Кансультацыя для бацькоў

“Здаровы лад жыцця ў дзіцячым садзе і дома”.

Фарміраванне любові да здаровага ладу жыцця, да карысным звычкам, захаванне і ўмацаванне здароўя — адны з асноўных задач установы, дзе дзіця праводзіць максімальную колькасць часу, — дзіцячага саду. Аздараўленне ў дзіцячым садзе прадугледжвае цэлы шэраг мерапрыемстваў: ранішняя гімнастыка, прагулкі і экскурсіі, прадуманаехарчаванне, разнастайныя дыдактычныя гульні, якія спрыяюць познаванию асноў ЗЛЖ і яго складнікаў, а таксама мноства паўсядзённых заняткаў, приучающих дзіцяці клапаціцца пра сваё здароўе. Але фарміраванне здаровага ладу жыцця павінна праводзіцца не толькі сіламі педагогаў, выхавальнікаў, псіхолагаў. Гэта вялікая ланцужок, у якую абавязкова павінны быць уключаны бацькі. Што ж яны могуць зрабіць для гэтага? Забяспечыць неабходныя ўмовы здаровага ладу жыцця.

Знаходжанне на свежым паветры. Прагулка з'яўляецца адным з істотных кампанентаў рэжыму. Гэта найбольш эфектыўны выгляд адпачынку, добра аднаўляе зніжаныя ў працэсе дзейнасці функцыянальныя рэсурсы арганізма, і ў першую чаргу – працаздольнасць. Знаходжанне на паветры спрыяе павышэнню супраціўляльнасці арганізма і загартоўвае яго. Пасля актыўнай прагулкі ў дзіцяці заўсёды нармалізуецца апетыт і сон. Прагулка павінна праводзіцца ў любое надвор'е, за выключэннем асабліва неспрыяльных умоваў. Пры гэтым адзенне і абутак павінны адпавядаць надвор'і і ўсім гігіенічным патрабаванням. Падчас прагулкі нельгадапускаць, каб дзеці доўгі час знаходзіліся ў аднастайнай паставе, таму неабходна змяняць іх від дзейнасці і месца гульні. Добра спалучаць прагулкі са спартыўнымі і рухомымі гульнямі.

Разнастайнасць харчавання. У рацыёне дзіцяці павінны прысутнічаць гародніна, садавіна, кашы, малочныя прадукты. Пры гэтым любы прымус недапушчальна. Неабходна ўключаць у рацыён прадукты, багатыя на вітаміны А, У, З і Д, мінеральнымі солямі (кальцыем, фосфарам, жалезам, магніем, меддзю), а таксама бялком. Немалаважнае значэнне мае рэжым харчавання, то ёсць захаванне пэўных інтэрвалаў паміж прыёмамі ежы.

Захаванне асабістай гігіены. Дзіцяці неабходна засвоіць ўсе асноўныя гігіенічныя навыкі, зразумець іх важнасць і прывыкнуць сістэматычна выконваць іх правільна і хутка. Лепш за ўсё падаць асабісты прыклад (сыход за зубамі двойчы ў дзень, мыццё рук, падмыванне, купанне, змена бялізны).

Рэгулярнае гартаванне. Неабходна актыўна выкарыстоўваць гаючыя прыродныя фактары навакольнага асяроддзя: чыстую ваду, ультрафіялетавыя прамяні сонечнага святла, чыстае паветра, фитонцидные ўласцівасці раслін, так як натуральныя сілы прыроды ўяўляюць сабой звыклыя кампаненты навакольнага асяроддзя і неабходныя для жыццядзейнасці арганізма.

Захаванне рэжыму дня. Рацыянальны рэжым дапамагае працаваць усім органам таксама згодна рэжыму. Правільна арганізаваны рэжым дня аптымальна спалучае перыяд няспання і сну дзяцей на працягу сутак, задавальняе іх патрэбы ў ежы, у дзейнасці, адпачынку, рухальнай актыўнасці і інш. Рэжым дысцыплінуе дзяцей, спрыяе фарміраванню многіх карысных навыкаў, прывучае іх да вызначанага рытму.

Спакой і любоў. Тут можна вылучыць 2 аспекты: спакой павінна панаваць у сям'і і захоўвацца ў дзіцячым садзе. Дзіцяці неабходны спакойны, добразычлівы псіхалагічны клімат у сям'і. Ён павінен ведаць, што дома яго чакаюць і любяць, тады ён зможа справіцца з любой задачай. Што тычыцца дашкольнай установы, то падтрыманне міру і спакою забяспечвае ў першую чаргу выхавальнік. Акрамя таго існуе псіхолаг, які дапамагае вырашыць складаныя сітуацыі.

Фарміраванне цікавасці да аздараўлення. Чым раней дзіця атрымаеўяўленне аб будове цела чалавека, пазнае пра важнасць загартоўвання, руху, правільнага харчавання, сну, тым раней ён будзе далучаны да здаровага ладу жыцця. Неабходныя развіваючыя гульні, цікавыя апавяданні аб добрым і дрэнным з падвядзеннем вынікаў.

Бацькам варта памятаць аб тым, што яны з'яўляюцца прыкладам для пераймання ва ўсе перыяды жыцця для іх малога, і ад таго, як павядзе сябе мама ці тата ў той ці іншай сітуацыі залежыць паводзіны і пабудова жыццёвых прынцыпаў дзіцяці.

Выхавальнік дашкольнай адукацыі А.М. Жук