

## РОЛЬ ВОДЫ В РАЗВИТИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

### **ПЛАВАНИЕ - УНИКАЛЬНЫЙ СПОСОБ ВЛИЯНИЯ НА ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА!**

Систематические занятия плаванием совершенствуют работу органов кровообращения и дыхания. Это происходит за счет ритмической работы мышц, необходимости преодолевать напор воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Систематические занятия плаванием позитивно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышается работа иммунной системы, повышается адаптация к разнообразным условиям окружающей среды. Изменяется нервная система, сон становится крепким, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, улучшается выносливость.



В воде уменьшается статическое напряжение тела, уменьшается нагрузка на еще не сформированный детский позвоночный столб, который в этом случае правильно формируется, формируется хорошая осанка. Активные движения ногами в воде в положении без опоры укрепляют стопы ребенка и предотвращают развитие плоскостопия.



Вода влияет на нервные рецепторы, находящиеся в коже, увеличивается скорость нервных процессов. При этом уменьшается усталость, появляется ощущение бодрости, пополнения сил.

Во время плавания работают все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мышечного аппарата.



Во время плавания поочередно меняется напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их трудоспособность и силу.

# Какие виды закаливания бывают?

- Все виды закаливания можно разделить на три группы: закаливание воздухом, закаливание солнцем и закаливание водой.





**Закаливание** - одно из эффективных средств укрепления здоровья детей и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека.