

*«Значение плавания для
оздоровления детей»*



***«Он не умеет ни читать,
ни плавать»***

— так в Древней Греции говорили о человеке, недостойном называться гражданином. С тех пор умение читать и плавать рассматривается как символ разностороннего развития человека.

Польза бассейна для детей

- *Сложно недооценить пользу занятий плаванием для детей в современном обществе. Наши дети испытывают колоссальные нагрузки на позвоночник и опорно-двигательную систему с самого раннего возраста. Но если вы начнете ходить с ребенком в бассейн– вы обезопасите его от многих негативных факторов окружающей среды и предупредите ряд возможных заболеваний.*

Посещая бассейн мы реализуем следующие задачи:

Оздоровительные задачи

- *Направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.*

Воспитательные задачи

- *Направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно –волевых качеств: смелости, настойчивости, чувство собственного достоинства.*

ПЛАВАНИЕ

В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ

Современное дошкольное образование направлено на целостное развитие личности ребёнка, полноценное и активное проживание им очень важного периода жизни- детства. Двигательная деятельность наряду с другими видами детской деятельности имеет большое значение для разностороннего развития детей. Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья дошкольников.

Физиологической основой системы обучения плаванию в условиях ДОУ являются благотворное воздействие быстро чередующихся движений и разнообразное воздействие воды, связанное с ее физическими, термическими химическими и механическими свойствами на организм ребёнка.

● *Так как в воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник. Плавание способствует формированию и укреплению скелета. Активное движение ног в безопорном положении, большая амплитуда и динамичность движений увеличивают работоспособность и силу разных мышц, благодаря чему укрепляется опорно – двигательный аппарат.*

● *Особое положение тела в воде оказывает благоприятное воздействие и на центр головного мозга. Даже лёгкое её течение, колебание, волны массируют тело, активизирует «игру сосудов», облегчает отток крови, повышает обмен веществ, укрепляет нервную и сердечно-сосудистую систему, и ребёнок после плавания чувствует себя обновлённым.*

● *Занятия плаванием повышают функциональную устойчивость вестибулярного аппарата, улучшают чувство равновесия. Кроме того благодаря разнице температур и большому расходу энергии в процессе плавания регулируется обмен веществ и поддерживается оптимальное соотношение мышечной и жировой массы тела.*

● *Занятия плаванием - лучшая тренировка дыхательной системы мышц, которым приходится преодолевать давление воды на поверхность груди. Выдох в воду так же затруднён. Такая регулярная «гимнастика» укрепляет дыхательную мускулатуру, что очень важно для детей с заболеванием органов дыхания. При плавании ребёнок дышит чистым, достаточно увлажнённым воздухом. Под влиянием систематических занятий плаванием у детей происходит следующее:*

- *-увеличиваются резервные возможности дыхания,*
- *-отчётливо возрастает жизненная ёмкость лёгких;*
- *-возрастает кислородно-транспортная функция кровообращения;*
- *-совершенствуется механизмы тканевого дыхания;*
- *-обеспечивается лучшее согласование работы дыхания с мышечной и другими функциональными системами организма;*
- *Таким образом, занятие плаванием повышает функциональные возможности дыхательной системы.*
- *Занятие плаванием способствует так же развитию физических качеств ребенка- выносливость, гибкость, ловкость, сила; оказывает большое влияние и на формирование психических процессов ребёнка, культурно- гигиенические навыки формируются.*
- *Важным физиологическим воздействием плавания на организм ребёнка следует считать закаливание, развитие устойчивости.*

Значение занятий по плаванию для укрепления организма дошкольного возраста

- *Плавание позволяет разгрузить позвоночник и расправить межпозвонковые диски.*
- *Так как в воде человек оказывается почти в состоянии невесомости и практически ничего не весит, все нагрузки, которые сдавливают позвонки и межпозвоночные диски, полностью снимаются.*
- *Если человек находится в воде (даже не плавает, а просто лежит), его позвоночник полностью разгружается, а межпозвонковые диски расправляются (за 40 минут нахождения в воде за счет расправления дисков даже увеличивается рост) и отдыхают.*

- *Во время плавания суставы работают с высокой амплитудой.*
- *Благодаря отсутствию сдавливающей нагрузки, при любом способе плавания все суставы (и суставы позвоночника в том числе) действуют с высокой амплитудой в различных плоскостях. Поэтому человек может не только полностью использовать свои природные возможности, а также и расширить их путем увеличения амплитуды движений.*
- *Так что, если подвижность суставов сократилась, то восстановить здоровье позвоночника, легкость и амплитуду движений в воде можно гораздо проще и быстрее, чем на суше.*

● ***Плавание полезно для тренировки мышц.***

● ***Плавание отлично тренирует мышцы. При этом при различных способах плавания тренируются разные группы мышц. Польза от плавания для здоровья позвоночника в данном случае в том, что при движении в воде человеку постоянно приходится держать баланс, поэтому в работу включаются глубокие, внутренние мышцы пресса и спины, которые крайне необходимы для поддержки позвоночника.***

● *Плавание увеличивает экскурсию легких.*

С возрастом емкость наших легких убавляется в связи со снижением амплитуды движений грудного отдела позвоночника и суставов ребер.

У людей пожилого возраста экскурсия грудной клетки

- *(экскурсия – это расстояние, на которое перемещается*
 - *нижняя граница легких во время дыхательных движений)*
- составляет всего около 1-2 см или даже полностью исчезает.*

- *Во время плавания полезно освоить технику правильного дыхания: глубоко вдыхать и быстро выдыхать. Большая частота и глубина дыхательных движений улучшит вентиляцию легких и поспособствует увеличению амплитуды движений реберных суставов и грудного отдела позвоночника. Польза плавания в том, что оно дает возможность и в пожилом возрасте использовать позвоночник и суставы ребер по их назначению, а также восстановить и сохранить жизненно необходимую емкость легких.*

- ***Польза плавания для психоэмоционального здоровья.***
- ***И последний пункт о пользе плавания, но не последний по значению – это благотворное эмоциональное воздействие плавания. Оно успокаивает и снимает психоэмоциональное и мышечное напряжение, независимо от того, где плавать – на озере или в бассейне.***
- ***Вот, сколько полезных и приятных моментов можно получить, периодически либо регулярно плавая в открытых водоемах, или посещая бассейн. А стилей плавания много, поэтому выбирайте технику, подходящую именно для Вас.***

Семь основных причин, по которым необходимо систематически посещать бассейн для детей:

- 1) Занятия плаванием, способствуют укреплению иммунной системы ребёнка.*
- 2) Организм ребенка закаляется, становится более устойчивым к перепадам температуры.*
- 3) Укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется крепкая мышечная система – залог здоровья вашего ребенка на долгие годы.*
- 4) Улучшается осанка, суставы становятся крепкими – вырабатывается координация движений.*
- 5) Плавание предотвращает такие распространенные в детском возрасте заболевания, как простуда, ОРВИ и грипп.*
- 6) После занятий плаванием улучшается общий тонус организма, повышается аппетит. Нормализуется время сна и бодрствования. Гиперактивные дети, накупавшись вдоволь, становятся спокойнее и уравновешеннее.*
- 7) Занятия в бассейне дарят детям уйму положительных эмоций и отличное настроение на весь день!*

Ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя в коллективе. Огромная радость и счастье светятся в его глазах, когда он начинает понимать, что преодолел свой страх, стал сильнее и увереннее в себе. Сразу появляется огромное желание плавать и плавать.

Спасибо за внимание!

Спасибо за внимание

- *Презентацию подготовила:*
- *инструктор по физической культуре*
- *Гнелицкая Наталья Викторовна*
- *Февраль 2018 г.*