

## Купание - прекрасное закаливающее средство!

Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

При купании необходимо соблюдать правила:

- Не разрешается купаться натопцак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды
- В воде дети должны находиться в движении
- При появлении озноба немедленно выйти из воды
- Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

Закаленный ребенок обладает крепким здоровьем. Его не пугают ни сильные морозы, ни жара, он легко переносит резкие изменения погоды. И это потому, что с ранних лет подружился со свежим воздухом, солнечными лучами и водой.



Естественные силы природы – прекрасные силы закаливания организма, только надо ими уметь пользоваться. Дети любят купаться и загорают прежде всего потому, что им весело и приятно. Но главная задача – проследить за тем, чтобы эти силы природы приносили пользу ребенку, закалили его организм, сделали его крепким, выносливым, сильным. Закаливание можно начинать с первых дней жизни ребенка и проводить систематически, изо дня в день.

Закаливать нужно постепенно, каждый раз слегка изменяя температуру воды, воздуха, а так же продолжительность процедуры. Приступая к закаливанию нужно посоветоваться с врачом. Ежедневные прогулки в любую погоду, сон в любую погоду на свежем воздухе, или при открытой форточке, игры по возможности не в закрытом помещении, воздушные ванны – все это благоприятно действует на здоровье ребенка, укрепляет его организм.



Солнце – тоже добрый друг детского здоровья: оно улучшает обмен веществ, состав крови, болезнетворные микробы. Но оно очень строгий друг. Солнечные ванны играют сложную роль в закаливании организма ребенка. Прежде всего, переход ребенка из тени, где температура воздуха ниже, на солнцепек и затем обратно в тень влияет на теплоизоляцию, упражняет ее и при правильном пользовании солнечными лучами вырабатывается привычка к теплу без перегревания. Длительные пребывания на солнце приводит к перегреву, вызывает сильный ожог на наиболее чувствительные участки кожи. При этих ожогах температура тела ребенка поднимается до 40 С. Также может развиваться малокровие, обостриться ранее перенесенное заболевание. Время пребывания на солнце нужно дозировать от 5 мин. до 30-40 мин, пока не появится ровный загар. Не надо чтобы ребенок загорал лежа, пусть он играет, двигается.



Закаливание организма водой начинается с обтирания. Рукавичкой из фланели, смоченной водой, обтирают шею, руки, грудь, спину, ноги. Затем сухим полотенцем до легкого покраснения кожи. Первоначальная температура воды около 34С. Каждые 2-3 дня температуру воды можно снижать на 1, доводя его постепенно до комнатной, а то и ниже. После того как организм привыкает к обтиранию, можно переходить к обливанию и души, соблюдая при этом ту же последовательность.

Купание – это такое средство закаливания, когда на организм ребенка действуют и вода, и воздух, и солнце. Дети очень любят купаться. Но нужно внимательно следить за тем, чтобы детский организм не переохлаждался. Сначала разрешается быть в воде 4-5 мин., впоследствии до 20 мин. Важно учитывать возраст ребенка, состояние его здоровья.

Самая приятная водная процедура – водное плавание. Эта наука пригодится в жизни, и нужно помочь ребенку овладеть ею. Плавание тренирует сердце, легкие, почти все мышцы тела.



При любом закаливании необходимо следить за здоровьем ребенка, прекращая процедуру при малейших признаках недомогания, а возобновив, делать в такой последовательности и постепенности что и в первый раз.

Воздушные ванны – наиболее мягкая из закаливающих процедур. Непосредственно действуя на обнаженные участки тела окружающий воздух при температуре 20-22, при малой скорости движения и небольшой влажности считается благоприятным для ребенка. Очень полезно длительное пребывание на свежем воздухе: игры, сон способствуют укреплению защитных сил организма ребенка.

Систематическое проведение закаливающих процедур требует некоторого терпения, но зато поможет воспитать Вашего ребенка здоровым и выносливым!

