Ата-аналарға "денсаулық туралы байыпты" кеңес беру.

Мектепке дейінгі жас – баланың өміріндегі маңызды кезеңдердің бірі. Осы уақытта жоғары жүйке белсенділігі белсенді түрде қалыптасады, жүйке процестерінің қозғалғыштығы мен күші артады, бұл нәрестенің сарқылуына әкелуі мүмкін. Ата-аналар мен тәрбиешілер көбінесе үгінділердің көңіл-күйінің өзгеруін, ашуланшақтықты, тез шаршауды және назар аудармауды атап өтеді. Мектеп жасына дейінгі балаларда невротикалық реакциялардың белгілері жиі кездеседі: олар шаштарын айналдырады, тырнақтарын тістейді, тұрақсыз қимылдар жасайды – секіреді және тербеледі, ұзақ уақыт ұйықтамайды.

Бұл жаста метаболизмнің "терең" қайта құрылуы орын алады, соның салдарынан нәресте балалар инфекцияларына жиі ұшырайды. Мектепке дейінгі кезең созылмалы аурулардың пайда болу және көріну қаупінің жоғарылауымен және аллергиялық реакциялардың барлық түрлерімен сипатталады, әсіресе жиі ауыратын балаларда.

Дегенмен, тіпті мектеп жасына дейінгі дені сау бала да ересектердің қамқорлығы мен Мұқият күтімін қажет етеді.

Шартты түрде мектепке дейінгі жас үш кезеңге бөлінеді, олардың әрқайсысының өзіндік ерекшеліктері бар, оларды дұрыс өмір салтын қалыптастыру кезінде ескеру қажет.

Мектепке дейінгі жастағы 3-4 жастағы балалар аурудың не екенін түсінеді, бірақ олар "Денсаулық" ұғымын сипаттай алмайды. Сондықтан сәбилердің салауатты өмір салтына ешқандай қатысы жоқ. Алайда, бұл денсаулықты сақтаудың қарапайым ережелері мен салауатты өмір салтын қалыптастыру негіздерін кішкентай ойланбайтын бастарға салып, осы тақырып бойынша әңгімелер жүргізбеуіңіз керек дегенді білдірмейді.

Орта мектеп жасына дейінгі балалар денсаулықты "ауру емес"деп көрсетеді. Олардың жадында өз тәжірибесіне негізделген ауруларға теріс көзқарас сақталады. Бала сыртқы ортадан қауіп төніп тұрғанын түсіне бастайды ("шалшықтарда жүгірмеңіз – ауырып қаласыз","көшеде балмұздақ жемеңіз - суық тиесіз"). Бірақ бала "сау болу" деген не екенін әлі түсіндіре алмайды. Ол үшін денсаулық – абстрактілі нәрсе.

Егде жастағы мектеп жасына дейінгі балалардың тәжірибесі біршама үлкен, соның арқасында олардың денсаулығы мен дұрыс өмір салтына деген көзқарасы айтарлықтай өзгереді. Бала әлі де Денсаулықты аурулармен байланыстырады, бірақ қазірдің өзінде қауіпті қоршаған ортадан да, өз іс-әрекетінен де анықтайды ("лас алма жемеңіз", "тамақты жуылмаған қолмен алмаңыз"). Салауатты өмір салты тақырыбында әңгімелесу түріндегі тәрбие жұмысы үлкен мектеп жасына дейінгі балаларға "денсаулық" ұғымын қарапайым гигиена ережелерімен байланыстыруға көмектеседі.

Бала дене шынықтыру мен денсаулықты нығайту арасындағы байланысты 5-6 жасқа жақындата бастайды. Алайда, физикалық компонент салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін және өмірдің ерте кезеңдерінде маңызды.

Зарядтау және қатайту.

 Күнделікті таңертеңгілік жаттығулар баланың бүкіл денесінің белсенділігін ынталандырады, метаболизмді жақсартады және бұлшықет жүйесін сергітеді. Сонымен қатар, дене жаттығулары үгінділердің танымдық қабілеттерін тәрбиелейді және дамытады. Үйде жаттығудан басқа, көшеде ашық ойындар ұсынылады.

Мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулығын нығайтуда және салауатты өмір салтын қалыптастыруда қатаю маңызды рөл атқарады. Негізгі ережелер – біртіндеп және жүйелі. Сонымен қатар, баланың жалпы жағдайын және оның физикалық дамуын ескеру қажет. Балаңызды қатайтуға шешім қабылдағаннан кейін, ата-аналар мұндай іс-шаралардың денсаулыққа қаншалықты пайдалы әсер ететіндігі туралы үнемі әңгімелесу арқылы баланың өзін оң сезінуі керек.

Гигиена негіздері.

Гигиенаны сақтау әсіресе мектеп жасына дейінгі балалардың салауатты өмір салтын қалыптастыруда маңызды. Пайдалы санитарлық-гигиеналық дағдылар ерте жастан қалыптасуы керек, ал бұл туралы белгілі бір білім баланың өз денсаулығына саналы болуына көмектеседі.

Егер ата-аналар оған қаншалықты қажет екенін мысалмен көрсетсе, баланың қарапайым гигиена дағдыларын бекіту сәтті болады. Негізгі мақсат-гигиеналық процедуралар баланың ішкі қажеттілігіне айналуы керек.

Дене тазалығын сақтау үшін мектеп жасына дейінгі балалар аптасына кемінде 2 рет балаларға арналған Душ Гелі немесе жұмсақ сабын қолданып жууы керек. Қолдар тамақтанар алдында, серуендеуден немесе дәретханаға барғаннан кейін, ал аяқтар күн сайын ұйықтар алдында жуылады. Таңертең және кешке бетіңізді суық сумен жуу керек.

Тіс күтімі-мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулығын сақтаудың маңызды шарты. Әдетте, 3 жасқа дейін нәресте барлық жиырма сүт тістерін шығарады, ал бес жастан бастап олар біртіндеп тұрақты тістермен ауыстырылады. Балалардың сүт тістеріне жеткіліксіз күтім тіс жегісіне әкелуі мүмкін, ол кейіннен тұрақты тістерге ауысады. Сарапшылар баланы үш жастан бастап паста көмегімен тістерін тазалауға үйретуді ұсынады.

Дұрыс тамақтану

Тамақтану-бұл үгінділердің дамуына үнемі әсер ететін негізгі факторлардың бірі. Мектепке дейінгі жаста ұтымды тамақтану маңызды, өйткені ол денсаулықты жақсартуға, баланың физикалық және рухани күшін нығайтуға көмектеседі, аурулардың пайда болуына жол бермейді және СӨС қалыптасуына ықпал етеді.

Мектеп жасына дейінгі балалардың дұрыс тамақтануы болуы керек:

- қатерсіз (Тамақта патогендер мен зиянды қоспалардың болуына жол берілмейді);

- толыққанды (құрамында минералдардың, дәрумендердің, ақуыздардың, майлардың, көмірсулардың қажетті мөлшері бар);

- әр түрлі (мәзірде өсімдіктер мен жануарлардан алынатын өнімдер болуы керек);

- калория мен көлем бойынша жеткілікті – тұтынылған тағам баланың қанықтылық сезімін тудыруы, оған қуат беріп, денесінің дамуы мен өсуі үшін материал беруі қажет.

Күн режимі

Мектеп жасына дейінгі балалар күнінің берік режимі салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі факторларының бірі болып табылады. Бала ұсынылған тәртіпке тез үйреніп, оған жағымды әсер етеді. Сонымен қатар, нәресте неғұрлым жас болса, оны берілген уақыт шеңберіне үйрету оңайырақ болады.

Мектеп жасына дейінгі баланың кестесін құруға шығармашылықпен қарауға және көрнекі құралдарды (суреттер, кестелер және түрлі-түсті плакаттар) қолдануға болады, бұл нәрестеге тамақтану, серуендеу және ұйықтау ретін жақсы есте сақтауға көмектеседі. Режимді құруда балаларды сауықтыруға бағытталған іс – шаралар-физикалық минуттар мен қатаю процедуралары көрсетілуі керек.

Күн тәртібінде 3-4 жастағы нәресте кем дегенде 14 сағат ұйықтауы керек, ал үлкен бала күніне шамамен 13 сағат ұйықтауы керек екенін ескеру қажет. Осы уақыттан бастап бір жарым-екі сағат күндізгі ұйқыға бөлінеді. Мектеп жасына дейінгі балаларды кешкі сағат 9-дан кешіктірмей төсекке жатқызу керек.

Оянғаннан кейін бір сағаттан кейін баланы таңғы аспен тамақтандыру керек, ал кешкі ас түнгі ұйқыдан бір жарым сағат бұрын ұсынылады. Күндіз тамақтану арасындағы алшақтық төрт сағаттан аспауы керек.

Режимді құру кезінде мектеп жасына дейінгі балалар, ересектер сияқты, "үкі" және "Ларк"болып бөлінетінін ескеру қажет. Бала - " үкі "16 сағаттан кейін мұқият болады, ал" Ларк " таңғы 8-ден бастап белсенді.

Мектеп жасына дейінгі баланың психикалық және әлеуметтік дамуы

Психикалық және әлеуметтік денсаулықты сақтау-Мектеп жасына дейінгі балалардың толыққанды дамуындағы маңызды сәттердің бірі.

Баланың психикалық денсаулығы ішкі және сыртқы факторлардың әсерінен қалыптасады. Ішкі факторларға баланың темпераменті, мінезі және өзін-өзі бағалауы жатады. Балалардың психологиялық жайлылығы мен психикалық денсаулығын тиімді құру тек осы жеке ерекшеліктерді ескере отырып мүмкін болады. Үгінділерге әсер ететін сыртқы факторлар-бұл балабақшадағы отбасылық орта мен жағдайлар.

Әлеуметтік Денсаулық шындықты барабар қабылдауды, қоғамдық ортаға бейімделуді, қоршаған әлемге қызығушылық танытуды қамтиды. Ата – аналар мен тәрбиешілер жасаған тыныш достық жағдай-мектеп жасына дейінгі балалардың қалыпты психоәлеуметтік дамуының кепілі. Айналасындағы ересектер баланың эмоционалды қажеттіліктеріне мұқият болуы керек, тәртіпті сақтауы, танымдық әңгімелер жүргізуі, онымен ойнауы және қажетті бақылауды жүзеге асыруы керек.

Әдетте, егер отбасында өзара құрмет пен түсіністік болса, ал балабақшада бала өзін сенімді және жайлы сезінсе, оның психоәлеуметтік денсаулығы жақсы. Осы шарттарды орындау кезінде ерекше жағдайлар өте сирек кездеседі.

Баланың денсаулығы тек ата-анасына ғана емес, айналасындағы адамдарға да байланысты. Мектепке дейінгі кезеңде баласына қамқорлық жасай отырып, Әкелер мен аналар баланың дамуы үшін қажетті қолайлы жағдайлар жасайды, бұл кейіннен одан барлық жағынан сау тұлғаны қалыптастыруға көмектеседі.

Сау болыңыз!