**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад комбинированного вида№10 «Дюймовочка»**

***Консультация для родителей.***

**Плавание как способ профилактики простудных заболеваний.**

Инструктор по физической культуре (плавание)

Абуздина А.Ю.

Саянск 2020 г.

"Плавание как способ профилактики простудных заболеваний"

Дети в холодное время года и межсезонье часто болеют. В среднем ребенок до 6 лет болеет простудными заболеваниями до 8 раз в год средней продолжительностью 14 дней, а в 2 — 3 года ребенок склонен к заболеванию еще чаще. Дети более старшего возраста реже болеют, так как у детей к этому возрасту вырабатываются защитные функции организма. Поэтому профилактика поможет в первую очередь огородить вашего малыша любого возраста от вирусов. В связи с этим профилактика простуды у детей должна проводиться на протяжении всего года, а не только в периоды заболеваний.

Защитные меры для предупреждения простуды

Существует много способов для профилактики простудных заболеваний у детей — это и народные средства, и медицинские препараты, и соблюдение личной гигиены, закаливание.

**Закаливание**

На сегодняшний день самым надежным способом защиты детского организма от простудных заболеваний является закаливание. Закаливать детский организм лучше летом, так как в это время года возможность переохладить организм уменьшается. Как правило летом врачи рекомендуют увезти детей подальше от города: на море, на дачу, в деревню в бабушке. Если нет возможности выехать за город нужно записать ребенка в спортивные секции, лучше всего подойдут занятия в бассейне.

Плавание с самого раннего возраста – один из самых простых способов сделать ребенка закаленным, здоровым и физически развитым.

Положительный эффект от этого обожаемого детьми занятия вы заметите уже через несколько недель!

**Плавание дает детям**

Закаливание, профилактика простудных и других заболеваний укрепление иммунитета

Формирование правильной осанки

Улучшение обмена веществ, сна, аппетита

Укрепление нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата

Предупреждение плоскостопия

Улучшение физических способностей: координации движений, силы, выносливости

Помощь при синдроме повышенной возбудимости, гипертонусе, гипотонусе, ДЦП

Обучение плаванию

Положительные эмоции вашего малыша

Ребенок научится плавать, и вы не будете бояться за него

А вдруг кроха простынет в бассейне?

Не стоит бояться, что ребенок будет простужаться в бассейне. Нередко родителям свойственно заблуждение – если ребенок простыл в бассейне, то ходить мы туда больше не будем. Но это же значит, что ребенок так и будет простывать чуть что. Нужно вылечиться и приходить на занятия снова, детский организм быстро адаптируется и начнет закаливаться.

Статистика о детском плавании

Систематические занятия плаванием улучшают физическое развитие у 93,5% детей. Такие дети быстрее растут, у них увеличивается жизненная емкость легких, легкие становятся более мощными, а мышцы более крепкими. А еще у детей укрепляются суставы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы, формируется правильная осанка, улучшается кровообращение, укрепляет нервная система, увеличивается сила и выносливость.