

*Вода – это жизнь, а значит, в воде, как в жизни, можно просто, учиться плавать, общаться, играть, выполнять задания и отдыхать. Ведь всем известно, вода – уникальное средство лечения и профилактики болезней. Более того, ребенок будет неординарно развиваться, получать определенные необычные стимулы и укреплять здоровье.*



**Плавание положительно влияет на сердечно-сосудистую деятельность организма ребенка.** Наряду с терморегуляцией и связанным с ней обменом веществ, которые вызваны холодом и обуславливают усиление кровообращения, давление и сопротивление воды во время **плавания** оказывают еще и специфическое действие на работу сердца и циркуляцию крови. В результате преодоления нагрузок, которым подвергается организм во время систематических тренировок в воде, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца,

равномерно увеличивается объем полости сердца.

Следовательно, преодоление нагрузок заставляет сердце работать более экономично, что со временем значительно улучшает кровообращение. На гармоническое развитие детского организма, плавание с его воздействием на сердце и кровообращение оказывает благотворное влияние.

**Плавание закаляет детей.** Закаливание — это многогранный процесс, который имеет особое значение для детского организма. В процессе закаливания практически участвует вся система регулирования жизненных процессов. Во время



занятий **плаванием** растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды, малыш становится меньше подвержен простудным заболеваниям. Известно, что теплоемкость воды почти в 28 раз выше теплоемкости воздуха, организм

человека теряет в воде в 30 раз больше тепла, чем на воздухе. Именно по этой причине водные процедуры являются весьма сильным закаливающим средством.

**Центральная нервная система.** При постоянных занятиях **плаванием** укрепляется нервная система, спокойнее становится сон, повышается аппетит и общий тонус организма. При нырянии и сопутствующей задержке дыхания стимулируется кровообращение мозга, а следовательно, идет его стремительное развитие.

**Выделительная система.** Во время **плавания** происходит массаж кожи и мышц, очищаются потовые железы, что способствует активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам.

**Опорно-двигательный аппарат.** В воде снимаются статические нагрузки на скелетную мускулатуру, снижается нагрузка на позвоночник. Эффект «*Гидроневесомости*», возникающий в воде, освобождает хрящевые межпозвоночные диски от постоянного сдавливания их позвонками. В раскрепощенном состоянии в дисках лучше происходят обмен веществ. Это полезно для

развития организма, способствует формированию правильной осанки и является профилактикой сколиоза и мышечной дистонии. Тело преодолевает значительное сопротивление воды, тем самым укрепляя опорно-двигательный аппарат. В то же время, активное движение ног в воде укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия.

**Дыхательная система.** Давление воды



на область грудной клетки способствует увеличению глубины выдоха, за которым обычно следует и глубокий вдох. А глубокое дыхание - мощное профилактическое средство, предупреждающее заболевания верхних дыхательных путей. Глубокие

вдохи и выдохи во время **плавания как бы «проветривают»** легкие, благодаря чему изгоняются бактерии и устраняются благоприятные условия для их активизации. Кроме того, вынырнув и отфыркиваясь от воды, ребенок очищает носоглотку, что позволяет эффективно бороться с насморком и некоторыми легочными заболеваниями.

**Формирование личности.** Психологами установлено, что ребенок, ныряя и **плавая на глубине**, преодолевая подсознательное чувство опасности глубокой воды, развивает в себе такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение проявлять самостоятельность.

*Плавание в бассейне – один из самых полезных видов спорта для детей начиная с грудничкового возраста. Подарите своему ребёнку не только здоровье, но и море положительных эмоций.*

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Аист»  
с.п. Солнечный

## «Влияние занятий плаванием на здоровье малышей»



Подготовила:  
Инструктор по  
физической культуре  
Рышук Н.П.