

Умение плавать - жизненно необходимый навык для любого человека



Как известно, вода – это жизнь, и именно в ней мы проводим свои первые девять месяцев. Кроме того, человеческий организм сам по себе почти на 80% состоит из воды.

Человек рождается с готовыми плавательными рефлексами, которые, если их не развивать, исчезают уже к третьему месяцу. Чем старше становится человек, тем сложнее ему становится **научиться плавать**. Однако для целеустремленных и трудолюбивых людей нет ничего невозможного.

Плавание не перегружает организм и тренирует максимальное количество его органов и систем. Доказано, что с первого месяца жизни и до старости этот вид физической нагрузки с максимальным эффектом укрепляет здоровье и улучшает и умственное развитие человека.

Плавание показано для улучшения и исправления осанки при сколиозах, для лечения остеохондроза. Кроме того, занятия этим видом спорта помогает при лечении некоторых заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ, а также в начальной стадии заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Что же происходит, когда мы погружаемся в воду?

1. Происходит легкое раздражение кожи и прилив к ней крови, что положительно сказывается на ее состоянии – она становится гладкой и упругой.
2. Давление воды массирует тело и способствует более активной работе мышц.
3. Учащается дыхание и тренируется сердце, улучшается состав крови.
4. Ускоряется обмен веществ и теряются калории. Например, за 1 час плавания расходуется около 400 ккал. Таким образом, вы можете похудеть с удовольствием. Увлекаться, однако, слишком сильно не стоит – заниматься желательно не чаще 3х раз в неделю и не более часа, иначе чрезмерно начнет увеличиваться мышечная масса.

Если, не смотря на движения в воде вы начинаете замерзать, значит, пора выходить из воды, потому что с этого момента организм начинает вырабатывать жир, чтобы согреться! Так что смотрите по своему самочувствию.

5. Очень важный пункт – занятия плаванием оказывают положительное влияние на центральную нервную систему. При этом формируется уравновешенный тип

нервной деятельности и здоровья психики. Приятные ощущения во время плавания улучшают настроение, снимают психическое напряжение и стресс.

Выделяют несколько стилей плавания: *кроль на спине, кроль на груди, брасс, дельфин*. Для максимального эффекта старайтесь плавать разными стилями, потому что в этом случае тренируется еще большее количество мышц.

Плавание очень полезно для детей, ведь оно не только способствует здоровому развитию организма и психики, но и закаливает, повышает иммунитет. Поэтому советую всем родителям – ведите своих детей в бассейн, ходите с ними на водоемы, занимайтесь с ними, учите плавать.

Плавайте сами и будьте здоровы!

*Инструктор по плаванию
МБДОУ детский сад
комбинированного вида №м 58
Саломатова Н.Ю.*