



Актуальность занятий плаванием:

Следствием резкого изменения природно – климатических условий являются неблагоприятные изменения в функционировании, прежде всего, центральной нервной системы, а затем всех систем организма.

Заболевания, связанные с длительностью человека на севере, являются отражением эффекта накопления воздействия экологических условий на организм. Показатели иммунитета на севере у детей находятся на более низком уровне, чем у жителей других регионов страны. У детей растет заболеваемость хронических пневмонией, респираторными инфекциями.

Функционирование детского организма осложняется авитаминозами, особенно отчетливо проявляющимися в весеннее время.

Отмечается снижение функциональной системы транспорта и потребления кислорода, эндокринного аппарата, центральной нервной системы.

Низкие температуры воздуха ограничивают возможность двигательной деятельности, столь необходимой для нормального функционирования и развития детского организма.

Кроме того, в районах Севера наблюдается сезонная неравномерность поступления ультрафиолетовой энергии в солнечном спектре.

Плавание способствует развитию легких благодаря равномерной нагрузке на мышцы и органы дыхания..

У людей, систематически занимающихся плаванием, развиты дыхательная мускулатура и органы дыхания, наблюдается хорошая согласованность дыхания с движениями. При плавании Человек дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом.

Опорно-двигательный аппарат ребенка находится в стадии формирования. Поэтому позвоночник у ребенка мягкий, эластичный, естественные кривизны его еще не закреплены и в лежачем положении выпрямляются. Ввиду такой податливости он легко подвергается ненормальным изгибам, которые могут затем закрепиться, образовать деформацию. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник. В связи с этим плавание является эффективным средством укрепления скелета, активно используется как корригирующее (исправляющее дефекты) средство.

Плавание укрепляет организм, помогает ребенку быстрее адаптироваться к различным состояниям окружающей среды. Плавание положительно влияет на деятельность сердечно - сосудистой системы, способствует развитию органов дыхания. Занятия в воде ведут к снижению нагрузки на позвоночник и формирование правильной осанки. Активное движение укрепляет кости и предупреждает развитие плоскостопия. Укрепляется так же нервная система.

Крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма. Это еще и обучение дошкольников сложноорганизованным действиям, и способ становления навыков саморегуляции, и преодоление страхов, связанных с водой.