

# Вырастите здорового ребёнка!



МБДОУ ЦРР №28 «Огонёк»  
Презентация инструктора по физической культуре  
Благодаренко Галины Викторовны.  
г. Бердск 2024г.

**Самое главное для ребенка – это здоровье!**

**Нельзя сделать ребенка здоровым с помощью таблеток и витаминов. Когда мы вылечили ребенка от простуды, и он перестал кашлять, это еще не значит, что он здоров. Если мы будем сидеть и ждать следующей простуды, то мы ее дождемся. Чтобы стать по-настоящему здоровым, нужно укреплять здоровье, повышать иммунитет и заниматься спортом.**





Что лучше – тратить деньги на лекарства и болеть, или дать возможность ребёнку вести здоровый образ жизни и быть крепким и сильным?

А вдруг кроха простынет в бассейне, думают многие родители.

Нередко родителям свойственно такое заблуждение – если ребенок простыл, почему то сразу думают, что в бассейне, и ходить на занятия туда больше нет необходимости. Но это значит, что ребенок так и будет простывать чуть что. Нужно вылечиться и приходить на занятия снова, детский организм быстро адаптируется и начнет закаливаться.

## Как малыш закаляется в бассейне?

Эффекта закаливания, в том числе, добиваются инструкторы. Вода в бассейне 30-32 градуса, в такой воде, детям очень комфортно заниматься, после привыкания, к концу учебного года, температура воды постепенно снижается до 29-30 градусов, температура воздуха колеблется от 26 до 30 градусов. Постоянная разница температур и создает эффект закаливания.



**Статистика о детском плавании:**  
Систематические занятия плаванием улучшают физическое развитие у 93,5% детей, такие дети быстрее растут. Выполнение в воде физических упражнений, вовлекает в процесс дыхания больший объем легких, легкие становятся более мощными, а мышцы более крепкими.

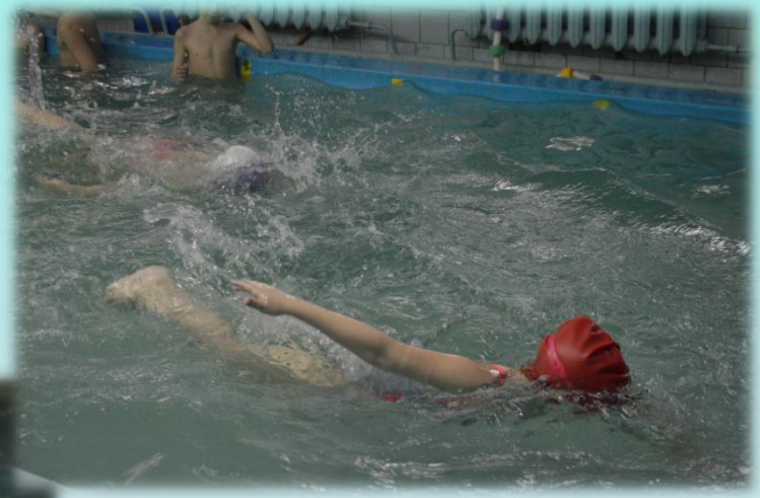


У детей укрепляются суставы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы, формируется правильная осанка, улучшается кровообращение, укрепляется нервная система, увеличивается сила и выносливость.



Все это вместе с закаливающим действием воды является хорошей профилактикой заболеваний. Бассейн и массаж одновременно! Помимо этого при плавании кожа ребенка испытывает благотворное массирующее воздействие воды, в связи с чем, улучшается кровообращение и укрепляется нервная система.









**От улыбки станет всем светлей!**

**И самое главное – детское плавание способствует появлению положительных эмоций. Эти дети обычно ведут себя спокойно, хорошо спят, у них постоянно радостное настроение, что выражается двигательным оживлением, улыбкой.**



**Чем раньше ваш ребёнок начнёт заниматься плаванием, тем меньше он будет бояться водного пространства.**



**У занятий плаванием в самом раннем возрасте, да и всю жизнь нет практически ни одного минуса. А вот плюсов много – от крепкого здоровья до искренней детской радости от интересных подвижных игр и купания!**



Чем раньше ваш ребёнок начнёт заниматься плаванием, тем меньше он будет болеть и бояться водного пространства.

Здоровье детей в наших руках, учите плавать играя и получая удовольствие.

# Здоровый ребёнок – счастливый ребёнок



Здоровье ребенка во многом зависит от здоровья мамы и папы, традиций, обычаев и благополучия семьи.

**Личный пример лучше всякой морали.**

