

Консультация для родителей на тему: «Сила воды»

В детстве нас учили: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» Действительно, наиболее существенно на здоровье человека из экологических факторов влияют именно эти три, да только надо учитывать, что они могут быть как друзьями, так и врагами – всё зависит от дозировки и методики. Ну и ещё от их качества. Давайте поговорим о воде.

Вода обладает наибольшим закаливающим эффектом. В отличие от воздуха у воды огромная теплоёмкость, поэтому её влияние на систему терморегуляции очень велико. Причём вовсе не обязательно погружать всё тело в воду, то есть купаться или принимать ванну. Даже небольшой участок тела, охлаждаемый или нагреваемый водой, – инструмент сильного воздействия на физиологические процессы в организме. Вода быстро охлаждает кожу, подкожную клетчатку, слой мышц вместе с проходящими через все эти ткани кровеносными сосудами, саму кровь в сосудах. Короче, вода быстро охлаждает всё то, что в неё погружено: кисть руки, руку целиком, стопу или другую часть ноги, подставленную под струю воды или под душ часть тела – спину, живот и т.п. Вот такое охлаждение и является закаливающим, если оно проводится правильно и безопасно.

Кстати, насчёт безопасности. Купание в естественных и искусственных водоёмах – замечательное средство закаливания и оздоровления, но когда речь идет о ребёнке, следите, чтобы он не переохладился. Если безопасная температура воздуха может быть на 7–10 градусов ниже термонеutralной (комфортной) и при такой температуре в лёгкой одежде ребёнок может находиться на воздухе часами без опасности простудиться, то в воде, даже сравнительно тёплой, охлаждение всё равно происходит (если, разумеется, это не подогретая до 36 градусов вода в ванне).

Нередко можно видеть, как малыши плещутся в полосе прибоя, уже посинев от холода и дрожа зубами. Лучше такого эффекта не допускать, особенно на начальных этапах закаливания – можно добиться прямо противоположного результата. Так что время купания ребёнка нужно чётко отслеживать, а не пускать этот процесс на самотёк. Обычно температура Чёрного моря в Крыму и на Кавказе составляет в летние месяцы от 18 до 25 градусов. Купаться можно при любой из этих температур: если вода 25 градусов, время купания может составлять 20–30 минут, а вот если всего 18 градусов – то не более 5 минут.

Ещё одна опасность, связанная с водными процедурами, заключается в составе воды. Разумеется, химически вода – это всегда H₂O, однако примеси в ней могут быть самые разные. Даже морская вода сегодня не бывает идеально чистой: многочисленные макро- и микро тоннажные суда сбрасывают в море груды отходов, в том числе нефтесодержащие продукты. Всё это течением и ветром нередко прибывает к пляжам, поэтому купание на некоторых морских курортах отнюдь не является оздоровительной процедурой. Ещё сильнее пострадали от человека пресные водоёмы. Реки сравнительно чисты только в верховьях, да и то если на их берегах не

располагаются крупные сельскохозяйственные производства. В противном случае в реке могут оказаться и удобрения, и ядохимикаты, и фекалии скота. Озёра, пруды и даже болота давно утратили первозданную чистоту. Поэтому непроверенный водоём может стать источником как опасных инфекционных (тиф, холера, геморрагическая лихорадка и пр.), так и тяжёлых аллергических заболеваний.

В этом смысле гораздо спокойней пользоваться водопроводной водой – она, по крайней мере в больших городах, проходит этап предварительной биологической и химической очистки. В одних случаях для этого используют ядовитый для всего живого хлор, в других – озон, также уничтожающий микроорганизмы. Химические примеси такой обработкой не убираются, но опасность заражения существенно уменьшается. Тем не менее настоятельная рекомендация: не пить и даже не глотать воду, используемую для водных процедур. Питьевая вода, особенно для детей, должна быть либо кипячёной, либо специально приготовленной. Следует только предостеречь от чрезмерного увлечения очисткой воды. Некоторые ошибочно полагают, что вода вообще не должна содержать никаких примесей, чтобы быть полезной, поэтому изобретают разного рода дистилляторы для получения «сверхчистой» воды. Этого делать не следует. Человек в процессе своего эволюционного и технологического развития привык использовать в пищу воду, в которой растворены различные соли, и дистиллированная вода ему вредна. Она снижает иммунитет, нарушает работу кишечника, ведёт к аллергическим реакциям. В этом, как и во всём, что касается здоровья, избыточность вредна.

Тем не менее водные процедуры – основа закаливания. Они не только приучают организм безболезненно справляться с местным и системным охлаждением, но также обеспечивают необходимые условия для соблюдения элементарных правил личной гигиены. Плавание в естественных и искусственных водоёмах совмещает закаливающий эффект с физической тренировкой. В общем, если уж начинать закаливание, то, как поётся в старой песенке, «без воды нам ни туды и ни сюды»! И, прежде всего, вода позволяет воплощать в жизнь главный принцип всех закаливающих систем: контрастное температурное воздействие.