

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 60 «Крепышок» города Ставрополя**

**Консультация для родителей
«Значения плавания в сохранении и укреплении
здоровья дошкольников»**

**разработала воспитатель по плаванию
МБДОУ д/с № 60 «Крепышок»
Мартусенко Б.А.**

Ставрополь, 2025 г.

Консультация для родителей
«Значения плавания в сохранении и укреплении здоровья
дошкольников»

Плавание – по сути, является одним из способов передвижения в воде. Во время плавания, зачастую, выполняется зацикленный ряд действий: гребковые движения руками и различные движения ногами. Во время плавания задействованными оказываются абсолютно все группы мышц, что ведет ко всестороннему и гармоничному развитию организма, ведь в повседневной жизни мы практически не используем те или иные группы мышц, что приводит к их неразвитости, плавание же выравнивает эту ошибку.

Одновременно с развитием мышц и мускулатуры у ребенка развиваются такие навыки, как: силы, выносливость, ловкость, подвижность и быстрота. Так же всесторонне развивается сердечно - сосудистая и дыхательная система. А так же значительно улучшается работа опорно-двигательного аппарата. Плавание всегда было и до сих пор остается одним из наилучших способов закаливания для детей, ведь вода ниже температуры тела, из-за чего телу постоянно нужно выделять энергию на его обогрев, а так же становится более стойким к резким сменам температур. Так и происходит закаливание.

Но как же именно влияет плавание на системы, находящиеся в детском организме и играющие важную роль?

Важно помнить, что у маленьких детей дошкольного возраста еще не завершилось формирование организма. В частности, в меж черепных костях сохраняются так называемые хрящевые зоны, которые являются крайне чувствительными и подверженными различного рода травмам. Конечно, опытный детский тренер разбирается в детской физиологии, и будет учитывать тот факт, что малейшие ушибы этих частей могут привести к серьезным травмам.

У детей активно развивается весь организм, а в частности – позвоночник. Связочный аппарат и межпозвоночные диски еще на ранней стадии развития, что объясняет невероятную пластичность и подвижность. В этот период важно обратить внимание на крепление и развитие позвоночника, чтобы в дальнейшем избежать его искривления и прочих неприятных ситуаций. Так же плавание предотвращает возникновение таких неприятных заболеваний, как, например, остеохондроз или плоскостопие. Тут важно выполнять правильные упражнения.

Так же стоит помнить, что мышечная система у детей развивается крайне неравномерно. Особенно в дошкольном возрасте. Занятия плаванием помогут задействовать все группы мышц для их гармоничного и целостного развития. Во время занятий в воде позвоночник выпрямляется принудительно, под тяжестью воды. Руки и ноги активно двигаются, разминаются суставы и на руках, и на ногах. Вообще, в любом стиле плавания, руки – это основная часть тела, которая в любом случае будет задействована больше других. Нет таких стилей плавания, при которых не использовались бы руки. Поэтому, если у

вашего ребенка есть какие-то проблемы с руками, то вам точно стоит попробовать любой вид оздоровительного плавания.

Кстати, не зря плавание есть в обязательном списке вещей, которые находятся на территории оздоровительных центров. Плаванием в оздоровительных целях занимаются люди всех возрастов и телосложений.

А вот если говорить про телосложение, то стоит упомянуть, что плавание помогает детям с лишним весом избавиться от него. Это происходит из-за давления воды и интенсивности движений, ведь организмом выделяется огромное количество энергии не только на все эти активные телодвижения, но и на обогрев тела, что существенно способствует сбросу веса. Однако, это будет хорошо отражаться на ребенке только в том случае, если потеря веса будет так же проходить с правильным режимом питания и правильным режимом сна. Без этих двух пунктов вашему малышу станет только хуже, хотя вес он, может, и сбросит.

У ребенка дошкольного возраста происходит активное развитие и рост сердечно-сосудистой системы, отчего на данном этапе жизни стоит уделять серьезно внимание тому, чтобы развитие проходило равномерно и без сбоев. Детское сердце в таком возрасте крайне легко приспосабливается к различного рода нагрузкам. Например, циклическими, из которых и состоит плавание.

Плавание является аэробным видом физической активности, который вызывает активное увеличение в крови гормона под названием соматотропин. Гормон этот отвечает за рост тела, а увеличивается его содержание в 15-20 раз. Это приводит к тому, что рост ребенка увеличивается вместе с мышечной массой тела.

Плавание – это прекрасный способ закаливания организма. Регулярные занятия плаванием вырабатывают в организме повышенную стойкость не только к низким температурам, но и к резким сменам температуры. С чем это связано? Просто вода в бассейне по правилам на несколько градусов холоднее воздуха, из-за чего организму вынужденно приходится приспосабливаться к таким температурным режимам. Это ведет к повышению иммунитета, к более стойкому перенесению разных температур организмом. Дети, которые занимаются плаванием, обычно намного легче других переносят разного рода сезонные заболевания. Например, грипп. Так же, они меньше всех подвержены вирусным инфекционным заболеваниям. Вода оказывает положительное и успокаивающее воздействие не только на организм, но и на психику ребенка. Тренировки повышают эмоциональную устойчивость и даже тренируют черты характера.

Систематические занятия плаванием, вкупе с общим спортивным образом жизни, правильным режимом сна, правильным питанием и грамотным тренером – являются гарантом грамотного и гармоничного развития организма вашего ребенка. Плавание отлично закаляет организм, развивает мышечную систему, дыхательную систему и сердечно-сосудистую систему. Плавание развивает и укрепляет, кости, суставы, иммунитет.