

Жизнь на земле зародилась в воде. Единая в трех лицах: текущая в реке и бушующая в море, витающая в небе в виде облаков и сверкающая льдом на горных вершинах – она сопровождает нас повсюду и наша жизнь невозможна без неё. Без пищи человек может обойтись больше месяца, а без воды – всего несколько дней. Для нормального функционирования нашему организму каждый день требуется не меньше 2,5 литров воды, поступающих извне. Её можно выпить или получить из других продуктов-овощей, фруктов или мяса. Настоящий источник жизни и здоровья (в прямом смысле!) – минеральная вода. Её и называют «живой» водой. Минеральные воды по своему химическому составу – это сложный комплекс минералов и солей, макро- и микроэлементов. Они действуют на все органы пищеварительного тракта: от слизистой оболочки рта до толстого кишечника. стакан минеральной воды может стать хорошим средством для профилактики и предупредить болезнь, которая, возможно, уже притаилась внутри нас.

Вода дарит здоровье и бодрость, несёт радость общения с природой. Чтобы принять этот дар, нужно как можно раньше научиться плавать.

Плавание доставляет людям много радости, удовольствия, поднимает настроение. Кроме удовольствия плавание приносит нашему организму и потрясающую пользу. Оно является прекрасным средством физического развития, укрепления здоровья.

О лечебном и оздоровительном влиянии воды на организм человека люди узнали давно. Так, уже у Плиния Старшего, известного римского историка и писателя, читаем: «Римляне в течение десяти веков не знали врачей и лечились от всех болезней водой».

Вода является причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие здоровых систем, профилактику и лечение различных заболеваний: опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.

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

сопротивлению, на один метр пути при плавании расходуется в 4 раза больше энергии, чем при ходьбе с разной скоростью.

Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Регулярная «гимнастика» дыхательной мускулатуры укрепляет её, а это в свою очередь увеличивает подвижность грудной клетки и жизненную ёмкость лёгких.

Во время плавания нормализуется секреторная, моторная, всасывающая функция органов пищеварения. Мышечная деятельность способствует лучшему оттоку желчи из печени и желчного пузыря. Усиливает обмен веществ.

Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы. Особенно плавание полезно для тех детей, которые чрезмерно возбуждены. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребёнка более спокойным, обеспечивают спокойный сон.

Во время плавания происходит значительное изменение в составе крови. У ребёнка, находящегося в воде, температура которой 25 градусов, на протяжении минуты, количество эритроцитов увеличивается на 25-30%, повышается гемоглобин и уменьшается количество лейкоцитов.

Вода оказывает на кожный покров как механическое, так и термическое воздействие. Она смывает с кожи грязь, пот, т.е. очищает кожу. Способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи. Вода – ещё и естественный массаж. Именно поэтому советуют едва ли не сразу после рождения детей приучать к воде – ласковая стихия помогает нормальному развитию: и физическому, и психическому.

Плавание влияет на рост детей, корректирует его. Оно является одним из средств лечения последствий переломов конечностей, заболеваний спинного мозга, связанных с расстройством двигательных функций. Регулярные занятия плаванием способствуют уменьшению лишних жировых отложений, что так же положительно отражается на осанке ребёнка.

Правильное физическое воспитание детей немыслимо без закаливания организма. Средства для закаливания разнообразны, среди них вода имеет

особое значение. Эффект её холодного воздействия, к примеру, более выражен, нежели воздуха. Более того, водные процедуры можно отлично организовать в порядке нарастающей силы воздействия: обтирание, обливание, ванны, душ, купание в закрытых водоёмах, купание в открытых водоёмах.

Закаливание возникло в глубокой древности. В Спарте закаливание мальчиков начиналось с раннего детства, а с 7 лет они воспитывались в суровых, спартанских условиях: ходили круглый год босиком и в облегчённой одежде, купались в холодной воде и т.п. В России закаливание издавна было массовым. Примером этого могут быть деревенские бани, когда люди из парной выбегали на улицу и растирались снегом.

Почему закаливание организма так необходимо для здоровья человека?

Человеческий организм существует в нераздельном единстве с окружающей средой. Великий русский физиолог И.М.Сеченов говорил, что живой «организм без внешней среды, поддерживающей его существование, невозможен». Сама сущность бытия животного организма как «сложный обособленной системы» (И.П.Павлов) состоит в постоянном уравнивании внутренних сил этой системы с силами внешнего мира.

При закаливании человеческого организма происходит более активное приспособление его к изменяющимся (в основном метеорологическим) условиям существования, определённое изменение жизнедеятельности организма в целях поддержания равновесия между ним и внешней средой.

Среди разнообразных влияний на организм человека наиболее существенное воздействие оказывает колебание температуры окружающей среды. Вместе с тем при самых различных её изменениях температура внутренней среды человеческого организма отличается постоянством.

Поэтому теплообмен имеет очень большое значение в жизнедеятельности организма.

Пребывание в воде вызывает повышенную отдачу тепла, и отдача тепла организмом будет тем больше, чем ниже температура воды.

При систематическом купании, плавании сосудистая система человека приобретает свойство быстро приспосабливаться к изменениям температуры воды. Человек привыкает длительно находиться в среде с более низкой температурой. Температура кожи и тела в воде снижается меньше, быстрее восстанавливается после купания. Возникает стойкое приспособление к холоду.

Вот почему плавание является эффективным средством закаливания организма вообще и детей дошкольного возраста в особенности.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь.

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

В процессе занятий плаванием дети обогащаются двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой.