

"Выбираем спорт для ребенка"

На фоне огромного разнообразия существующих в современном мире спортивных клубов и секций для детей, мы, родители, имеем полное право растеряться. Куда лучше отдать свое дитя и, где он сможет набраться столь необходимого нынешним детям здоровья?

Плавание, борьба, волейбол, фехтование, все интересно, все увлекательно и спортивно!

Для решения этого вопроса, прежде всего, нужно собраться с мыслями, посмотреть внимательно на своего ребенка и подумать: а что мы собственно хотим получить в итоге? Спортсмена или просто активного здорового малыша, готового к нагрузкам в школе? Ну и, конечно, мнение самого малыша неплохо бы учитывать: что ему нравится, что привлекает и кажется захватывающе интересным? Также советуем учитывать мнение врача.

"Плавание, как один из видов спорта"

Цель занятий по плаванию -

создание необходимых условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей, формирование и развитие двигательных умений и навыков в воде.

Основными задачами занятий по плаванию является:

- ✓ Содействие укреплению здоровья, разностороннее и оптимальное развитие физических способностей детей;
- ✓ Предупреждение, устранение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма.
- ✓ Развитие привычки ежедневно заботиться о своем здоровье, закаливание организма.

Обучение плаванию включает в себя выполнение детьми разнообразных упражнений, которые благотворно влияют на состояние опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой системы и дыхания.

Во время плавания вода делает тело ребенка легким. Давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник снижается. Мягкие движения ногами обеспечивают разностороннюю нагрузку на нижние конечности, создавая, таким образом, условия для формирования и укрепления твердой опоры для ног.

При плавании большая динамическая работа ногами в безопорном положении оказывает укрепляющее действие на стопу и предупреждает плоскостопие. Кроме того плавание развивает координацию, ритмичность движений. Упражнения на занятиях по плаванию выполняются в основном в горизонтальном положении, т. е. в положении максимальной разгрузки позвоночника, что благотворно отражается на его состоянии, уменьшая его искривление, если имеется нарушение осанки у ребенка.

Во время занятий в воде мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично. При любых способах плавания руки принимают активное участие в движении. Это особенно характерно для кроля и плавания на спине. Эти

способы плавания, вследствие активного попеременного движения руками в воде и над водой, влияют на гибкость позвоночника.

У детей, систематически занимающихся плаванием, развиты дыхательная мускулатура и органы дыхания, наблюдается хорошая согласованность дыхания с движениями. При плавании человек дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом. При вдохе во время плавания дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку в связи с необходимостью преодолевать сопротивление воды, необходимое усилие совершается и при выдохе в воду. Вследствие усиленной деятельности дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Плавание является эффективным средством закаливания организма детей. В процессе закаливания участвуют практически все системы, регулирующие жизненные процессы. При этом важную роль в терморегуляции выполняет кожный покров, на который температура воды оказывает специфическое раздражающее действие. В результате влияния холодной воды происходит сужение кровеносных сосудов кожи. При систематическом купании, плавании сосудистая система приобретает свойство быстро приспосабливаться к изменениям температуры воды. Ребенок привыкает длительно находиться в среде с более низкой температурой. Температура кожи и тела в воде снижается меньше, быстро восстанавливается после купания. Возникает стойкое приспособление к холоду, т. е. ребенок становится более закаленным к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.