақытын нақты шектеуі,

орнына қызықты шығармашылық іс-әрекеттер ұсынуы,

балаға өзі үлгі болуы керек.

Мысалы: бірге сурет салу, құммен ойнау, ертегі құрастыру, үстел ойындары.

7. Дәрігерлік тексеруді уақытында өткізу

Жылына кемінде бір рет жалпы тексеруден өту:

ауруды ерте анықтауға,

алдын алуға

мүмкіндік береді.

Отбасы бала денсаулығына жауапкершілікпен қараса, көптеген аурулардың алдын алуға болады.

Қорытынды

Баланың денсаулығын сақтау – тек медицина мамандарының емес, ең

алдымен, ата-ананың міндеті. Отбасыда дұрыс тамақтану, қимыл

белсенділігі, мейірімді қарым-қатынас және тұрақты күн тәртібі қалыптасқан кезде бала табиғи түрде сауығып, жан-жақты дамиды.

Мықты денсаулық – бақытты балалық шақтың басты кепілі.

