

## Шынығу тәсілдері

Қатаюдың негізгі факторлары - табиғи және қол жетімді

«Күн ауа және су»

Баланы педиатрдың қарауынан кейін өмірдің бірінші айынан бастап балаларды қатайтуды бастауға болады.

### "Суық бассейн"

Бассейнге температурасы +12 С аспайтын суық су құйыңыз және ваннада тұрған баланың аяқтарына құйыңыз. Су ағып жатқанда балаңыз аяғымен тепсін. Су шашатын жер ашық болуы керек. Аяғын сүлгімен сүртің. Бірінші күні жүру ұзақтығы-1 минут күн сайын 1 минут қосып, 5 минутқа дейін жеткізіңіз. Баланың жақсы көңіл-күйінде 1 минут ішінде қатаюды 5 минуттан артық жүргізу керек.

### Суық сүлгі

Бала суық су құйғанды ұнатпаса салқын суға малынған ваннаға орамал салыңыз (температура 12) Баладан аяғын қағуды сұраңыз. Оған 1 мин (таңертең және кешке) Баланың аяғын ысқылап емес сүлгімен сүртіңіз

### Суық және ыстық душ

Бала кешке шомылады. Ол жылы суға жылынсын.

Содан кейін оған айтыңыз,

келіңіз сізбен бірге суық жаңбыр жауайық

немесе шалшық арқылы жүгірейік

Сіз суық суды ашасыз ал бала өкшелері

мен алақандарын суға шығарады

Егер бала суық душтың әсерінен қорқатын болса

онда алдымен бассейнді қолға қоюға болады

салқын сумен

«Ал сендермен шалшық арқылы жүгірейік»!

Ал енді жылы ваннадан- суық бассейнге содан кейін ваннаға оралыңыз

және кем дегенде 3 рет

