**Шынығу** - [организмнің](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC" \o "Организм) ауа райының қолайсыз әсеріне [төзімділігін](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D3%A9%D0%B7%D1%96%D0%BC%D0%B4%D1%96%D0%BB%D1%96%D0%BA" \o "Төзімділік) арттыруға арналған шаралар жиынтығы. Шынығуға негізінен [ауа](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%83%D0%B0" \o "Ауа), [су](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%83), [күн](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D2%AF%D0%BD" \o "Күн) сәулесі пайдаланылады және бұлар [дене](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D0%BD%D0%B5" \o "Дене) шынықтыру жаттығуларымен байланыстырылса, шынықтырудың төзімділігі арта түседі.

**Шынығу түрлер**і

**Таза ауа**

Таза ауа - шынығудың ең кең тараған және жеңіл түрі. Бұл жағдайда [жыл маусымының](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D1%8B%D0%BB_%D0%BC%D0%B5%D0%B7%D0%B3%D1%96%D0%BB%D0%B4%D0%B5%D1%80%D1%96" \o "Жыл мезгілдері) ерекшелігі ескерілуі тиіс:

* жылдың жылы кезеңінде шынығу үшін ұзақ уақыт таза ауада [серуендейді](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D1%83%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D1%80" \o "Серуендер); [ауа температурасы](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%83%D0%B0_%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%8B" \o "Ауа температурасы) 16°С-тан төмен болмаса, үйдің [терезесін](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B5" \o "Терезе) ашып қойып ұйықтауға болады;
* жылдың суық кезеңінде шынығу үшін белгілі бір уақыт жаяу серуендеу, [шаңғы тебу](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B0%D2%A3%D2%93%D1%8B" \o "Шаңғы), жеңіл киініп, шынығу жүгірісі деп аталатын "баяу", "жүгіру", [коньки тебу](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%8C%D0%BA%D0%B8_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%8B) т.б. пайдаланылады. Далада организмді мұздатып алмау үшін тез қимылдап, жаттығуды ұзаққа созбайды.Баланың киімінің ыңғайлы болуын қадағалау.
* **Жалаңаяқ жүру.** Үйдің ішінде біраз уақыт жалаңаяқ жүру де пайдалы. Бұның ұзақтығын 1минуттан бастап, әрбір 5-7 күн сайын 1 минутқа ұзартып отырып, 10-15 минутқа жеткізеді.

**Су процедурасы**

Су ауаға қарағанда жақсы шынықтырады. Судың [жылу өткізгіштік](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D1%8B%D0%BB%D1%83_%D3%A9%D1%82%D0%BA%D1%96%D0%B7%D0%B3%D1%96%D1%88%D1%82%D1%96%D0%BA" \o "Жылу өткізгіштік) қасиеті ауаның жылу өткізгіштігінен 23 есе артық. Су теріс температуралық әсер етумен бірге механикалық әсер етіп - [массаж](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B0%D0%B6) жасайды. [Капиллярлық](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D0%BB%D0%BB%D1%8F%D1%80%D0%BB%D1%8B%D2%9B_%D2%9B%D1%8B%D1%81%D1%8B%D0%BC" \o "Капиллярлық қысым) қан айналысын жақсартады. Су көмегімен үй жағдайында шынығудың ең көп тараған түрлері:

* денені сулы [орамалмен](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B0%D0%BB" \o "Орамал) ысқылап сүрту - суық судың температурасы 34-35°С-тан төмен болмағаны жөн. Күн сайын дымқыл орамалмен сүртінгенде 6-7 күннен кейін судың температурасын бір градустан төмендетіп отырып.Денені дымқыл орамалмен ысқылауды жуыну осы температурада 2-3 ай бойы жасайды. Бұдан кейін
* душ - шынығудың тиімді тәсілі, әсіресе, контрасты (қарама-қарсы) деп аталатын душ қабылдау ( бірақ бұны тек дені сау және едәуір шыныққан адамдар пайдаланған жөн). Бұл тәсілде 3 минуттай уақыт ішінде жылы суды (40°С шамасындағы) бірнеше рет суық сумен алмастырып отырады.

**Шомылу**

Айдын суға шомылудың пайдасы зор, ол денені шынықтыруға жан-жақты әсер етеді, өйткені судың термикалық және механикалық тітіркендіру әсері ауа, күн сәулесі әсерлерімен және суда жүзу қимылымен ұласады.

«Балдырған» балабақшасы

**Тақырыбы**:Баланы шынықтыруды неден бастаған дұрыс.

(ата-аналарға кеңес-әңгіме)

**Дайындаған:** Медбике Шәріп М.Н

**Дайындаған:** Медбике Шәріп М.Н