

«Как правильно закаляться летом, чтобы солнце, воздух и вода приносили пользу»

Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы. Солнце хорошо, но в меру Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Уже с 1,5 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут. Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения – с 9 до 12 часов.

Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой. Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движений. Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали. Осторожно: тепловой и солнечный удар! Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой. Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн.

При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, на переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

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 натошак 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.

Как полюбить плавать.

Если ваш ребенок боится воды, то стоит сначала научить его стоять, ходить, бегать и прыгать по пояс в воде. В этом вам поможет выполнение заданий в игровой форме.

"Поменяемся местами". Возьмитесь с ребенком за руки и встаньте на более глубокое место в море. Затем попросите малыша поменяться с вами местами. Как вариант этой игры, можно меняться местами с ребенком при движении вдоль берега.

"Кто выше прыгнет". Попросите ребенка присесть в воду, оттолкнуться ногами от дна, выпрыгнуть из нее как можно выше.

"Лодочки". Ребенок встает лицом к берегу, это лодочки у причала. Вы командуете: "подул ветер". Лодочки расплываются в разных направлениях. По команде: "Раз, два, три место свое найди", необходимо вернуться на свое место.

"Фонтанчик". Из положения упора на прямых руках сделать поочередные поднимания и опускания ног. При этом попросите ребенка создать как можно больше брызг из воды. Ноги при этом в коленях не сгибать.

Такой же "фонтанчик" можно сделать, но уже из положения лежа на спине, руки в упоре сзади.

Старайтесь как можно чаще хвалить малыша. И если он все же боится выполнять задания, не настаивайте на этом. Терпение - важное качество в обучении плаванию!

Источник: Владимир Семёнович Васильев-Обучение детей плаванию
Учебно-методическое пособие, 1989 г

Инструктор по ФИЗО :Литвинова Виктория Владимировна