**Ата-аналарға кеңестер:**

**«Шыңығу маңызды!»**

**Дайындаған тәрбиеші:**

**Симакова Н.А.**

**Мақсаты:** ерте жастағы балалардың денсаулығын нығайту мәселелерінде ата-аналардың құзыреттілігін арттыру.  
**Міндеттері:** ата-аналарды ерте жастағы балаларды шыңығу жөніндегі іс-шаралар кешенімен таныстыру.  
Шыңығу процедураларын қолдану арқылы баланың жағымды эмоционалды жағдайын қолдау.  
Жас балаларда салауатты өмір салтын қалыптастыру.  
**Ерте жастағы балаларды шыңықтыру**Жас балаларда қозғалғыштықтың тез өсуі байқалады, олар жолда келе жатқан барлық нәрсені зерттей отырып, бөлмені айналып өтіп, қозғала бастайды. Сенсорика дамиды-бала заттармен өзара әрекеттеседі: оларды айналдырады, лақтырады, аударып тастайды, бәрін сезінуге және дәмін татуға тырысады.  
Бұл жаста балаға қамқорлық пен жылулық сезімін беру өте маңызды.  
Бұл кезеңде баланың денсаулығының жай-күйін бақылау өте маңызды, өйткені ерте жаста дененің барлық функциялары қалыптасады.  
Сіздің балаңыз күшейіп, нәрестенің жүйке процестерінің тепе-теңдігі орнығуы үшін Сіз балаңыздың жағымды эмоционалды жағдайын сақтауыңыз керек, өйткені сіз баланың денсаулығының нашарлауы басқаларға деген көзқарасқа әсер ететінін байқадыңыз: әсерлерге сезімталдық, сөйлеу және моторика төмендейді.  
- "Не істеу керек?"сіз сұрайсыз.  
Дененің қоршаған ортаның қолайсыз жағдайларына төзімділігін арттыру үшін денені қатайту ұсынылады.  
Шыңығу-денсаулықты нығайтудың сыналған құралы!  
Шыңығу процедуралары дененің әртүрлі температуралардың өзгеруіне біртіндеп үйренуіне негізделген. Бұл жағдайда адам біртіндеп сыртқы ортаға бейімделуді дамытады. Шыңығу процесінде дененің жұмысы жақсарады: жасушалардың физикалық-химиялық жағдайы, барлық органдар мен олардың жүйелерінің қызметі жақсарады. Шыңығу нәтижесінде өнімділік артады, ауру азаяды, әсіресе суық тию, әл-ауқат жақсарады.

Шыңығудың кең таралған түрі-жалаң аяқ жүру.  
Егер сіз балаңызбен бірге жалаң аяқ жүрсеңіз, бұл қиын болмайды. Жалаңаяқ жүру сіздің балаңыз үшін ең қызықты ойын бола алады, егер ол тегіс жерде ғана емес, балалар дүкендерінен сатып алуға болатын массаж төсеніштерінде жүрсе. Сіз және сіздің балаңыз өз қолыңызбен жасалған кілемде жалаң аяқ жүруді екі есе жағымды етеді.

Құрметті, ата-аналар, біз сізге, массаж төсеніштерін жасауды мысалдарын ұсынамыз.

1.Тығыз матадан жастық қапшығы түрінде сөмке тігіңіз, сөмкенің ішіне пластикалық бөтелке қақпақтарын тігіп, соңғы жағын тігіңіз. Бұл сіз жалаң аяқ жүре алатын пластикалық қақпақтардан «толтырылған» жастықшаны шығарады.

2.Кез-келген жидектің немесе жемістің пішіні сияқты еркін пішінді кілемшені болонка материалынан кесіңіз, шеттерін сыпырыңыз. Кілемшенің жоғарғы жағына әр түрлі үлгідегі түймелерді тігіңіз.

3.Тығыз материалдан кілемшені кесіңіз, шеттерін тігіңіз. Балаңыз жүретін бетке әр түрлі текстурадағы материалдың сынықтарын тігіңіз: фланель, жүн мата, тоқылған мата және т.б., қолдың астында не барды қолданыңыз.

Баланың назары осындай кілемшелерге аударылады, өйткені кілемде не тігілгенін білу қызықты.

Ал, бәріне белгілі өрнек: "күн, ауа және су - біздің ең жақсы достарымыз!"ерте жастағы баланың денесін шыңығу кезінде бұрынғыдан да маңызды.

Ауа ванналарын шыңығу үнемі жүргізілуі керек. Балаңыз орналасқан бөлмені желдетуді ұмытпаңыз. Мұны нәресте болмаған кезде жасау керек және ауаның 1-2 градустан артық салқындауына жол бермеу керек. Фрамугаларды бала келгенге дейін 30 минут бұрын жабу керек.

Ауа ванналары сіздің кішкентайыңыз бірнеше минут ішінде бір трусикада қалуы мүмкін, мысалы, киіну кезінде. Ауа температурасы 18-19 градус болуы керек.  
Ауа ванналары жаттығулармен жақсы үйлеседі.  
Кішкентайыңыздан қолдарын жоғары көтеруін сұраңыз, содан кейін оларды төмен түсіріңіз. Баланың ішін уқалауға тырысыңыз, оның ішін өзі сипауын сұраңыз. Балаңызбен бірге қоян сияқты секіріңіз, аю сияқты жүріңіз.  
Әрине, баламен күнделікті серуендеу күніне екі рет жасалуы керек: түскі асқа дейін және кешке ұйықтар алдында.

Қарқынды шыңығу әдісі - су процедуралары: аяқтарды жалпы құю және сүрту.

Аяқтарға су құю

Суық тиюдің алдын алуда аяққа су құю жақсы әсер ететінін білу маңызды.

Аяқтарды жуу күн сайын ұйықтар алдында бір жыл бойы жүзеге асырылады.

Аяқтарды сумен құю басталуы оның температурасы 28 градустан аспайды.

Біртіндеп судың температурасы 15-14 С дейін төмендейді (әр 3-5 күн сайын 1 градусқа).

Аяқтарды жуғаннан кейін сүлгімен мұқият сүрту керек.

Нәресте ваннаны қабылдайды-ең көп таралған және сүйікті процедуралар. Балаларды сауықтыру және емдеу мақсатында температуралық ванналар (34-37 С) және жылы ванналар (38-39 С) белсенді қолданылады.

*Общие пресные ванны* индифферентной температуры (34-37 С) и теплые ванны (38-39) оказывают седативный эффект, уменьшают раздражительность, нормализуют сон, оказывают болеутоляющее и сосудорасширяющее действие.  
*Хвойные ванны* благоприятно действуют на здоровье Вашего малыша. Такую ванну для ребёнка можно приготовить путём добавления хвои, которую лучше самим запасти, либо купить в аптеке. Такую ванну ребёнок должен принимать при температуре воды 34-36 градусов. Продолжительность приёма 10-15 минут.  
*Ромашковые ванны*  
0,5-1,0 кг цветков ромашки заливают 5 л кипящей воды, дают постоять 30 минут. Замет настой необходимо процедить и добавить в ванну. Такую ванну следует принимать при температуре воды 34-36 градусов так же в течении 10-15 минут.  
Наконец, *горчичные ванны*, которые применяются при ОРЗ у детей.  
Для приготовления горчичной ванны сухую горчицу (из расчета 10-15 г горчицы на 10-15 л пресной воды) предварительно разводят в теплой (38-39 градусов) воде до консистенции жидкой сметаны. Затем полученную порцию горчицы переливают в емкость с нужным объемом воды, производя дальнейшее размешивание. Продолжительность приёма такой ванны также 10-15 минут при температуре воды 39-40 градусов.  
Следует помнить, что горчичные ванны противопоказаны при гипертермии (повышении температуры тела) у ребёнка!  
К закаливанию также относятся: **соблюдение режима дня и сбалансированное питание.**

**Пусть Ваш малыш вырастет крепким и будет всегда здоровым!!!**