

ПЛАВАНИЕ – КРЕПОСТЬ ЗДОРОВЬЯ

Уметь плавать - это прекрасно.

Плавание может пройти с вами через всю жизнь и на каждом ее этапе служить источником удовольствия, здоровья, творческого долголетия.

Плавание - одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка, оно содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки детей.

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

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита слабо. По строению, составу и функциям мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека. У ребенка они сокращаются медленнее, они более эластичны, этими особенностями объясняется тот факт, что дети быстро утомляются. Плавательные движения ребенок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, уже достаточно развитых хорошо к 3-5 годам. На фоне их интенсивной деятельности в движение вовлекаются и слаборазвитые мелкие группы мышц. Поэтому для всестороннего развития мышечной системы детей занятия плаванием особенно благоприятны.

Оздоровительный эффект плавания.

Древнеиндийские философы считали, что плавание дает человеку: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость и чистоту.

Плавание относится к числу наиболее эффективных средств оздоровления. Оно показано без ограничения практически всем здоровым людям любого возраста.

Купание, плавание, игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма. Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека, начиная с первых месяцев жизни и до старости.

Инструктор по физической культуре
Е.Ю. Яшина