Консультация для педагогов

ДОУ №92 Красносельского района

г. Санкт-Петербурга

от инструктора по физической культуре

Кузнецова Виктора Викторовича

**«Плавать – это полезно!»**

О пользе плавания известно с давних времен. Воду считали источником здоровья, бодрости, молодости и красоты. Плавание как вид спорта эффективно способствует улучшению состояния здоровья детей. Оно благотворно влияет на основные показатели физического развития человека: рост, вес; является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия; укрепления сердечно - сосудистой и нервной систем; развития дыхательного аппарата и мышечной системы; содействует росту и укреплению костной ткани.

В системе комплексной физкультурно-оздоровительной работы большое место занимает обучение детей плаванию. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде - воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка. Волны при плавании и течении воды оказывают своеобразный массирующий эффект.

Плавание, начиная с самого раннего возраста, одна из самых сильных форм воздействия на развивающийся организм. Плавание –это сочетаемое воздействие воды, воздуха, температуры и двигательной активности ребенка.

Плавание – не только закаливающая процедура, но и обучение способности держаться на воде и перемещаться по ее поверхности.

Плавание детей дошкольного возраста издавна использовали как меру закаливания. Показано, что систематическое занятие плаванием улучшает физическое развитие у 93,5 % детей.

**ПЛАВАНИЕ** *-* называют идеальным видом движения. И действительно, ни один вид спорта не имеет такого большого гигиенически-оздоровительного и лечебного значения, как

плавание.

Объясняется это многими факторами. Прежде всего, сама водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие здоровых систем, профилактику и лечение различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.

**ПЛАВАНИЕ** *-* способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативныхфункций, повышению подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно чрезмерно возбужденным детям. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон.

**Во время погружения в воду и плавания** *-* создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы в целом.

Тело ребенка, погруженное в воду, характеризуется состоянием,

близким к невесомости. Сердце при этом увеличивается в объеме и перекачивает большое количество крови.

Ему не приходиться выбрасывать кровь вверх и "насасывать" ее снизу, как это бывает при обычном положении. Давление воды на всю поверхность тела способствует движению венозной крови от периферии к сердцу, облегчает присасывающую функцию грудной клетки и создает благоприятные условия деятельности правого предсердия и правого желудочка.

**Занятия плаванием** *-* лучшая тренировка дыхательной системы.

Во время плавания нормализуется секреторная, моторная, всасывающая функция органов пищеварения. Мышечная деятельность способствует лучшему оттоку желчи из печени и желчного пузыря и улучшает эвакуацию содержимого толстого кишечника.

**Плавание** *-* закаляет организм ребенка, повышает его стойкость против температурных колебаний и невосприимчивость к простудным заболеваниям. Вода оказывает на кожный покров как механическое, так и термическое воздействие. Она смывает с кожи грязь, пот, кожное сало, верхний слой эпителия, т.е. очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению кожного дыхания и укреплению самой кожи.

**Плавание***-* влияет на рост ребенка, корригирует его.

**Плавание** *-* также незаменимое средство для создания "мышечного корсета" (когда слабо развитые мышцы спины не держат позвоночник в нужном положении).

**Плавание** *-* одно из средств лечения последствий переломов конечностей, заболеваний спинного мозга, связанных с расстройством двигательных функций.

**Занятия плаванием** способствуют уменьшению лишних жировых отложений, что также положительно отражается на осанке ребенка.

**Обучение детей плаванию имеет большое оздоровительное и воспитательное значение**