

Консультация: «Закаливание морским воздухом»

Лето – важный период для закаливания и укрепления здоровья
Летний отдых на море — отличное время для оздоровления. Лето в полном разгаре, а с ним продолжаются долгожданные летние каникулы. Многие родители считают, что летом следует отвезти ребенка на море для отдыха и укрепления здоровья. Ведь морской климат во все времена считался полезным для организма.

Это правда, ведь в состав морской соли, содержащейся в воде и в морском воздухе, входит более тридцати полезных химических элементов. Это волшебный эликсир здоровья.

Предлагаем вашему вниманию несколько фактов о положительных эффектах летнего морского отдыха.

Польза летнего отдыха на море

Факт №1: Закаливание организма.

Температура морской воды всегда меньше температуры тела. Стоит окунуться в воду, и поверхностные сосуды сужаются, внутренние органы насыщаются кровью. Постепенно, озноб проходит, ощущается тепло, дыхание становится глубоким, пульс учащается.

Такая зарядка для сосудов – отличная оздоровительная процедура. Особенно в совокупности с гидромассажным действием моря, тонизирующим мышцы.

Факт № 2: Профилактика острых респираторных инфекций и аллергических заболеваний.

Чистый морской воздух не содержит пыли и микроорганизмов, а соль в его составе губительна для бактерий. Воздушная смесь стимулирует работу дыхательной системы, постепенно очищает дыхательные пути от слизи и патогенных микроорганизмов бактерий.

В результате, все функции дыхательной системы улучшаются, ускоряется дренаж, ткани лучше насыщаются кислородом.

Факт № 3: Улучшение обмена веществ и работы гормональной системы.

Морская вода содержит большое количество важных макро- и микроэлементов, особых минералов-катализаторов, которые улучшают процессы обмена и повышают эффективность работы гормональной системы ребенка.

Йод, содержащийся в больших количествах в морском воздухе и морской воде, способствует профилактике заболеваний щитовидной железы.

Факт № 4: Укрепление нервной системы и улучшение работы головного мозга.

За счет содержания брома в больших количествах, происходит укрепление нервной системы ребенка, снятие усталости и раздражительности. Дети становятся более спокойными и сконцентрированными.

Факт № 5: Позитивное влияние на интеллектуальное развитие

Родители часто замечают у детей скачок в развитии после поездок. На это в том числе влияет морская среда и отдых. Благодаря тому, морская вода и воздух имеют высокую концентрацию йода, улучшается память и интеллектуальные способности.

Летний отдых на море — основные правила

Для того, чтобы отдых на море принес максимум положительных эффектов, необходимо помнить несколько правил:

— чаще всего дети до 2 лет тяжело переносят продолжительные переезды и перелёты. Но любой малыш индивидуален, и родители должны сами решить, совершать такую поездку или нет;

— длительность купания в море зависит от многих факторов — это температура воздуха, воды, возраст ребенка.

— малышам до 6 лет подойдет температура воды не ниже 22 градусов. В первый день желательно ограничиться коротким купанием в 3–5 минут. Затем можно увеличить продолжительность. Подросткам разрешается купание в более прохладной воде.

После купания повышается чувствительность кожи к действию ультрафиолета. Поэтому после морских ванн необходимо обсушить ребенка, переодеть в сухую одежду и обновить слой солнцезащитного крема.

Полезными будут и просто прогулки у моря, особенно утром и вечером. Ведь именно в эти часы в воздухе содержится самая высокая концентрация йода.

Акклиматизация — обязательный процесс для любого человека при смене климата, особенно для детей. Чаще всего перестройка организма у малыша возникает на третий-четвертый день после приезда и может продолжаться до 14 дней.

Учитывая все это желательно, чтобы ваш отдых на курорте с маленьким ребенком длился около месяца.

Так малыш получит положительные эмоции от путешествия, полноценно отдохнёт, а главное – получить максимальную пользу для здоровья. Если отдых в другой климатической зоне продлится менее месяца, то скорее всего, он приведет к сбою в работе детского организма.

Только что акклиматизировавшийся ребенок вернется домой, а его организм, который уже потратил много сил на физиологическую перестройку, будет вынужден еще раз перестраиваться на «новую волну». Желаем вам легкого и безопасного отпуска!

Группа №8 «Семицветик»

Воспитатель Чернявская Ирина Викторовна