

Консультация для родителей «Закаливание»

Уважаемые родители!

Здоровье ребёнка - основная фундаментальная ценность.

Процедуры по укреплению иммунитета – это не просто эпизодическое обливание холодной водой. Закаливание детей – целый комплекс мероприятий, который помогает постепенно привыкнуть к раздражающему воздействию. Его цель – научить организм реагировать на изменения внешней среды.

Оставаться здоровыми нам помогает иммунитет, а точнее – барьерные функции слизистых оболочек и кожи. У малышей механизмы защиты от вирусов пока несовершенны. Если ребенок содержится в «тепличных» условиях, организму не приходится сопротивляться стрессовому воздействию. Защитные функции слабеют, и малыш заболевает от малейшего ветерка. При условии грамотного закаливания можно укрепить естественную защиту организма от вирусов и «научить» ее противостоять стрессу. Важно знать, что человек становится здоровее не от холода, а от постепенного привыкания к перепаду температур.

Вода - колыбель жизни на земле. Нет такого другого вещества, чьё значение для человека было бы так велико и необходимо его разнообразное применение в жизни.

Под влиянием систематических занятий **плаванием**, регулярных гигиенических и **закаливающих процедур**, разумно введённых в суточный режим, улучшается деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяются возможности опорно-двигательного аппарата.

Купание, игры в воде, **плавание** благотворно влияют на весь **организм в целом**, на физическое и психическое здоровье ребёнка. Систематические занятия **плаванием** ведут к совершенствованию **органов** кровообращения и дыхания.

Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная ёмкость лёгких. Регулярные

занятия **плаванием** положительно влияют на **закаливание детского организма**: совершенствуется механизм терморегуляции, повышается иммунитет, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус **организма**, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности. Не всем детям с первого раза вода доставляет удовольствие и радость, некоторые дети боятся входить в воду, боятся глубины. Именно поэтому первые шаги обучения **плаванию направлены на то**, чтобы помочь ребёнку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия **плаванием развивают силу воли**, целеустремлённость, смелость и дисциплину. К тому же умение **плавать** - это жизненно необходимый навык.