

«Влияние плавания на организм ребенка»

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.

Прежде всего, мышечная система ребенка дошкольного возраста развита слабо, ее масса составляет 22-24% массы тела. По строению, составу и функциям мышцы детей отличаются от мышц взрослого. У ребенка мышцы 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 слабо развитые мелкие группы мышц. Поэтому для всестороннего развития мышечной системы детей занятия плаванием особенно благоприятны.

Оздоровительный эффект плавания.

Плавание относится к числу наиболее эффективных средств оздоровления. Оно показано без ограничения практически всем здоровым людям любого возраста. Древнеиндийские философы выделили основные преимущества плавания, которые дают человеку: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту. Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека, начиная с первых месяцев жизни и до старости. Так, известный американский специалист в области оздоровительных технологий, называет плавание вторым (после бега на лыжах) по эффективности видом аэробной нагрузки, который вовлекает в работу все основные мышцы организма человека.