

## **Плавание в жизни дошкольника.**

В современных условиях плавание становится неразрывной частью системы физического воспитания детей. Плавание имеет огромное оздоровительное значение.

Даже простое нахождение в воде без движений вызывает повышение обмена энергии вследствие теплоотдачи.

У детей, систематически занимающихся плаванием, увеличиваются размеры сердца. Плавание естественно создает условия пониженной гравитации. Плавание способствует развитию функции дыхания, работают все мышцы скелетной мускулатуры.

У пловцов, как правило, хорошая осанка: они стройны, гибки и не сутулятся.

Любое нахождение в воде – это всегда охлаждение. В условиях высокой теплоотдачи плавание дает прекрасный закаливающий эффект. Совершенствование процессов терморегуляции неразрывно связано с центральной нервной системой. Улучшение качественных характеристик нервных процессов способствует улучшению координации в функционировании всех физиологических систем организма.

Вода – колыбель нашей жизни. По сути, она – сама жизнь. Такое понимание позволяет квалифицировать движения в плавании как естественные, а существующие сегодня спортивные способы плавания считать тем лучшим, что отобрано человеком в процессе его эволюции и взаимоотношений с водной средой.