Консультация для родителей

«Воздействие плавания на организм»

Уважаемые родители! Плавание - самый щадящий вид спорта.

         Воздействие плавания на организм отмечается многими специалистами. Оно благотворно влияет на основные показатели физического развития человека:

- рост, вес;

- является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия. Ведь в воде масса тела уменьшается в десятки. Это укрепляет его позвоночник, связки и мышцы. Эта нагрузка для него безопасна, потому связки в воде не перенапрягутся;

- укрепления сердечно-сосудистой и нервной системы;

- развития дыхательного аппарата и мышечной системы;

- содействует росту и укреплению костной ткани.

 Как организм работает во время плавания?

Разберемся поподробнее, какие системы участвуют в воде.

Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время, активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы 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.

 Чем плавание хорошо для организма?

Занятия плаванием способствуют укреплению тонуса и повышению силы дыхательных мышц, благотворно влияют на кровообращение и усиливают вентиляцию легких. При плавании дыхание согласовано с движениями конечностей.

 Большая затрата энергии способствует большей потребности в кислороде. Поэтому пловец стремится использовать каждый вдох с максимальной полнотой. Давление воды на грудную клетку способствует более полному выдоху и одновременно способствует развитию мышц, расширяющих грудную клетку. Все это приводит к увеличению жизненной емкости легких и повышению функциональных возможностей дыхательной системы. Именно пловцы установили своеобразный рекорд потребления кислорода в минуту – 5л.

 Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание 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.

 Для ослабленных детей польза плавания состоит в том, что упражнения вводе стимулируют развитие рефлексов. У напряженных  детей походы в бассейн снимают возбуждение. Вода помогает при коликах и запорах, помогает улучшить сон и аппетит. И, конечно же, вода - это лучшее средство закаливания. Пока малыш барахтается, усиливается его дыхание, а значит, кровь обогащается кислородом. Все вместе повышает сопротивляемость организма ребенка.

 Практика показывает, что дети, занимающиеся плаванием, болеют гораздо реже. И самое главное – плаванию свойственно с ранних лет вызывать положительные эмоции. Плавающие дети обычно ведут себя спокойно, хорошо спят и хорошо кушают.

 Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие человека, но и на формирование его личности.

 Не всем общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, опасаясь глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действия 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.

 Вода — природный целитель и друг человека, если он умеет плавать, и коварный потенциальный враг для не умеющих держаться на воде. Чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Плаванием могут заниматься люди всех возрастов, начиная с детей дошкольного возраста. Важно начать заниматься плаванием и полюбить его. И помнить, что хорошим пловцом может стать каждый — было бы желание.

 Предлагаем вашему вниманию основные плавательные умения и навыки, которые может освоить ребёнок в дошкольный период при систематическом посещении занятий.

3-4 года

1.  Ходит в воде в заданном направлении, до условленного места, на носках, помогая себе гребковыми движениями рук, держа руки за спиной.

2.  Хлопает по воде ладонями, двигает руками в воде вправо-влево, вверх-вниз.

3.  Передвигается по дну на руках, в упоре.

4.  Ходит и бегает в произвольном направлении, шлепая ногами, поднимая брызги, убегает от взрослого и догоняет его, с разбега падает в воду.

5.  Передвигается по дну на руках, выпрямив ноги, вперёд («Крокодил»), назад («Рак»), боком вправо и влево («Краб»).

6.  Погружается в воду с головой, задерживая дыхание на вдохе. Достаёт игрушки со дна.

7.  Лежит и скользит на груди, держась за руки взрослого или плавательную доску.

4-5лет

1.  Ходит и бегает в воде в полу приседе, наклонив туловище вперёд, держа в вытянутых руках игрушку.

2.  На глубине по пояс, опираясь ладонями о воду, старается высоко подпрыгнуть вверх и упасть в воду плашмя, на бок или спину.

3.  Открывает глаза в воде, собирает мелкие предметы со дна.

4.  Выдыхает в воду («Бульканье», «Пускание пузырей»).

5.  Подныривает под плавающие предметы (палка, обруч, круг).

6.  Свободно лежит на воде на груди и спине («Медуза», «Поплавок»).

7.  Отталкивается от дна одновременно двумя ногами при выполнении скольжения на груди.

8.  Плавает с поддерживающими средствами (круг, доска).

5-6лет

1.  Всплывает и лежит на спине.

2.  Умеет скользить на груди и спине, спокойно выдыхая в воду.

3.  Плавает с кругом (доской), двигая ногами стилем кроль.

4.  Выполняет гребковые движения руками как при плавании кролем.

5  Не боится брызг.

6.  Плавает способом кроль на груди и спине с выносом рук.

7.  Плавает на груди и спине с полной координацией рук и ног (на одно движение руками приходится шесть движений ногами).

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ с помощью плавания укрепляется сердечно-сосудистая и нервная системы, развивается дыхательный аппарат и мышечная система, оказывается содействие росту и укреплению костной ткани у детей как дошкольного, так и школьного возраста.

Руководитель физического воспитания Т.Н.Давидюк