# Плавание как средство оздоровления детей дошкольного возраста

Плавание является одним из важных видов физической активности, и доказано, что оно приносит много пользы здоровью детей дошкольного возраста. Исследования показывают, что плавание развивает физическую силу, координацию и выносливость, а также помогает предотвратить детское ожирение. Физически активные дети более активны, имеют лучшие показатели общего состояния здоровья и с большей вероятностью сохранят здоровый вес на протяжении всей жизни.

Кроме того, плавание — это увлекательное занятие, которое может нравиться детям любого возраста и происхождения. Обстановка в бассейне дает возможность общения между сверстниками, а навыки, приобретенные в бассейне, дают детям чувство удовлетворения. Поскольку плавание является относительно малотравматичным занятием по сравнению с другими видами физической активности, такими как бег или спортивные занятия высокой интенсивности, оно позволяет детям, которые в противном случае могут испытывать трудности с физической активностью, участвовать в полезных занятиях, не подвергая свой организм чрезмерной нагрузке.

Данная статья посвящена тому, как регулярное занятие плаванием может положительно сказаться на физическом здоровье дошкольников, в частности, за счет укрепления опорно-двигательного аппарата, развития двигательных навыков и равновесия. Исследования показали, что изучение основных плавательных движений повышает аэробную мощность во время занятий плаванием, а также оказывает длительное воздействие на дыхательную систему после окончания тренировки. Это означает, что пловцы смогут дольше задерживать дыхание под водой, когда придет время заняться другими видами активного отдыха, например, дайвингом или подводным плаванием. Кроме того, регулярные занятия плаванием способствуют улучшению осанки, так как при выполнении различных плавательных движений требуется правильное выравнивание тела, а также улучшают концентрацию внимания на движениях тела во время тренировок, что со временем способствует улучшению координации при постоянном посещении занятий или клубов.

Кроме того, регулярное посещение занятий по плаванию может обеспечить дошкольникам повышенную гибкость, амплитуду движений в суставах и силу опорно-двигательного аппарата, что достигается за счет тренировок с сопротивлением в воде, усиление сердцебиения за счет увеличения объема крови в сочетании с повышением эффективности работы сердечно-сосудистой системы, что в конечном итоге приводит к улучшению аэробных возможностей, позволяя детям дольше оставаться физически активными без риска получения травм или переутомления, вы укрепляете самодисциплину, что, по мнению исследователей, добавляет еще один уровень развития когнитивной стимуляции, выносливости и пространственного восприятия, что способствует успеваемости в школе, когда они становятся школьниками, переходящими в начальную школу.

Увеличение мышечной массы и плотности костей за счет правильного отдыха и восстановления, а также соблюдения правильного режима сна в сочетании с адекватным питанием являются необходимыми для оптимального функционирования детей дошкольного возраста благодаря плавучести воды, что облегчает им выполнение упражнений на растяжку, а также снижает воздействие, оказываемое другими видами упражнений, аэробная способность может быть развита путем выполнения кругов в последовательности, поддерживая постоянный сердечный ритм, при этом увеличивая выносливость в течение времени В то время как плавание является спортивной формой отдыха, польза для здоровья от физической активности остается неизменной, потому что дети дошкольного возраста, у которых развиваются мышцы, получат представление о том, как лучше управлять своим уровнем энергии, участвуя в соревнованиях. это простое и любимое занятие, которое должно быть рассмотрено родителями как потенциально очень полезный способ поддержания их детей в хорошей физической форме, счастливых и всесторонне развитых личностей и будущего.