

Плавание и дети.



Чем полезно плавание для детей?

Все мы хотим, чтобы наши дети росли здоровыми и счастливыми. Нельзя сделать ребенка здоровым с помощью таблеток и витаминов. Регулярные занятия плаванием воспитывает у ребенка с раннего детства привычку к здоровому, активному образу жизни.

Занятия в воде воздействуют практически на все органы и системы детского организма.

- **Дыхательная система.** Давление воды на область грудной клетки способствует увеличению глубины выдоха, за которым обычно следует и глубокий вдох. А глубокое дыхание - мощное профилактическое средство, предупреждающее заболевания верхних дыхательных путей.
- **Система кровообращения.** Горизонтальное положение во время плавания - это своеобразное состояние невесомости, которое активизирует кровоток, развивая и укрепляя сердечно-сосудистую систему. Давление воды, действуя на многочисленные кровеносные сосуды кожного покрова, облегчает кровообращение и деятельность сердца.
- **Опорно-двигательный аппарат.** В воде снимаются статические нагрузки на скелетную мускулатуру, снижается нагрузка на позвоночник. Это способствует формированию правильной осанки и является профилактикой сколиоза и мышечной дистонии. Тело преодолевает значительное сопротивление воды, тем самым укрепляя опорно-двигательный аппарат. В то же время, активное движение ног в воде укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия.
- **Закаливание, терморегуляция.** Плавание способствует закаливанию организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды, ребенок становится меньше подвержен простудным заболеваниям. Известно, что теплоемкость воды почти в 28 раз выше теплоемкости воздуха, организм человека теряет в воде в 30 раз больше тепла, чем на воздухе. Именно по этой причине водные процедуры являются весьма сильным закаливающим средством.
- **Центральная нервная система.** При постоянных занятиях плаванием укрепляется нервная система, спокойнее становится сон, повышается аппетит и общий тонус организма ребенка. При нырянии и сопутствующей задержке дыхания стимулируется кровообращение мозга, а, следовательно, идет его стремительное развитие.

- **Формирование личности.** Психологами установлено, плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Также установлено, что главная опасность на воде — не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность, самоконтроль.

Дети, плавающие с рождения более уверены в себе, коммуникабельны, обладают качествами лидера.

Инструктор по физической культуре Вербицкая Татьяна Александровна.