

## Консультация для родителей «Влияние плавания на организм ребенка»

Купание, плавание, игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему.

Чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма.



Прежде всего, мышечная система ребенка дошкольного возраста развита слабо, ее масса составляет 22-24% массы тела. По строению, составу и функциям мышцы детей отличаются от мышц взрослого. У ребенка мышцы сокращаются медленнее, они более эластичны, этими особенностями объясняется тот факт, что движение вовлекаются и слаборазвитые мелкие группы мышц. Поэтому дети быстро утомляются. Плавательные движения ребенок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, уже достаточно развитых хорошо к 3-5 годам. На фоне их интенсивной деятельности всестороннего развития мышечной системы детей занятия плаванием особенно благоприятны.



### Оздоровительный эффект плавания.

Плавание относится к числу наиболее эффективных средств оздоровления. Оно показано без ограничения практически всем здоровым людям любого возраста.

Древнеиндийские философы выделили основные преимущества плавания, которые дают человеку: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту.

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 развитие всего детского организма. Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека, начиная с первых месяцев жизни и до старости. Так, известный американский специалист в области оздоровительных технологий, называет плавание вторым (после бега на лыжах) по эффективности видом аэробной нагрузки, который вовлекает в работу все основные мышцы организма человека.

Ваш инструктор по физической культуре  
Любина Ольга Митрофановна