Консультация для родителей

**«Влияние воды на организм детей»**

С детства все помнят запах воды, брызги, сверкающие на солнце и разлетающиеся во все стороны, восторг и радость от купания. Отдых на берегу моря или маленькой тихой речке несёт за собой столько счастья и спокойствия, что спустя многие годы эти моменты вспоминаются с огромным удовольствием.
Вода – это не только активный и весёлый отдых, но и здоровье. Особенно важно сохранить и укрепить здоровье малышей, особенно нуждающихся в этом, поскольку именно в раннем возрасте формируется организм человека и его физическое состояние в дальнейшем.
Родители, стремящиеся вырастить своих детей здоровыми людьми, с младенческого возраста приучают их к воде. Вода и купание в ней – закаливание организма, благодаря чему увеличивается его сопротивляемость к воздействию погоды, перепадам атмосферного давления и скачкам температуры окружающей среды. Детский организм с малых лет, привыкший к купаниям в воде, легко переносит все катаклизмы природы. Регулярные купания развивают мышцы, улучшают обмен веществ и деятельность внутренних органов, приводят в порядок нервную систему. Плавание помогает исправить осанку, тонизирует все  мышцы, стабилизирует сон, улучшает аппетит и кровообращение сосудов, в том числе и головного мозга. С помощью купания дети избавляются от запоров и кишечных колик.
Очень полезно купание в море. Соли, содержащиеся в морской воде, оседают на коже ребёнка, а это благотворно влияет на работу нервной и сердечнососудистой системы и органов дыхания. Не зря при частых простудных заболеваниях врачи рекомендуют свозить малыша на море.

|  |
| --- |
| Растущий организм ребенка требует гораздо больше жидкости, чем организм взрослого человека. Если взрослому человеку весом 60 кг, в среднем на 1 кг массы тела необходимо примерно 30 г/сут, то для ребенка массой 10 кг нужно 100 г, а для младенца (5 кг) - 150 г питьевой воды на 1 кг. Вместе с питьевой водой в организм ребенка поступает в несколько раз больше химических веществ (если считать в удельных единицах), чем во взрослый организм. Дети намного более чувствительны к различным токсичным веществам. Ведь как раз в раннем возрасте они оказывают особо пагубное влияние на здоровье и возможны необратимые эффекты от их воздействия. Ученые сделали вывод, что уровень энергии человека напрямую зависит от качества потребляемой воды. Плохо очищенная вода способствует закупорке сосудов и как следствие ухудшению общего состояния организма. Дети – цветы жизни. Малыши, которым еще не исполнилось пять - шесть лет энергичны, активны, могут, словно заведенные бегать, не останавливаясь, радуя своей живостью родителей и окружающих. Настоящие шустрики – просто излучают здоровье. У маленьких детей желание сразу переходит в сокращение мышц, быстрее, чем он успевает осознать, чего хочет. Например, ваш малыш вскочил на ножки и еще не успел понять свое желание, а уже бежит. Но вот малышу исполнилось семь или восемь, и «цветочек» начинает вянуть. Вы все реже видите его бегающим, теперь его так тяжело будить по утрам, ребенок быстро устает, постоянно ходит вялый. Что же случилось с этим живчиком, куда испарилась его энергия? Как оказалось, по данным ученых, то насколько энергичен человек, напрямую зависит от того, какую по качеству воду он потребляет. Грязная вода способствует закупорке сосудов. Но если сосуды у человека чистые, то и кровь легко может проходить по ним, а значит, организм достаточно снабжен кислородом и питательными веществами, а потому и более послушный. У человека с чистыми сосудами полностью расходуется энергия, выработанная организмом в единицу времени. В чем же такая разница, почему чистые от рождения сосуды превращаются в поросшие «грязью». У детей до 5-6 лет сосуды еще остаются незагрязненными, но после, когда внутренние резервы чистоты заканчиваются, постепенно начинает сказываться загрязненность организма. Дело в том, что до тех пор, пока мама кормит ребенка грудью, ему достается лишь самая чистая вода, отфильтрованная организмом женщины. Ведь печень мамы очищает воду, как не сможет ни один технический или природный фильтр. Новорожденный кроха при весе в 4 кг, состоит примерно на 70% из идеально чистой воды. Именно из-за этого у малышей чистые и проницаемые сосудики, по которым так легко разбегается по организму кровь, сама на 90% состоящая из той же воды. Но вскоре он подрастает, и родители начинают переводить малышей на обычное питание, кормить пищей приготовленной на воде из-под крана. Какой бы чистой она не казалась, но именно такая вода с повышенным содержанием солей способствует тому, что сосуды ребенка постепенно покрываются отложениями соли и холестериновыми бляшками. И в итоге, когда малышу исполняется 5-6 лет, поступают первые сигналы, что с организмом ребенка не все в порядке, он становится более вялым, начинает чаще болеть. Просто в его сосудиках начинают появляться преграды, не позволяющие крови свободно по ним бежать. Не нужно впадать в панику, просто задумайтесь, что пьет ваш ребенок, и постарайтесь обеспечить его чистой водой, готовить на ней пищу. Постепенно чистая вода очистит сосудики вашего чада, и он будет продолжать радовать вас своей энергией. |