**Лето- время закаливания детей водой, купание в водоёмах.**

Купание в водоемах мощное закаливающее средство, которое в 2-4 раза снижает число простудных заболеваний. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус нервной системы, устойчивость к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Улучшает кровообращение, обмен веществ, эмоциональное сотояние ребёнка.

**Взрослым нужно регулярно разъяснять детям правила безопасного поведения на воде**

**Существуют правила:**

* температура воды в водоёме не ниже +22 градусов по цельсию, температура воздуха +24 +26 градусов по цельсию, длительность первого купания от 3 до 5 минут, увеличивается постепенно до 15-20 минут.
* независимо от возраста ребёнка , его навыков плавания, **рядом должен всегда находиться взрослый**! Даже если водоем кажется мелким, то он может хранить множество опасностей: обрывы, скольское дно, острые камни, подводная растительность. Один неосторожный шаг или опрометчивая доверчивость родителя – ребёнок окажеться под водой.
* купание допускается только в специально отведенных местах, где оборудован пляж, есть спасательная команда, очищенный берег и дно.
* лучше выберать водоёмы со стоячей водой, так как речное течение может подхватить начинающего пловца и унести далеко от берега.
* дети в возрасте до 10-12 лет и те кто не умеет плаватью,должны заходить в воду только с кругом безопасности, нарукавниками или жилетом.
* ни в коем случае не разрещать детям самостоятельно пользоваться надувным матрасом.

**Закливание в водоемах подарит детям крепость духа, силу, бодрость и хорошее настроение.**



Подготовила

руководитель ЦЗМ

Врач валеолог

Карлова Л.А.

Министерство здравоохранения

Главное управление по здравоохранению

Витебского областного исполнительного комитета

Учреждение здравоохранения

«Витебский областной детский клинический центр»

ПРЕСС-РЕЛИЗ

**Для сайта**

**«Лето- время закаливания детей водой.»**

**(КУПАНИЕ В ВОДОЁМАХ)**

Подготовила

руководитель ЦЗМ

Врач валеолог

Карлова Л.А.

2021 год