***Баланың денсаулығы - біздің ортақ міндетіміз***

**Шынығудың түрлері мен тәсілдері.**

 **Дене тәрбиесі нысандарының бірі дене шынықтыру болып табылады. Ең тиімді және жаттықтырудың қолжетімді құрал, ағзаның қорғаныш механизмдері жетілдіру және барлық жүйелер қызметіне әсер етеді, ол елеулі болып табылады.**

**Шынығу дегеніміз денсаулығын нығайту мақсатында әр түрлі рәсімдердің кешенін пайдалану, ағзаның суыққа деген тұрақтылығын арттыру және суық тию ауруларының алдын алу.** **Ол кезде бір рәсімін пайдалануы жиі кездеседі, мысалы, денені суық сумен үйкелеу және осылайша шыңдалып шығуға үміттенеді. Өкінішке орай! Бұл жағдайда мүлде ешқандай әсер болмауы мүмкін. Міне неге екені. Шынықтыру кезінде ғана жеткілікті суық әсерлердің қарқындылығы мен ұзақтығы қалыптасады.**

Маңызды шарты жоғары дәрежесіне қол жеткізуде шынығу болып табылады және жүйелі дене жаттығуларымен айналысу. Шынығу ағзасына әсері туралы айтқанда, спецификалық және спецификалық емес әсерлерін атап өту қажет.

Қолжетімді «Күн. Ауа және Су» және табиғи - шынықтырудың негізгі факторы. Бала өмірінің бірінші айы мен баланы дәрігер-педиатр тексергеннен кейін шынығуды бастауға болады.

**Шынығудың түрлері**:

**«Суық тазик»**. Судың температурасы +12С аспайтын суық суды тазикқа құйыңыз және ваннада тұрған баланың аяғының табандарына құйыңыз. Су ағып турғанда балаңызға аяқтарымен басуды сұраңыз. Су ағатын жер ашық болуы керек. Сүлгімен аяғыңызды сулаңыз. Бірінші күні жүру 1 минуттан 5 минутқа дейін жеткізу. 5 минут тентектелгенше, жақсы көңіл-күйде баланы 1 минут бойы шынықтырған жақсы.

**«Суық сүлгі»**. Егер балаға суық сумен құю ұнамаса, (12С) суық суда суланған сүлгіні ваннада жайыңыз. Балаға 2 мин ішінде аяқпен жүруді (тұрмауға) сұраңыз. (таңертең және түнгіге).

**«Контрастылы душ». Бала кешке ваннаға түседі. Ол жылы суда жылынсын. Содан кейін оған: «Қане, біз сенімен суық жаңбыр жасайық немесе көлшіктерде жүгірейік». Сіз суық суды ашасыз және бала суға өзінің табандарымен алақандарын қояды.**

**Егер бала суық душтың әсерінен қорықса, онда алдымен тазикқа суық су құйып: « Кәне, екеуміз көлшіктерде жүгірейік!» айтыңыз. Міне, жылы ваннадан суық тазикке (немесе жаңбырға), ал содан кейін қайтадан ваннаға. Солай кемінде 3 рет жасау керек. Рәсімнен кейін баланы жылы жаймамен сүртпей жабыңыз, ал содан кейін ұйықтайтын киімін кигізіп төсекке жатқызыңыз.**

**Жалаңаяқ жүру –ағзаны шынықтырудың элементі.**

 Тағы бір шынықтырудың әдісі – бұл жалаң аяқ серуендеу. Жалаңаяқ жүру шынықтыру ғана емес, бірақ аяқтың табанындағы аяқталған жүйкесін ынталандырады, ішкі органдарды жұмысына оң әсер етеді. Кейбір мамандардың пікірінше, табан аяқ – бұл өзіндік таратқыш қалқан, 72 мың жүйке ұштары арқылы кез келген органына – бас миы, жеңіл және жоғарғы тыныс жолдарына, бауыр, бүйрек, эндокриналық темірлерге және т. б. органдарына қосылуға болады.

Жалаңаяқ жүруге қалай және қашан жақсы айналысуға болады?

* Әрине, қыстың суығында баланы осындайға үйретуге керек емес, бірақ көктем мен жазда, балақай жалаңаяқ үйдің ішінде, ал ең жақсысы жасыл көгалда жүгіруі мүмкін.
* Бала үнемі жалаң аяқ жүруі керек, осы ұзақ жүйелі жаттығудан кейін ғана әсері басталады.
* Шипалық рифлениялық арнайы резеңке кілемшелер пайдаланыңыз. Әр таңда жаттығуды, жалаңаяқ жүруді мұндай кілемшеден бастаңдар.
* Табан аяқтарын оқтаулар немесе дөңгелек таяқтардың көмегімен пайдалы уақалаңыз, күніне бірнеше минут табанмен домалатыңыз.

Жалаңаяқ жүрген кезде барлық бұлшық ет қарқынды қызметі көбейіп, ақыл-ой қызметі, барлық ағзада қан айналымын ынталандырады.

**ЕДШ нұсқаушысы Чарушин Д.Ю.**