**Шынықтырудың «Ригалық» әдісі**

Ағзаны шынықтыру - тек денсаулықты түзету ғана емес, сонымен қатар психоэмоциялық қалыпты да ретке келтіруге мүмкіндік беретін процедура. Әсіресе жас кезден, бала физикалық және психологиялық тұрғыдан енді қалыптасып келе жатқан кезден бастап шынықтыруды бастаудың маңызы зор. Мектеп жасына дейінгілер үшін сонау 80-ші жылдары ригалық шынықтыру әдісі ойлап табылған.

Атауы айтып тұрғандай, бұл әдіс Балтық жағалауы елдерінен келген. Ондағы мамандар Рига жағалауында салқын суды кешіп, құмды басып өскен балалардың тұмаумен мүлдем ауырмайтынын байқаған.

Әдістің бұл түрі үшін ені 0,4 м, ұзындығы 1,5 м қанар, кенеп сияқты қаттылау матадан үш төсеніш жасау керек. Төсеніштің бірі 10% тұз ерітіндісіне батырып алынады (1 кг тұз 1 шелек су, қалыпты бөлме t). Тағы бір төсеніш бөлме t таза суға суланады. Үшінші төсеніш құрғақ қалдырылады. Сосын үш мата бірінен кейін бірі жерге төселеді: алдымен «тұзды» төсеніш, екінші - таза суға суланған төсеніш, ең соңында құрғақ төсеніш.

Балалар кезекпен осы төсеніштердің үстімен жүріп өтеді. Және бұл процедураны бірнеше рет қайталауға, «ойлы-қырлы соқпақ» жолмен кезектестіруге әбден болады.

"Денсаулық жолы" дегеніміз - матаға түйме, моншақ, жіңішке арқан, т.б. балалар үшін қауіпті емес көлемді заттар тігілген «төсеніш». Ваннаға арналған «көгал» сияқты кілемшені де пайдалануға болады. Мұндай төсеніштер майтабанның алдын алуға көмектеседі және баланың табанындағы рецепторларды оятады.