

## **Консультация для родителей на тему:**

### **«Плавание – лучшее лекарство для часто болеющих детей».**

Качественные приемы и методы, направленные на оздоровление ребенка, которые грамотно встроены в образовательную систему учреждения, будут более эффективными, чем хаотичный, случайный набор различных методик по укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Бассейн полезен всем: вялые здесь становятся бодрее, слишком резвые – спокойнее, у детей повышается эмоциональный тонус. Сегодня, многие врачи уверены: противопоказаний для посещения ребенком бассейна не существует. Исключения составляет лишь отиты (воспаление уха) и кожные болезни. И напротив, медицине известны заболевания, при которых занятия в воде могут оказаться незаменимыми. Среди них ДЦП, ортопедические патологии (врожденный вывих бедра, врожденная косолапость и др.), функциональные сердечные изменения, ожирение и т. д.

Плавание – лучшее лекарство для часто болеющих детей. Дети, посещающие бассейн меньше болеют, легче переносят зимние морозы и погодные изменения. Плавание развивает координацию и точность движений, гибкость, выносливость.

«Тренироваться, но не перенапрягаться, закаляться, но не переохлаждаться». И здесь уместно отметить, что в закаливании самое главное – температурный перепад.

Чтобы его компенсировать организм «запускается» механизм закаливания. Поэтому в бассейне соблюдается температурный режим. Температура в раздевалках +25° С, в чаше с водой от +30 - 32° С, температура воздуха +32° С.

Закаливание необходимо всем детям. У них активная терморегуляция, они комфортно чувствуют себя и в облегченной одежде.

Все перечисленные здоровьесберегающие технологии позволяют сделать вывод о том, что комплексный подход в организации оздоровительных мероприятий на занятиях по плаванию способствуют быстрой адаптации организма к изменяющейся среде, снижению заболеваемости, повышению сопротивляемости организма к температурным условиям.

**Уважаемые родители, для того, чтобы ваши дети стали закалёнными, здоровыми и спортивными необходимо обеспечить регулярное посещение бассейна.**

**Не пропускайте занятия!**

**Однако, внимательно следите за состоянием вашего ребенка и, если вы заметили, что у вашего ребенка появились признаки заболевания — останьтесь дома.**

