Ата – аналарға кеңес

«Күн, ауа және су-біздің ең жақсы достарымыз!»

Дайындаған тәрбиеші:

Симакова Н.А.

Көптеген мектеп жасына дейінгі балалар әлі де жоғарғы тыныс жолдарының қабынуынан зардап шегеді. Бұл аурулар баланың денсаулығына теріс әсер етеді және кейде кейінгі жылдары оның созылмалы ауруларының себебі болады.

Суықтың алдын алудың негізгі құралы-табиғи сауықтыру факторлары. Ауаны, күнді және суды орынды пайдалану баланың өзгеретін сыртқы жағдайларға бейімделу реакцияларын дамытуға көмектеседі.

**Ауа ванналары** балаларды дененің бүкіл бетін ауамен тікелей байланыстыруға үйрету мақсатында қолданылады. Сонымен қатар, температурадан басқа ылғалдылық пен ауа қозғалысы маңызды.

Ыстық жазда, балалар күні бойы тек трусикамен жүргенде, арнайы ауа ванналарын қабылдаудың ерекше қажеттілігі жоқ. Көктемде, ауа әдеті болмаған кезде және жазда болатын салқын күндерде олар өте пайдалы.

Ауа ванналары үшін желден қорғалған сайт таңдалады, оларды террассада, ашық балконда өткізуге болады. Балаларды жалаңаш шешіндіреді немесе тек қысқа шалбар қалдырады. Бастапқыда ауа ванналары тек 3-4 минутқа созылады, олардың ұзақтығын біртіндеп арттырып, бір сағатқа дейін жеткізуге болады. Процедураны тыныш ауа-райында ауа температурасы 23-24°төмен емес кезде бастаған дұрыс.

Ауа ванналары кезінде балалар қозғалыста болуы керек, салқын күндерде ашық ойындарды, жылы - тыныш ойындарды таңдау керек. Сіз балаға қызықты тапсырма ұсына аласыз: допты бірнеше рет лақтырып, ұстап алыңыз, ол ешқашан құлап кетпеуі үшін, ағаш құрсауды жолдың соңына дейін айналдырыңыз, ағаштың, арбаның және т. б. айналасында 2-3 рет жүгіріңіз.

**Күн ванналары** мектеп жасына дейінгі балалардың денесіне жалпы күшейтетін әсер етеді, метаболизмді күшейтеді, ағзаның ауруларға төзімділігін арттырады. Күн сәулесінің әсерінен теріде D дәруменіне бай заттар пайда болады (антихитикалық), бұл өсіп келе жатқан организм үшін әсіресе маңызды тұздардың, кальций мен фосфордың сіңуін жақсартады. Күн сәулесінің әсері де пайдалы, өйткені балалар күн сәулесінің жылу әсеріне төзуге дағдыланады және ыстық ауа-райында да өздерін сергек сезінеді.

Бірақ ұзақ уақыт күн сәулесінен кейін кейбір балаларда әлсіздік, ашуланшақтық, кейде нашар ұйқы пайда болуы мүмкін. Сондықтан күн ваннасын қабылдау кезінде де, одан кейін де балалардың әл-ауқатын мұқият бақылау қажет.

Күн ванналарын қабылдау үшін таңдалған орын құрғақ болуы керек. Бала денесі Күн сәулесімен және басы көлеңкеде болатындай етіп төсекке жатады (оны Панамамен жабуға болады). Процедураның ұзақтығы бастапқыда 4 минутты құрайды, ал бала күнді арқасымен, оң және сол жағымен, ішімен алмастырады. Әр 2-3 Ванна сайын сәулелену уақытына дененің әр жағы үшін тағы бір минут қосылады. Бірте-бірте күн ваннасының ұзақтығын 25-30 минутқа дейін жеткізуге болады. Күн ваннасы аяқталғаннан кейін 2-3 минуттан кейін баланы 26-28° температурада сумен құйып, көлеңкеде жарты сағат демалу керек.

**Шомылу -** керемет қатайтатын құрал. Сіз екі жылдан бастап ашық тоғандарда жүзе аласыз. Шомылатын жер таяз, тегіс, баяу ағынмен болуы керек. Балаға суға өздігінен кіруге мүмкіндік бермес бұрын, бұл жерде шұңқырлар, терең Тина, Дрифт ағашы, өткір тастар жоқ екеніне көз жеткізу керек. Ересек адам баламен бірге суда болуы керек.

Шомылу кезінде ережелерді сақтау қажет:

1. Аш қарынға және тамақтанғаннан кейін 1-1, 5 сағаттан ерте шомылуға рұқсат етілмейді

2. Суда балалар қозғалыста болуы керек

3. Егер қалтырау пайда болса дереу Судан шығыңыз

4. Сіз ыстық суға батыра алмайсыз.

Суды қатайтудың бірнеше бөлек әдістері бар:

1. Сүрту - барлық су процедураларының ішіндегі ең нәзігі. Оны нәрестеден бастап барлық жаста қолдануға болады. Сүрту суға малынған матамен жасалады, оның матасы келесі шарттарға сәйкес келуі керек: суды жақсы сіңіреді, тым жұмсақ болмайды. Қолғаптарды жақсы ылғалдандырған жөн, бірақ олардан су тамшыламауы керек. Сүрткеннен кейін денені құрғақ сүлгімен сүртеді. Сүрту жеңіл массаж әрекетімен бірге жүреді, ал массаж әрдайым перифериядан орталыққа дейін жасалады, сондықтан аяқ-қолды төменнен жоғары қарай сүрту керек (қолдан қолдар, аяқтан аяқтар). 2-3 күннен кейін температураның бір градусқа төмендеуі.

2. Құю-жергілікті және жалпы. Судың бастапқы температурасы +30, содан кейін +18, ал аға топтарда +16 дейін жеткізіледі. Аяқтарды құю уақыты 20-30 секунд. Жалпы құю негізінен жазда жоғары температурадан басталуы керек, ал күзгі-қысқы кезеңде су дененің үлкен бетін, артқы жағын, содан кейін кеуде мен ішті, содан кейін оң және сол жағын жабатындай етіп ұйымдастырылуы керек. Аяқтағаннан кейін-сүлгімен сүртіңіз. Ағын астындағы уақыт 20-40 секунд. Душ қарапайым құюдан гөрі күшті. Душтан шыққан су массаж әсеріне ие, ол тіпті суға қарағанда жылы сезінеді.

3. Жалаң аяқ жүру-бұл көптеген елдерде кеңінен қолданылатын қатаюдың ең көне әдістерінің бірі. Сонымен қатар, аяқтың бұлшық еттерін жаттықтыру бар. Жалпақ табаннан қорғау. Сондықтан жалаң аяқпен шабылған шөпте, орманда құлаған инелерде және т.б. жүру ұсынылады. бөлмеде жалаң аяқпен Жүруді бастау керек, алдымен 1 минут және әр 5-7 күнде 1 минут қосып, жалпы ұзақтығын күніне 8-10 минутқа жеткізіңіз.Жиі ауыратын баланың тамаша демалысы келесідей көрінеді (әр сөз маңызды): ауылдағы жаз; құдық суы бар үрлемелі бассейн, жақын жерде құм үйіндісі; киім формасы-іш киім, жалаң аяқ; сабынды пайдалануды шектеу; тек айқайлаған кезде тамақтандырыңыз: "Анашым, Мен сені жеймін!». Судан құмға секіретін, тамақ сұрайтын, таза ауамен дем алатын және 3-4 апта ішінде көптеген адамдармен байланысқа түспейтін лас жалаңаш бала қала өмірінен зақымдалған иммунитетті қалпына келтіреді.

Қатайту процедуралары кезінде дене стресстік жағдайға тап болғандығы туралы сигнал алады және оған бейімделу керек. Осылайша, иммундық жүйе қоршаған ортаның әртүрлі өзгерістеріне үйренеді. Дененің терморегуляциясы да реттеледі, өйткені балаларда бұл әлі жетілмеген. Дене салқындаған кезде артық жылуды жоғалтпауды және керісінше, қызып кетпес үшін жылу беруді үйренеді. Процедуралардың мезгіл-мезгіл қайталануымен дене біртіндеп үйреніп, қажетті реакциямен бірден жауап береді. Баланы қатайтуды неғұрлым ерте бастасаңыз, оның денесі процедураларға төзе алады және нәтиже соғұрлым тиімді болады. Сонымен қатар, баланы қатайту кезінде оның денесі ғана емес, сонымен қатар мидың реакциясы да жеделдетіледі.