Бала денсаулығының мықты болып , қозғалыс, дене құрылысының дұрыс жетілуі мектеп жасына дейінгі кезеңде қалыптасады. Сондықтан бала ағзасының қызметін жетілдіру қабілетін арттыру осы кездегі ең басты міндет болып табылады. Бұл міндеттердің маңыздылығы мынада; ағзаның қорғаныс қабілеті нашар қалыптасқан кішкентай балалар сыртқы ортаның қолайсыз әсерлеріне тез ұшырайды. Сондай-ақ,баланың қозғалысын жетілдіру, қимылдық дағдыларын және дененің икемділігін, шапшаңдық, күштілік төзімділік сияқты қасиеттерін қалыптастыруға, тұрмыста және дене шынықтыру қызметінде қажетті жеке және қоғамдық гигиена дағдыларын дамытуға баса назар аударамын. Балаларды мектепке даярлау кезеңінде олардың денсаулығын жақсарту мәселесі бойынша өсу тенденциясына бүгінгі ерекше көңіл бөлініп отыр. Бұл тұрғыда денсаулығын нығайту үшін комплексті әдістерге айрықша мән беріледі. Бүкіл халықтың, әсіресе балалардың денсаулығы нашарлап кетуіне байланысты, соңғы онжылдықта мектепке дейінгі балалармен денсаулық сақтау жұмыстары ерекше маңызды болып табылады. Осыған байланысты, қазіргі жағдайды өзгерту үшін жаңа шынықтыру әдістері қабылданып дамытуда.  
Өзімнің қызметімде барлық шынықтыру шараларын кешен ретінде ұйымдастырамын. Әр кешенде оянудан бастап аяқ табандарына арналған жаттығулармен аяқталады.

Сауықтыру шараларын өткізудегі мақсатым - суық тиюге және жалпақтабандылыққа қарсы жаттығулар жасау арқылы балалардың денсаулығын нығайту, дене сымбатын жетілдіру, қимыл - қозғалыс дағдыларын дамыту.

Ұйқыдан кейінгі сауықтыру шараларының түрлері:  
1. Төсек үсті жаттығулары мен өзіне - өзі массаж жасау  
2. Ойын түріндегі массаждар  
3. «Су-джок» терапиясы

4. Табанға арналған кілемшелер үстімен жүру  
5. Сумен шынықтыру ( дымқыл орамалмен сүртіну)  
6. Массаждық шарлар арқылы қолдары мен аяқ табандарына массаж жасау

Шынықтыру шаралары аяқталған соң міндетті түрде мәдени - гигиеналық талаптар (жуыну, ауыз қуысын тұзды сумен шайқау) орындалу керек.

Осындай ұйқыдан кейінгі шынықтыру шараларын үнемі қолданған жағдайда, мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулықтары нығаяды, салауатты өмір салтына үйренеді. Шынықтыру шараларының жүйелі түрде өткізгеннің нәтижесінде:

-денсаулығы мықты бала;

- физикалық және психологиялық тұрғыдан дұрыс қалыптасқан ұрпақ;

- шынықтыру шараларын жүйелі түрде орындауы;

- өз бетімен үйде қайталап отыруы;

- салауатты өмір салтының дағдылары қалыптасқан бүлдіршін.

«Тәуелсіз ел тірегі- білімді ұрпақ, дені сау, жан-жақты дамыған салауатты ұрпақ». Сондықтан, ұрпағымыздың болашағы жарқын да кемел болуына ат салысып, дені сау, шыныққан бүлдіршіндер тәрбиелей берейік.