**Консультация для родителей**

 **«Плавание - лучшее лекарство для часто болеющих детей»**

Многие современные исследования показывают, что плавание имеет особое преимущество в поддержание здорового иммунитета. Фактически плавание в защищенной и контролируемой среде детского бассейна может быть одним их лучших вариантов для поддержки и развития детского иммунитета.

 Бассейн полезен всем: вялые здесь становятся бодрее, слишком резвые - спокойнее, у детей повышается эмоциональный тонус. По уверению врачей, для ребёнка   противопоказаний для посещения бассейна не существует. Составляет лишь отиты (воспаление уха) и кожные заболевание. В медицине известны заболевания, при которых занятия в воде могут оказаться незаменимыми. Среди них ДЦП, ортопедические патологии  врождённый вывих бедра, косолапость, 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 условия. Плавание развивает координацию и точность движений, гибкость, выносливость.
Тренироваться, но не перенапрягаться, закаляться, но не переохлаждаться. Здесь уместно отметить, что в закаливании самое главное – температурный перепад. Чтобы его компенсировать организм запускает механизм закаливания. Поэтому в бассейне соблюдается температурный режим. Температура в раздевалке 25°С, а в воде 28-32°С, воздух 32°С. Закаливание необходимо всем детям.
 Все перечисленные сберегающие технологии позволяют сделать вывод о том, что комплексный подход в организации оздоровительных мероприятий на занятиях по плаванию способствуют быстрая адаптация организма к изменяющейся среде, снижению заболеваемости, повышение сопротивляемости организма к температурным условиям.

Подготовила инструктор п физической культуре:

Ветошкина А.А.

Источники:

Голубева Л.Г. Закаливание дошкольника:

пособие для родителей.

Интернет источник.