**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

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

***Консультация для родителей.***

**КРУГЛОГОДИЧНОЕ ПЛАВАНИЕ И**

**ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ У ДЕТЕЙ**

Инструктор по физической культуре (плавание)

Абуздина А.Ю.

Саянск 2021 г

Иногда родители считают, что в холодное время года, будь то осень, зима или ранняя весна ребенку не стоит ходить на занятия в бассейн в качестве «меры предосторожности», чтобы не простудиться и не заболеть. Правильно ли они поступают?

**КРУГЛОГОДИЧНОЕ ПЛАВАНИЕ И ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ У ДЕТЕЙ**



Многолетние медицинские исследования наблюдения за детьми показали, что сезонный перерыв в занятиях плаванием или Аква терапией имеет ровно противоположный эффект: длительная пауза в занятиях в бассейне может послужить причиной снижения устойчивости организма к возникновению простудных и других заболеваний. Почему так происходит? В холодное время года значительно снижается двигательная активность детей любого возраста – в это время меньше хочется гулять на улице и играть в подвижные игры. Плавание в бассейне отлично компенсирует сезонную гиподинамию у ребенка. Врачи установили, что для нормального развития и поддержания всех функций организма в норме требуется как минимум один час в день активной физической нагрузки. Плавание является одним из наиболее гармоничных видов физической активности, способствующей созданию равномерной тренирующей нагрузке на основные скелетные мышцы, отлично тренирующей функции дыхания и сердечно-сосудистой системы, обеспечивая улучшения кровоснабжения и питания всех основных органов и систем. Сезонный перерыв в плавании вызывает снижение функций иммунитета, состояние которого напрямую зависит от образа жизни, подвижности и состояния трофики и метаболизма в организме.  
Иногда родители думают, что воздействие холода является причиной возникновения простудных заболеваний. Если бы это было так, то все население, проживающее за Полярным кругом и в Сибири, должно было бы постоянно страдать простудными заболеваниями, чего, как мы знаем, не наблюдается. Холодный воздух действительно может быть предрасполагающим фактором возникновения простудных заболевания – в первую очередь за счет высушивания слизистых оболочек верхних дыхательных путей и снижения местной сопротивляемости организма. Но одного этого фактора недостаточно, чтобы вызвать простуду у ребенка. Для возникновения заболевания необходимо попадание в организм возбудителей заболевания (чаще всего – вирусов) и одновременное снижение общей сопротивляемости организма. Круглогодичные занятия физической культурой и, в первую очередь – плаванием, обеспечивают поддержание защитных функций иммунитета ребенка на должном уровне, чтобы предотвратить такую сезонную заболеваемость. Кроме того, частые занятия плаванием и дыхание теплым увлажненным воздухом в бассейне способствуют поддержанию здорового состояния слизистой оболочки носоглотки.