

Плавание – это способ укрепить здоровье



Плавание - это способ укрепления здоровья и полезный для жизни навык. Посещение бассейна влияет не только на физические, но и на умственные данные ребенка, стимулируя его нервно-психическое (психомоторное) развитие. Активное движение возбуждает клетки коры головного мозга, укрепляет мышцы ребенка, сердечно-сосудистую систему, дыхательный аппарат. К тому же, вода осуществляет массаж кожи и мышц, очищая потовые железы.



Плавание – один из немногих видов спорта, который разносторонне и гармонически развивает все группы мышц ребенка, формирует правильную осанку. Непрерывные движения ногами в быстром темпе великолепно тренируют мышцы и связки голеностопного сустава, а это предупреждает деформацию стопы, помогает избавиться от такого тяжелого дефекта, как плоскостопие.



Плавание имеет большое значение для воспитания гигиенических навыков и укрепления здоровья.

Роль плавания в воспитании детей

В плавании малыши могут переносить высокие нагрузки. Это обусловлено благоприятными условиями нахождения в воде.

Занятия в бассейне помогут выработать у малыша многие положительные черты характера. Однако процесс обучения основам плавания имеет свои особенности: у детей дошкольного возраста, прежде всего, необходимо выработать гигиенические навыки.



Перед занятием плаванием дети должны тщательно и добросовестно мыться. Малышей надо приучить также правильному поведению после занятий плавания: они должны уметь освобождать от воды уши, правильно сушить волосы, насухо вытираться полотенцем и т.д.



В результате частого пребывания в воде у детей появляется чувство безопасности (особенно проявляются при нырянии и прыжках в воду), развиваются такие черты характера, как самообладание, уверенность в своих силах, настойчивость, мужество и решительность.



Занятия по плаванию признаны решать оздоровительные, образовательные, воспитательные 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.

Образовательные задачи ставят целью формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости и др.) и двигательных способностей (координации движений, дыхательных функций) у детей разных возрастных групп, формирование знаний о видах и способах плавания и собственном теле, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий, о телесно рефлексии, развитии пространственных ориентировок; усвоение спортивной терминологии, развитие внимания, мышления, памяти.

Воспитательные задачи

направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств; смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства. 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. Это и есть настоящее самоутверждение личности.



Зачем малышу бассейн?

Плавание с самого раннего возраста - один из самых простых способов сделать ребенка закаленным, здоровым и физически развитым.

Положительный эффект от этого обожаемого детьми занятия вы заметите уже через несколько недель!

Плавание дает детям:

Закаливание, профилактика простудных и других заболеваний;

Укрепление иммунитета;

Формирование правильной осанки;

Улучшение обмена веществ, сна, аппетита;

Укрепление нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата;

Предупреждение плоскостопия;

Улучшение физических способностей: координации движений, силы, выносливости;

Дети-пловцы не умеют болеть:

На совсем маленьких детях эффект еще заметнее. Они перестают болеть простудными заболеваниями, у них улучшается координация движений. Ребенка-«пловца» сразу видно – у таких детей хорошая осанка, устойчивая походка, вообще они подвижные и активные. Особенно, когда видят воду! Такие дети абсолютно не боятся воды, и, оказавшись летом на пляже, тут же бегут купаться.



А вдруг кроха простынет в бассейне?

Не стоит бояться, что ребенок будет простужаться в бассейне. Нередко родителям свойственно заблуждение - если ребенок простыл в бассейне, то ходить мы туда больше не будем. Но это же значит, что ребенок так и будет простывать чуть что. Нужно вылечиться и приходиться на занятия снова, детский организм быстро адаптируется и начнет закаливаться. Как малыш закаляется в бассейне?

Эффекта закаливания, в том числе, добиваются инструкторы. Вода в бассейне +34 градуса для грудничков, для детей постарше - +32, а вот температура воздуха уже +26 градусов, в раздевалке - +23-24 градуса. Постоянная разница температур и создает эффект закаливания.



А самое главное - это здоровье. Нельзя сделать ребенка здоровым с помощью таблеток и витаминов. Когда мы вылечили ребенка от простуды и он перестал кашлять, это еще не значит, что он здоров. Если мы будем сидеть и ждать следующей простуды, то мы ее дождемся. Чтобы стать по-настоящему здоровым, нужно укреплять здоровья, повышать иммунитет и заниматься спортом.

Что лучше - тратить деньги на лекарства и болеть или тратить деньги на здоровый образ жизни и быть крепким и сильным?



Статистика о детском плавании:

Систематические занятия плаванием улучшают физическое развитие у 93,5% детей. Такие дети быстрее растут, у них увеличивается жизненная емкость легких, легкие становятся более мощными, а мышцы более крепкими. А еще у детей укрепляются суставы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы, формируется правильная осанка, улучшается кровообращение, укрепляет нервная система, увеличивается сила и выносливость.

Выполнение в воде физических упражнений вовлекает в процесс дыхания больший объем легких, способствует увеличению их жизненной емкости, улучшению обогащения крови кислородом. Все это вместе с закаливающим действием воды является хорошей профилактикой заболеваний.

