

Про користь плавання для дітей

Вплив водного середовища і водної гімнастики на організм немовляти.

Плавання в ранньому віці має масу позитивних моментів і благотворно впливає на дитячий організм. На немовлят плавання надає зміцнюючий ефект - зміцнюються м'язи спинки, животика, шийки, ручок і ніжок. Крім того, плавання у грудничковому віці стимулює кровообіг, розвиває серцевий м'яз, а також тонізує шкіру малюка.

Важливим є і те, що плавання у грудничковому віці допомагає позбутися від проявів гіпертонусу і гипотонуса, анемії і рахіту. Ті крихітки, які регулярно займаються плаванням, рідше хворіють на респіраторні захворювання, а також раніше починають повзати і ходити. Також заняття плаванням знімають напругу і сприяють глибокому сну і поліпшенню апетиту.

Навчання плаванню в ранньому віці буде прекрасною профілактикою проти застуди, сколіозу, сутулості, порушень постави, м'язової дистонії. Плавання доставить дитині задоволення і радість. Заняття плаванням впливає не тільки на здоров'я, але і на розвиток особистісних якостей дитини - дисциплінованість, самовладання, сміливість, рішучість, самостійність. Заняття у воді впливають практично на всі органи і системи дитячого організму.

Дихальна система. Тиск води на область грудної клітини сприяє збільшенню глибини видиху, за яким зазвичай слід і глибокий вдих. А глибоке дихання - потужний профілактичний засіб, застерігає від захворювання верхніх дихальних шляхів. Глибокі вдихи і видихи під час плавання як би «провітрюють» легені, завдяки чому виганяють бактерії і усувають сприятливі умови для їх активізації. Крім того, виринувши і пофіркуючи від води, дитина очищає носоглотку, що дозволяє ефективно боротися з нежиттю і деякими легeneвими захворюваннями.

Система кровообігу. Горизонтальне положення під час плавання - це своєрідний стан невагомості, яке активізує кровообіг, розвиваючи і зміцнюючи серцево-судинну систему. Тиск води, діючи на численні кровоносні судини шкірного покриву, полегшує кровообіг і діяльність серця.

Опорно-руховий апарат. У воді знімаються статичні навантаження на кісткову мускулатуру, знижується навантаження на хребет. Ефект «Гідроневесомості», що виникає у воді, звільняє хрящові міжхребцеві диски

від постійного здавлювання їх хребцями. У розкutomу стані в дисках краще відбуваються обмін речовин. Це корисно для розвитку організму, сприяє формуванню правильної постави і є профілактикою від сколіозу і м'язової дистонії. Тіло долає значний опір води, тим самим зміцнюючи опорно-руховий апарат. У той же час, активний рух ніг у воді зміцнює стопи і попереджає розвиток плоскостопості.

Система виділення. Під час плавання відбувається масаж шкіри і м'язів, очищаються потові залози, що сприяє активізації шкірного дихання і залучення крові до периферичних органів.

Загартовування, терморегуляція. Плавання сприяє загартовуванню організму, зростає опірність несприятливим факторам зовнішнього середовища, малюк стає менше схильний до простудних захворювань. Відомо, що теплоємність води майже в 28 разів вища за теплоємність повітря, організм людини втрачає у воді в 30 разів більше тепла, ніж на повітрі. Саме з цієї причини водні процедури є досить сильним загартовуючим засобом.

Центральна нервова система. При постійних заняттях плаванням зміцнюється нервова система, спокійніше стає сон, підвищується апетит і загальний тонус організму дитини. При пірнанні і супутньої затримці дихання стимулюється кровообіг мозку, а отже, йде його стрімкий розвиток.

Стресові стани дитини. Плавання може виступати в ролі засобу боротьби зі стресом. Плавання змушує правильно дихати, постачає м'язи великою кількістю кисню. Вода масажує м'язи і знімає на себе стрес.

Формування особистості.

Психологами встановлено, що дитина, пірнаючи і плаваючи на глибині, долаючи опір товщі води розвиває в собі такі риси особистості як: цілеспрямованість, наполегливість, самовладання, рішучість, сміливість, дисциплінованість, вміння проявляти самостійність. Діти плаваючі з народження більш впевнені в собі, комунікабельні, володіють якостями лідера.