



## **Вода – великолепное средство физического развития и закаливания**

Большое значение для физического развития приобретают занятия детей в бассейне, что особенно важно для проживающих в северных районах страны, где возможности для занятий плаванием ограничены.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка.

Рассмотрим, как влияют занятия плаванием на некоторые важные системы детского организма.

Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуется напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к

разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.



Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование личности. Не всем детям общение с водой приносит удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действие в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Основная цель обучения плаванию дошкольников заключается в содействии их оздоровлению, закаливанию, в обеспечении всесторонней физической подготовки. Вместе с тем обучение плаванию в раннем возрасте имеет большое значение и для более широкого вовлечения детей в массовые виды спорта. Плавание является столь же необходимым умением, как и умение бегать, прыгать, ходить на лыжах, ездить на велосипеде и т.д.

Плавание не только полезно для оздоровления и физического развития человека. Умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

«Он не умеет ни читать, ни плавать» - так говорили в Древней Греции о человеке, недостойном называться гражданином. Времена изменились, но суть осталась прежней: умение плавать рассматривается как один из символов разностороннего развития человека.