**Ата-аналарға кеңес**

**«Мектеп жасына дейінгі балалардың шыңдалуы»**

**Шынығу** – ағзаның сыртқы ортаның әртүрлі әсерлеріне төзімділігін арттыратын және өзін-өзі қорғау арқылы дененің қолайсыз әсерлерге тез және денсаулыққа зиянсыз бейімделу қабілетін тәрбиелейтін шаралар жүйесі. Жас ерекшелігіне сай жасалған күнделікті дұрыс тәртіп және оны қатаң орындау баланың қалыпты физикалық және жүйке-психикалық дамуының маңызды шарттарының бірі болып табылады. Су шараларын жүйелі түрде қолдану (жуу, ысқылау, сумен шайыну, душ қабылдау, ванна, шомылу және т.б. жүйке жүйесіне, зат алмасуына және бала ағзасының барлық өмірлік маңызды қызметіне оң әсер етеді.

Шынығу баланың дені сау болған жағдайда ғана қатаюға рұқсат етіледі; Балаларды суық ауаның немесе судың күшті әсерлеріне бірден ұшыратпау керек, оларды біртіндеп үйрену керек. Біртіндеп шынықтыру- шыңдаудың негізгі ережелерінің бірі.

Шынығу шаралары баланың жеке ерекшеліктерін және оның жасын ескере отырып жүргізілуі керек. Бұл жағдайда денсаулық жағдайы, жалпы физикалық даму, жүйке жүйесінің түрі үлкен мәнге ие. Баланың суыққа қалай шыдайтынын және ыстықтың оған қалай әсер ететінін мұқият қарау керек. Мұнда баланың жасы, жақында болған ауру және жүйке жүйесінің күйі де маңызды рөл атқаруы мүмкін. Кейде баланың қатайту процедураларына деген көзқарасы нашар болады, өйткені ол еркелеп, ол үшін әдеттен тыс нәрсені жасағысы келмейді. Бұл жағдайда сіз процедураларды қатайту әдетін дамытуда сезімталдық пен табандылық танытуыңыз керек.

**Жуыну** - күнделікті өмірде сумен шынығудың ең қолжетімді түрі. Балаларға күн сайын беті мен қолын ғана емес, сонымен қатар мойын мен кеуденің жоғарғы бөлігін белге дейін жуу ұсынылады. Жылы судан (30-32 °C) бастау керек, оның температурасын біртіндеп бөлме температурасына дейін төмендетіңіз, содан кейін ағын суды қолданыңыз. Жуғаннан кейін баланың денесі сәл қызарғанша түкті сүлгімен сүртіледі.

**Аяқ ванналары** - шынығудың өте тиімді құралы болып табылады, өйткені аяқтар, әсіресе табандар, салқындатуға ең сезімтал. Табан мен төменгі сирақ ықпалға ұшырайды. Жазда балалар үшін судың бастапқы температурасы 33-35°, қыста 35-36°. Судың температурасын апта сайын бірте-бірте 1 градусқа төмендетіп, оны 22-24° және одан төменге дейін жеткізеді. Процедураның ұзақтығы - 1-3 минут. Бұл кезде бала легеннің ішінде жүргендей табандарымен жылжытады.

**Аяқтарды салқын сумен құйыну** осылай жасалады. Бала аласа орындыққа немесе балалар орындығына отырады, аяқтарын легеннің түбіне қойылған ағаш тақтайға қояды. Құмырадан табан мен сирақтың төменгі үштен бір бөлігіне су құйылады. Сумен құйыну ұзақтығы 20-30 секунд. Судың температурасы бастапқыда 27-28°, әр 10 күн сайын 1-2 градусқа төмендейді. Соңғы су температурасы 18°-тан төмен болмауы керек. Аяқ ваннасынан кейін, аяқтарды құрғатып сүртеді, содан кейін сәл қызарғанша қолмен сүртеді.

**Душ.** Бұл су процедурасы баланың жүйке жүйесін сергітеді, оған күш береді, тәбет пен ұйқыға оң әсер етеді. Душ қабылдау әсіресе тәбеті нашар солғын балаларға пайдалы. Жазда судың температурасы 33-35°, қыста кемінде 36° болуы керек. Біртіндеп (қыста апта сайын 1 градусқа, ал жазда 3-5 күннен кейін) 28°-25° және одан төменге дейін төмендейді.

**Жалаң аяқ жүру** - бұл көптеген елдерде кеңінен қолданылатын шынығудың ең көне әдістерінің бірі. Сонымен қатар, аяқтың бұлшық еттерін жаттықтыру бар. Жалпақ табаннан қорғау. Сондықтан жалаң аяқ шабылған шөпте, орманда құлаған қылқанмен және т.б.жүру керек. Жүруді алдымен 1 минут және әр 5-7 күнде 1 минут қосып, жалпы ұзақтығын күніне 8-10 минутқа жеткізу керек.

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

Ыстық жазда, балалар күні бойы тек ішкі киіммен жүргенде, арнайы ауа ванналарын қабылдаудың ерекше қажеттілігі жоқ. Ауа ванналары үшін желден қорғалған алаң таңдалады, оларды террассада, ашық балконда өткізуге болады. 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 қимылды ойындарды, жылы күндерде — тыныш ойындарды таңдау керек. **Күн ванналары** - мектеп жасына дейінгі балалардың денесіне жалпы күшейтетін әсер етеді, зат алмасуын күшейтеді, ағзаның ауруларға төзімділігін арттырады. Күн сәулесінің әсерінен теріде D дәруменіне бай заттар пайда болады (рахитке қарсы), бұл кальций мен фосфор тұздарының сіңуін жақсартады, әсіресе өсіп келе жатқан ағза үшін маңызды. Күн сәулесінің әсері де пайдалы, өйткені балалар күн сәулесінің жылу әсеріне төзуге дағдыланады және ыстық ауа-райында да өздерін сергек сезінеді.

**Ысқылау** - бұл ең жұмсақ әсер ететін су процедурасы, оны сау ғана емес, әлсіз балаларға да қолдануға болады. Процедура келесідей орындалады. Сүлгінің дымқыл ұшымен немесе қолғаппен қолды, мойынды, кеудені, ішті, аяқты, арқаны сүртеді, артынан аздап қызарғанша құрғату. Судың температурасы басында 30°, ол біртіндеп төмендейді, бөлме температурасына дейін жеткізіледі.

**Сумен құйыну** - қарапайым және қол жетімді тамаша шынығу құралы. Бастапқыда судың температурасы 30-32° болуы керек, әр 3 күн сайын ол бір градусқа төмендейді. Сіз оны бастауыш мектеп жасына дейінгі балалар үшін 22-20° дейін және 6-7 жастағы балалар үшін 18° дейін жеткізе аласыз. Жылы күндерде процедура ауада, суық, дымқыл немесе желді күндері — бөлмеде жүзеге асырылады. Сумен қуйыну үшін душты, бақша суарғышты немесе құмыраны пайдалануға болады. Бала ағаш торға тұрады. (құюдан кейін аяқтың табаны кірлемеу үшін). Алдымен ол қолын (сабынмен), бетін су ағынының астында жуады, басын дымқыл қолмен аздап сулайды. Содан кейін 40-50 сантиметр биіктіктен суды басына тигізбей, мойнына құяды.

**Жұтқыншақты шынықтыру** - жылдың кез келген уақытында жасалуы мүмкін. 2-4 жастағы балалардың аузын қайнаған сумен шаю керек, ал 4 жастан кейін — күніне 2 рет — таңертең және кешке түймедақ немесе шалфей тұнбасын қосып, бөлме температурасында қайнатылған сумен шаю. Әр шаю үшін 1/3 кесе су қолданылады. Оқушылар үшін судың температурасын әр 10 күнде 1-2 градусқа төмендетіп, соңында қысқы ағын судың температурасына көшу. Процедураның ұзақтығы біртіндеп артады. **Ашық ауада серуендеу** балаларды керемет қатайтады. Бала серуендеу кезінде суық тиюі мүмкін деп қорқудың қажеті жоқ. Оны кез-келген ауа-райында серуендеуге, күнделікті таза ауада болуға үйрету керек. Қатайту процедураларының тиімділігі көбінесе оларды орындаудың дұрыстығына байланысты. Балаларға қатаю кезінде көмектесетін ересектерге қойылатын талап: қолды таза жуу керек, тырнақтарын қию, алақанның терісі жұмсақ және жылы болу.

Көктем мен жаз әсіресе балалардың денсаулығын нығайтуға қолайлы. Олар көктемнің алғашқы күндерінен бастап таза ауада мүмкіндігінше ұзақ болуы керек.

**Ата-аналарға кеңес «Дұрыс тамақтану-денсаулық кепілі»**

Дәмді және теңдестірілген тамақтану балалардың мықты және сау өсуіне көмектеседі. Баланың жасы маңызды емес-сіз осы кезден бастап дұрыс әдеттерді сіңіре аласыз. Дұрыс тамақтану дегеніміз-дені сау тамақ жеу. Денеге пайдалы және көптеген қоректік қасиеттерге ие тағам. Бала кезімізден бастап біз балаларымызға әр түрлі тағамдардың ішінен денсаулыққа пайдалы тағамдарды таңдауға үйрете аламыз. Баланы күнделікті дұрыс тамақтанумен таныстыру Сіздің отбасыңыздың өмір салтына айналуына баулу. Балаларға арналған дұрыс тамақтану олардың толыққанды өмірінің негізін қалады, олардың өсуін, физикалық және психикалық дамуын қамтамасыз етеді. Сондықтан оның тепе-теңдігі және баланың жасына және қажеттіліктеріне сәйкес барлық сұраныстарына жауап беруі өте маңызды.

Балаларға арналған теңдестірілген, дұрыс тамақтану ересектерге қарағанда маңызды. Өйткені, өсіп келе жатқан ағзаға әсіресе жеткілікті дәрумендер, минералдар және басқа да пайдалы заттар қажет. Егер бала ересек адамның жартылай фабрикаттарды жеп жатқанын көрсе және оған: бұл жаман, майсыз ет пен пісірілген көкөністерді жеу керек, баланы бұған сендіру мүмкін болмайды.

  Ересек адам мен бала үшін дұрыс тамақтану принциптері іс жүзінде ерекшеленбесе де, назар аударуға тұрарлық кейбір жайттар бар. Баланың табиғи тағамдар мен қоректік заттарға, әсіресе оның өсуі мен дамуына қатысатындарға деген қажеттілігі әлдеқайда жоғары. Сонымен қатар, баланың метаболизмі ересектерге қарағанда 1,5-2 есе жоғары, сондықтан оның күнделікті рационының энергетикалық құндылығы оның энергия шығындарынан 10 пайызға артық болуы керек — оның өсуі, дамуы, бұлшықет массасын қалыптастыру және т. б.

 Балаларға арналған дұрыс тамақтану рационы құрамында келесі заттар бар тағамдар болатындай теңдестірілген болуы керек:

**Ақуыз:** бұл дене тіндері мен жасушалары үшін құрылыс материалы. Ақуыз ет, сүт өнімдері, бұршақ дақылдары, Дәнді дақылдар, жаңғақтар, тұқымдар және т. б.

**Көмірсулар**: денеге қуат береді. Таңдауды шикі көкөністер мен жемістерде, дәнді дақылдарда кездесетін баяу көмірсуларға тоқтату керек. Жылдам көмірсулармен (кондитерлік өнімдер, тәттілер, қайнатылған картоп пен жүгері, ақ нан) қанықтыру семіздікке, иммунитеттің төмендеуіне, шаршаудың жоғарылауына әкеледі.

 **Майлар**: баланың денесін маңызды май қышқылдарымен қамтамасыз етеді, майда еритін A, E және D дәрумендерінің көзі болып табылады, баланың иммунитеті мен өсуіне жауап береді. Олар кілегей, май, өсімдік майы, балықта кездеседі.

Талшық: ағза сіңірмейді, бірақ ас қорыту процесіне белсенді қатысады. Ол шикі көкөністер мен жемістерде, Кебекте, арпа мен сұлы майында кездеседі.

**Кальций:** сүйектердің өсуіне әсер етеді, тіс эмалын қалыптастырады, жүрекмағын қалыпқа келтіреді, қанның ұюын қамтамасыз етеді және т. б. сүт өнімдерінде, ет, балық, жұмыртқа, бұршақ дақылдарында, байытылған тағамдарда болады-мысалы, таңғы ас, соя өнімдері, брокколи, күнбағыс тұқымдары және т. б.

**Темір:** психикалық дамуында маңызды рөл атқарады. Ет пен теңіз өнімдерінде кездеседі. Темірдің қайнар көздері-шпинат, бұршақ дақылдары, кептірілген жемістер, жасыл жапырақты көкөністер, қызылша, жаңғақ және фундук, тұқымдар және т. б. Граммдағы қоректік заттардың мөлшерін есептеудің қажеті жоқ. Ақуыздың көмірсулар мен майларға қатынасын 1:1:4 қатынасында ұстану және баланың диетасында әрдайым ет, сүт өнімдері, жұмыртқа, дәнді дақылдар, көкөністер, жемістер мен майлардың болуын қамтамасыз ету жеткілікті. Балаларға арналған дұрыс тамақтану-бұл бала кезінен қалыптасқан әдеттер. Дұрыс тамақтануға үйрену керек. Біртіндеп ауысудың кейбір аспектілері: Бөлшек қуат режимін енгізіңіз. Күніне 4-5 рет аз мөлшерде тамақтану ұсынылады — 3 негізгі және 2 қосымша. Алайда, бала, ересек адам сияқты, бірнеше толыққанды тағамдардан тұратын калориялы және мол тағамдардан зиянды. Тағам тартымды көрінуі керек. Тіпті ересектер тағамның дәмді болып көрінгенін жақсы көреді.

Балалармен бірге тамақтаныңыз. Бұған өзіңіз үлгі бола аласыз. Көбінесе біз ата-анамызға ұқсаймыз, өйткені бізде "мұндай конституция" бар, бірақ бала кезімізден бастап отбасында белгілі бір тамақтану әдеттері бар. Егер сіз дұрыс және пайдалы тағамдарды жесеңіз, онда сіздің балаларыңыз да пайдалы тағам жеуі мүмкін. Фаст-фудтан аулақ болыңыз. Сіз қалай қаласаңыз да, кейде демалыс күндері гамбургерлер немесе картоптан фри дәм татқыңыз келсе, өзіңізді де, балаларды да баулумауға тырысыңыз. Мұның пайдасы жоқ, тек зиян келтіресіз! Балаларды өздеріне ұнамайтын нәрсені жеуге мәжбүрлемеңіз.