

Власова А.Е.

Купание детей в естественных водоемах

Купание в естественных водоемах можно начинать при установившейся погоде, в тихий солнечный день, когда температура воздуха не ниже 25—26°, а вода не слишком холодная (сначала 22—23°). После того как дети привыкнут к купанию, его не следует отменять и при температуре воздуха 18°.

Основные правила.

Ребенок не должен купаться более одного раза в день, длительность пребывания в воде — не дольше 5—8 минут (начиная с 1—2 минут, постепенно увеличивая время). Если вода холодная, достаточно 2—3 раза окунуться и выйти. После купания надо хорошо вытереться, одеться, согреться движением (побегать), а потом отдохнуть в тени.