

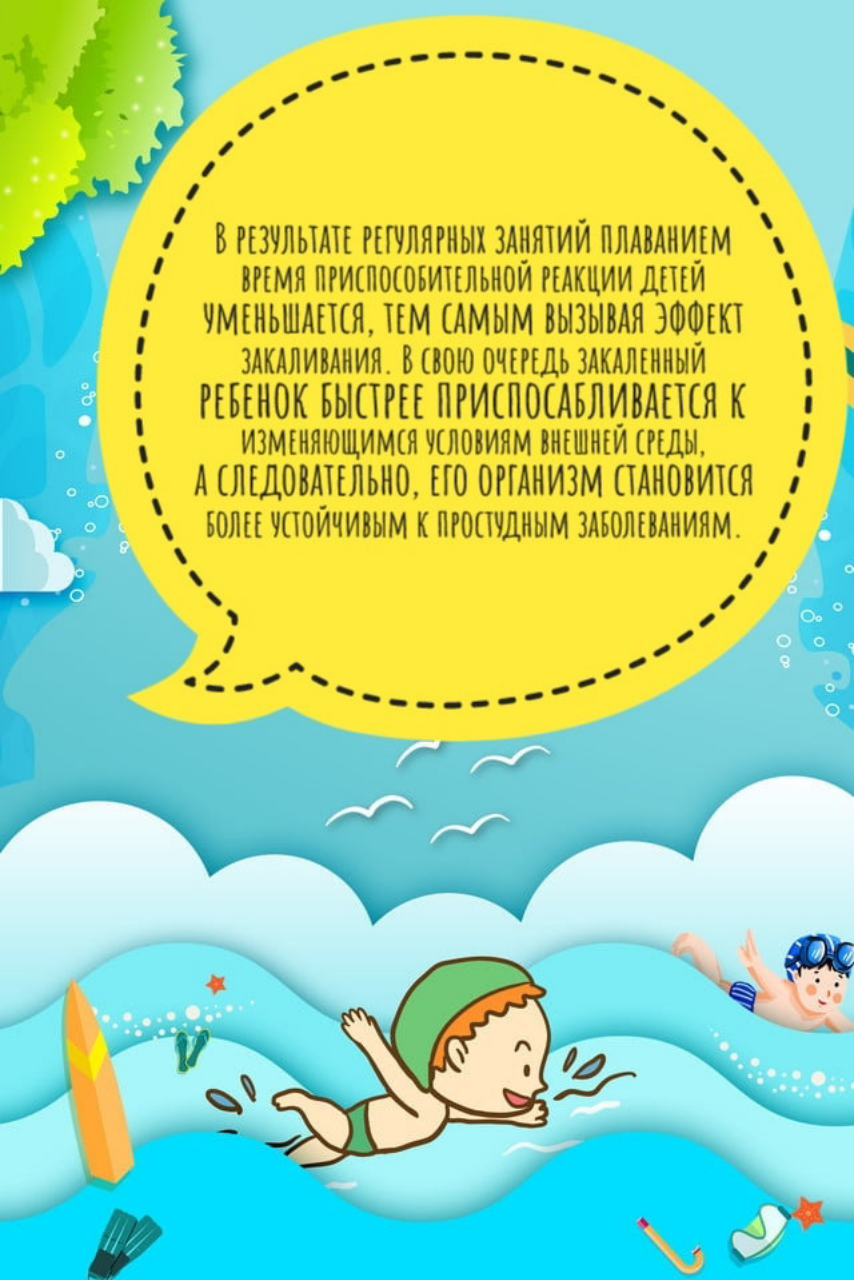
ПЛАВАНИЕ – ОДИН ИЗ  
САМЫХ ПРОСТЫХ СПОСОБОВ  
СДЕЛАТЬ РЕБЕНКА  
ЗАКАЛЕННЫМ, ЗДОРОВЫМ  
И ФИЗИЧЕСКИ РАЗВИТЫМ.

## КАК ВЛИВАЮТ ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ НА РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА?

ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ ОКАЗЫВАЮТ НА РЕБЕНКА БЛАГОТВОРНОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ: ВЫЗЫВАЮТ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ. ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ, ОСОБЕННО УПРАЖНЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ПОГРУЖЕНИЕМ В ВОДУ, ВЫЗЫВАЕТ У ДЕТЕЙ НЕОБХОДИМОСТЬ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ЧУВСТВО СТРАХА И НЕУВЕРЕННОСТИ. ПОЭТОМУ ЗАНЯТИЯ СПОСОБСТВУЮТ РАЗВИТИЮ У НИХ ВОЛЕВЫХ СВОЙСТВ: СМЕЛОСТИ, РЕШИТЕЛЬНОСТИ, САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ, ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТИ. ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ТАКЖЕ ПРИВИБАЮТ СТОЙКИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ, КОТОРЫЕ ПОСТЕПЕННО СТАНОВЯТСЯ ПОТРЕБНОСТЬЮ И ПРИВЫЧКОЙ. УМЕНИЕ ПЛАВАТЬ, ПОМИМО ПОЛУЧЕНИЯ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ИГР В ВОДЕ, ДАЕТ УВЕРЕННОСТЬ В СОБСТВЕННЫХ СИЛАХ.



В РЕЗУЛЬТАТЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ  
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.



## КАК РЕБЕНОК ЗАКАЛЯЕТСЯ В БАССЕЙНЕ?

Рекомендуемая температура воды в детском бассейне ниже температуры тела ребенка  $+32^{\circ}\text{C}$ , поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают благотворный закаливающий эффект. При вхождении в 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.

