

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ТЕМУ: «ПЛАВАНИЕ – КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ»

Инструктор по физической культуре Тумашова Т.А.

Уважаемые родители, сегодня мы поговорим о пользе плавания. Говоря об этом виде физической активности, можно без преувеличения сказать, что плавание – самый полезный и безопасный вид спорта для любого человека.

В отличие от остальных видов спорта, плаванию можно начать обучать ребенка с рождения, ведь, начиная с самого раннего возраста, плавание благотворно влияет на детский организм.

Дети, чьи родители применяют методику раннего обучения плаванию, растут здоровыми, закаленными, психически уравновешенными. Такие дети раньше своих сверстников начинают ходить, овладевают речью и осваивают сложные двигательные навыки. В дальнейшем они быстрее учатся читать и писать, испытывают гораздо меньше проблем в общении со сверстниками в детском саду, школе, различных кружках и т. д.

Немаловажно, что дети-пловцы реже болеют, ведь двигательная деятельность проходит в воде, температура которой положительно влияет на выработку стойкого иммунитета у ребенка.

К тому же, вода — лучший массажист для ребенка, ласковый и очень эффективный. Она гладит кожу с оптимальным давлением, что, в свою очередь, улучшает кровообращение и укрепляет нервную систему ребенка. Физические упражнения, которые ребенок выполняет в воде, способствуют увеличению объема его легких, а значит, и обогащению крови кислородом.

Действие занятий в воде на различные системы организма

Дыхательная система. Давление воды на область грудной клетки способствует увеличению глубины выдоха, за которым обычно следует и глубокий вдох. А глубокое дыхание - мощное профилактическое средство, предупреждающее заболевания верхних дыхательных путей. Глубокие вдохи и выдохи во время плавания как бы «проветривают» легкие, благодаря чему изгоняются бактерии и устраняются благоприятные условия для их активизации.

Система кровообращения. Горизонтальное положение во время плавания - это своеобразное состояние невесомости, которое активизирует кровоток, развивая и укрепляя сердечно-сосудистую систему. Давление воды, действуя на многочисленные кровеносные сосуды кожного покрова, облегчает кровообращение и деятельность сердца.

Опорно-двигательный аппарат. В воде снимаются статические нагрузки на скелетную мускулатуру, снижается нагрузка на позвоночник. Эффект «гидроневесомости», возникающий в воде, освобождает позвонки от давления, что, в свою очередь, способствует формированию правильной осанки и является профилактикой сколиоза и мышечной дистонии. Тело преодолевает значительное сопротивление воды, тем самым укрепляя опорно-двигательный аппарат. В то же время, активное движение ног в воде укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия.

Выделительная система. Во время плавания происходит массаж кожи и мышц, очищаются потовые железы, что способствует активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам.

Центральная нервная система. При постоянных занятиях плаванием укрепляется нервная система, спокойнее становится сон, повышается аппетит и общий тонус организма ребенка. При нырянии и сопутствующей задержке дыхания стимулируется кровообращение мозга, а следовательно, идет его стремительное развитие.

Закаливание, терморегуляция. Плавание способствует закаливанию организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды, малыш становится меньше подвержен простудным заболеваниям. Известно, что теплоемкость воды почти в 28 раз выше теплоемкости воздуха, организм человека теряет в воде в 30 раз больше тепла, чем на воздухе. Именно по этой причине водные процедуры являются весьма сильным закаливающим средством.

Предостережения и рекомендации по занятиям плаванием для детей

1. Если ребёнок не умеет плавать, не стоит предоставлять процесс обучения ему самому, лучше отдать его в руки хорошего специалиста. Обучение плаванию детей проходит только под руководством тренера.
2. С самого начала посещения бассейна у ребенка могут активизироваться незначительные проблемы со здоровьем: горло, кашель, сопли и др. Пугаться этого не стоит, а тем более, по этой причине бросать плавание. Как и при любых новых обстоятельствах, организму нужно пройти адаптацию. Часто такие воспалительные процессы - это реакция слизистой на воду или хлорку. Должно пройти время, пока организм подстроится под новую среду. Кроме прочего, с началом занятий в воде, начинается закалка организма и это тоже может вызвать лёгкие воспалительные процессы. Бояться этого не стоит, позвольте организму ребёнка адаптироваться, если нужно пролечите ребёнка и сразу возвращайте его в воду.
3. Вода и химические очистительные добавки типа хлорки и других могут вызывать аллергические реакции на коже. При возникновении подобных проблем проконсультируйтесь с врачом.
4. Уши могут быть слабым местом и начать воспаляться из-за попадания в них воды. Не паникуйте, после тренировки вытирайте голову насухо и промакивайте всю попавшую в уши воду ушными палочками.
5. После занятий плаванием ребёнок должен находиться в тепле, особенно в холодное время года. Поэтому следите за тем, чтобы дети выходили на улицу из помещения бассейна с полностью сухой головой, согревшимися и нормально одетыми. В жаркое время года эта проблема отпадает.

Будьте здоровы!