

"Плавание как средство закаливания организма"

Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% от состояния окружающей среды, 8-12 % от уровня здравоохранения и 50-70% от образа жизни. Здоровый образ жизни – это рациональное питание, занятия спортом и многое другое. Важную роль играет и **закаливание организма**.

Рост числа часто болеющих детей, особенно в возрасте до 3-х лет, за последние годы делает эту проблему чрезвычайно актуальной.

Закаливание – это научно обоснованное систематическое использование естественных **факторов** природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды.

Закаливание как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям, использовалось с древних времён. Дошедший до нас опыт **закаливания** насчитывает свыше тысячи лет.

Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные. Общие включают правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой. К специальным **закаливающим** процедурам относятся **закаливание воздухом** (воздушные ванны, солнцем (*солнечные ванны*) и водой (*водные процедуры*)).

Основные принципы закаливания.

При **закаливании** надо руководствоваться определёнными принципами:

- постепенность,
- систематичность,
- учёт индивидуальных особенностей ребёнка.

Если не будут соблюдаться эти принципы, то **закаливание** будет носить случайный характер.

Нельзя предъявлять слишком больших требований к неподготовленному организму, - он может не справиться с ними. Соблюдение принципа постепенности особенно важно для детей, так как детский организм не обладает ещё большой сопротивляемостью.

Чтобы был эффект от **закаливания** необходимо постепенно увеличивать нагрузку. Нельзя прерывать начатые мероприятия. Но систематичность нужна не только в проведении того или иного специального мероприятия. Если проводятся все мероприятия, а дети мало гуляют, одеваются слишком тепло, не в соответствии с погодой, то **закаливание** нельзя считать полноценным.

Закаливание должно проводиться систематично, лучше всего с самого рождения и продолжаться в течении всей жизни. Необходимо также считаться с индивидуальными особенностями ребёнка.

Большое значение имеет и заинтересованность детей, личный пример взрослых также имеет большое значение: если взрослые сами боятся холода, не любят прогулок, вряд ли они смогут **воспитать детей закалёнными**.

Закаливание детей плаванием.

Подверженность детей острым респираторным заболеваниям (ОРЗ) очень велика. Особенно высока заболеваемость среди часто болеющих детей первых 5-ти лет жизни, т. е. в основном детей, посещающих дошкольные учреждения. Сложившаяся неблагоприятная ситуация диктует необходимость поиска и разработки действенных средств лечения и особенно профилактики этих заболеваний, в первую очередь – создания эффективной системы неспецифической профилактики, в которой ведущую роль играет рационально проводимое физическое **воспитание и закаливание детей**.

Среди методов физического **воспитания**, имеющих хорошее оздоровительное значение, в дошкольных учреждениях в настоящее время всё большее распространение получает **плавание**. Занятия в закрытом **плавательном** бассейне детского сада приводят к снижению числа случаев ОРЗ.

Плавание, начиная с самого раннего возраста, - одна из сильных форм воздействия на развивающийся организм.

Плавание – это сочетаемое воздействие воды, воздуха, температуры и двигательной активности ребёнка.

Плавание – не только закаливающая процедура, но и обучение способности держаться на воде и перемещаться по её поверхности.

Плавание детей дошкольного возраста издавна использовали как меру **закаливания**. Показано, что систематическое занятие **плаванием** улучшает физическое развитие у 93,5 % детей.

Основная цель обучения дошкольников **плаванию** – содействие их оздоровлению и **закаливанию**, обеспечение всесторонней физической подготовки.

Купание, **плавание**, игры и развлечения на воде благоприятно воздействуют на все системы организма. Согласованный ритм работы мышц и органов дыхания, горизонтальное положение тела способствуют равномерной циркуляции крови, улучшают вентиляцию лёгких, закрепляют навык глубокого и ритмичного дыхания, содействуют росту и укреплению костной ткани.

Водное **закаливание** оказывает более мощное воздействие на организм по сравнению, например с воздушными процедурами. Вода – общепризнанное средство **закаливания**.

Можно без преувеличения сказать, что научно обоснованные методы закаливания являются неисчерпаемыми источниками приумножения здоровья детей различного возраста. С давних времён использовались и остаются сейчас основными и самыми действенными средствами **закаливания**, естественные силы природы: солнце, воздух и вода.

Говоря о **закаливании** как средстве физического **воспитания**, имеется в виду не только приспособление организма, происходящее под влиянием неблагоприятных условий. **Закаливание** надо рассматривать как сознательное применение в определённой системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, **воспитывающих** способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды.

