

Қостанай қаласы әкімдігінің «Қостанай қаласы әкімдігінің  
білім бөлімінің №3 бөбекжай- бақшасы» МКҚК

## **Кеңес: « ШЫНЫҒУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ»**

**II кіші топ**

**Тәрбиешілер: Темірбай Қ.С**

**Бижанова П.Г**

**2017-2018оқу жылы**

## Ата-аналарға кеңес:

### « ШЫНЫҒУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ »

**Шынықтыру** дегеніміз - жылу реттеуші механизмдерді жаттықтыру және жетілдіру. Организмнің, температураның ауытқы мен тез өзгеріп отыратын климаттық факторларға бейімдеу қабілетін арттыру. Қолайсыз жағдайларға төзімділікті қалыптастыру. Шынығу дене тәрбиесінің құрамды бөлігі және балаларды салқын тию ауруларынан сақтандыратын сауықтыру шарасы. Табиғи факторлар теріге әсер ете отырып тамырды кеңейту, тартылу рефлекстеріне дамытады. Оларды жетілдіреді. Оларды қоршаған ортаның нақты жағдайларына ұқсастық дәрежесін арттырады. Шынығу барлық мүшелер системасының жұмысын жандандырады. Балалардың өсіп жетілуіне, организмнің жұқпалы және салқын тиіп ауруларына қарсы тұруына қолайлы әсер етеді. Шынықпаған организмде тамырдың кеңейту тартылу рефлекстері нашарлайды, қанның жүрісі баяулайды, ткандердің қорғаныс қызметі әлсірейді.

Шынықпаған бала салқын су ішсе, балмұздақ жесе, салқын жерде жалаңаяқ жүрсе, кеңсірек пен кеңірдектің клегейлі қабығындағы қантамырлардың қызметі нашарлайды. Организмнің жұқпалы микробтарға қарсы қорғаныс қызметі әлсірейді. Ол ауруға жол ашады. Шынығудың мақсаты сыртқы ортаның өзгеріп тұратын жағдайларына организмдердің бейімделу қабілетін арттыру. Шыныққан бала сирек аурады, ыстық пен суыққа төзімді, жарқын жүзді, тамаққа тәбеті жақсы. Жұмысқа ынталы келеді.

Шынықтыру дегеніміз организмді күшейту, оның әр-түрлі жүйелерінің қызметіндегі бұзылған тепе-теңдікті қалпына келтіру және аурудың алдын алу қасиеті болып табылады.

Балабақшада балаларды шынықтыру үшін ауа ваннасын, ауа, су, күнді пайдалана отырып, балаларды жан-жақты дамытып, қоршаған ортаны ажырата білуге жаңбар, жел, қар, т.б. табиғи құбылыстарды ажырата білуге үйретеміз. Шынықтыру жаттығулары дене жаттығуларын, және қимыл қозғалыс ойындарын біріктіре отырып, балалардың нерв системасын бұлшық еттердің дамуына әсер етеді. Балаларды шынықтыру күнделікті бір мезгілде жасалуы тиіс. Шынықтыру жаттығулары:

- 1) дәрігердің кеңесі бойынша ауада, суда, күнде.
- 2) Күн режимінде барлық жағдайды жасау.

Бөлменің ауасын тазарту, уақытында серуенге шығару. Киімдерін жыл мезгіліне сай киіндіру. Шынықтыру жаттығулары I-сәбилер тобынан бастап жасалынады.