

Ноябрь 2019г.

Польза ныряния

1. Кратковременная гипоксия (нехватка кислорода) в умеренных дозах повышает устойчивость организма к влиянию стресса, активизирует деятельность жизненно важных функций организма. Улучшается сопротивляемость организма к разнообразным патогенным факторам, повышается стрессоустойчивость. При гипоксии возбуждаются клетки головного мозга, активизируется дыхание, увеличивается количество эритроцитов и кислорода в крови, улучшается минутный объем кровообращения. Организм начинает функционировать с удвоенной силой.

2. Вырабатывается гормон соматропин (гормон роста). Выработка этого гормона приводит к росту костей и их укреплению.

3. Происходит укрепление бронхо-легочной системы, вентиляция легких, профилактика дыхательных заболеваний.

4. Осуществляется стимуляция развития опорно-двигательного аппарата и мышечной системы.

5. Профилактика насморка. При нырянии прочищаются гайморовы пазухи, все выделения без труда выходят после ныряния через носовой проход, а, следовательно, улучшается дыхание.

6. Увлажнение слизистых повышает собственный иммунитет и создает барьер от простудных заболеваний.

7. Переведение рефлекса в осознанное действие:

Если практиковать ныряние с младенчества, и, если в возрасте 6-8 месяцев ребенок научится делать это осознанно, то в дальнейшем это ему позволит:

- быстрее освоиться в любом водном пространстве;
- задерживать дыхание на более длительный срок, тем самым тренируя свою дыхательную систему;
- научиться вдоху-выдоху в воду и подготовиться к следующему этапу обучения плаванию;
- доброжелательно относиться к воде.

В нашем бассейне занятия в воде после разминки начинаются с игровых упражнений по нырянию, а ныряют в нашем бассейне все, даже самые крошечные детки!

Инструктор по плаванию Никуткина Е.Г.