**Плавание как способ укрепления здоровья**

**( текст выступления, приложение – презентация)**

**К.И. Дьячкова,**

**инструктор по физической культуре**

**ГБДОУ НАО «Детский сад «Семицветик»**

Еще древние греки, если хотели подчеркнуть невежество человека, говорили, что он не умеет ни читать, ни плавать.

Интересно высказывание и римского писателя Плиния - старшего (124—79 гг. до н. э.), который утверждал: “Римляне от всех болезней лечились водой, и в течение шести веков у них совсем не было врачей”.

Находки археологов свидетельствуют о том, что умение плавать воспринималось как жизненно важное умение в Древнем Египте, Древней Индии, Древней Греции, Древнем Риме.

Со времени своего появления на Земле человек всегда был связан с водой. Водоёмы, около которых поселялись люди, были нужны им не только как источник необходимой для жизни воды, но и как место добывания пищи, и как преграда, защищавшая от неожиданных нападений, и как удобный путь сообщения и торговли. Огромное значение воды в жизни первобытного человека, необходимость производственного освоения этой непривычной среды потребовали от него умения плавания, чтобы не погибнуть в суровой борьбе за существование. С возникновением государственного строя умение плавать стало особенно необходимым в труде и в военном деле. Только в дальнейшем, с развитием цивилизации, умение человека плавать стало применяться в целях физического воспитания.

Не секрет, что вода - прародительница всего живого, это среда, где проходят первые месяцы жизни человека, организм которого на 80% состоит из нее. Плавание - наиболее гармоничная физическая нагрузка, не перегружая организм, оно тренирует максимальное количество органов и систем, приближая человека к природе.

**3 слайд**

Перед нами поставлены важнейшие задачи по охране жизни и укреплению здоровья, совершенствованию физиологических функций организма ребенка, повышению его защитных свойств. В связи с этим, в общей системе физического воспитания в детском саду большое место отводится плаванию, что особенно важно для проживающих в северных районах страны, где возможности для занятий плаванием, даже в летнее время, ограничены.

**4 слайд**

Занятия плаванием имеют огромное **воспитательное** значение. При обучении создаются условия для формирования личности, что способствует развитию целеустремленности, настойчивости, самообладания, решительности, смелости, дисциплинированности, самостоятельности, творчества, а также умение действовать в коллективе.

**5 слайд**

Плавание является превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. С самого раннего возраста это одна из самых сильных форм воздействия на развивающийся организм, сочетание воды, воздуха, температуры и двигательной активности ребенка. Умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях. Огромное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным, поэтому научить ребенка держаться на воде – значит привить ему жизненно необходимый навык.

**6 слайд**

Плавание содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата и способствует формированию правильной осанки ребенка. Оно является одним из лучших средств закаливания и приобщения ребенка к здоровому образу жизни.

В отличие от других видов физических упражнений плавание происходит в условиях водной среды, где на организм человека воздействуют как физические упражнения, так и сама вода. В этом двустороннем воздействии заключаются специфические особенности и польза плавания.

**Плавание воздействует на жизненно важные системы детского организма, такие как:**

1. Сердечно сосудистая система
2. Опорно - двигательный аппарат
3. Дыхательная система
4. Нервная система

**7 слайд**

**Польза плавания при влиянии на сердечно - сосудистую систему.**

У ребенка дошкольного возраста, (по сравнению с периодом новорожденности), размеры сердца увеличиваются в 4 раза, что приводит к интенсивному формированию сердечной деятельности. Усиление сердечной деятельности у ребенка происходит за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Небольшой объем сердца, малая величина выброса крови в единицу времени не позволяет детскому организму увеличить потребление кислорода, однако сердечная мышца ребенка обильно снабжается кровью за счет широких просветов сосудов и быстрого кровообращения. Расширяют функциональные возможности сердца детей так же хорошая эластичность сосудов и невысокий уровень артериального давления. Поэтому в данном возрасте сердце сравнительно выносливо и быстро приспосабливается к циклическим упражнениям, к которым относится плавание.

При погружении в воду вес ребенка уменьшается почти втрое, отчего малыш не применяет чрезмерных усилий для передвижения в водной среде. А это в свою очередь облегчает работу сердца. Давление воды на тело ребенка способствует движению венозной крови от периферии к сердцу, облегчает присасывающую функцию грудной клетки и создает благоприятные условия для деятельности правого предсердия и правого желудочка. В результате преодоления нагрузок укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, а так же равномерно увеличивается объем его полостей. Вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения.

**8 слайд**

**Польза плавания при влиянии на опорно - двигательный аппарат.**

Активно развивается позвоночник ребенка. Химический состав и строение связочного аппарата и межпозвоночных дисков обуславливают его высокую эластичность и подвижность. Правильное и своевременное укрепление костной системы позволит избежать искривления позвоночника, стоп, поэтому с помощью специальных упражнений и плавательных движений можно предупредить плоскостопие. Формирование скелета у детей тесно связано с развитием мышечной системы. Мускулатура ребенка так же, как и его скелет, несовершенна. Мышцы составляют лишь 20-22% от веса всего тела. У дошкольников мышечная система развивается неравномерно: относительно слабы мышцы живота, задней поверхности бедер, мелкие мышцы глаз, стоп, шеи, кистей, особенно у девочек малосильны мышцы плечевого пояса и рук по сравнению с мышцами ног. В основном идет развитие длинных мышц. От их состояния зависит уровень быстроты движений и гибкости ребенка.

Скорректировать равномерное развитие мышечной системы у детей можно в ходе занятий плаванием, во время которого в работу вовлекается все основные группы мышц. При плавании позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. При любых движениях в воде руки принимают в них активное участие. Особенно характерно это для плавания кролем на груди и спине, при котором попеременные движения рук в воде и над водой влияют на гибкость позвоночника. Следовательно, плавание является средством профилактики и лечения нарушения осанки.

**9 слайд**

**Польза плавания при влиянии на дыхательную систему.**

   У детей дошкольного возраста верхние дыхательные пути относительно узки, а так как слизистая оболочка богата лимфатическими сосудами, то при неблагоприятных условиях дыхание детей быстро нарушается. Горизонтальное расположение ребер и слабое развитие дыхательной мускулатуры обусловливают частое и неглубокое дыхание. Ритм его у детей неустойчив и легко нарушается. К тому же поверхностное дыхание ведет к застою воздуха в легких ребенка.

 Плавание является лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Известно, что одним из самых трудных моментов при овладении навыком плавания является регуляция дыхания. Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент. В отличие от обычного двухфазного дыхания в воде осуществляется дыхание трехфазное: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду. При этом вдох гораздо короче, чем выдох. Выполнение вдоха затрудняется давлением воды на грудную клетку; выдох затруднен тем, что он выполняется в воду. Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру.

Плавание с задержкой дыхания, ныряния, погружения под воду тренируют устойчивость к гипоксии (умение переносить недостаток кислорода). Это стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижность грудной клетки, увеличение ее размеров и жизненной емкости легких (ЖЕЛ), вырабатывает правильный ритм дыхания.

**10 слайд**

**Польза плавания при влиянии на нервную систему.**

Нервная система в этот возрастной период также претерпевает существенные изменения. Особенно интенсивно развиваются большие полушария мозга, в частности, лобные доли. Это сопровождается сложной перестройкой мозговых микро функциональных отношений, что свидетельствует о готовности мозговых структур к осуществлению психической деятельности и выполнению упражнений, относительно сложных по координации движений.

Изменения происходят и в основных нервных процессах. Так, увеличивается возможность тормозных реакций. Это повышает способность ребенка подчинять свое поведение внешним требованиям – теперь он может сознательно удерживаться от нежелательных поступков.

В результате систематических занятий плаванием увеличивается сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, от чего ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке.

**11 слайд**

**Закаливающий эффект**

Рекомендуемая специалистами температура воды в детских бассейнах обычно ниже температуры тела ребенка, поэтому совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают благотворный закаливающий эффект. При вхождении в холодную воду ребенок делает глубокий вдох, что способствует усилению кровообращения. Кожа охлаждается, происходит сужение сосудов и перераспределение крови в кровеносной системе: кровь оттекает от поверхностных сосудов, что уменьшает теплоотдачу. Через некоторое время организм приспосабливается к пониженной температуре, сосуды снова расширяются, и повышается температура тела. В результате регулярных занятий плаванием и постепенного снижения температуры воды от занятий к занятию время приспособительной реакции детей уменьшается, тем самым вызывая эффект закаливания. В свою очередь, закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

**12 слайд**

На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умению и навыки в беге, прыжках, ходьбе, так как упражнения, проводимые в воде, на начальном этапе обучения почти полностью повторяют упражнения и подвижные игры, выполняемы ими, например, в зале. Но основной задачей занятия плаванием является формирование нового навыка – скольжения на воде. Этот навык – базовое движение в плавании, а его формирование во многом зависит от развития двигательных способностей, среди которых ведущее место занимают гибкость, координация движений, мышечная сила и выносливость в мышечной работе. В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения программой.

Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Но, впервые попав воду, ребенок чувствует себя неуверенно, скованно, поэтому со стороны педагога требуется такт и участие, что бы не вызвать страх и неприязнь в воде. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Поэтому правильно организованные занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

Водные процедуры так же прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Таким образом, купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка.

**13 слайд**

**Польза плавания для женщин**

Стремление быть красивой есть у всех женщин — каждой хотелось бы иметь хорошую физическую форму, быть стройной, избавиться от ненавистного целлюлита, подтянуть мышцы.

Плавание – это один из самых эффективных с точки зрения жиросжигания вид спортивных занятий, позволяющий быстро терять лишний вес и формировать спортивную фигуру.

Сидячая работа, стремление больше проехать, чем пройти не позволяют нашей опорно-двигательной системе полноценно функционировать. Мы постоянно чувствуем то боли в спине, то ломоту в суставах, а иногда мучаемся от искривлений позвоночника, зажатых нервных окончаний.

Причина этих недугов в нашем образе жизни. Даже если занимаемся в спортивном зале или регулярно совершаем пробежки, мы далеко не всегда можем оказать нужное воздействие на опорно-двигательный аппарат.

**14 слайд**

Плавание помогает всем суставам долгие годы оставаться гибкими, особенно в шее, плечах, стопах и бедрах. В случае если подвижность суставов с годами уменьшилась, плавание поможет восстановить легкость и амплитуду движения гораздо проще и эффективнее, чем при выполнении упражнений на суше.

Данное направление физической активности позволяет распределить нагрузку таким образом, что будут задействованы практически все группы мышц. Симметричные движения в воде помогают размять суставы, сделать их эластичными, убрать скопившиеся соли из организма. Регулярные занятия будут хорошей профилактикой искривлений позвоночника, а так же помогут восстановить подвижность костных соединений, способствуют формированию хорошей осанки, избавляют от болей в поясничном отделе, делают подвижнее. А укрепление мышц предотвращает вывихи и растяжения.

Еще одну неоспоримую пользу плавания в бассейне ученые связывают с выработкой эндорфинов, которые отвечают за наше душевное самочувствие.

Плавание — медитативный процесс, во время которого звук дыхания и плеск воды помогают очистить голову от лишних мыслей. К тому же во время занятий в организме происходит активный нейрогенезис и восстанавливаются утраченные из-за стресса нервные клетки.

Вода производит на тело массажный эффект, избавляя от целлюлита и дряблой кожи. Во время занятий плаванием за счет пребывания тела в горизонтальном положении происходит отток крови от ног, а также наблюдается снижение нагрузки на ноги по сравнению с другими видами спорта. Плавание благотворно влияет на вены, обеспечивает им расслабление и нормальную циркуляцию крови. Это особенно важно при варикозном расширении вен.

Плавание способствует улучшению метаболизма. Усвоение полезных веществ помогает омоложению организма, что благоприятно скажется и на состоянии кожи, и на нормализации веса.

**15 слайд Стили плавания**

**16 слайд**

Давайте рассмотрим, какой же из всех стилей плавания является самым энергетически-затратным и задействует большее количество мышечных групп.

***Брасс*.** Самый спокойный стиль плавания (сжигает от 200 до 400 ккал за 30 минут). Прежде всего, воздействует на грудь и мышцы спины, дополнительно на плечи, предплечья и трицепсы.

***Кроль*.** Более активный стиль, чем брасс (сжигает от 250 до 500 ккал за 30 минут). В первую очередь воздействует на плечи, трицепсы и мышцы спины. Во вторую – на бедра **и ягодицы**

***Кроль на спине*.** Один из активных стилей плавания (сжигает от 270 до 500 ккал за 30 минут). Воздействует на мышцы спины. Дополнительное воздействие идет на плечи, трапеции и бедра.

***Баттерфляй*.** Это самый активный стиль плавания, который сжигает большое количество калорий (от 300 до 500 ккал за 30 минут). Воздействует на плечи, трицепсы и мышцы спины, на мышцы пресса и груди.

Если вы хорошо держитесь на воде и владеете несколькими видами плавания, чередуйте их, если владеете не очень, то ничего особо страшного нет, просто с каждым следующим занятием повышайте нагрузки.

Основной принцип – нагрузки надо увеличивать постепенно. Сразу нагружать себя категорически нельзя. Вы этим можете подорвать своё здоровье.

**17 слайд**

Как правильно плавать в бассейне, чтобы похудеть:

Основное правило – это систематичность.

1. Увеличивайте время плавания. Все ваши тренировки должны быть основаны на продолжительности выполнения упражнений. Вы должны плавать без перерывов, если это получается с трудом – снизьте темп. Не важно, с какой скоростью вы будете преодолевать бассейн, главное – минуты, проведенные в воде. Постепенно увеличивайте объем тренировок, добавляя по 5-10 минут каждую неделю. Когда вы начнете плавать по 45 минут, переходите к более интенсивным тренировкам. Заниматься плаванием необходимо три раза в неделю.

2. Учитесь технике плавания. Потратьте время на освоение техники плавания. В этом вам может помочь тренер, либо уроки плавания. Это позволит вам более эффективно распоряжаться силами. Вы научитесь правильно дышать и распределять свою энергию.

3. Делайте упор на ноги. Интенсивная работа ногами даст вам не только скорость плавания, но и заставит эффективно работать кровеносную и дыхательную системы.

4. Пробуйте новые стили. Стили плавания, в которых сгорает больше калорий: баттерфляй, кроль, брасс. Если вы новичок в плавании, начните с кроля. Вы задействуете широчайшие мышцы спины, плечи, трицепсы, ягодицы и бедра. Освоив кроль, переходите к брассу.

Желающих похудеть не разочарует и аквааэробика, занятия ускоряют метаболические процессы в организме. На выполнение упражнений в воде затрачивается больше энергии, чем на суше, так как организму нужны калории не только для того, чтобы двигаться, но и на обогрев и поддержание правильного положения, чтобы не замерзнуть, надо двигаться быстрее.

Интенсивно выполняя в бассейне комплекс для похудения,  вы потеряете около 300 ккал.

Занятия плаванием — это подъем настроения и прилив энергии.

**(Практическая часть)**

1. Круговые движения руками вперед и назад с максимальной амплитудой;
2. Круговые движения руками с малой амплитудой. И.п. – руки на уровне груди; на уровне талии; руки внизу;
3. Гребковые движения руками из стороны в сторону (для сохранения горизонтального положения тела)
4. Гребки руками стилями: кроль, брасс;
5. И.п. – сидя на корточках, руки прямые в стороны; повороты в стороны
6. Прыжки на месте с разведением ног и рук в стороны;
7. И.п. – руки за головой, ноги на ширине плеч. Подъем ног с касанием локтя противоположной руки;
8. Попеременные махи ногами в стороны;
9. «Фонтан» (сидя скамейке)
10. «Лягушка» (сидя на скамейке)
11. Подтягивание ног к груди, из положения сидя;

Будьте здоровы!

Спасибо за внимание!