

# О пользе плавания для детей дошкольного возраста

Вода – одна из ключевых элементов природы. В водной среде зарождается человеческая жизнь; вода занимает более двух третей поверхности нашей планеты. В течении своей жизни человек движется не только по суше, но и по водной глади морей и рек, где не везде есть мосты и переправы. Чтобы преодолеть даже небольшую речку, ему потребуется умение плавать.

Умение плавать (не купаться!) подчас позволяет взрослому или ребенку сохранить не только свое здоровье, но и жизнь. Это своеобразная страховка от несчастных случаев на воде. К сожалению, нередко родители, сводив ребенка на несколько занятий в бассейн и увидев, что он может держаться на воде, ошибочно полагают, что можно прекратить занятия. А ведь еще не овладев правильной техникой плавания, ребенок пытается создать себе опору на воде и удержаться на поверхности. Попытки плыть быстрее вызывают усталость, он начинает задыхаться, захлебываться водой, что вызывает страх и остановку движений. Только умение плавать спортивными стилями, а не купание и барахтанье может уберечь детей от несчастных случаев на воде.

Благотворное воздействие плавания на организм известно давно. Относительная невесомость тела в воде, горизонтальное (безопорное) его положение позволяют разгрузить позвоночник. При движении в таком положении позвоночный столб испытывает иные по сравнению с вертикальным положением тела нагрузки, иначе ведут себя отдельные позвонки. Позвоночник растягивается, высвобождая нервные окончания, которые сжимаются при ходьбе.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и повышают сопротивляемость организма к различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно – сосудистую систему. Занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Во время занятий плаванием происходит равномерное развитие всех мышц организма. Для удержания и движения по воде ребенок координирует и использует все мышцы тела, тренируя их, укрепляя. Лучше всего развиваются плечевой пояс, руки, ноги, пресс. Укрепляется и расслабляется опорно-двигательный аппарат. В воде тело легче, чем на суше, все суставы и позвоночник избавляются от компрессионной нагрузки, отдыхают. Сниженная компрессионная нагрузка на суставы и позвоночник способствуют быстрому росту костей скелета. Чтобы удерживать тело на воде и плавать,

ребенку нужно координировать движения тела, что положительно сказывается на умении владеть своим телом, чувствовать его. Для того чтобы плавать, мальчикам и девочкам нужно научиться правильно дышать, делать глубокие вдохи и короткие выдохи. Постоянная тренировка “правильного” дыхания улучшает насыщаемость крови кислородом, способствует улучшению легочной системы. Занятия по плаванию способствуют укреплению иммунитета, закаливанию организма. Занятия в воде способствуют расслаблению нервной системы, через активное занятие спортом мальчики и девочки сбрасывают накопившуюся негативную энергию, чувствуют себя более уверенно.

Учить ребенка плаванию можно начиная с 2 недельного возраста, но большинство секций начинают прием желающих после 3 лет. Рекомендуемый возраст начала посещения секции плавания с тренером с 6-7 лет. Любительские секции плавания предусматривают занятия 2-3 раза в неделю по 1 часу. Для детей младше 6 лет одно занятие в воде занимает около 20 минут, оставшееся время идет отработка элементов на суше.

Занятия в секции плавания для детей дошкольного возраста всегда осуществляются по общеоздоровительной программе, основная цель — научить вести себя в воде, улучшить физические показатели. Профессиональное обучение плаванию начинается после 7 лет, если ребенок показывает хорошие результаты, обладает способностями к этому виду спорта.

Инструктор по физическому воспитанию  
Вовяков Анатолий Владимирович