

## Морские купания

Купание в море - великолепная гигиеническая и закаливающая процедура, эффективное стимулирующее средство против многих недугов. Оно воздействует на организм ребенка гармоничным сочетанием физико-химических и биохимических факторов морской воды, ее солевым составом, температурой воды и воздуха, гидродинамикой моря, солнечной радиацией, фитонцидами морских водорослей. Нельзя забывать и о благоприятном действии на психику морской стихии и ландшафта.



Погружаясь в воду, ребенок в течение нескольких секунд испытывает легкий озноб. Это фаза первичного охлаждения, вызванная разностью температур воздуха и воды. При этом происходит спазм периферических сосудов, и кровь отливает к внутренним органам. Следом очень быстро наступает фаза активного согревания. Появляется ощущение приятной теплоты, периферические сосуды расширяются, кожа краснеет. Эта фаза довольно продолжительна. Однако при чрезмерном пребывании в воде у ребенка возникает вторичный озноб, характерным признаком которого является появление так называемой "гусиной кожи". Вторичный озноб - очень неблагоприятная реакция, свидетельство переохлаждения, наступающего вследствие истощения теплорегулирующего аппарата детского организма. Исключение неблагоприятной реакции достигается правильной дозировкой и контролем за купанием ребенка.

Детям, особенно ослабленным и больным, морские купания разрешаются при температуре воды не ниже 18 С и воздуха - в пределах 18 - 30 С.

Режим купания определяется температурой воды в море и продолжительностью процедуры. По щадящей методике, режиму слабого воздействия, купания рекомендуются при температуре воды не ниже 20С продолжительностью 2-3 минуты. Если море прогрето до 24С, время купания

увеличивается до 5-7 минут, если вода имеет температуру 26С, купаться можно до 10 минут.

По режиму умеренного воздействия купания можно начинать при температуре воды не ниже 18С, продолжительность процедуры до 4 минут, при температуре 20С до 6 минут, при 24С - до 12 - 15 минут, при 26С - до 25 минут.

По режиму интенсивного воздействия допустимо купание детей при температуре воды в море 16С, длительность активного купания 2-5 минут, при 18С - до 7 минут, при 20С - до 15 минут, при 24 - 26С - до 30 - 40 минут.



В первые дни пребывания на море маленькому ребенку помимо прогулок, воздушных ванн лучше всего провести подготовку в виде обтирания и обливания теплой морской водой, морского душа с температурой воды 36 - 37С, разового купания в море и только потом, через 2-3 дня, переходить к купаниям. Особенно это касается ослабленных и больных малышей. Вначале тело ребенка растирают сухим полотенцем, затем губкой, смоченной в подогретой до 28С морской воде, растирают грудь, живот, спину, попу, руки и ноги. После обтирания тело насухо вытирают полотенцем. Температуру воды ежедневно снижают примерно на 1 градус и при хорошей переносимости переходят на обливания подогретой в тазике на солнце морской водой. При общем хорошем состоянии ребенка после приема воздушной ванны допускаются однократные окунания в море по режиму слабого воздействия.

Купания детей в море выполняются под обязательным строгим контролем родителей, медицинского персонала, воспитателей. Нельзя разрешать детям заплывать на глубины свыше одного метра. Особенно велик риск купаний в штормовую погоду. К сожалению, непоправимые трагедии на море не так уж

редки, поэтому необходимо научить ребенка сознательно соблюдать правила поведения на воде.

В качестве лечебных гидропроцедур детям полезны морские ванны, купания в бассейне с подогретой морской водой.

Купание является заключительной процедурой закаливания и климатолечения. Вначале ребенок в обнаженном виде принимает под навесом воздушную ванну, затем солнечную ванну и, немного отдохнув в тени, идет купаться. Не следует разгоряченного на солнце ребенка направлять в море без предварительного пребывания в тени. Обычно малышам, ослабленным и больным детям в течение дня разрешается только 1-2 купания. Здоровым детям разрешаются купания до 6-8 раз в день с интервалами между купаниями. Если ребенок здоров, то после купания ребенка не вытирают, а дают ему в том же обнаженном виде обсохнуть в тени.

Активное динамичное купание очень полезно детям. В воде дети с увлечением играют, выполняют водную гимнастику.



Акватренинг включает в себя плавание различными стилями, гимнастические упражнения, полное физическое расслабление в воде. Нигде не удастся так хорошо расслабить мускулатуру, как в морской воде. Очень эффективна водная гимнастика. Полезен бег трусцой по колено в воде. Можно заходить в море и глубже, в этом случае при беге требуется больше физических усилий. Водная среда позволяет выполнять упражнения непринужденно и плавно. При этом активизируется кровообращение, работа мышц, усиливается дыхание, тело приобретает гибкость. Да и просто игры в воде полезны.

Плавание - прекрасный вид тренировки и закаливания организма, оно эффективно укрепляет нервную систему, развивает мускулатуру. Плавание благотворно сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы, усиливая кровоток, укрепляя мышцы сердца и кровообращение в сосудах рук и ног.

Совершенствуются ритм и глубина дыхания, повышается газообмен. Отмечается продолжительное влияние плавательных нагрузок на процессы роста детей. Плавание - эффективное средство профилактики и лечения нарушений осанки благодаря повышению гибкости позвоночника. Оно особенно показано потренированным детям с явлениями гиподинамии, при болезнях опорно-двигательного аппарата, обмена веществ, органов дыхания, сердечно-сосудистой системы (при отсутствии недостаточности кровообращения).



Самым спокойным способом плавания является плавание на боку, близок к нему и брасс, выполняемый в медленном темпе. Очень полезно плавание на спине, в этом стиле достигается равномерное глубокое дыхание в результате попеременных взмахов рук, а самая подвижная часть грудной клетки находится над поверхностью воды. Плавание стилем кроль тонизирует организм, создает повышение нагрузки на органы дыхания, сердце. Плавание разными стилями - эффективный способ лечения нарушений органов опоры и движения. Важно научить ребенка плавать. Обучение плаванию организовано на всех пляжах приморских курортов. К слову сказать, научиться плавать в соленой морской воде легче, чем в водоеме с пресной водой.

Желаемый оздоровительный результат наступает только при обязательном соблюдении принципов постепенности, регулярности, медицинской дозировки талассотерапии. Анализ результатов исследования основных функций детского организма показал, что под действием купаний в море у ребенка отчетливо нормализуется центральная нервная система, обмен веществ, повышается сила мышц, стимулируется деятельность сердца, усиливается пульсовый удар, повышается артериальное давление, увеличивается глубина дыхания, улучшаются показатели легочной вентиляции, вырабатывается чувство уверенности, бодрости, тренированности.