

О пользе плавания для детей

Купание, плавание, игры и развлечения на воде — один из самых полезных видов физических упражнений. Они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему.

Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Плавание оказывает закаливающее действие, т. е. повышается устойчивость организма к неблагоприятным внешним условиям окружающей среды (холод, резкие колебания температуры).

Вода в бассейне имеет более низкую температуру, чем температура тела и воздуха в помещении. Если ребенка постепенно приучать к прохладной воде, перепадам температур, то у него улучшится терморегуляция, повысится устойчивость к холоду, благодаря чему снизится восприимчивость к простудным заболеваниям.

Плавание оказывает положительное воздействие на развитие детского организма. Мышечная система ребенка развита слабо, ее масса составляет около 22% массы тела. Мышцы у ребенка сокращаются медленно, они более эластичны, этим объясняется быстрая утомляемость детей. Совершая плавательные движения при помощи крупных мышц ног, рук и туловища (хорошо развиты уже в 3-5 лет), в работу вовлекаются одновременно слаборазвитые группы мелких мышц.

Поэтому плавание способствует всестороннему развитию мышечной системы всего организма.

Плавание одно из лучших средств формирования правильной осанки, опорно-двигательного аппарата, происходит активизация обмена веществ, улучшается работа дыхательной и сердечно - сосудистой систем.

Под влиянием систематических занятий плаванием происходит перестройка всего организма человека: устраняются излишки веса, увеличивается объем и сила мышц, повышается емкость легких, увеличивается работоспособность сердца, укрепляется нервная система.

Плавание признано наиболее эффективным средством оздоровления, оно показано без ограничения практически всем здоровым людям любого возраста. Чем раньше родители приучат ребенка к воде, научат его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие на развитие организма.

Скоро наступит лето. Научить ребенка держаться на воде задача родителей. Начните подготовку в обычной ванне, ходите в бассейн. Лучший отдых летом — у воды!