

ЖШС «Әнел» балабақшасы

Мамыр айы

Ата-анаға кеңес:

Жаз мезгілінде балаларды шынықтырудың маңызы

Балаларды жазда шынықтыру, ата-аналарға баланың ағзасын нығайтуға көптеген мүмкіндік береді. Баланы жүйелі түрде шынықтыру үшін – денсаулығына және көтеріңкі көңіл күйіне қолайлы жағдай туғызу керек. Шынықтыру -ол біріншіден иммунитеті нығайтуға көмектеседі және барлық ауруға қарсы күресетін ағзаның қорғау күшін күшейтеді.

Шынықтырылмаған балаларға қарағанда, шынықтырылған балалар аз ауырады, тұмау тию кезінде де қорқынышты емес, сонымен қатар шынықтыру баланың физикалық және ойлау қабілеттерін жоғарлатуға көмектеседі, жүйе системасын нығайтады.

Егер баланы жастайынан шынықтырса, нәтижесі еркше болады. Бала дәрігерінің айтуы бойынша баланы бір айлық кезінен шынықтырған дұрыс.

Шынықтырудың ең қолайлы уақыты – жаз мезгілі. Басқа жыл мезгіліне қарағанда, жаз уақытында шынықтыруды кеңінен қолдануға болады. Жаз кезінде – үйде, бөлмелерде емес, таза ауада шынықтыру шараларын жүргізуге болатын, керемет жыл мезгілі.

Балаларды жазғы шынықтыру кезінде комплексті шынықтыру процесстеріне кіреді: су процедурасы, ауамен, күнмен, серуендеу, спорт түрлерімен белсенді айналысу, қимылды-қозғалыс ойындары. Осы барлық сауықтыру шараларын таза ауада өткізу керек. Шынықтыру шаралары баланың денсаулығына жас ерекшелігін сәйкес өткізіледі. Сондықтан жеке жұмыс жүргізіледі. Егер баланың денсаулығында кінәрат болса, онда бала дәрігерінен кеңес алу керек.

Жазда су процедурасымен шынықтырғанда балаларды табиғи суларда шомылдырады. Бұл процедура үш жастан, күнделікті біртіндеп бастап үйретеді. Алғашқы кезде бала суда 3-5 минут қана болу керек, содан кейін баланы сүлгімен ұқыпты сүртіп құрғақ киімдер кигізу керек. Әр түскен сайын 3 минуттан көбейтіп отырады. Егер бала шынықпаған болса, суға түсіру процедурасын желді, бұлтты, суық ауа-райында суға түсуге болмайды.

Жазда балалардың шынықтыру кезінде ауада сауықтыру ұсынады. Ауа арқылы - жазда жасыл өсімдіктер өсетін, таза ауада: бақшада, саябақта, су бойында алуға болады. Бұл барлық жас ерекшеліктердегі балаларға яғни жылы, желсіз, ашық күнді ауа-райында өте пайдалы. Алғашқы процедура бастағанда үш жасқа дейінгі балаларды 5 минуттан басталады, күнделікті 3 минуттан қосылады. Ауада - баланы шешіндіріп, жалаңаяқ шөпте немесе құмда жүргізіп, аяғын сүртіп қайтадан аяқ киімін кидіруге болады.

Жаз мезгілінде ауаны, күнді қабылдау өте пайдалы. Балаға күн сәулесі өте қажет, ағзаны Д – дәруменімен толтырады. Алғашқы кезде күнде 10 минут, ары қарай күнделікті 2 минуттан қосылып отырады. Бірақ көп уақыт

күннің астында жүруге болмайды, өйткені басынан күн өтіп немес күйіп кетуі мүмкін.

Күн ауасын танертен сағат 9. 00 ден 10.00 дейін және сағат 16.00ден 17.00 алуға болады. Күннен қорғайтын крем жағуға кеңес береді.

Жаз мезгілінде бала далада көп уақыт жүру керек. Балабақшада таза ауада күніне 4 шығады. Егер жаз кезінде бала балабақшада емес, үйде болса аулада құрдастармен әртүрлі ойындар ойнауға болады. Қазір барлық аулаларда әткеншек, футбол ойнайтын стадион, спорттық құрал-жабдықтармен қамтамасыз етілген. 6-7 жастағы балаларды үлкендердің қарауымен бірге ғана серуендеуге болады.

Жаз мезгілінде балаларды комплексті шынықтыру процедурасын жүргізудің еш қиындығы жоқ, процесске ұқыпты қарап, жағымсыз жағдайларға жол бермеу керек.