

«Плавание, как эффективное средство закаливания детского организма»

Вода – колыбель жизни на земле. Нет такого другого вещества, чье значение для человека было бы так велико и необходимо его разнообразное применение. Купание, игры в воде, плавание благотворно влияют на весь организм в целом, на физическое и психическое здоровье ребенка. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышается иммунитет, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Занятия плаванием развивают силу воли, целеустремленность, смелость и дисциплину. К тому же умение плавать – то жизненно необходимый навык.

«Чтобы быть веселым, нужно хорошее самочувствие, здоровое сердце, нос, голова, здоровая радость свободная от боли и забот».

Уважаемые родители, призываю так же и вас «дружить с водой, самим посещать бассейн, заниматься водными процедурами. Вы сможете поправить свое здоровье, повысить жизненный тонус, поднять настроение. Желаю вам и вашим детям здоровья!

<https://nsportal.ru>

Инструктор по ФК Павлова Н.М.