

# ПЛАВАНИЕ В ХОЛОДНЫЕ ПЕРИОДЫ ВРЕМЕНИ

*советы для родителей*

**Подготовила:** Рябушка Кристина Александровна  
инструктор по ф/к:

Уважаемые родители! Иногда, вы считаете, что в холодное время года, будь то осень, зима или ранняя весна ребёнку не стоит ходить на занятия в бассейн в качестве «меры предосторожности», чтобы не простудиться и не заболеть.

Правильно ли вы поступаете?



## **КРУГЛОГОДИЧНОЕ ПЛАВАНИЕ И ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ У ДЕТЕЙ**

Многолетние медицинские исследования, наблюдения за детьми показали, что сезонный перерыв в занятиях плаванием имеет противоположный эффект: длительная пауза в занятиях в бассейне может послужить причиной снижения устойчивости организма к возникновению простудных и других заболеваний.



В холодное время года значительно снижается двигательная активность детей любого возраста – в это время меньше хочется гулять на улице и играть в подвижные игры. Врачи установили, что для нормального развития и поддержания всех функций организма в норме требуется как минимум один час

в день активной физической нагрузки. Плавание является одним из наиболее гармоничных видов физической активности.

Сезонный перерыв в плавании вызывает снижение функций иммунитета, состояние которого напрямую зависит от образа жизни. Вы родители думаете, что воздействие холода является причиной возникновения простудных заболеваний. Если бы это было так, то все население, проживающее за Полярным кругом и в Сибири, должно было бы постоянно страдать простудными заболеваниями, а этого не наблюдается.



Холодный воздух действительно может быть предрасполагающим фактором возникновения простудных заболеваний. Но одного этого фактора недостаточно, чтобы вызвать простуду у ребёнка.

Для возникновения заболевания необходимо попадание в организм возбудителей заболевания (чаще всего – вирусов) и одновременное снижение общей сопротивляемости организма.

Круглогодичные занятия физической культурой и, в первую очередь – плаванием, обеспечивают поддержание защитных функций иммунитета ребёнка на должном уровне, чтобы предотвратить такую сезонную заболеваемость. Кроме того, частые занятия плаванием и дыхание тёплым увлажненным воздухом в бассейне способствуют поддержанию здорового состояния слизистой оболочки носоглотки.

### **ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ БАССЕЙНА В ХОЛОДНУЮ ПОГОДУ**

После выхода из воды ребёнку необходимо сразу же обернуться полотенцем и тщательно просушить кожу и волосы, а после воспользоваться феном. Ношение качественной плавательной шапочки во время занятий существенно снижает намокание волос и охлаждение головы, как во время плавания, так и после него.

После посещения бассейна в холодное время года или просто в плохую погоду, ребёнка необходимо подготовить к выходу на улицу.

У детей, особенно в возрасте до 6-7 лет, ещё не сложилась работа системы терморегуляции.

Не позволять ребёнку в мокром состоянии находиться на сквозняках. Испарение воды с поверхности тела и волос вызывает резкое охлаждение. Для организма ребёнка такой перепад температуры является сильным стрессом, который может вызвать снижение сопротивляемости организма, и позволить возбудителям простудных заболеваний выйти из-под контроля иммунной системы.



### **КРУГЛОГОДИЧНОЕ ПЛАВАНИЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ РЕБЁНКА**

Овладеть плаванием или другими дисциплинами без регулярных постоянных занятий – невозможно. И для растущих и развивающихся детей дело состоит ни

сколько в овладении и совершенствовании самой техники плавания и поддержания тренированности, сколько в положительных эффектах плавания для психического, интеллектуального и социального развития ребёнка.

В зимние месяцы дети проводят гораздо больше времени в закрытом помещении зимой и меньше общаются со сверстниками. Такое ограничение общения может быть



вредно для ребёнка, так как социализация является ключом к нормальному психическому развитию. Дети, которые посещают бассейн круглогодично, обладают лучшим самоконтролем, хорошей самооценкой, большей мотивацией к достижению успехов, обретают опыт здоровой конкуренции и командного взаимодействия.

Плавание в холодное время года является отличной профилактикой сезонных заболеваний. Занятия плаванием увеличивают выработку гормона радости серотонина, и значительно улучшают его настроение.

## **Плавание – лучший способ укрепить здоровье для детей и взрослых**



**Источник:**

<https://akvadoctor.ru/plavanie-v-holodnoe-vremya-goda.html>