Польза плаванья для детей.

1. **Аэробная нагрузка**
   При плавании вырабатывается новый автоматизм дыхания, который характеризуется уменьшением длительности дыхательного цикла, увеличением частоты и минутного объема дыхания. При этом увеличивается легочная вентиляция и жизненная емкость легких. Кроме плотности и давления воды существенное влияние на организм при занятиях плаванием оказывает ее теплоемкость. Теплоемкость воды в 4 раза больше и теплопроводность в 25 раз выше, чем воздуха. Поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50-80 % больше тепла, чем на воздухе. В связи, с чем у него повышается обмен вещество для сохранения теплового баланса в организме. Вследствие этого совершенствуются механизмы, обеспечивающие сохранение температурного гомеостаза
2. . **Развитие легких и грудной клетки**
   Плавание очень сильно отличается от других видов спорта особенностями дыхания: вдох делать сложнее, так как на грудную клетку давит вода, а выдыхать еще сложнее, так как при правильной технике выдох делается после погружения в воду лица.

Этому же начинают учить и детей с самого начала занятий плаванием: малыши учатся пускать в воду пузырики носом и ртом, у детей постарше одним из первых упражнений является с доской за счет работы ногами, в котором они, держась руками за доску, поднимают голову для вдоха и затем опускают лицо в воду, плывя на выдохе.

Такие “сложности” способствуют тому, что у детей, занимающихся в бассейне, улучшается развитие легких и грудной клетки, что благоприятно сказывается как на общем развитии организма, так и на профилактике заболеваний дыхательных путей.

3. **Укрепление мышц, суставов. Рост организма**
   Плавание – это возможность укрепить мышцы и суставы спины, плеч, рук, груди, ног без каких-либо вредных нагрузок на них. При этом во время

плавания ребенок вытягивается, при регулярных занятиях это может благоприятно сказаться и на его росте. В части роста, конечно, здесь главенствующее значение имеют генетика, питание и другие факторы, однако общее укрепление позвоночника и суставов тоже важно.

4. **Закаливание и иммунитет**
   Вода в детских бассейнах не должна быть такой холодной, как во взрослых (Тем не менее, для детского организма пребывание в воде с температурой 29-32 градуса по Цельсию все равно является приличным охлаждением. Такое охлаждение, если регулярно посещать занятия, является хорошим закаливанием организма, способствует укреплению иммунитета. Плавание является одним из важнейших звеньев в системе закаливания и физического воспитания любого человека. Постоянный контакт с водой закаливает, является лучшим средством профилактики простудных заболеваний, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости. Во время плавания создаются прекрасные условия для улучшения работы системы органов кровообращения: увеличивается количество кислорода, поглощаемого всеми органами и тканями организма, усиливается венозный отток от ног, сокращаются почти все мышцы телам .Во время плавания совершенствуется механизм терморегуляции, улучшаются иммунологические свойства, повышается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

5.Каких ошибок следует избегать?

В силу особенностей детской психики, привыкание к воде и первые шаги в плавании должны происходить исключительно в веселой, игровой манере.

Не должно быть никакого принуждения, угроз, критики – это является основной ошибкой, которую следует избежать.

Материал подготовила Шерина Е.Г

инструктор по физической культуре.