

Значение плавания для физического развития ребёнка.

Умение плавать необходимо каждому человеку. Огромное количество несчастных случаев на воде ежегодно происходит из-за того, что люди не умеют плавать. Причем большую часть пострадавших на воде составляют дети. Умение плавать - жизненно необходимый навык для каждого человека.

Философы античности относили воду к категории начала всех начал в природе. Нет другого такого вещества, чье значение для человека было бы так велико и находило бы столь разнообразное применение в его повседневной жизни.

Вода-стихия, наполненная миллионами жизненных вибраций. Море - удивительный и загадочный мир. В воде как нигде больше человек чувствует свое единение со всем миром, со всей живой и неживой природой. И сам осознает себя частичкой вселенной.

Дайте возможность ребенку познать ощущение абсолютной свободы - научите его плавать.

Что же представляет собой плавание это физическое действие, основу которого составляют удержание и перемещение человека в воде без поддерживающих средств. Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы, в том числе и очень мелкие, радикально способствуя устранению различных дефектов осанки и ликвидации плоскостопия. Постоянное купание и плавание закаляют организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям. И здесь решающим является температурный фактор. Дело в том, что человек испытывает удовлетворение от плавания лишь в том случае, если температура воды ниже температуры тела.

В связи с постоянным преодолением сопротивления воды и большой ее плотностью - выполнение вдоха и выдоха во время плавания для новичка затруднено. Ему приходится прилагать дополнительные усилия, способствующие укреплению легких, бронхов, сосудов, а также межреберных мышц. По мере овладения одним из способов плавания дыхание становится естественным, привычным, а увеличение скорости плавания способствует дальнейшей тренировке аппарата дыхания. Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц, особенно мелких групп. Очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам.

Горизонтальное положение тела в воде, своеобразное состояние водной невесомости, активизирует кровоток к работающим мышцам, что способствует их развитию и укрепляет сердечно - сосудистую систему. Дыхание ребенка частое и поверхностное, что объясняется большой потребностью организма в кислороде. И в связи с этим напряженной работой аппарата дыхания. Пребывание в воде, выполнение различных движений, выдохи в воду, задержка дыхания во время погружения развивают и укрепляют аппарат дыхания.

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья дошкольников и младших школьников. Благоприятные условия для развития физических и морально-волевых качеств, возможность предупреждения опасных ситуаций на воде - ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой.