

Почему полезно

плавать?

Консультация для родителей



Десять причин научать ребенка плавать

1. Формирование опорно-двигательного аппарата:

При плавании давление на позвоночник заметно снижается. С помощью специальных упражнений и плавательных движений можно предупредить плоскостопие. Правильное и своевременное укрепление костной системы позволит избежать искривления позвоночника и деформацию стоп.

2. Развитие мышечной системы:

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита довольно слабо и неравномерно. Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. В ходе занятий плаванием, в работу вовлекаются все основные группы мышц.

3. Укрепление сердечно-сосудистой системы:

При погружении в воду вес ребенка уменьшается почти втрое, отчего малыш не применяет чрезмерных усилий для передвижения в водной среде, что, в свою очередь, облегчает работу сердца. Давление воды на тело ребенка способствует движению венозной крови от периферии к сердцу.

В результате преодоления нагрузок, которым организм детей подвергается в процессе регулярных занятий плаванием, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, а также равномерно увеличивается объем его полостей. Вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения.

4. Повышение функциональных возможностей дыхательной системы:

У детей дошкольного возраста верхние дыхательные пути относительно узки, дыхание частое и неглубокое, ритм дыхания неустойчив и легко нарушается.

Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент. В отличие от обычного, двухфазного, в воде осуществляется дыхание **трехфазное**: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду. При этом вдох гораздо короче, чем выдох. Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру, вследствие чего укрепляются все мышцы органов дыхания.

5. Изменения в нервной системе:

В результате систематических занятий плавание увеличивается сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, отчего ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке.

Произвольность поведения выражается не только во внешних действиях, но и во внутренних процессах – восприятии, внимании, мышлении, воображении.

6. Улучшение обмена веществ:

Занятия плавание способствуют лучшему усвоению питательных веществ детским организмом. После занятий процессы обмена и выделения протекают более совершенно. Мышцы брюшного пресса и тазового дна укрепляются, улучшается аппетит.

7. Совершенствование аппарата терморегуляции:

При вхождении в прохладную воду, кожа охлаждается, происходит сужение сосудов и перераспределение крови в кровеносной системе – кровь оттекает от поверхностных сосудов, что уменьшает теплоотдачу. Через некоторое время организм приспосабливается к пониженной температуре, сосуды снова расширяются и повышается температура тела. В результате регулярных занятий плавание, время приспособительной реакции детей уменьшается, тем самым вызывая эффект закаливания.

Закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а значит, становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

8. Совершенствование двигательных навыков:

На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе и т.п. Упражнения, проводимые в воде, на начальном этапе обучения, почти полностью повторяют упражнения и подвижные игры, выполняемые ими в зале или спортивной площадке.

В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным навыком.

9. Положительное психологическое воздействие:

Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие – вызывают положительные эмоции.

Впервые попав в воду, ребенок чувствует себя неуверенно. Правильно организованные занятия способствуют развитию у них волевых – смелости, решительности, самостоятельности и дисциплинированности.

10. Гигиенические навыки:

Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

