

Консультация для родителей

«О значении плавания в жизни ребенка»

Плавание — способ передвижения в воде, циклическое движение, оказывающее всестороннее воздействие на организм ребенка. При систематических занятиях у детей развиваются все основные группы мышц, что способствует сохранению правильной осанки.

Не вызывает сомнения оздоровительная направленность плавания. Оно широко применяется как средство закаливания и профилактики ряда заболеваний и как средство коррекции функциональных отклонений. В результате систематических занятий плаванием более совершенными становятся сердечно – сосудистая и дыхательная системы, лучше развиваются и отдельные физические качества.

Цель обучения плаванию — подготовить ребенка к жизни, деятельности в разных условиях. Древние философы, говоря о бесполезных людях, подчеркивали: «Они не умеют ни читать, ни плавать», то есть, умение держаться на воде приравнивалось к грамотности и считалось неприемлемым условием полезного для общества человека.

Начиная с постепенного приучения детей к воде, передвижению в воде и выполнению подготовительных упражнений, переходим к собственно обучению плаванию, то есть умению свободно держаться на воде, скользить сначала со вспомогательными средствами, а затем самостоятельно, свободно погружаться в воду, задерживая дыхание.

Правильно организованные занятия в воде способны стать хорошим подспорьем в воспитании здорового физически и умственно развитого ребенка. Плавание может предупредить многие проблемы со здоровьем. Закаливающий эффект плавания защитит малыша от бесконечных ОРЗ и детских инфекций.

Специфические особенности детского организма

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по

своему строению, составу и функциям. Иннервационный аппарат развит недостаточно, мышечные пучки сформированы плохо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее мышц взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они больше укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются. Поэтому дети быстро утомляются, но и быстро восстанавливаются. Поэтому детям не даются упражнения, требующие длительного мышечного напряжения. Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Сердечно – сосудистая система

Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов, а также возможность дозировать нагрузку при плавании благотворно сказываются на работе сердечно – сосудистой системы.

Органы дыхания

Плавание способствует развитию легких благодаря равномерной нагрузке на мышцы и органы дыхания. Занимаясь плаванием, ребенок дышит чистым, увлажненным воздухом. Жизненная емкость легких значительно возрастает.

Опорно – двигательный аппарат

Позвоночник ребенка отличается мягкостью, эластичностью. Он очень податлив, легко образуются неправильные изгибы, которые могут закрепиться и образовать деформацию. При плавании давление на опорно-двигательный аппарат и особенно на позвоночник заметно снижается. Поэтому плавание является эффективным укрепляющим и корректирующим средством для опорно – двигательного аппарата. Плавание помогает

развивать координацию и ритмичность движений, необходимые для любой двигательной активности.

подготовила: инструктор по ФИЗО (плавание)

Попкова Наталья Анатольевна