

## **Позитивное влияние плавания, благоприятствующее росту и развитию детей.**

У каждого человека есть возможность научиться плавать, ведь умение плавать - необходимый навык, позволяющий человеку чувствовать себя свободнее и увереннее в окружающем мире. Чем раньше научить плавать, тем лучше.

Плавание, игры на воде благоприятны для всестороннего физического развития ребёнка. Мышечная масса ребёнка невелика, поэтому они довольно быстро утомляются при статических нагрузках, так как им свойственна динамика. Плавание укрепляет все группы мышц, при этом идёт чередование напряжения и расслабления разных групп мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде снижается нагрузка на детский позвоночник, формируется хорошая осанка. Активная работа ног в безопорном положении укрепляет стопы ребёнка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием оказывают благотворное влияние на работу сердечно - сосудистой и дыхательной системы, что ведёт к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц. Улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная ёмкость лёгких.

Регулярные занятия плаванием влияют на закаливание организма ребёнка. Совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешних факторов. Укрепляется нервная система, улучшается сон, аппетит, общий тонус организма, увеличивается выносливость. Особенно это важно в условиях Крайнего Севера.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности, именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть чувство страха и боязнь глубины.

Плавание – вид спорта, который подходит для закалки характера, выражения чувства ответственности и веры в собственные силы.

