Консультация для воспитателей

Подготовила инструктор по ФК Донскова О.В.

«Профилактика простудных заболеваний физкультурой»

Как часто раньше говорили, что движение – это жизнь. И это правильно. Если человек занимается физическими упражнениями, закаливает организм, правильно питается (используя в рационе овощи и фрукты, соблюдает режим сна. Другими словами ведёт здоровый образ жизни, то все болезни проходят мимо такого человека. Про такого человека говорят, что у него крепкий иммунитет. К сожалению у большинства дошкольников слабое здоровье, а отсюда отсутствие крепкого иммунитета. С наступлением осеннего периода детский организм ослабевает настолько, что малейшее дуновение холодного ветра, дождь, приводят его к ***простудным заболеванием.***

Дорогие взрослые! Давайте чаще будем говорить нашим детям, что *«фундамент»* здоровья закладывается с детских лет. Что в рацион питания должны входить продукты, содержащие микро и макроэлементы и полезные витамины.

Давайте разберемся, почему спорт и физическая активность вообще эффективны для предупреждения ОРВИ, насморка, и многих других ***заболеваний простудного характера:***

***Физкультура*** стимулирует кровоснабжение легких, устраняет застойные явления, которые повышают риск ***простудных заболеваний;***

Повышенная дыхательная нагрузка предупреждает негативные изменения в легких, бронхах и других органах дыхания;

Спортивные упражнения устраняют недостаточность дыхания, восстанавливают его нормальную глубину и ритм;

Общее физическое саморазвитие человека улучшает тонус различных органов и систем, повышает их естественную сопротивляемость;

В разумных дозах ***физкультура*** улучшает состояние органов, чьи функции тесно связаны с функциями дыхания *(например, сердечно-сосудистой системы)*.

Практически любая физическая активность в той или иной мере снижает риск ***заболеваний дыхательных путей***, но лучшим выбором для ***профилактики простудных заболеваний считаются следующие:***

утренняя гимнастика;

специальная лечебная гимнастика;

длительные прогулки и ходьба;

плавание;

игровые виды спорта;

бег;

дыхательные упражнения.

Что следует учитывать при ***профилактике простудных заболеваний*** спортивными упражнениями?

Для того чтобы ***профилактика простуды физкультурой*** была действительно полезной ,важно учитывать некоторые рекомендации:

Спорт по-настоящему эффективен в качестве ***профилактической***меры только для здоровых детей!

Особую осторожность стоит проявлять в холодное время года: зимой, ранней весной или поздней осенью. Возможно, в этот период лучше заниматься дома или в зале.

.

2020г.