

Ата-аналарға арналған кеңес "Балалардың денсаулығын нығайту"

"Жақсы денсаулық, толықтық сезімі, физикалық күштердің сарқылуы-Көңілді дүниетанымның, оптимизмнің, кез-келген қиындықты жеңуге дайындықтың маңызды көзі".

В. А. Сухомлинский

Адамның денсаулығы тек тұқым қуалаушылыққа ғана емес, көбінесе оның өмір салтына, әдеттеріне, тамақтануына, еңбек жағдайларына байланысты.

Қоғамның қазіргі жағдайы, оның дамуының жоғары қарқыны адамға және оның денсаулығына жаңа, жоғары талаптар қояды. Денсаулыққа табынудың маңызы айтарлықтай артады.

Ең бастысы-мұндай әдістерді, санаға терең енетін сөздерді табу. Өздеріңіз білетіндей, туа біткен Денсаулық өзіне үнемі назар аударуды қажет етеді. Сондықтан мұғалімдер мен ата - аналардың міндеті-баланы кішкентай кезінен бастап оның денсаулығына дұрыс көзқарасты, оған жауапкершілік сезімін ояту.

Елдегі балалардың денсаулық жағдайының қайғылы статистикасы бәрімізге белгілі. Біз денсаулықтың ең маңызды, анықтаушы факторы адамның санасы, салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін құралдар мен әрекеттерді саналы, саналы таңдау деп санайтын ғалымдардың пікіріне қосыламыз. Біз балаға денсаулыққа пайдалы кез-келген жағдайда дұрыс таңдау жасауды және зиянды нәрселерден бас тартуды үйретуіміз керек.

Дені сау бала қандай болуы керек?

Денсаулық – бұл барлық органдардың функциялары сыртқы ортамен теңдестірілген және ешқандай ауыр өзгерістер болмайтын дененің жағдайы.

Дененің негізгі функцияларының деңгейі реббе нка өмірлік белсенділігінің келесі негізгі көріністері бойынша мінез құлық сипатымен анықталады:

1. Көңіл-күй (тыныш, көңілді, көңілді).
2. Ұйқы: ұйықтау тез, тыныш, ұйқы терең, ұзақ.
3. Тәбеті жақсы.
4. Ояну сипаты белсенді.
5. Жеке ерекшеліктері: көпшіл, Көңілді, Мұқият, ізденімпаз, оңай үйренуге болады

Балалардың денсаулығын сақтау және нығайту, олардың психофизикалық дамуы қазіргі уақытта мектепке дейінгі білім беру мекемелерінің көпшілігі үшін ең өзекті және басым болып табылады. Бұл кездейсоқ емес, өйткені Ресейдің көптеген қалаларының әлеуметтік-экологиялық жағдайы балалар ағзасының дамуына қолайсыз. Сонымен қатар, балаға мұғалімдер мен ата-аналар тарапынан жоғары талаптар қойылады, бұл оның шамадан тыс жұмыс істеуіне, жүйке шамадан тыс қозуына, отырықшы өмір салтын қалыптастыруға ықпал етеді.

Денсаулықты нығайтудың, сырқаттанушылықты азайтудың және балалардың өнімділік деңгейін арттырудың тиімді құралы-денені қатайту. Қатаю-бұл емес тек сүрту немесе құю. Бірақ күнделікті әдеттегі процедуралар. Арнайы ұйымды, қосымша уақытты қажет етпейтін: үй-жайда және ауада тиісті киімде болу, салқын сумен жуу, ашық терезеде, терезеде ұйықтау, алаңда дене шынықтырумен белсенді айналысу.

Денсаулықты нығайтудың жақсы құралы – суды қатайту. Балалар онымен ойнағанды ұнатады; мұндай әрекеттер көңіл-күйді жақсартады, оған қуанышты эмоциялар тудырады. Бұл денені сауықтыру үшін қолданылуы керек. Жылы мезгілде су процедураларын бастаған дұрыс. Балаларды салқын сумен жуыңыз. Алдымен қолды шынтаққа, содан кейін мойынға, бетке жуыңыз.

Қолданылатын әсерлердің қатаю әсері жүйелі, қолданудың үздіксіздігіне, процедуралардың біртіндеп өсіп келе жатқан қарқындылығына, баланың даралығын ескеруге байланысты екенін есте ұстаған жөн.

Біз баланы дені сау, физикалық белсенді болуға, оны қазіргі өркениетті әлемнің қауіптерінен қорғауға үйретуіміз керек.

Егер керісінше болса: балаға қиындықтарды жеңуге, барлық физикалық күш-жігерді жеңуге мүмкіндік беру керек пе? Сонымен қатар, кішкентай адам өз мүмкіндіктерінің өлшемін анықтауға үйренеді, сақтықты дамытады, күрделі моториканы сәтті игеруге дайындалады, мысалы, велосипедпен жүру, мәнерлеп сырғанау және т. б. саусақтардың, қолдардың, иықтардың, арқаның және іштің бұлшықеттері күшейеді, бала икемді, епті, тапқыр болады – бұл сізге жарақаттанудың алдын алу!

Бала дені сау және күшті, өзіне сенімді болады. Оның өміршеңдігі жоғары, Ол оңай жүреді және аурудың алдын алады, сабақтар сәтті өтеді. Сондай-ақ, физикалық дамыған нәресте көбірек қозғалғысы келетіндігі маңызды, және бұл қозғалыс қажеттілігін одан әрі дамыту керек, бұл балаға күрделі гимнастикалық жаттығуларды орындауға мүмкіндік береді.

Дене шынықтыруда бронхтардың толық дренажын қамтамасыз ететін, тыныс алу жолдарының шырышты қабығын тазартатын, тыныс алу бұлшықеттерін күшейтетін арнайы тыныс алу жаттығулары маңызды орын алады. САУ БОЛЫҢЫЗ!