

Плавание как способ укрепления здоровья



Подготовила:

Дьячкова

Карина Ильинична

«Он не умеет ни читать, ни плавать», — так в Древней Греции говорили о человеке, недостойном называться гражданином

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.



Перед педагогами поставлены важнейшие задачи:

- Охрана жизни и укрепление здоровья
- Совершенствование физиологических функций организма
- Повышение защитных свойств организма



Воспитательное значение плавания

Создание условий для формирования личности, что способствует развитию :

- Целеустремленности;
 - Настойчивости;
 - Самообладания;
 - Решительности;
 - Смелости;
 - Дисциплинированности;
 - Самостоятельности;
 - Творчества.
- 

Плавание – жизненно необходимый навык

Плавание является превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья.



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

- Сердечно сосудистая система
- Опорно-двигательный аппарат
- Дыхательная система
- Нервная система



Полезьа плавания при влиянии на сердечно-сосудистую систему

- облегчает работу сердца;
 - способствует движению венозной крови от периферии к сердцу;
 - облегчает присасывающую функцию грудной клетки и создает благоприятные условия для деятельности правого предсердия и правого желудочка;
 - укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, равномерно увеличивается объем его полостей;
 - сердце приобретает способность работать экономично.
- 

Полезьа плавания при влиянии на опорно-двигательный аппарат

- Профилактика плоскостопия;
- Равномерное развитие всех основных групп мышц;
- Попеременные движения рук в воде и над водой влияют на гибкость позвоночника ;
- Средство профилактики и лечения нарушения осанки.



Полезьа плавания при влиянии на дыхательную систему

- Повышение функциональных возможностей дыхательной системы;
 - Тренировка дыхательной мускулатуры;
 - Тренировка устойчивости к гипоксии (умение переносить недостаток кислорода);
 - Увеличение и подвижность грудной клетки;
 - Увеличение жизненной емкости легких (ЖЕЛ)
- 

Польза плавания при влиянии на нервную систему

- Увеличивается возможность тормозных реакций;
 - Увеличивается сила и подвижность нервных процессов;
 - Повышается пластичность нервной системы;
 - Ребенок быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке.
- 

Закаливающий эффект

В результате регулярных занятий плаванием и постепенного снижения температуры воды от занятий к занятию время приспособительной реакции детей уменьшается, тем самым вызывая эффект закаливания.

Закаленный ребенок быстрее приспособляется к изменяющимся условиям внешней среды, а следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.



Купание, игры в воде, плавание - эффективное средство

нормального развития ребенка

- 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;
 - 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.
- 

Польза плавание 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.

8 убедительных причин заняться плаванием:

1. Внушительные результаты при меньших усилиях
 2. Улучшение мышечного тонуса
 3. Гибкость
 4. Здоровое сердце
 5. Контроль веса
 6. Борьба с астмой
 7. Снижение уровня холестерина
 8. Борьба со стрессом и улучшение деятельности мозга
- 

Плавание

— это магическое зелье для внутреннего счастья и умиротворения.

Все благодаря тому, что оно способствует высвобождению эндорфинов — *гормонов счастья*.

Эндорфины стимулируют чувства *счастья* и *удовольствия*. Они также подавляют эмоциональную боль и по своему воздействию на организм схожи с морфином.



Стили плавания

Кроль



Брасс



Кроль на спине



Баттерфляй



- **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.

Как правильно плавать в бассейне чтобы похудеть

Основное правило – это систематичность.

1. Чтобы рост мышц был эффективным, а потеря веса интенсивной, необходимо проводить систематические тренировки (2-3 занятия в неделю);
2. **Увеличивайте время плавания.** Все ваши тренировки должны быть основаны на продолжительности выполнения упражнений;
3. **Учитесь технике плавания.** Это позволит вам более эффективно распоряжаться силами. Вы научитесь правильно дышать и распределять свою энергию;
4. **Делайте упор на ноги.** Интенсивная работа ногами даст вам не только скорость плавания, но и заставит эффективно работать кровеносную и дыхательную системы;
5. **Пробуйте новые стили.**

Спасибо за внимание!

