**Балабақшада балаларды шынықтыру: әдістері, түрлері, схемасы**

Қазіргі өмір жағдайында балалар аз қимылдайтын өмір салтының тұтқынына айналады, иммунитет төмендейді. Баланың физикалық дайындығының шынықтырушы процедураларды қолдану элементтерімен әрекеттестігінің өзектілігі айқын.

Шынығу – бала ағзасының ауа температурасының өзгерісіне қарсылығын арттырудың өте ықпалды әдісі. Балалардың жазғы демалысы мен сауықтыру жөнінде ұмытпаған жөн. Негізінен сыртқы ортаның факторлары: ауа, су, күн пайдаланылады. Бала ағзасына жаттығу факторлары біртіндеп әсер етеді, күші мен ұзақтығы бойынша үдемелі ықпалдарға төзімділігі қалыптасады.

Орнықты нәтижеге жету үшін шынығу процедуралары жүйелі сипат алуға тиіс. Олар жүйесіз жүргізілсе, ағза қажетті реакцияларды қалыптастыра алмайды. Егер қыс басталғанда ағзаны шынықтыру тоқтатылса, ондағы суыққа төзімділік жоғалады. Сондықтан тіпті жағдайдың маусымдық өзгеруі кезінде де шынығу процедураларын тоқтатпаған жөн, тек аздап өзгертуге болады. Ағзаның өзгерген жағдайларға жақсы бейімделуі үшін тітіркендіргіш әсердің күшін бірте-бірте ұлғайтуда сақтаған маңызды. Бұл ерте жаста, кіші жастағы балалардың ағзасы суық факторларына тез ден қоюға қабілетсіз кезде керек. Сондай-ақ баланың жеке ерекшелігі туралы, қолданылатын тітіркендіргіштерге оның реакциясы болуы мүмкін екендігін де ұмытпаған жөн. Шынықтыруды тек баланың осы процедураға жақсы қараған жағдайында ғана өткізу керек.

Әлсіз және жиі ауыратын балаларды шынықтыру барынша абайлап жүргізіледі.

**Шынықтыру процедураларын өткізу әдістемесі**

**Ауа**

Ауамен шынығу үй-жайды желдетуден басталады. Бөлмедегі ауа температурасы 1 °С-дан көбірек төмендетілуге тиіс. Үй-жайды жылдың суық уақытында күніне бірнеше рет, ал жылы кезде үнемі желдетеді.

Ауа ванналары жеңіл шынығу процедурасына жатады. Алдымен тәрбиеленушінің тек қол-аяғы жалаңаштанады (мәселен, таңғы гимнастика кезінде). Кейінірек баланың бүкіл денесі жалаңаштанғанда жалпы ауа ванналары қолданылады. Ауа ваннасының ұзақтығы біртіндеп ұлғайтылып, 5–8 минутқа жетеді.

Үй-жайдағы ауа температурасын 2–3 күн сайын 1–2 °С-қа біртіндеп азайтқан жақсы. Ауа температурасы +21…+22 °С болған кезден бастаған дұрыс. Ақырғы ауа температурасы +16…+18 °С-ты құрауға тиіс. Бұл ретте тәрбиеші міндетті түрде балалардағы тоңазу белгілерін, яғни құс терісінің пайда болған-болмағанын қадағалауы керек. Аллергиялық реакциясы бар балалардың ағзасы тез салқындайды.

**Су**

Сумен шынығуды ең әлсіз әсерден бастап, көп ұзамай жалпы процедуралармен алмастырады. Бұл – ылғалмен ысқылау, бұдан кейін бала терісін жұмсақ құрғақ орамалмен сүрту керек. Алдымен қолы мен аяғын, содан соң бүкіл денесін сүртеді.

Жазда балабақшаларда аяққа су құйып жаттығады. Алайда оны топтағы ауа температурасы +20 °С-тан төмен болмаса ғана жүргізеді. Жай ғана жіліншіктің төменгі жартысын және табанды дымқылдауға болады.

Қол мен аяққа арналған жергілікті ванналар да қолданылады. Оларды сумен ойнау кезінде өткізуге болады. Аяқ ванналары сол жерге ғана емес, бүкіл бала ағзасына әсер етеді. Балаларға бір жарым жастан бастап жүргізіледі. Алдымен бөбектің аяғын жылы сумен, содан соң одан гөрі салқындау сумен жуады (температураны 4–5 күннен кейін 1 °С-қа төмендетеді және +22 °С-қа жеткізеді, ересек балаларға – +18 °С-қа дейін). Аяқ ваннасының ұзақтығы – 1 минуттан 3 минутқа дейін. Бұл ретте аяқ жылы болуға тиіс. Суық судың әсері қан тамырлары тарапынан сәйкес реакция тудырады. Суық аяққа су құйғанда немесе жуғанда мұндай реакция болмайды. Сондықтан аяққа су құю күндізгі ұйқыдан кейін жүргізіледі.

Душ – су құюға қарағанда барынша күшті шынығу. Судың қатты ағындары бала терісіне қатты әсер етеді.

**Күн**

Күнмен шынығу күн шығып тұрған ауа райында тәуліктің әдеттегі уақытында жүргізіледі. Ұзақтығы 2–3 минуттан 10 минутқа дейін созылады. Тәрбиеші тым қыздырынуға жол бермеуі керек.

Үй-жайдағы таза ауа өтпелі желдетумен қамтамасыз етіледі. Бұл қысқа мерзім ішінде қайта-қайта ауа алмастыру мүмкіндігін туғызады. Өтпелі желдетудің уақыты қысқа, 5–7 минут қана.

Өтпелі желдетуді

балалар келер алдында;

сабақ басталар алдында; балалар серуеннен қайтар алдында;

күндізгі ұйқы кезінде (топта), ұйқыдан кейін (жатын бөлмеде);

бесіндіктен кейін;

балалар үйге кеткеннен кейін жасау керек.

Топтағы ауа температурасы 20 минуттан соң қалпына келтіріледі. Әр топта уақыты көрсетілген өтпелі желдету кестесі болуға тиіс.

Дәретхана мен жуынатын бөлмеде балалар бар кезде ешқандай өтпелі және біржақты желдету болмауы керек. Сондай-ақ тәрбиеші балалардың қолы суланбауын бақылауға тиіс, өйткені ылғал киім тез салқындау туғызады және соңынан суық тиіп ауыруы мүмкін.

**Жалаңаяқ жүру**

Бұл – шынығудың ескі тәсілі. Таңертең және кешке бөлмеде 15 минуттан 30 минутқа дейін жалаңаяқ жүру керек. Күн сайын бұл уақыт 10 минутқа ұзартылып, бір сағатқа дейін жеткізіледі. Әсіресе қатты топырақ немесе ұсақ қиыршық таспен жүру жақсы әсер етеді. Табандағы күстенген тері ауру сезімін болғызбайды және суықты сезінуді басады.

ЛОР-ауруларының алдын алу үшін күн сайын таңертең және кешке тамақты суық сумен шаю ұсынылады. Судың бастапқы температурасы +23…+28 °С болуға тиіс. Содан соң әр аптада оны біртіндеп құбыр кранындағы су температурасына жеткізе отырып, 1–2 °С-қа төмендетеді.

Егер баланың дені сау болса, шаюды +25 °С-тан бастап, 2–3 күн сайын біртіндеп төмендету керек. Бір айдан кейін шөп қайнатпасымен, жай ғана крандағы сумен, теңіз тұзының ерітіндісімен шаюға көшу керек.

**Шынығу процедураларын өткізу қағидаттары**

**Жүйелілік**. Шынығу процедураларын кей-кезде емес, жүйелі түрде өткізу керек. Тұрақтылық пен күнделікті шынығу ғана жүйке жүйесінің сыртқы ортаның құбылмалы жағдайына бейімделуіне мүмкіндік береді. Егер салқындауды күнара 10 минуттан емес, күн сайын 5 минуттан өткізсе, ағза суыққа тез үйренеді. Ұзақ үзілістер өшуге, тіпті игерілген қорғаныш реакцияларының толықтай жоғалуына алып келеді. Шынығуды тоқтатқаннан кейін жарты айдан кейін ағза суыққа төзімділігін жоғалтады. Егер қайткенде де үзіліс қажет болса, шынығуды жеңіл түрде жаңғырту қажет.

**Бірте-бірте іске асыру.** Шынығуда процедура ықпалын күшейтуді бірте-бірте іске асырған өте маңызды. Тек әрекеттер жүйелілігі, шағын мөлшерден үлкенге көшу, үдемелі күшею ғана қалаған нәтижеге жеткізеді.

**Балаларды шынықтырудың дәстүрлі түрлері**

Таза ауадағы таңғы қабылдау, дене шынықтыру сабақтар, гимнастика. Сауықтыру серуені.

Ауа ванналары.

Жаттығулар жасалатын ауа ванналары.

Таза ауадағы ұйқы.

Бір күн ішінде салқын сумен жуыну.

Ауызды салқын сумен шаю.

Күндізгі ұйқыға дейін және одан кейін жалаңаяқ жүру.

«Денсаулық соқпағымен» жалаңаяқ жүру.

Күндізгі ұйқыдан кейінгі массаж кілемшелері.

Күн ванналары

**2 жастан 6 жасқа дейінгі балаларды шынықтырудың үлгілік схемасы**

Бала орналасқан үй-жайдағы ауа температурасы кемінде +18 °С болуға және +20 °С-тан аспауға тиіс.

Ауа ваннасын қабылдаудың оңтайлы ұзақтығы – 10–15 минут. Ішкиім мен қысқа жеңді майка киген бала қозғалады, жүгіреді, жалаң аяғына тәпішке немесе қысқа шұлық киеді.

Сумен жуынуды +28 °С температурадан бастау керек, содан соң біртіндеп жыл аяғына қарай шынығуды жазда +18 °С-қа дейін төмендету, қыста +20 °С-қа дейін төмендету керек. 2 жастан асқан балалар қолын, мойнын, содан соң қолын шынтағына дейін жуады, 3 жастан асқан балалар кеудесінің жоғарғы жағы мен қолдарын шынтақтан жоғары қарай жуады. 3 жастан асқан балалар үшін де бастапқы ауа температурасы +28 °С болуға тиіс, жазда ең төменгісі +16 °С-ты, қыста +18 °С-ты құрайды.

Қысқы ұйқыны мүмкіндігінше жазда – таза ауада, қыста жақсы желдетілген бөлмеде +15…+16 °С температурада ұйымдастыру керек.

Шынығу мақсатында балалар жыл бойы майкасыз ұйықтауға тиіс. Қандай да бір себеппен температура төмендеген жағдайда аяққа жылы шұлық киіп, екінші жамылғымен қымтау керек. Бұл ретте жатын бөлмесінің температурасы +14 °С-тан төмен болмауға тиіс.

–15 °С-қа дейінгі төменгі температурада аязды күні серуен күніне 2 рет өткізіліп, ұзақтығы 40 минуттан екі сағатқа дейін созылады.

Жаз мезгілінде күн ванналарының ұзақтығы орта есеппен 5–6 минуттан 8–10 минутқа дейін күніне 2–3 ретті құрайды; таза ауада және көлеңкеде болуға шек қойылмаған.

Ауызды (2–4 жастағы балалар), тамақты (4 жастан асқан балалар) түймедақ немесе сәлбен тұнбасы қосылған бөлме температурасындағы қайнаған сумен күніне 2 рет – таңертең және кешке шаю жақсы нәтиже береді. Әрбір шаюға 1/3 стақанға жуық су пайдаланылады.