

ПОЛЬЗА ПЛАВАНЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ



АНАНИЧ Р., АЛИБУТТАЕВА М., АБРАМОВА В.

ЦЕЛЬ:

- ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ РАЗНЫЕ АСПЕКТЫ, ОДНИМ ИЗ НЕМАЛО ВАЖНЫХ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ. С НАШЕЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПЛАВАНЬЕ КАК ВИД СПОРТА ЗАСЛУЖИВАЕТ ОТДЕЛЬНОГО ВНИМАНИЯ.



ЗАДАЧИ:

- I. РАСКАЗАТЬ, ЧТО ПОНИМАЕТСЯ ПОД СЛОВОМ ПЛАВАНЬЕ
- II. ВОЗРАСТ, С КОТОРОГО МОЖНО НАЧАТЬ УЧИТСЯ ПЛАВАНИЮ
- III. ПОЛЬЗА ПЛАВАНЬЯ
- IV. КАК ВОЗДЕЙСТВУЕТ ПЛАВАНЬЕ НА ОРГАНИЗМ
- V. ВРЕД ОТ ПЛАВАНЬЯ



ПЛАВАНЬЕ

- ВИД СПОРТА, ЗАКЛЮЧАЮЩИЙСЯ В ПРЕОДОЛЕНИИ ВПЛАВЬ ЗА НАИМЕНЬШЕЕ ВРЕМЯ РАЗЛИЧНЫХ ДИСТАНЦИЙ.



ВОЗРАСТ С КОТОРОГО МОЖНО УЧИТЬСЯ ПЛАВАТЬ

- ЗАНИМАТЬСЯ ЭТИМ ВИДОМ СПОРТА МОЖНО НАЧИНАТЬ ЕЩЕ В ПЕРИОД ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ. МАЛЫШИ ДОВОЛЬНО БЫСТРО ОСВАИВАЮТСЯ В ВОДЕ И ЛЕГКО НАЧИНАЮТ НЫРЯТЬ, ЗАДЕРЖИВАЯ ДЫХАНИЕ НА НЕСКОЛЬКО МИНУТ.



ПОЛЬЗА ПЛАВАНЬЯ

- ПОЛЬЗА ПЛАВАНЬЯ НЕСОМНЕННА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ, НО ДЛЯ РАЗВИВАЮЩЕГОСЯ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ЭТИМ ВИДОМ СПОРТА ПРОСТО НЕОБХОДИМЫ. ЧТО УДИВИТЕЛЬНО, ПЛАВАНЬЕ ЯВЛЯЕТСЯ ТЕМ ВИДОМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ МОЖНО ОСВОИТЬ В САМЫЙ РАННИЙ ПЕРИОД ЖИЗНИ, КОГДА ВЫПОЛНЕНИЕ ДРУГИХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СУШЕ ДЛЯ РЕБЕНКА ЕЩЕ ЗАТРУДНИТЕЛЬНО.

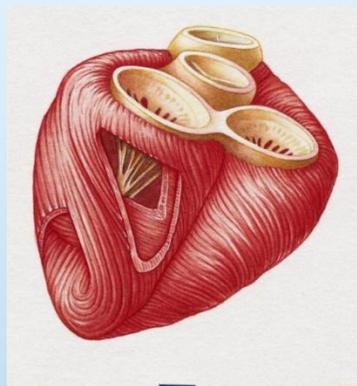
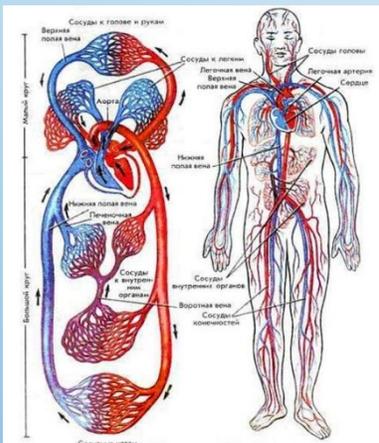


КАК ВОЗДЕЙСТВУЕТ ПЛАВАНЬЕ НА ОРГАНИЗМ:

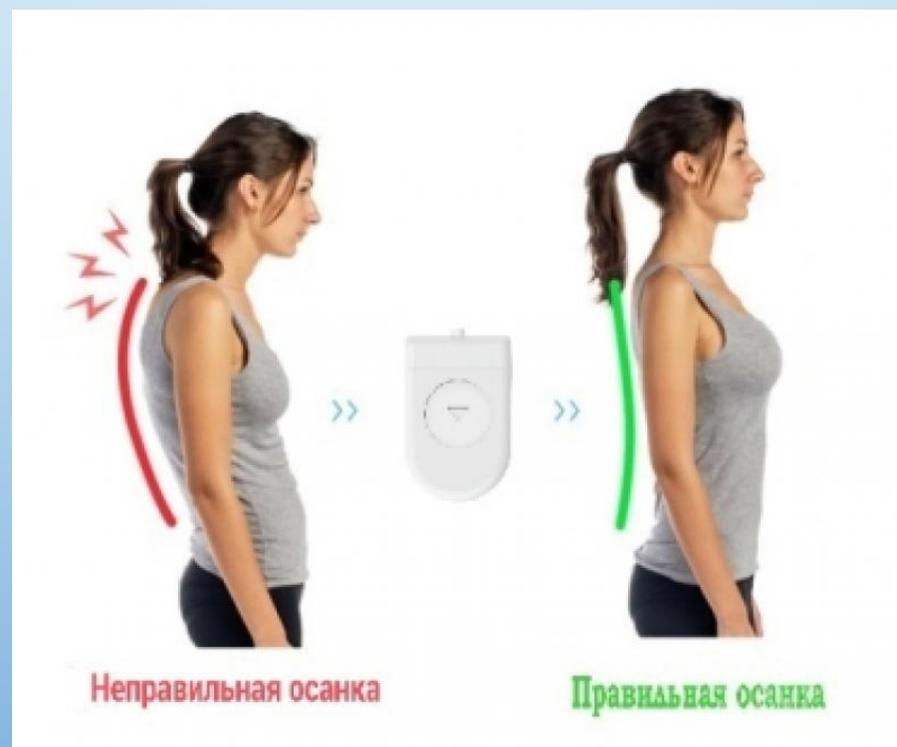
- РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНЬЕМ ИМЕЮТ ЗАМЕТНЫЙ УКРЕПЛЯЮЩИЙ ЭФФЕКТ, ПОСКОЛЬКУ ДЕТИ, ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ПЛАВАНЬЕМ, *ПОЧТИ НЕ БОЛЕЮТ ПРОСТУДАМИ.*



- РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ ОКАЗЫВАЮТ СТИМУЛИРУЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА СИСТЕМУ КРОВООБРАЩЕНИЯ, РАЗВИВАЮТ СЕРДЕЧНУЮ МЫШЦУ, ТОНИЗИРУЮТ КОЖУ РЕБЕНКА.



- ПЛАВАНЬЕ СПОСОБСТВУЕТ РАВНОМЕРНОМУ РАСПРЕДЕЛЕНИЮ НАПРЯЖЕННОСТИ МЫШЕЧНОГО КАРКАСА, ЧТО САМЫМ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОМ СКАЗЫВАЕТСЯ НА ФОРМИРОВАНИИ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ.
- РЕБЕНКУ, КОТОРЫЙ УЖЕ «ЗАРАБОТАЛ» СЕБЕ СКОЛИОЗ, ВРАЧ НЕПРЕМЕННО ПОСОВЕТУЕТ РЕГУЛЯРНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ БАССЕЙНА.



ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ПОСЕЩЕНИЙ БАССЕЙНА

ЕСТЬ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ МОМЕНТЫ СВЯЗАНЫ С ПОСЕЩЕНИЕМ ИСКУССТВЕННЫХ ВОДОЕМОВ – БАССЕЙНОВ.

ВОДА В БАССЕЙНЕ ХЛОРИРУЕТСЯ В ОБЯЗАТЕЛЬНОМ ПОРЯДКЕ. ХЛОР, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, МОЖЕТ ВЫЗЫВАТЬ МУТАЦИИ НА ГЕННОМ УРОВНЕ И ЯВЛЯТЬСЯ ПРИЧИНОЙ РАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И СИЛЬНЕЙШИХ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ.

ПОЭТОМУ КУПАНИЕ В ТАКОЙ ВОДЕ СТОИТ ОГРАНИЧИВАТЬ ПО ВРЕМЕНИ И ПОСЛЕ НЕГО ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИНИМАТЬ ПРЕСНЫЙ ДУШ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МОЧАЛКИ И ГЕЛЯ.

ОПАСНОСТЬ МОЖЕТ ПРЕДСТАВЛЯТЬ СОБОЙ ТОЛЬКО **КОНТАКТ С ПОРУЧНЯМИ ЛЕСЕНОК, БОРТИКАМИ БАССЕЙНА.**

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- НАДЕЕМСЯ, ЧТО НАША ПРЕЗЕНТАЦИИ РАССКАЗАЛА В ПОЛНОЙ МЕРЕ О ПОЛЬЗЕ ПЛАВАНЬЯ И ВЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО НАЧАЛИ ЗАНИМАТЬСЯ ТАКИМ ВИДОМ СПОРТА, ПОСКОЛЬКУ ВЫ УЖЕ ЗНАЕТЕ, ЧТО ОН ОЧЕНЬ ПОЛЕЗЕН!
- ДЕРЗАЙТЕ!

**Спасибо
за
внимание!**

