



**Материал подготовила инструктор
по физической культуре
Прокопенко Ирина Владимировна**

Консультация для родителей на тему:

«О пользе купания в морской воде для здоровья ребенка»

Красивое слово «талассотерапия», которое можно перевести как «лечение морем», известно не каждому. Но и без него все родители уверены, что летом обязательно стоит съездить на море с ребенком – отдохнуть и оздоровиться.

Плавание в море положительно воздействует на организм любого человека, в том числе и ребенка, благоприятно влияет на дыхательную, нервную, пищеварительную, опорно-двигательную, сердечно-сосудистую и эндокринную системы.

Но для того, чтобы поездка на море воспринималась родителями не только, как любимый формат детского отдыха, но еще и как оздоровительный процесс, давайте разберемся более подробно, за счет чего и как именно происходит оздоровление ребенка на море.

Огромная польза морской воды достигается за счет большого количество полезных веществ, которые входят в ее состав:

- поваренная соль
- минеральные соли
- атмосферные газы
- йод
- калий
- магний
- кальций
- железо
- хром
- хлор
- барий
- золото
- серебро и др.

Чем больше солей в воде, тем полезнее она для здоровья человека. Именно поэтому рекордсменом по полезности в мире и является Мертвое море.

Чем полезно море для детей?

Укрепление сердечно-сосудистой системы и закаливание.

Как известно, температура морской воды всегда ниже, чем температура тела. Даже в самых жарких странах она не превышает градус человеческого тела. Поэтому, как только человек заходит в воду, его поверхностные сосуды тут же сужаются, и кровь приливает ко внутренним органам. Первый озноб сменяется ощущением тепла, дыхание становится ровным, сердцебиение учащается. Эта гимнастика для сосудов является отличной оздоровительной процедурой: укрепляет стенки сосудов, нормализует сердечный ритм и является профилактикой болезней сердца, инсульта и др...

Совет: минимальная температура для купания детей должна составлять +22°C (для детей 2-3 лет – +24°C). Время купания – от 2-3 до 10 минут. Купаться лучше в несколько заходов с интервалом в 30 минут.

Профилактика простудных заболеваний

Это все морской воздух: польза для детей от него колоссальная. Озонированный морской воздух насыщен частичками морской соли и фитонцидами водорослей, он очищен от пыли и богат отрицательными аэроионами. После принятия таких воздушных ванн, частые простуды у детей становятся редкостью. Отдых на море особенно полезен для людей с заболеваниями бронхов и легких, аллергией и астмой.

Нормализация обмена веществ

Плавание в море, впрочем, как и в бассейне, и в любом другом водоеме, – это отличная тренировка для многих групп мышц. Двигательная активность совместно с повышенной теплоотдачей в прохладной воде хорошо влияют на метаболизм. Обмен веществ нормализуется, ребенок становится физически окрепшим и подтянутым.

Совет: малыш, находясь в воде, рефлекторно будет двигать ручками и ножками. Деток дошкольного возраста можно учить плавать или вовлекать в игры на воде. Бегайте по кромке моря, перебрасывайтесь мячом или поднимайте брызги, стараясь увидеть радугу.

Укрепление нервной системы

Море оказывает на людей расслабляющее воздействие: успокаивающий шум прибоя, равномерное покачивание на волнах, красота окружающего пейзажа... Все это вместе с солями брома, которые содержатся в морской воде и способствуют снятию раздражительности и усталости, и йодом, необходимым для правильной работы щитовидной железы и снижающим тревожность, способствует эффективному отдыху ребенка после учебного года.

Совет: после купания в море на теле образуется так называемый «солевой плащ», который длительно воздействует на нервные окончания и оказывает успокаивающий эффект. Если у ребенка нет раздражения от морской воды, не спешите смывать с него соль.

Положительное влияние на интеллект ребенка

Во-первых, как мы говорили ранее, морская вода и воздух являются источником йода – микроэлемента, который оказывает прямое влияние на развитие памяти и интеллектуальных способностей. Во-вторых, получение новых ярких впечатлений вдохновляет ребенка на новые подвиги и открытия. А в-третьих, игры с песком и галькой хорошо тренируют мелкую моторику, а следовательно, хорошо влияет на развитие речи и мышления.

Совет: самая высокая концентрация йода в воздухе наблюдается ранним утром и в вечерние часы. Поэтому попробуйте будить ребенка пораньше, а вечера старайтесь посвящать прогулкам у моря.

Благоприятное воздействие на внешний вид.

Морская вода еще и очень полезна для кожи, ногтей и волос. Благодаря ее заживляющим свойствам на поверхности кожи быстро затягиваются раны, проходят прыщи, угревые сыпи и некоторые кожные болезни. Поэтому не обязательно сразу после купания в море идти в душ, пусть ваш организм максимально насытится полезными веществами. Например, калий, кальций, магний и йод питают ногти, они становятся крепче, перестают слоиться, а ногтевая пластина приобретает здоровый цвет и вид.

Да, и обязательно помните: как и у любой оздоровительной процедуры, здесь есть свои противопоказания и меры предосторожности. Не рекомендуется нахождение на море людям с аллергией на йод, злокачественными опухолями, инфекционными и обостренными хроническими заболеваниями. Поэтому перед поездкой на море обратитесь к врачу за консультацией.

На данный момент, известны и несколько досадные факты: около 30% побережий во всем мире уже застроены или используются в промышленной деятельности. Именно поэтому для отдыха с оздоровительными целями нужно выбирать более спокойные и чистые прибрежные районы берега вдали от крупных городов и различных производств.

Польза купания в морской воде – не единственный плюс отдыха на море. Свое влияние оказывают прогулки на свежем воздухе, солнечные ванны, теплый песок, массаж стоп от хождения по камушкам. И, конечно, покой. Поэтому не так важно, насколько соленое море вы выбираете для отдыха с ребенком – главное, чтобы у вас была возможность провести время в атмосфере умиротворенности.

Полезного вам отдыха!

Источники консультационного материала

<https://www.ufamama.ru/Posts/View/5776>

<https://kidpassage.com/publications/na-more-s-rebenkom-6-faktov-o-polze-kupania-v-morskoi-vode>

<https://kid.travel/blog/2017/06/20/pol-za-otdyha-detej-na-more/>

Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления

Спекторов В. Б. «Морские купания» М. Медицина 1976г.

Куничев Л. А. «Лечитесь морем»

М. Буров. «Вода. Гигиена, оздоровление, лечение»