

Консультация для родителей «Купание – прекрасное закаливающее средство»



Купание – очень хороший способ закаливания. Начинать купаться лучше, когда температура воздуха не ниже 23-24°C, а воды- не ниже 20°C. В воде можно находиться 5-10 минут, при этом все время двигаться: плавать, плескаться, играть в мяч. Начинать купание лучше с 3-5 минут, чтобы организм

постепенно привык к воде.

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:

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

После купания можно принимать воздушные и солнечные ванны. Воздушные ванны принимают под тенистыми деревьями, отдыхая на коврике.

Лето красное словно создано для того, чтобы мы могли набраться сил, укрепить здоровье, вдоволь накупаться и наиграться в веселые подвижные игры...