***"Қатаюдың пайдасы туралы" ата-аналарға кеңес:***

Мақсаты: қатаю әдістерімен таныстыру, салауатты өмір салтына қызығушылықты дамыту.

Қатаю-адам ағзасының суыққа төзімділігін арттырудың белсенді процесі; бұл кез келген қатаю процедурасы ғана емес, күн тәртібіндегі қатаю әрекеттерінің жүйесі.

Қатаю дененің барлық қорғаныс механизмдерін жаттықтыру үшін жасанды түрде жасалған суық әсерлерді әдейі қолдануды қамтиды қатаю кезінде спецификалық емес иммунитет жоғарылайды.

**Қатаю түрлері:**

1. Пассивті-суық климатта өмір сүру терморегуляторлық механизмдерге біршама жаттығу әсерін тигізеді, ал суыққа төзімділік біршама артады.

2 . Белсенді-жасанды түрде жасалған және қатаң мөлшерленген температуралық әсерлерді жүйелі қолдану. Бұған барлық арнайы қатайту процедуралары кіреді (күн және ауа ванналары, шомылу және т.б.).

Қатаю жалпы немесе жергілікті болуы мүмкін.

Жалпы қатаю кезінде температураны ынталандыру дененің бүкіл бетіне әсер етеді, мысалы, күн ванналары, шомылу, душ қабылдау, құю. Жергілікті қатаю кезінде дене бетінің шектеулі бөлігі ғана температураға ұшырайды, мысалы, аяқ ванналары, мойынның сүртілуі және т.б. ол дененің осал жерлерінің ең суығын қатайту үшін немесе қандай да бір себептермен жалпы қатаю мүмкін болмаған кезде қолданылады.

**Қатаю формалары.**

Қатаю формалары әртүрлі болуы мүмкін: ванналар - күн, ауа, жеңіл ауа; олар жалпы және жергілікті болуы мүмкін. Су дымқыл орау, сүрту, жуу, құю, ванна, душ, шомылу түрінде қолданылады. Шынықтырудың тиімді түрлері-жалаң аяқ жүру, әсіресе жаңбырдан кейін және шық бойымен, сондай-ақ ванна рәсімі.

Қатаю факторлары:

1. күн

2. ауа

3. су

**Қатаюдың негізгі принциптері:**

1. қатайту рәсімдерін жүйелі және дәйекті жүргізу (Күнделікті және үзіліссіз);

2. қатайту процедураларының қарқындылығын біртіндеп арттыру;

3. баланың денсаулық жағдайын ескере отырып, қатайту рәсімдерін жүргізу;

4. баланың жеке ерекшеліктерін есепке алу, баланың оларға теріс эмоционалдық қатынасы болған кезде рәсімдерді жүргізуге жол бермеу;

5. үзілістерден кейін қатайту процедураларын қалпына келтіру қатаюдың басында болған әсер ету дәрежесінен басталуы керек, бірақ олардың тез өсуімен.

**Арнайы қатайту процедуралары.**

**Күн ванналары**.

Оларды жүргізу кезінде сіз негізгі ережелерді қатаң сақтауыңыз керек және олардың қарқындылығын қатаң түрде өлшеуіңіз керек. Күн сәулесін теріс пайдаланбаңыз.

Осы ережелерді сақтау өте маңызды, өйткені күн сәулесін теріс пайдалану денеде бұзылулар тудыруы мүмкін - күн мен жылу соққылары, күйіктер және т. б.

Күн ванналарын қабылдауға қарсы көрсетілімдер: жедел инфекциялық аурулар, созылмалы инфекциялық емес аурулардың өршуі, декомпенсацияланған жүрек ақаулары, онкологиялық аурулар, сарқылу, психикалық аурулар, фотодерматоздар және т. б.

**Ауа ванналары.**

Ауа ванналарын қолдану белгілі бір ережелерді сақтауды талап етеді:

Олар тамақтанудан кемінде 1 сағат бұрын және 1,5 сағаттан кейін қабылданады; оларды аш қарынға қабылдауға болмайды.

**Су процедуралары.**

**Мұрын-жұтқыншақтың қатаюы.**

Мұрын-жұтқыншақ - бірі суық осалдықтар. Оны қатайту үшін салқын, содан кейін суық сумен шаюды қолдану керек.

**Табанның үстіне су құю.**

Ол суару ыдысынан немесе құмырадан жасалған. Бала орындыққа отырады, аяқтарын жамбасқа қояды. Су төменгі аяқтар мен аяқтардың төменгі үштен біріне құйылады. Құюдың ұзақтығы-25-30 секунд. Судың температурасы бастапқыда 28-27 градус, әр 10 күнде ол 1-2 градусқа төмендейді; соңғы температура 10 градустан төмен болмауы керек. Құюдан кейін аяқтар Мұқият құрғатылады, әсіресе саусақтардың арасында. Бұл процедураны кешке ұйықтар алдында 1 сағаттан кешіктірмей жүргізу ұсынылады.

**Аяқ ванналары.**

Аяқтар суы бар бассейнге батырылады. Судың бастапқы температурасы 30-28 градус, соңғы температурасы 15-13 градус; ол әр 10 күн сайын 1-2 градусқа төмендейді. Алғашқы ванналардың ұзақтығы 1 минуттан аспайды, ал соңында - 5 минутқа дейін; ол біртіндеп артады.

**Жалаң аяқ жүру.**

Мектеп оқушыларына көктемнің аяғында, жазда және күздің басында жалаң аяқ жүру ұсынылады. Оның ұзақтығы жердің температурасына байланысты.

**Сүрту.**

Ол түкті қолғаппен немесе суға батырылған сүлгімен келесі ретпен жүзеге асырылады: қолдар, аяқтар, кеуде, асқазан, арқа.

**Денеге су құю.**

Ол су ағынының күшті механикалық әсерін болдырмас үшін оларды денеден 20-25 см қашықтықта ұстайтын құмыраға немесе суарғыштан келесі ретпен жасалады: арқа, кеуде, асқазан, сол, оң қол, сол , оң аяқ. Басыңызды төгу ұсынылмайды. Бастауыш мектеп оқушылары үшін судың бастапқы температурасы қыста 30 градустан төмен емес, жазда - 28 градустан төмен емес, ал соңғы (максималды) температура тиісінше 20 және 18 градус.

**Ашық суларда жүзу.**

Күн, ауа және су денеге бір мезгілде әсер ететіндіктен, қатайтатын (және денсаулықты нығайтудың) өте тиімді құралы. Оның артықшылығы да мектеп оқушыларынан жүзудің өмірлік дағдысын меңгеруді талап етеді.