




Что такое закаливание?  
как влияет плавание на  
организм

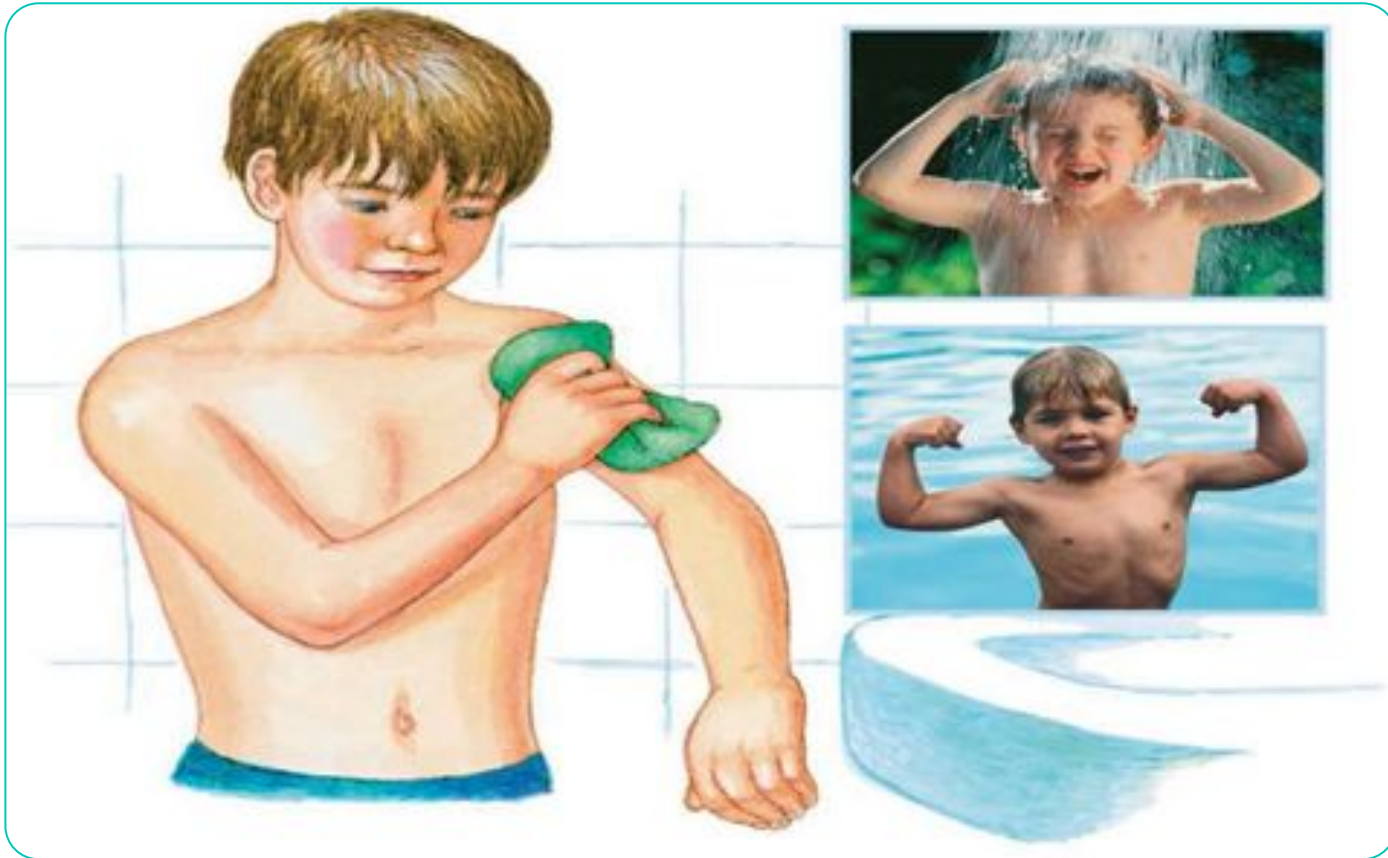


- 
- An illustration of a person with short brown hair taking a shower. The person is shown from the chest up, with their arms raised and hands on their chest. Water is spraying from a showerhead above them. The background consists of blue and white square tiles. To the left, a yellow showerhead is visible on the wall.
- В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге.
  - На наш взгляд среди многих массовых видов спорта, пожалуй, только плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность и важное прикладное значение. По своим динамическим характеристикам плавание является одним из доступных средств физической культуры для лиц различного возраста и подготовленности.

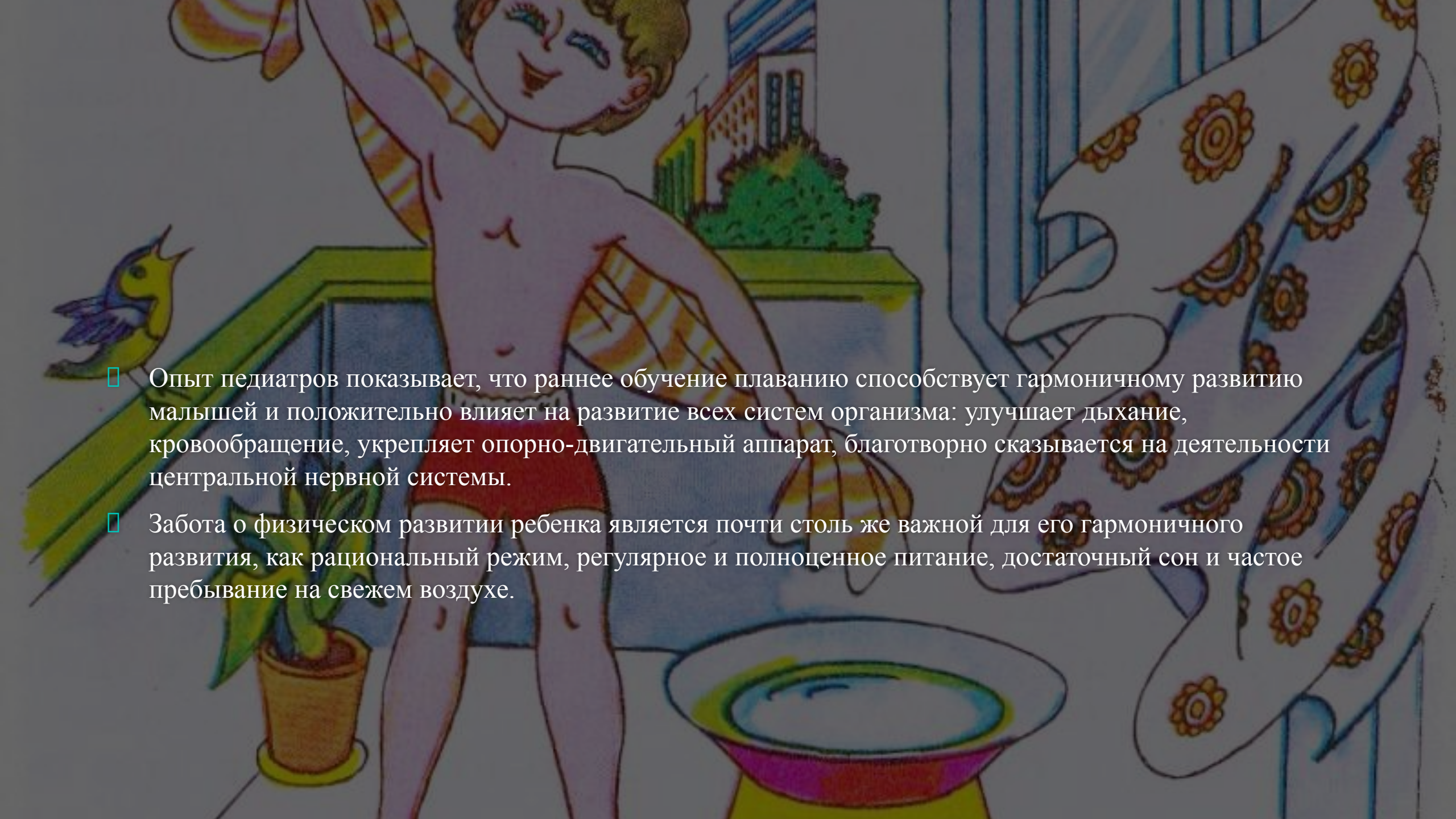
- Плавание является уникальным видом физической активности. Специфические особенности **воздействия плавания на детский организм** связаны с активными движениями в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны - физических упражнений, с другой - уникальных свойств водной среды, в которой выполняются эти упражнения.







- Нельзя забывать, что вода имеет особое значение для человеческого организма, который на 80% состоит из воды (а клетки мозга на 90% состоят из воды), все жизненно важные процессы протекают в водной среде организма, а первые 9 месяцев развития человеческого организма происходят в водной среде.

- 
- Опыт педиатров показывает, что раннее обучение плаванию способствует гармоничному развитию малышей и положительно влияет на развитие всех систем организма: улучшает дыхание, кровообращение, укрепляет опорно-двигательный аппарат, благотворно сказывается на деятельности центральной нервной системы.
  - Забота о физическом развитии ребенка является почти столь же важной для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон и частое пребывание на свежем воздухе.



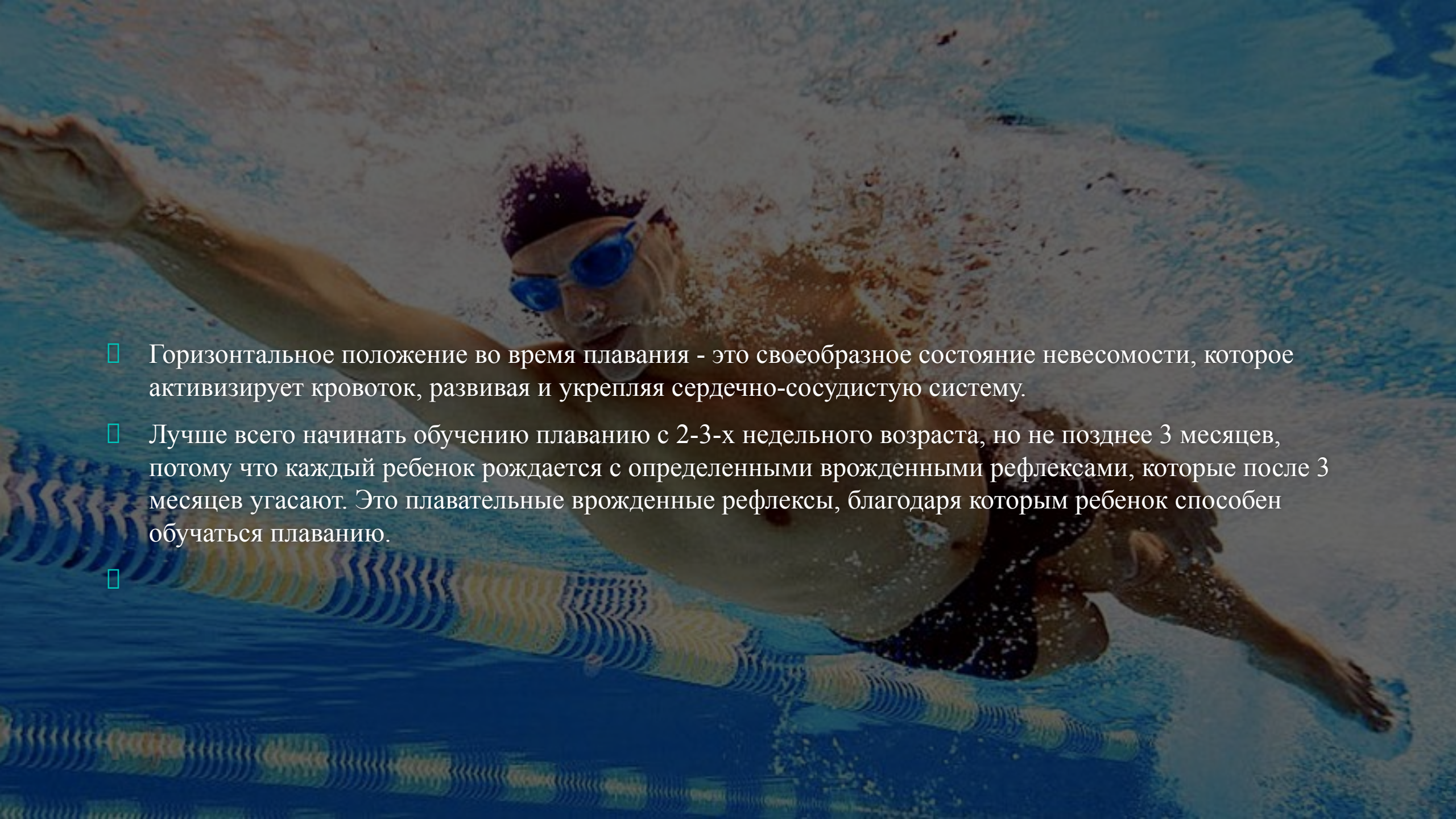
- Раннее физическое развитие - это целый комплекс упражнений, методов и действий, направленных на физическое развитие малыша первых нескольких месяцев. Несомненно, раннее грудничковое плавание влияет на улучшение физического развития ребенка.



- Плавание - это физическое действие, основу которого составляет удержание и перемещение человека в воде в необходимом направлении. Во время плавания, которое является средством массажа кожи и мышц, ребенок преодолевает значительные сопротивления воды, постоянно тренируя опорно-двигательный аппарат, т.е. осуществляется своеобразная гимнастика.
- Во время плавания очищаются потовые железы, что способствует активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам.





- 
- Горизонтальное положение во время плавания - это своеобразное состояние невесомости, которое активизирует кровоток, развивая и укрепляя сердечно-сосудистую систему.
  - Лучше всего начинать обучению плаванию с 2-3-х недельного возраста, но не позднее 3 месяцев, потому что каждый ребенок рождается с определенными врожденными рефлексам, которые после 3 месяцев угасают. Это плавательные врожденные рефлекс, благодаря которым ребенок способен обучаться плаванию.

□



- Родители должны понимать, что обучение малыша плаванию возможно, пока у малыша не исчезли тонические рефлексy, на смену которым приходят статокинетические рефлексy, и обучение плаванию практически уже невозможно до 3-4 летнего возраста, когда ребенок будет в состоянии сознательно выполнять команды инструктора.
- Купание, плавание, игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

□





**Положительное влияние плавания: закаливание организма детей и совершенствование механизма терморегуляции, повышение иммунологических свойств.**

- Раннее плавание является замечательным стимулом к активному развитию малыша, воздействует практически на все органы и системы детского организма. Это универсальное средство закаливания, физического развития, воспитания. 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. Плавание повышает устойчивость организма к острым респираторным заболеваниям. Замечено, что если у «плавающих» малышей все же возникают ОРЗ, то они имеют более легкое течение, минимальную продолжительность и реже развиваются осложнения.







- ❑ Правильное физическое воспитание ребенка немислимо без закаливания его организма. Самые эффективные средства закаливания - воздух, солнце, вода. Наиболее действенным является закаливание водой. Его легко дифференцировать - по силе и продолжительности благодаря различным способам применения воды необходимой температуры - при обтирании, обливании, купании. Особенно эффективны купание, плавание, так как сочетают в себе воздействие на организм ребенка воды, воздуха, солнечных лучей и сопровождаются движением.

❑





- Для достижения полезного эффекта закаливания и укрепления организма необходимо соблюдать несколько правил:
- - Занятия должны проводиться регулярно, иначе достигнутый эффект закаливания будет снижаться;
- - Не допустим большой перепад температур, в результате которого есть большая вероятность простудиться;
- - Необходимо увеличивать занятие по времени в зависимости от приобретенных навыков.

