**Консультация для родителей**

**«Влияние занятий плаванием на организм ребенка»**

**Плавание** – способ передвижения в воде, циклическое движение, оказывающее всестороннее воздействие на организм ребенка.
        При плавании развиваются **все группы мышц**. Совершенствуются физические качества: выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений.
                Позвоночник у ребенка отличается мягкостью, эластичностью. Он очень податлив, легко образуются неправильные изгибы, которые могут закрепиться и образовать деформацию.
        При плавании происходит разгрузка позвоночника, значительно уменьшается вес тела, снижается ассиметричная работа паравертебральных мышц за счет их расслабления в теплой воде, что создает благоприятные условия для выполнения движений, снижает давление на эпифизарные зоны роста тела позвонков, улучшает кровоснабжение костных структур и мягких тканей. Поэтому плавание является эффективным укрепляющим и корректирующим средством для **опорно-двигательного аппарата**.
                Непрерывная работа ног с постоянным преодолением сопротивления воды, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, **помогает формированию и укреплению детской стопы.**
**Плавание** – аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей и подростков гормона роста – соматотропина – в 10-20 раз. Это способствует росту тела в длину, **увеличению мышечной массы**.
        Не менее благоприятно **плавание влияет на сердечно-сосудистую систему организма**. Горизонтальное положение тела при плавании создает облегченные условия для работы сердца, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца.
        При плавании вдох и выдох затруднены, так как при вдохе приходиться преодолевать давление воды на тело, а при выдохе – сопротивление воды.                                 Поэтому **дыхательные мышцы**со временем укрепляются и развиваются. В результате увеличивается жизненная емкость легких и объем грудной клетки.
        Плавание на задержке дыхания, погружения под воду, ныряние на дальность с доставанием тонущих предметов со дна бассейна, тренирует устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода.
        Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, и другим изменениям внешней среды. **Повышаются защитные свойства иммунной системы**крови – увеличивается сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям.
        Водная среда оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребенка, повышая эмоциональную устойчивость.
        Надо заметить, что плавание полностью исключает травмы всего опорно-двигательного аппарата.

**Заключение:***В результате систематических занятий плаванием совершенствуется сердечнососудистая и дыхательная системы, осуществляется коррекция нарушений осанки, лучше развиваются физические качества, осуществляется общее укрепление организма. Ребенок становиться более здоровым и положительно эмоциональным.*