

«Влияние занятий плаванием для детей дошкольного возраста»

Осанка – привычное положение тела в покое и в движении, это поза непринужденно стоящего человека, которую он принимает без лишнего мышечного напряжения. Осанка отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, его настроение и даже характер. Правильная осанка – это не только красиво, это залог того, что вы уверены в себе и благополучны. Правильная осанка делает нас не только более привлекательными, но и во многом способствует нормальному функционированию всех органов и систем организма, является профилактикой сколиоза. Здоровье позвоночника определяет здоровье всего организма.

Вопросы обучения, воспитания, развития детей с нарушением осанки очень актуальны в современном мире. По данным НИИ детской ортопедии им. Г.И.Турнера в России нарушение осанки выявлено у 60–80 % детей, частота искривлений позвоночника за последние годы увеличилась с 4 % до 12 %.

В сложившейся ситуации посильную помощь детям в профилактике нарушения осанки могут оказать не только врачи, но и инструктора по физической культуре дошкольных учреждений, поскольку уже в 6–7 лет изгибы позвоночника четко выражены. За состоянием осанки нужно следить с раннего возраста.

В качестве основных мер по профилактике заболеваний позвоночника обычно применяются массаж, физические упражнения. Очень благотворно влияет на мышцы спины – плавание.

Плавание способствует укреплению здоровья, привитию жизненно-важных навыков, воспитанию морально-волевых качеств. Оно имеет большое воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, лечебное, эмоциональное и прикладное значение.

Как плавание влияет на осанку?

- Когда вы находитесь в воде, сила тяжести не действует на позвоночник так сильно, как в воздухе, что позволяет ему отдохнуть. А равномерные нагрузки спинных мышц помогают выравнивать его. Одновременно укрепляется мышечный корсет позвоночника. Улучшается тонус околопозвоночных мышц, мышц грудной клетки и поясницы.

Плавание развивает координацию движений. Кроме того, плавание предотвращает развитие плоскостопия, так как непрерывная работа ног в быстром темпе, с постоянным сопротивлением воды, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы. Непрерывная работа ног с постоянным преодолением сопротивления воды, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы.

Плавание – аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличения роста в крови детей гормона роста – соматотропина. Это способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы. Не менее благоприятно влияет плавание на сердечно-сосудистую систему. Горизонтальное положение тела при плавании создаёт облегчённые условия для работы сердца, повышает эластичность сосудов, увеличивается ударный объём сердца.

Воздействие плавания на развитие детей любого возраста носит комплексный характер и включает в себя воздействие на различные физиологические системы организма и позволяет в полной мере заниматься совершенствованием физических и моральных качеств и психологической устойчивости. Польза водных процедур – очевидна.

Если занятия по плаванию в детском саду проводятся систематически, то можно ожидать следующие результаты:

- укрепление мышечного корсета и ликвидация мышечного дисбаланса, плавание развивает все группы мышц;
- приобретение и закрепление ранее полученных навыков плавания и специальных упражнений;
- выработка правильной осанки;

- улучшение функций дыхания и сердечно-сосудистой системы;
- повышение общего уровня физического развития;
- улучшение координации движений;
- закаливание;
- функциональная подготовка детей к школе.

Вывод:

Влияние плавания на организм ребенка очень велико! Оно помогает человеку стать здоровым, сильным, ловким и выносливым, укрепляет и развивает все внутренние системы организма, а также способствует гармоничному развитию тела. А главное - помогает улучшить осанку! Плавание – это увлекательная игра. В детском саду мы стараемся сделать каждое занятие интересным, чтобы ребенок с удовольствием выполнял все задания.