

Мектеп жасына дейінгі балаларды қатайту

Мектеп жасына дейінгі балаларды қатайтудың негізгі принциптері

Тиісті процедуралар дұрыс орындалған жағдайда ғана қатаю сәтті болады. Зерттеулер мен практикалық тәжірибе негізінде қатаюдың келесі негізгі принциптері белгіленді: жүйелілік, біртіндеп, жеке ерекшеліктерді ескеру, құралдар мен формалардың әртүрлілігі, белсенді режим, жалпы және жергілікті процедуралардың үйлесімі, өзін-өзі бақылау.

* Жүйелілік принципі қатайту процедураларын үнемі, күнделікті орындауды талап етеді. Шыңдалуға қол жеткізу үшін белгілі бір метеорологиялық фактордың әсерін қайталау қажет. Тұрақты процедуралар кезінде кейінгі тітіркенулер алдыңғылардан қалған іздерге түседі және осылайша дененің осы тітіркенулерге реакцияларының біртіндеп өзгеруі байқалады. Қатаюдағы ұзақ үзілістер сатып алынған қорғаныс реакцияларының әлсіреуіне немесе толық жоғалуына әкеледі.

* Процедуралардың дозасын біртіндеп және дәйекті түрде арттыру дұрыс қатаюдың міндетті шарты болып табылады. Ол шағын дозалардан және қарапайым әдістерден басталуы керек. Қабылданған процедуралардың саны мен формасы бойынша шағын дозалардан үлкен дозаларға біртіндеп ауысу ғана жақсы нәтиже береді.

* Адамның жеке ерекшеліктері (жасы, денсаулық жағдайы және т.б.) қатайту процедураларының дозасы мен формаларын таңдау кезінде ескерілуі керек. Дененің қатаю процедураларына реакциясы әртүрлі адамдарда бірдей емес. Балалардың ересектерге қарағанда сыртқы факторлардың әсеріне сезімталдығы жоғары. Балаларды қатайтуды олар толығымен сау болған жағдайда ғана бастауға болады. Әрбір жеке балаға арналған медициналық көрсеткіштер мен медициналық ұсыныстарды әрқашан ескеру қажет.

* Емдеу құралдары мен формаларының әртүрлілігі жан-жақты қатаюды қамтамасыз етеді. Бұл организмнің тұрақтылығы оның бірнеше рет әсер еткен тітіркендіргішке ғана жоғарылауынан туындайды. Сонымен, суықтың қайталанған әрекеті тек суыққа, жылудың қайталанған әсеріне, керісінше, тек жылуға төзімділікті арттырады. Сондықтан жан-жақты қатаю денеге әртүрлі факторлар кешені жүйелі түрде әсер еткен жағдайда жүзеге асырылады.

* Белсенді режим, яғни жаттығу процедуралары кезінде немесе бұлшықет жұмысының кез-келген түрін орындау қатаю тиімділігін арттырады.

* Қатайту процедуралары дененің бүкіл бетіне әсер ететін жалпы және дененің жекелеген аймақтарын қатайтуға бағытталған жергілікті болып бөлінеді. Жалпы және жергілікті процедуралардың үйлесімі дененің қолайсыз сыртқы факторларға төзімділігін едәуір арттырады.

* Қатаю процесінде үнемі өзін-өзі бақылау өте қажет. Қатайту процедураларының ағзаға әсерін бірқатар белгілер бойынша бағалауға болады. Ұйқысыздық, ашуланшақтық, тәбеттің төмендеуі, жұмыс қабілеттілігінің төмендеуі қатаюдың дұрыс жүргізілмегендігін көрсетеді. Мұндай жағдайларда процедуралардың формасы мен мөлшерін өзгертіп, дәрігермен кеңесу керек.

Қатайтуды әдеттегіге жақын жағдайларда жүргізген жөн. Сондықтан ашық ауада немесе үйде әр түрлі еңбек, жаттығулар мен демалыстарды жеңіл киіммен өткізген жөн.

Қатайтуды ұйымдастырған кезде, қатысушылардың қатайту процедуралары мен олардың нәтижелеріне қызығушылық танытуы, сондай-ақ жағымды эмоциялар көрсетуі қажет. Мұның бәрі қатаю тиімділігін арттырады.