

## Консультация для родителей

### «Купание летом – это прекрасное закаливающее средство»

Подготовила Чугунникова Н.В.

Естественные силы природы – прекрасные силы закаливания детского организма, только надо ими уметь пользоваться. Из специальных мер закаливания в летнее время используются воздушные и солнечные ванны, обтирания, обливания и купания в естественных водоемах.

Купание в открытых водоёмах – это прекрасное закаливающее средство! Дети любят купаться прежде всего, потому, что им весело и приятно. Но главная задача взрослых – проследить за тем, чтобы эти силы природы приносили пользу ребенку, закалили его организм, сделали его крепким, выносливым, сильным.

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 и сильных течений. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

Если малыш боится воды, не следует заставлять его купаться. Такого ребенка надо приучать к воде постепенно, через игры, до тех пор, пока он не поверит в свои силы и сам не захочет войти в воду.

При купании необходимо соблюдать следующие правила:

- ✓ Не желательно купаться натошак и раньше, чем через 1-1,5 часа после еды
- ✓ В воде дети должны находиться в движении
- ✓ При появлении «синих губ и гусиной кожи» немедленно выйти из воды
- ✓ Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

Морские купания являются наиболее сильным и комплексным закаливающим средством. При купании в море на организм ребенка действует не только температура воды, но и ее давление, химический состав (соли хлористого натрия и др.). Теплые ванны из морской воды в условиях помещения полезны детям любого возраста.

Температура, наиболее подходящая для первого купания, составляет 22 градуса, время нахождения в воде неокрепшего ребенка должно быть примерно семь минут. Длительность купания может быть постепенно увеличена при условии активного поведения ребенка в воде. Перед купанием малыш должен отдохнуть в тени под навесом. После купания его надо вытереть махровым полотенцем, сменить трусики на сухие и вновь увести в тень.

Возле водоема и в воде можно играть с детьми в различные игры:

- ✓ Командные — участники делятся на группы, действия каждого будет направлено на победу коллектива.
- ✓ Некомандные — каждый решает задачи самостоятельно.
- ✓ Сюжетные — основанные на определенной тематике (пираты, рыбаки и др.).
- ✓ Бессюжетные — соревновательная форма (кто быстрее, дальше, дольше и др.).

Такие подвижные игры помогут ознакомиться со свойствами воды, а также узнать правила поведения в водоеме.

Прежде, чем играть с ребенком в воде, нужно понимать, что безопасность — это самое главное, поэтому: учитывайте физическую подготовку и плавательные навыки ребенка; следите за поведением, не допускайте баловства (подкидывания, хватания за ноги и др.).

#### *Кто быстрее?*

Здесь встречается множество разных вариаций:

Доставать из воды предметы на скорость. Кто достанет больше — то и выиграл.

Забегать и выбегать из воды по сигналу.

Можно поиграть в игру «Рыбаки» - трое игроков берутся за руки и ловят остальных. Кто попался — тот встает в круг. Здесь важно уметь уворачиваться быстрее всех.

#### *Кто дальше?*

Водные игры такого типа предназначены для того, чтобы научить ребенка держаться на воде.

Пончики — понадобятся надувные круги. Малыши садятся в них и пытаются доплыть до определенного места.

Эстафета вплавь — устанавливаются флажки, после чего участники команд по очереди доплывают до флажка и касаются его, после чего плывут назад и касанием руки передают эстафету другому.

Кузнечики — с помощью прыжков в воде ребенок должен допрыгать до установленного ориентира (буйки, мячик, флажок). В процессе игры можно менять положение рук с целью усложнения передвижений.

#### *Погружение в воду*

«Циркачи» Суть игры является исполнение под водой разных трюков, таких как вставание на четвереньки, стойка на руках на глубине по пояс. Победитель определяется количеством выполненных элементов в установленное время.

«Сядь на дно» - еще одна игра, которая обучает погружению. Игроки садятся на дно вытягивая ноги вперед при произвольном положении рук. Предварительно

нужно сделать глубокий вдох, а глаза не закрывать, задача — продержаться дольше всех.

### *Игры с мячом*

Такая забава является весьма подвижной и увлекательной, а вариантов ее исполнения целое множество:

Водный футбол – тут все просто. Две команды и один мяч, который нельзя отдавать во владение противнику. Если игра происходит в бассейне, то можно разделить его на две половины и защищать свою, а также установить ворота.

Попади в круг. На воду кладется обруч или круг, а дети должны попасть в него маленькими мячиком. Каждый имеет 2-3 попытки, выигрывает самый меткий.

В воду за мячом. Команды на берегу выстраиваются в шеренги, у первых номеров в руках по мячику. Они бросают их в воду и затем плывут к тому, который бросил противник. Затем, игрок плывет обратно и передает эстафету следующему участнику.

Собиратели. В водоем бросается несколько разноцветных мячей, задача игроков собрать большее количество, опередив соперника.

Игры на воде— это веселье для всей семьи. Каждый может насладиться досугом, совмещая приятное с полезным. К тому же плавание, хождение и прыжки под водой — не только закаляют ребенка, но и помогают разработать моторику и повысить координацию движений.

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