




# **Шынықтыру гигиенасы**

Шынығу деп организмнің қоршаған орта факторларына, әсіресе, метеорологиялық факторларға (шынығудың арнаулы әсері) қарсы тұру мүмкіндігін арттыратын процедуралар жүйесін түсінеді. Сонымен қатар шынығу организмнің қызмет қабілетін жоғарылатады, әр түрлі ауруларға иммунобиологиялық қарсы тұру (арнаулы емес әсері) дәрежесін арттырады.




Балаларды ерте жастан метеорологиялық факторларға шынықтырудың маңызы өте зор. Дене температурасының тұрақтылығы химиялық және физикалық болып бөлінетін термореттеу процесі арқылы сақталады. Біріншісі- жылу бөлінуін (зат алмасу) реттеу, екіншісі- жылу беруді реттеу болып табылады. Сыртқы ортаның температуралық факторлары, терінің терморцепторларына (жылулық, салқындық) әсер етеді. Бұл рецепторлар дененің барлық аймақтарында біркелкі таралмаған. Оның ең көп бөлігі бет терісінде, ең аз бөлігі иық, қол терілерінде орналасқан. Кейінгі жылдары терідегі жүйке жүйесінің еркін аяқталуы туралы - салқындаған кезде терідегі жиі соға бастайтын импульс яғни салқын сезгіш жіпшелер туралы айтыла бастады. Импульстер рецептордан гипотала-муска (организмнің жылу реттеу орталығына) барады. Жылу реттеу реакциялары өз кезегінде зат алмасу және қаңқа бұлшық еттерінің моторлы ортасымен, яғни жылу өндіру орталығымен байланыста болады.





Балаларды шынықтырудың құралдары болып, негізінен табиғи факторлар алынады: ауа, су, күн радиациясы. Оларды шынығуға пайдалану үшін, белгілі гигиеналық талаптар қойылады. Ауа мен су таза және белгілі температурада болуы қажет. Сонымен қатар ауаның ылғалдылығы мен қозғалу жылдамдығы да есепке алынады. Күн сәулесінің түсетін бұрышы, әсер ету үстемдігі және ұзақтығы белгілі мөлшерде болуы қажет.

Жалпы алғанда, денешынықтыру тәрбиесінің салауаттандырудағы тиімділігі екі негізгі принципті сақтағанда ғана дұрыс болады: тәуліктік қимыл-қозғалыс белсенділігіне гигиеналық нормаларға сәйкес түзетулер жүргізілуі және денешынықтыру тәрбиесінің гигиеналық негізделген жалпы моделінің болуы.



Қимыл-қозғалыс белсенділігінің дұрыс жасалған нормасы негізгі үш талаптың орындалуын: организмнің барлық жүйелерінің үнемді қызмет етуін, олардың сенімділігін және қоршаған ортаның өзгеруіне реакцияның дұрыс сақталуын қамтамасыз етуі керек.

Жылдық динамикада баланың жеке басының және ұжымның денсаулық көрсеткіштерінің жақсы жаққа өзгеруі, жас кезеңдерінің гигиеналық нормасының критерийі болып саналады. Гигиеналық нормалардың диапозондары, өсіп келе жатқан организмнің жеке бас ерекшеліктеріне байланысты қолдануға мүмкіндік береді.



Дәрігерлік бақылаудың негізгі формалары:  
Балалардың функционалдық мүмкіндіктерін  
анықтай отырып, денсаулық жағдайын  
тексеру;

Денешынықтыру тәрбиесінің жүргізілуін  
жүйелі түрде бақылап отыру;

Денешынықтыру тәрбиесі жүргізілетін  
орындарға санитарлық бақылау жүргізу;

Мектепке дейінгі балалар мекемесінің  
қызмет-керлері мен балалардың ата-анасы  
арасында санитарлық ағарту жұмысын  
жүргізу.