Консультация для воспитателей

**«Плавание – крепость здоровья»**

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения в воде - один самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма. Прежде всего, мышечная система ребенка дошкольного возраста развита слабо. По своему строению и составу, функциям мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека. Мышцы ребенка содержат больше воды, в то же время в них меньше белковых и неорганических веществ, их механическая прочность ниже. Отсюда понятна неприспособленность ребенка к длительным мышечным напряжениям, однообразным статическим нагрузкам

Плавательные движения ребенок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, уже достаточно развитых к 3-5 годам. На фоне их интенсивной деятельности в движение вовлекаются и мелкие слаборазвитые группы мышц. Поэтому для всестороннего развития мышечной системы детей занятия плаванием особенно благоприятны.

Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Объем крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но пути передвижения ее по сосудам короче и скорость кровообращения выше. Сердце ребенка быстро утомляется при напряжении, легко возбуждается и не сразу приспосабливается к изменившейся нагрузке, ритмичность его сокращений легко нарушается. При плавании органы кровообращения ребенка находятся в облегченных условиях деятельности благодаря положению тела пловца, близкому к горизонтальному. Правильный ритм работы мышц помогает оттоку крови от периферии и облегчает передвижение ее к сердцу.

У людей, систематически занимающихся плаванием, развиты органы дыхания и дыхательная мускулатура, наблюдается хорошая согласованность дыхания с движением. При плавании человек дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом. Вследствие усиленной деятельности дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается подвижность грудной клетки.

Опорно-двигательный аппарат ребенка находится в стадии формирования. Поэтому позвоночник у ребенка мягкий, эластичный. Ввиду такой податливости он легко подвергается ненормальным изгибам. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник. В связи с этим плавание является эффективным средством укрепления скелета, эффективно используется как коррегирующее средство.

В процессе плавания развивается координация движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма.

При систематическом купании, плавании сосудистая система человека приобретает свойство быстро приспосабливаться к изменениям температуры воды. Возникает стойкое приспособление к пониженной температуре. Вот почему плавание является таким эффективным средством закаливания. Поэтому плавание – это крепость здоровья.