

Консультация для родителей

Как влияют занятия плаванием на организм дошкольников

Актуальность данной статьи заключается в том, что развитие детей в настоящее время приобретает особую важность и значимость. Это объясняется тем, что воздействие плавания на развитие детей носит комплексный характер и включает в себя воздействие на различные физиологические системы организма и позволяет в полной мере заниматься совершенствованием физических и моральных качеств, психологической устойчивости.

Плавание помогает растить ребенка любознательным и здоровым, это давно известные факты, которые доказывают целесообразность и пользу плавания. Помимо этого, педиатры пришли к выводу, что плавание и уровень гемоглобина в крови тоже неразрывно связаны, поскольку при купании дыхание затрудняется и в кровь выбрасывается дополнительная порция эритроцитов. Водные процедуры, проводимые с ребенком, несомненно, способствуют хорошему развитию всех систем его организма. Ведь всем известно, вода – уникальное средство лечения и профилактики болезней. Вода – это жизнь, а значит, в воде, как в жизни, можно просто, учиться плавать, общаться, играть, выполнять задания и отдыхать.

Плавание - одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка дошкольного возраста - содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки дошкольников.

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

Активно развивается позвоночник ребенка. Химический состав и строение обуславливается его высокой эластичностью и подвижностью. Правильное и своевременное укрепление костей системы позволит избежать искривления позвоночника и стоп. Поэтому с помощью специальных упражнений и плавательных движений можно предупредить плоскостопие.

Формирование скелета у детей тесно связано с развитием мышечной системы. Мышцы составляют лишь 20-25% от веса тела. У дошкольников мышечная система развивается неравномерно. В основном идет развитие длинных мышц. От их состояния зависит уровень быстроты движений и гибкости ребенка. Скорректировать равномерное развитие мышечной системы у детей можно на занятиях плаванием, во время которых в работу включаются все основные группы мышц.

У ребенка дошкольного возраста размер сердца увеличивается в 4 раза, что приводит к интенсивному формированию сердечно-сосудистой системы. Усиление сердечной деятельности у ребенка происходит за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Поэтому в данном возрасте сердце относительно выносливо и быстро приспосабливается к циклическим упражнениям, к которым относится и плавание. При погружении в воду вес ребенка уменьшается почти втрое, отчего малыш не принимает чрезмерных усилий для передвижения в воде. Давление воды на тело ребенка способствует давлению венозной крови от периферии к сердцу, вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения.

Рядом исследований доказано, что занятия плаванием является лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Известно, что одним из самых трудных моментов при овладении навыком плавания, является регуляция дыхания. Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент. При выполнении выдоха, ребенок испытывает давление воды на грудную клетку, что увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания.

Нервная система в дошкольный период так же претерпевает существенные изменения. В результате систематических занятий плаванием увеличивается сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, отчего ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке.

Занимаясь плаванием дети закрепляют уже имеющиеся умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, так как упражнения, проводимые в воде, на начальном этапе обучения почти полностью повторяют движения, выполняемые ими в зале. Но основной задачей занятий плаванием является формирование нового навыка – скольжения на воде. Этот навык – базовое движение в плавании, а его формирование зависит от развития двигательных способностей, среди которых ведущее место занимает гибкость, координация движений, мышечная сила и выносливость в мышечной работе. В процессе обучения плаванию дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах.

Оздоровительный эффект плавания.

Купание, плавание, игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей. Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека, начиная с первых месяцев жизни и до старости. Поэтому чем раньше

приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Пребывание в воде вызывает отдачу тепла, и она будет тем больше, чем ниже температура воды. При продолжительном пребывании в воде температура тела снижается. Переохлаждение недопустимо. При систематических занятиях плаванием сосудистая система дошкольника быстро приспосабливается к изменениям температуры воды и возникает устойчивость к холоду, что немаловажно при закаливании организма. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Основная цель обучения плаванию дошкольников заключается в содействии их оздоровлению, закаливанию, в обеспечении всесторонней физической подготовки, для вовлечения в раннем возрасте в занятия физкультурой и спортом, и, кроме того, плавание является таким же необходимым навыком, как и умение бегать, прыгать и т. Помимо прикладного значения плавания, необходимого для жизни, важно как можно раньше выявить у ребенка способность к освоению тех или иных плавательных движений в индивидуальной последовательности, сформировать и поддерживать у него в дальнейшем стремление к острой борьбе и победам в спорте, что будет способствовать развитию у него стойкого интереса к занятиям физкультурой и занятости во внеурочное время.

Помогайте своим детям, поддерживайте в них желание заниматься плаванием и через некоторое время вы убедитесь в благотворном влиянии воды на здоровье вашего ребенка!

Декабрь 2020г.