

Составлено:
Инструктором по физической культуре
(Плавание)
Мокшиной И.С.

Влияние занятий плаванием на сердечнососудистую систему.

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

В течение последних лет состояние здоровья **наших детей** постоянно ухудшается.

Огромные возможности в укреплении здоровья таит в себе дошкольный возраст. Это важнейшее время для формирования здорового образа жизни. Забота о физическом развитии ребёнка является почти столь же важной для его гармоничного развития, как режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон и пребывание на свежем воздухе.

Умение **плавать** относится к числу жизненно-необходимых навыков.

Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений.

Особенно благотворное **влияние занятий плаванием** оказывают на развитие **сердечнососудистой и дыхательной** систем ребёнка.

В **состав сердечнососудистой системы** входят: сердце, кровеносные сосуды (артерии, вены, капилляры), лимфатическая система.



Плавание практически не имеет противопоказаний и рекомендуется для профилактики сердечнососудистых заболеваний, улучшение состояние сердца и сосудов людям всех возрастов.

У регулярно плавающих людей возрастает сила **сердечных мышц**, происходит повышение его функциональных возможностей. Увеличивается объём крови, выталкиваемый **сердцем** за один цикл его деятельности. Количество **сердечных** сокращений в минуту уменьшается. **Плавание** и упражнения в воде способствуют усилению деятельности **сердечнососудистой системы**,
Но при этом работа **сердца** протекает в облегчённых условиях.

Повышаются функциональные возможности сердца и делают его работу более экономичной:

- Увеличение силы сердечной мышцы и объёма выталкиваемой за цикл крови.
- Снижение частоты сердечных сокращений. (ЧСС)
- Повышается выносливость к физическим нагрузкам.

Оказывается положительное воздействие на состояние кровеносных сосудов:

- Увеличивается эластичность и сократительная способность сосудов
- Со временем увеличивается диаметр артерий, нормализуется артериальное давление

Плавание является одним из эффективных видов лечебной физической культуры, способствуя развитию и укреплению здоровья тех, у кого ослаблена **сердечная деятельность**.

Плавание укрепляет организм. Улучшается дыхание, ускоряется обмен веществ. При систематических занятиях плаванием сосудистая система приобретает свойство быстро приспосабливаться к изменениям температуры воды. Возникает стойкое приспособление к холоду. Сердце работает более эффективно и экономично, улучшается периферическое кровообращение, улучшается состояние кровеносных сосудов и питание всех органов и тканей, нормализуется артериальное давление.

Плавание вносит огромный вклад в профилактику сердечнососудистых заболеваний и сосудистых патологий и повышает устойчивость к простудным заболеваниям.