Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида «№ 86

«Былинушка»

**Консультация для родителей**

**«Для чего нужно плавание?»**



Воспитатель:

Ахметзянова А.З.

г. Нижневартовск

**Консультация для родителей**

**«Для чего нужно плавание?»**

Человек, погрузившись в воду, чувствует потребность в движении: хочется плавать, работать руками и ногами. Это происходит от того, что в воде возбуждаются нервные окончания, заложенные в коже. Возникает обширный поток импульсов, поступающих в мозг и оттуда во внутренние органы, рождая энергию и бодрость.

Плавание называют идеальным видом движения.

И действительно, ни один вид спорта не имеет такого большого гигиенически- оздоровительного и лечебного значения, как плавание.

Объясняется это многими факторами. Прежде всего, сама водная среда и, создаваемые ею физическое, биологическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие здоровых систем, профилактику и лечение различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно­сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Какое же влияние оказывают занятия плаванием на организм ребёнка? Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, её вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно для тех детей, которые чрезмерно возбуждены. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребёнка более спокойным, обеспечивают крепкий сон.

Во время погружения в воду и плавания создаются своеобразные условия для работы сердца. Человеческое тело, погружённое в воду, характеризуется состоянием, близким к невесомости. Сердце при этом увеличивается в объёме и перекачивает большее количество крови. Занятия плаванием - лучшая тренировка дыхательной системы.

Во время вдоха происходит усиленная работа дыхательных мышц. Выдох, который обычно делают в воду, также затруднён. Такая регулярная « гимнастика» дыхательной мускулатуры укрепляет её, а это, в свою очередь, увеличивает подвижность грудной клетки.

Во время плавания нормализуется всасывающая функция органов пищеварения. Это способствует лучшему оттоку желчи из печени и желчного пузыря и улучшает эвакуацию содержимого толстого кишечника.

Во время плавания, обычного купания или просто пребывания в воде происходят значительные изменения в составе крови. Увеличивается количество эритроцитов, повышается гемоглобин и уменьшается количество лейкоцитов. Плавание закаляет организм человека, повышает его стойкость против температурных колебаний и невосприимчивость к простудным заболеваниям. Вода оказывает на кожный покров как механическое, так и термическое воздействие.

Она смывает с кожи грязь, пот, кожное сало, верхний слой эпителия, т.е. очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи. Плавание влияет на рост ребёнка, корригирует его.

Международный симпозиум врачей, на котором обсуждалось влияние спорта на рост детей, отдал бесспорное первенство спортивному плаванию. Большой эффект как корригирующее упражнение при дефектах осанки даёт плавание брассом. Плавание также незаменимое средство для создания мышечного корсета (когда слабо развитые мышцы спины не держат позвоночник в нужном положении).

Плавание - одно из средств лечения последствий переломов конечностей, заболеваний спинного мозга, связанных с расстройством двигательных функций. Занятия плаванием способствуют уменьшению лишних жировых отложений, что также положительно отражается на осанке ребёнка.

В то же время у очень худых детей эти занятия способствуют увеличению подкожного жира, что вместе с увеличением силы и объёма мышц (вследствие занятия плаванием) также улучшает осанку