

Консультация для родителей **«Влияние занятий плаванием на организм ребенка»**



Плавание – это жизненно необходимый двигательный навык, которым, к сожалению, владеет не каждый ребенок старшего возраста и не всякий взрослый. Научив ребенка плавать, родители смогут решить ряд проблем и задач возникающих в процессе воспитания. Во-первых, умение плавать поможет ребенку обрести уверенность в себе, в своих силах, что положительно скажется на формировании его характера. Во-вторых, занятия в воде помогают закалить организм, укрепляют иммунитет, повышают сопротивляемость к простудным заболеваниям. Ведь чаще всего заболевает ребенок не от того, что в организм попадает микроб или человек оказывается в неблагоприятных условиях, а от того, сможет ли организм справиться с инфекцией. Поэтому, главной задачей является повысить сопротивляемость организма, а решить ее поможет **плавание**.

Помимо закаливания, плавание формирует правильное дыхание, тренирует бронхо – легочную систему, увеличивает объем легких. Это достигается не только за счет интенсивных движений в воде, но благодаря задержке дыхания при нырянии и активному выдоху в воду. Поэтому плавание является профилактикой и даже лечением болезней бронхолегочной системы, например, бронхиальной астмы.

Плавание оказывает положительное влияние на формирование мышечной системы и системы опорно-двигательного аппарата, в процессе передвижения в воде работают все группы мышц, причем без чрезмерной нагрузки на суставы. Если у ребенка есть нарушения опорно-двигательного

аппарата, плавание не только не имеет противопоказаний, но и очень полезно.

Занятия плаванием формируют крепкие кости, сильные мышцы, красивую фигуру, правильную осанку вашего ребенка, является профилактикой и лечением болезней костно – мышечной системы, например сколиозов, рахита, плоскостопия и т.д.

Очень полезны активные движения в воде и для сердечно-сосудистой системы. Правильное использование разницы температур воды и воздуха – это не только закаливание, но и хорошая гимнастика для сосудов.

Трудно переоценить положительное влияние и на нервную систему. Вода, как правило, приводит организм в состояние, близкое к оптимальному: возбудимые дети успокаиваются, а малоподвижные, наоборот, активизируются. Благодаря плаванию улучшается основная функция нервной системы – координация работы всех остальных систем и органов.

Учитывая вышесказанное, становится понятно, почему нужно учиться плавать, причем, как здоровым, так и со специфическими особенностями здоровья и начинать это как можно раньше

