

О пользе плавания для детей.

О пользе плавания для детей, без сомнения, знает каждая мама. Не всегда и не все могут точно сказать, в чём конкретно она заключается.

Занятия плаванием благотворно влияют на физическое состояние ребёнка. Занятия в бассейне являются наиболее безопасным видом физической активности, погружаясь в воду, ребёнок позволяет своему позвоночнику отдохнуть от постоянной нагрузки, что самым благоприятным образом сказывается на его состоянии.

Иммунологи также в один голос рекомендуют мамам регулярно водить детей в бассейн, так как плавание – прекрасная закаливающая процедура, способствующая укреплению неспецифического иммунитета, а также повышающая адаптационные возможности детского организма.

Во время тренировки в бассейне сердечно-сосудистая система испытывает умеренную нагрузку, к которой организм учится приспосабливаться. В результате, увеличиваются адаптационные возможности всех элементов системы кровоснабжения, ребёнок легче переносит интенсивные физические нагрузки, его сердце становится более сильным, а сосуды более эластичными.

Поскольку вода оказывает большее сопротивление движению человеческого тела, чем воздух, занятия плаванием подразумевают интенсивную работу всех групп мышц, а, значит, ребёнок, занимающийся плаванием, имеет более развитые и более сильные мышцы.

За счёт выполнения плавных движений, мышечные волокна растягиваются и удлиняются, а не увеличиваются в объёме, как при силовых нагрузках, что обеспечивает высокую гибкость детей, посещающих плавательный бассейн, их более гармоничное физическое развитие.

Кроме позитивного влияния на физическое состояние органов и систем ребёнка, занятия плаванием обеспечивают оптимальные условия для его психического и психологического развития.

Плавание это эффективный способ борьбы со стрессом. Во время водных тренировок увеличивается оксигенация мышечной ткани, благодаря чему полностью окисляются все недоокисленные продукты, вода массирует и расслабляет мышцы, способствует снятию агрессивности и формированию спокойного умиротворённого состояния.

Посещение бассейна – это ещё и замечательный вид социальной активности ребёнка, ведь здесь он приобретает друзей и единомышленников. Даже тихие и застенчивые дети во время занятий плаванием в бассейне открываются и приобретают друзей.

Таким образом, занятия плаванием – это отличная тренировка для тела и великолепный сеанс релакса для центральной нервной системы.