

Плавание – одно из средств оздоровления и развития детей дошкольного возраста.

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие любого общества. В настоящее время наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения, и в то же время возрастают требования к уровню умственного развития и образованности, необходимости усваивать большее количество информации в условиях строгого дефицита времени. Это говорит о том, что успешным может стать только здоровый ребенок.

Древние философы, говоря о бесполезных людях, подчеркивали: «Они не умеют ни читать, ни плавать». С тех пор умение читать и плавать рассматривались как символ разностороннего развития человека.

Купание, плавание, игры на воде и развлечения - один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей. Поэтому, чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие детского организма.

Плавание – прекрасное средство закаливания. Именно закаливанию принадлежит особая роль в укреплении здоровья.

Систематические занятия плаванием оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему ребенка, повышают эмоциональную устойчивость, тем самым обеспечивая крепкий сон.

Пребывания в воде отлично тренируют механизмы терморегуляции, повышая устойчивость организма к изменению температур.

Занятия плаванием повышают защитные свойства иммунной системы крови – увеличивается сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения. Горизонтальное положение тела пловца, своеобразное состояние водной невесомости, активизирует кровоток к работающим мышцам, что способствует их развитию и укрепляет сердечно - сосудистую систему.

Регулярные занятия плаванием благотворно отражаются и на развитии органов дыхания. У дошкольников дыхание частое и поверхностное. Пребывание в воде, выполнение различных движений, дыхание увлажненным воздухом, выдохи в воду, задержка дыхания во время погружений – все это развивает и укрепляет аппарат дыхания, тренирует устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода.

Выполняя выдох в воду, дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку в связи с необходимостью преодолевать сопротивление воды. В следствие усиленной деятельности дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается

подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Занятия плаванием являются прекрасным средством для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. В цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются, мышцы ребенка находятся в благоприятных условиях. Кратковременные мышечные напряжения, чередуясь с моментами расслабления, не утомляют детский организм, позволяют ему справляться со значительной физической нагрузкой в течение длительного времени.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще неокрепший детский позвоночник, в результате формируется правильная осанка.

В виду возрастной слабости связочно - мышечного аппарата и незакончившегося процесса окостенения, стопа ребенка легко подвергается деформации.

Большая динамическая работа ног в безопорном положении при плавании оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить плоскостопие.

Занятия плаванием не только способствуют укреплению здоровья, но и помогают формировать такие качества как смелость, решительность, дисциплинированность; учат детей взаимовыручке, способствуют воспитанию потребности здорового образа жизни.

Умение плавать - жизненно необходимый навык.

Чем раньше ребенок научится плавать, познакомится с правилами безопасного поведения на воде, тем больше шансов сохранить свое здоровье и жизнь.

Плавание – это огромный потенциал здоровьесбережения.