

О пользе плавания в закаливании детского организма

Уважаемые родители!

Здоровье ребенка – основная фундаментальная ценность.

Вода – колыбель жизни на земле. Нет такого другого вещества, чье значение для человека было бы так велико и необходимо бы столь разнообразное применение в его повседневной жизни. В нашем детском саду имеется бассейн. Два раза в неделю дети посещают бассейн, где обучаются умению плавать. Под влиянием систематических занятий плаванием, регулярных гигиенических и закаливающих процедур, разумно введенных в суточный режим, улучшается деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяются возможности опорно-двигательного аппарата.

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.

В нашем детском саду созданы все условия для плавания. Имеется бассейн, душевые, теплые раздевалки. После плавания, взрослые помогают детям переодеться, просушить волосы.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям с первого раза вода доставляет удовольствие и радость, некоторые дети боятся входить в воду, боятся глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают силу воли, целеустремленность, смелость и дисциплину. К тому же умение плавать – это жизненно необходимый навык.

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

Уважаемые родители! Мы призываем так же и вас «дружить» с водой, самим посещать бассейн, заниматься водными процедурами. Так вы сможете поправить свое здоровье, повысить свой жизненный тонус, поднять настроение. Желаю вам и вашим детям здоровье!