Консультация для родителей «Что дает плавание детям дошкольного возраста»

Плавание – способ передвижения в воде, циклическое движение, оказывающее всестороннее воздействие на организм ребенка.

При плавании развиваются все группы мышц. Совершенствуются физические качества: выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений.

Позвоночник у ребенка отличается мягкостью, эластичностью. Он очень податлив, легко образуются неправильные изгибы, которые могут закрепиться и образовать деформацию.

При плавании происходит разгрузка позвоночника, значительно уменьшается вес тела, снижается ассиметричная работа паравертебральных мышц за счет их расслабления в теплой воде, что создает благоприятные условия для выполнения движений, снижает давление на эпифизарные зоны роста тела позвонков, улучшает кровоснабжение костных структур и мягких тканей. Поэтому плавание является эффективным укрепляющим и корректирующим средством для опорно-двигательного аппарата.

Непрерывная работа ног с постоянным преодолением сопротивления воды, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы.

Плавание – аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей и подростков гормона роста – соматотропина – в 10-20 раз. Это способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы.

Не менее благоприято плавание влияет на сердечно-сосудистую систему организма. Горизонтальное положение тела при плавании создает облегченные условия для работы сердца, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца.

При плавании вдох и выдох затруднены, так как при вдохе приходиться преодолевать давление воды на тело, а при выдохе – сопротивление воды. Поэтому дыхательные мышцы со временем укрепляются и развиваются. В результате увеличивается жизненная емкость легких и объем грудной клетки.

Плавание на задержке дыхания, погружения под воду, ныряние на дальность с доставанием тонущих предметов со дна бассейна, тренирует устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода.

Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, и другим изменениям внешней среды. Повышаются защитные свойства иммунной системы крови – увеличивается сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям.

Водная среда оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребенка, повышая эмоциональную устойчивость.

Надо заметить, что плавание полностью исключает травмы всего опорно-двигательного аппарата.

Заключение:

в результате систематических занятий плаванием совершенствуется сердечно- сосудистая и дыхательная системы, осуществляется коррекция нарушений осанки, лучше развиваются физические качества, осуществляется общее укрепление организма. Ребенок становиться более здоровым и положительно эмоциональным.

Консультацию подготовила Фрибус Татьяна Андреевна, инструктор по плаванию.