**Авыруларга каршы нык калкан.**

(Әти-әниләр сезнең өчен).

Чыныктыру-ул комплекслы сәламәтләндерү системасы.Чыныктыру организмның сәламәтлек өчен зыянлы булган начар гадәтләргә каршы торучанлыгын ныгытуга юнәлдерел ә. Чыныктыру вакытында организмда нәрсә күзәтелә соң?

Беренче чираттадемпература үзгәрүгә сизгер булган нерв очлары чыныга.Кояш,һава һәм су-табигать чаралары буларак тәнгә,тире асты күзәнәкләренә тәэсир итәләр.Салкын тәэсирендә тире һәм тире астындагы тамырлар кысылалар,ә эчке органнарга кан килү арта.

Чыныктыру-ул тәнне ышку,су белән коену гына түгел,ә бәлки махсус оештыру,вакыт таләп ителми торган көндәлек гадәти чаралар:бүлмәдә яки саф һавада булу,салкынча су белән юыну,ачык форточкалы бүлмәдә йоклау,физкультура белән актив шөгылләнү.Чыныктыру вакытында кием мөһим әһәмияткә ия.Баланы бервакытта да артык калын киендерергә ярамый-бу организмның артык җылынуына китерә.Артык җылы кием инфекцияләргә каршы торучанлыкны киметә.Әти-әни баласын ныграк төргән саен,баланың хәлсезрәк булып үсүе арта төшә.һава белән чыныктыру чаралары гади һәм уңайлы.Баланың ачык һавада булуы үзе үк сәламәтләндерү,чыныктыру әһәмиятенә ия.һава ваннасы,һава агымы нәтиҗәсендә нерв системасының тонусы күтәрелә,эшләү сәләте арта,йөрәк-кан,сулыш,ашкайнату системасы,эндокрин бизләрнең эшләве яхшыра.Канда эритроцид һәм гемоглабин күләме арта.Су белән чыныктыру-сәламәтлекне ныгытуның яхшы чарасы. Балалар су белән уйнарга ярата,мондый чакта күңелләре күтәрелә.Су белән чыныктыруны елның җылы вакыты - җәйдән башлау әйбәт: сал кынча су белән юынабыз,башта терсәккә кадәр кулларны,аннары муен,битләрне.

Аякларны капма-каршы температуралы су белән юу шулай ук яхшы чыныктыру чарасы: - башта-24-25 с салкын су,аннары +36с җылы су, кабат салкын су.Тамакны шулай ук башта җылы,аннан салкынча су белән чайкыйбыз.

Электән үк яланаяк йөрүнең - искиткеч чыныктыру чарасы булуы билгеле.Аяк табанында бик күп температура рецепторлары булуы ачыкланган,алар сулыш юлларының тышчасы белән,шулай ук барлык эчке органнар белән дип әйтерлек бәйләнгән.Бу төр чыныктыруны башлаганда,билгеле бер эзлеклелекне саклау мөһим.Беренче этапта носкичан йөрү,аннары яланаяк ковер яки одеалда йөрү.Аннан соң бала идәндә яланаяк йөри,ә җәен үлән яки ком өстендә яланаяк йори.

Шулай ук организмга төрле яктан тәэсир ясучы кояш ванналары да яхшы чыныктыру чарасы була ала.Кояшта күп төрле бактерияләр,вируслар үлгәнлектән,организм салкын тидерүгә каршы тора алуын ныгыта.Ләкин кояшта булганда кояш радиакциясенең билгеле бер дозада гына файдалы булуын онытырга ярамый.

Чыныктыру чараларын системалы рәвештәҗуллануны өзмичә,чараларны акрынлап арттыра барып,баланың индивидуаль үзенчәлекләрен исәпкә алып кулланганда гына чыныктыру көченә ия булуын истән чыгармагыз!