***«Плавание – это способ укрепления здоровья***

***и полезный для жизни навык!»***

 ***Консультация для родителей***

 Плавание – один из немногих видов спорта, который разносторонне и гармонически развивает все группы мышц ребенка, формирует правильную осанку.

 Систематические занятия плаванием совершенствуют работу органов кровообращения и дыхания. Это происходит за счет ритмической работы мышц и необходимости преодолевать напор воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Систематические занятия плаванием позитивно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышается работа иммунной системы, повышается адаптация к разнообразным условиям окружающей среды. Изменяется нервная система, сон становится крепким, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, улучшается выносливость.

 В воде уменьшается статическое напряжение тела, уменьшается нагрузка на ещё несформировавшийся детский позвоночный столб, который в этом случае правильно формируется, также формируется правильная осанка. Вода влияет на нервные рецепторы, находящиеся в коже, увеличивают скорость нервных процессов. При этом уменьшается усталость, появляется ощущение бодрости, пополнение сил. Во время плавания работают все мышцы тела, что способствует гармоническому развитию мышечного аппарата. Во время плавания поочерёдно меняется напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их трудоспособность и силу.

 Непрерывные движения ногами в быстром темпе великолепно тренируют мышцы и связки голеностопного сустава, что в свою очередь предупреждает деформацию стопы и помогает избавиться от такого тяжелого дефекта, как плоскостопие. Плавание имеет большое значение также и для воспитания гигиенических навыков и укрепления здоровья.

 Посещение бассейна в детском саду влияет не только на физические, но и на умственные данные ребенка, стимулируя его нервно-психическое (психомоторное) развитие. Активное движение возбуждает клетки коры головного мозга, укрепляет мышцы ребенка, сердечно-сосудистую систему, дыхательный аппарат. К тому же, вода осуществляет массаж кожи и мышц, очищая потовые железы.

 Занятия в бассейне помогают выработать у детей многие положительные черты характера. Однако процесс обучения основам плавания имеет свои особенности: у детей дошкольного возраста, прежде всего, необходимо выработать гигиенические навыки. Перед занятием плаванием дети должны тщательно и добросовестно мыться. Воспитанники приучаются также правильному поведению после занятий плаванием: они учатся освобождать от воды уши, правильно сушить волосы, насухо вытираться полотенцем, быстро одеваться и т.д.

 В результате частого пребывания в воде у детей появляется чувство безопасности (особенно проявляются при нырянии), развиваются такие черты характера, как самообладание, уверенность в своих силах, настойчивость, мужество и решительность.

 Итак, плавание делает ребенка закаленным, здоровым и физически развитым и дает детям:

* Укрепление иммунитета;
* Формирование правильной осанки;
* Улучшение обмена веществ, сна, аппетита;
* Укрепление нервной, дыхательной, сердечнососудистой систем, опорно-двигательного аппарата;
* Предупреждение плоскостопия;
* Закаливание и профилактику простудных и других заболеваний;
* Улучшение физических способностей: координации движений, силы, выносливости;
* Обучение плавательным навыкам;
* Положительные эмоции;
* Ребенок научится плавать, и вы не будете бояться за него.

*Самое главное для ребенка – это здоровье!*

 Нельзя сделать ребенка здоровым с помощью таблеток и витаминов. Когда мы вылечили ребенка от простуды и он перестал кашлять, это еще не значит, что он здоров. Если мы будем сидеть и ждать следующей простуды, то мы ее дождемся. Чтобы стать по-настоящему здоровым, нужно укреплять здоровье, повышать иммунитет и заниматься спортом.

 Не стоит бояться, что ребенок будет простужаться в бассейне. Нередко родителям свойственно заблуждение – если ребенок простыл в бассейне, то ходить мы туда больше не будем. Но это же значит, что ребенок так и будет простывать. Нужно вылечиться и приходить в бассейн снова, детский организм быстро адаптируется и начнет закаливаться.

 Мы добиваемся эффекта закаливания за счет разницы температур. Вода в бассейне +32 градуса для детей младшего возраста, +29 градусов для детей среднего возраста, а для детей старшего возраста +28 градусов, а вот температура воздуха в помещении бассейна +26 градусов. Эта постоянная разница температур и создает эффект закаливания.

 Систематические занятия плаванием улучшают физическое развитие детей. Такие дети быстрее растут, у них увеличивается жизненная емкость легких, легкие становятся более мощными, а мышцы более крепкими. А еще у детей укрепляются суставы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы, формируется правильная осанка, улучшается кровообращение, укрепляет нервная система, увеличивается сила и выносливость.

 Выполнение в воде физических упражнений вовлекает в процесс дыхания больший объем легких, способствует увеличению их жизненной емкости, улучшению обогащения крови кислородом. Все это вместе с закаливающим действием воды является хорошей профилактикой заболеваний.

 Помимо этого при плавании кожа ребенка испытывает благотворное массирующее воздействие воды, в связи с чем, улучшается кровообращение и укрепляется нервная система. Купание в бассейне – это массаж всего тела одновременно, причем массаж эффективный и бережный. Вода не надавит слишком сильно или туда, где не надо. В воде ребенок получает очень деликатный и приятный массаж всего тела одновременно!

 И самое главное – детское плавание способствует появлению положительных эмоций. Такие дети обычно ведут себя спокойно, хорошо спят, у них постоянно радостное настроение, что выражается двигательным оживлением, улыбкой.

 У занятий плаванием нет практически ни одного минуса. А вот плюсов много – от крепкого здоровья до искренней детской радости от интересных игр и купания!

 Врачи рекомендуют занятия плаванием всем детям, у которых нет медицинских противопоказаний.

 Занятия плаванием оздоравливают весь организм ребенка и являются мощным стимулом к умственному и физическому развитию!

 Но главное, плавание для детей – это отличная процедура закаливания, позволяющая укрепить иммунитет и не допустить простудных и других заболеваний!

*Обязательно приобщайте ребенка к плаванию с малых лет!*

 *Начать заниматься плаванием никогда не поздно!*



Подготовила инструктор

по физической культуре (бассейн)

Ходаковская Наталья Григорьевна