

О пользе плавания.

Замечено, что у детей, регулярно занимающихся плаванием, повышается сопротивляемость к болезням и общий тонус организма, совершенствуются движения, вырабатывается пластика, формируется жизненно важный навык – умение держаться на воде. Физическое развитие, которое получает ребенок на раннем этапе жизни, впоследствии позволит ему более успешно развивать физические качества, такие как ловкость, быстрота, выносливость.

Водная среда уникальна. В ней исключена возможность получения травм. В воде тело находится в состоянии, напоминающем невесомость. Сила выталкивания, возникающая в воде, позволяет уменьшить вес тела, испытываемый на суше.

Во время плавания суставы на время лишены опорной нагрузки. В детском возрасте такое ослабление компрессий способствует росту костной ткани.

Из-за давления воды на грудную клетку увеличивается глубина выдоха и, как следствие, за ним следует более глубокий вдох.

Усиливается работа грудной мускулатуры – диафрагмы, межреберных мышц.

Вода очищает и укрепляет кожные покровы, происходит своего рода массаж.

Соприкасаясь с биологически активными точками, расположенными на поверхности кожи, вода активизирует обмен веществ, благотворно влияет на периферическую нервную систему.