

Плавання сприяє оздоровленню, фізичному розвитку і загартуванню дітей. Купання, плавання та розваги на воді є одним з найкорисніших видів фізичних вправ, вони сприяють оздоровленню дітей, зміцнюють їх нервову систему. Тому чим раніше привчити дитину до води, навчити її плавати, тим повніше відобразиться позитивний вплив плавання на розвиток всього дитячого організму. Людина, занурившись у воду, відчуває неопхдність в русі: хочеться плавати, пірнати, працювати руками і ногами. Це відбувається тому, що у воді збуджуються нервові закінчення(рецептори) які закладені в шкірі, виникає великий потік імпульсів, які надходять у мозок і звідти до внутрішніх органів народжуючи енергію та бадьорість. Плавання називають ідеальним видом руху. І дійсно жоден вид спорту не має такого гігієнічного оздоровчого та лікувального значення як плавання. Пояснюється це багатьма факторами. Перед усім саме водне середовище і його фізичний, механічний, біологічний і температурний вплив, який вона створює, є причиною багатьох благотворних реакцій організму, стимулюючих функціональний розвиток здорових систем, профілактику та лікування різноманітних захворювань опорно-рухового апарата, серцево-судинної системи, дихальної та нервової систем. Що ж до найближчих задач занять плаванням, то вони полягають у тому, щоб надати дітям можливість звикнути до умов незвичного для них середовища, адаптуватися у воді, прищепити їм звичку та любов користуватися водою.