

Консультация для родителей

«Гигиена купания и закаливания»

Вода – одно из эффективных средств закаливания, способствующее формированию развитию гигиенических навыков. Температура воды всегда ниже температуры человеческого тела, поэтому когда человек находится в воде, его тело излучает на 50 – 80% больше тепла, чем на воздухе. Купание и плавание повышает адаптационные способности организма к воздействию температурных колебаний, а также сопротивляемость простудным заболеваниям.

Температура воды имеет большое значение как для успешного проведения игры, так и для продолжительности пребывания в воде. Наиболее комфортная температура воды – в пределах 20 – 25°C. Температура воздуха соответственно должна быть на 3 – 5°C выше. Во время купания в открытом водоеме дошкольники могут находиться в воде не дольше 5 мин. Продолжительность пребывания в воде постепенно увеличивается до 20 мин. Самый надёжный показатель допустимой продолжительности пребывания ребенка в воде – внешний вид ребенка и его поведение. Как только ребенок начинает мерзнуть («гусиная кожа», сочинение губ, дрожь), купание нужно прекратить. После выхода из воды нужно хорошенько растереться полотенцем и одеться. Особенно тщательно нужно вытирать уши. Не вытертые насухо после купания уши в ветреную погоду могут стать причиной воспаления наружного слухового прохода. Во время купания в открытом водоеме происходит постепенное закаливание ребенка, где как единое целое выступают естественные силы природы: солнце, воздух и вода. В хорошую погоду на берегу, перед купанием или игрой, нужно принимать воздушные и солнечные ванны. В это время ребенок может выполнять какие – либо упражнения или просто лежать на сухом песке, одеяле, надувном матрасе.



Как воздушные, так и солнечные ванны нужно принимать систематически, постепенно увеличивая их продолжительность. Ходьба или бег по берегу, когда на

кожу воздействует температура, влажность и движение воздуха, тоже являются закаливающей процедурой. Особый положительный эффект на организм ребенка оказывают ультрафиолетовые лучи. Именно они активизируют обмен веществ в организме, способствуют образованию витамина D, улучшают общее самочувствие, состав крови, сон, а также придают коже загорелый и здоровый вид. Ультрафиолетовые лучи повышают также фосфорный и кальциевый обмен в организме, что способствует укреплению костной ткани и является хорошим средством профилактики рахита.



Особенно эффективно комплексное воздействие солнечных ванн и горячего песка на пляже. При приеме солнечных ванн необходимо учитывать влияние движущегося воздуха: при солнечной погоде с ветром можно обгореть быстрее. Время пребывания на солнце, особенно для незакаленных детей, должно тщательно дозироваться. При несоблюдении правил безопасности может возникнуть ожог, а также нарушение деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Длительное пребывание на солнце приводит к общему ослаблению организма, повышению температуры. Поэтому первая солнечная процедура должна продолжаться не более 4 мин: по 1 мин на груди, спине и боку. Через каждые 2 дня время пребывания на солнце увеличивается на 2 – 3 мин; при перерывах повторяется последняя дозировка. Солнечные ванны лучше всего принимать до полудня, когда больше ультрафиолетовых лучей и меньше тепловых. Во время приема солнечных ванн голова должна быть защищена от солнца головным убором.

Наиболее сильное закаливающей воздействие оказывает одновременное применение водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Желаем Вам приятного и здорового отдыха!