

Консультация для родителей «Закаливание, профилактика простудных и инфекционных заболеваний»

Уважаемые **родители!** Наступила осень, время **простудных заболеваний**. берегите себя и своих детей!

К **простудным заболеваниям** относят разнообразные острые **инфекционные заболевания** и обострение хронических **заболеваний**, прежде всего верхних дыхательных путей.

Названия **простудных** болезней соответствуют анатомическим образованиям, начиная сверху вниз: носовая полость, глотка, гортань, трахея и бронхи. Соответственно этому происходят названия болезней: ринит, фарингит, ларингит, трахеит и бронхит, ангина, грипп.

Быть здоровым - это естественное стремление каждого человека. И в достижении этой цели нет ничего более важного, чем занятия физкультурой.

Физкультура и спорт - это мощное средство в укреплении и сохранении здоровья, **профилактике и снижении заболеваемости**.

Систематическое занятие физическими упражнениями способствуют укреплению здоровья путем улучшения деятельности, в первую очередь, сердечно - сосудистой системы, органов дыхания и пищеварения, обмена веществ, способствуют повышению устойчивости организма к действию многих неблагоприятных факторов, в т. ч. **простудных**. Помимо этого включение дозированных занятий физкультурой в комплекс лечебных мероприятий совершенно необходимо для излечения многих **заболеваний**.

Закаливание, физкультура - неотъемлемые составляющие программы **профилактики простудных заболеваний**. В сочетании с рациональным питанием, обогащенным биологически активными добавками, делают организм неуязвимым для любой **инфекции**.

Регулярные физические нагрузки и физкультура также важны для здорового образа жизни, как и правильное питание. Они поддерживают здоровье, предохраняют от **заболеваний и**, чему все больше свидетельств, замедляют процесс старения.

Занимайтесь регулярно спортом с детьми, **закаляйте!**