**Почему плавать полезно.**

 Спорт оказывает сильное влияние на организм человека и имеет большое количество положительных сторон. Несомненно, каждый вид спорта полезен для определенных систем организма, но плавание – это особый вид спорта, который полезен для всех систем организма.

Позитивное влияние плавания на организм человека очень обширно:

1.Плавание подходит практически всем. Плаванием можно заниматься почти с самого рождения. Приучая ребенка к занятиям в воде, Вы направляете его на путь здорового развития.

2.Плавание предупреждает сердечно-сосудистые заболевания. Снижает риск застоя и улучшает возвращение венозной крови в сердце. Упражнения в воде улучшают кровообращение в организме, нормализуя давление

3.Плавание рекомендовано для борьбы с лишним весом:«отжимает» лишнюю воду из подкожной клетчатки, увеличивает скорость обмена веществ, и способствуют более быстрому сжиганию калорий и жира в организме.

4.Плавание формирует стройную мускулистую фигуру, так как задействует все основные группы мышц. Кроме того, эффективность упражнений в воде не меньше, чем на суше. Дополнительным плюсом является то, что нагрузки во время тренировок в воде ощущаются намного меньше. Поддерживающий эффект водной среды позволяет работать над определенными группами мышц более осторожно, если это необходимо.

6.Плавание снимает стресс, успокаивает, дает заряд энергии организму.

7.Вода охлаждает и расслабляет. Вода охлаждает тело, что помогает не перегреваться и не чувствовать липкость пота. Обычно люди устают от окружающей обстановки – от жары, напряжения и т.д. Тогда как во время плавания организм находится в охлаждающей и успокаивающей среде, что позволяет дольше не чувствовать усталости и заниматься более продолжительное время, чем на суше.

Так что, если у Вас есть возможность посетить бассейн, постарайтесь ею воспользоваться. Посещать бассейн достаточно 2 раза в неделю.

Если Вы решили пойти в бассейн, то Вам необходимо взять с собой купальник или плавки, шапочку, шлепанцы, мыло и полотенце.

Женщинам для бассейна рекомендуется закрытый купальник с широкими бретельками. Такой купальник дает возможность чувствовать себя свободно во время водных занятий, не боясь того, что что-нибудь расстегнется или спадет.

Плавать нужно не менее 45 минут в достаточно быстром темпе, чтобы при выходе из воды возникало чувство лёгкой усталости. Дышать ритмично: вдох – носом, выдох – ртом в воду, что очень полезно при астме, бронхите и других заболеваниях лёгочной системы. При этом обязательно необходимо погружать голову, не боясь намочить волосы. Плавая с высоко задранной головой, оберегая причёску, не стоит и браться за дело: при таком неестественном положении пережимаются важные кровеносные сосуды, питающие мозг, создаётся напряжение в мышцах шеи, может усугубиться шейный остеохондроз.

Вот так, совершенно не сложно можно за короткий срок обрести легкость, стройность, размять тело после ежедневной пассивной работы и получить заряд неиссякаемой бодрости!

Фельдшер-валеолог Слободянюк Н.С.

ГУ «Поставский РайЦГЭ»