

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 91 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 91 Красносельского района Санкт-Петербурга)



Консультация для родителей на тему:
«Плавание – лучшее лекарство для часто болеющих
детей»

Консультацию подготовил:
Инструктор по плаванию
Максимов А.В.

Санкт-Петербург 2022 г.



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, уверены врачи, 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 «запускает» механизм закаливания. Поэтому в бассейне соблюдается температурный режим. Температура в разминочном зале 20° С, в раздевалке 25° С, а вода в чаше 30 – 32° С, воздух 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.



ВЫВОД: Систематические занятия плаванием ведут к усовершенствованию органов кровообращения и дыхания. Укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, совершенствуются движения вашего ребёнка. Занятия в воде повышают сопротивляемость растущего организма к холоду, оказывают тонизирующее воздействие. Недаром плавание называют «крепостью здоровья».

Занимаясь плаванием с раннего возраста, ваши дети будут расти закаленными, гармонично развитыми, совершенствовать свое мастерство. Путь в чемпионы никому не заказан, поэтому желаем всем малышам счастливого плавания.

