

## **Консультация для родителей:**

### **« Плавание - эффективное средство закаливания и укрепления детского организма »**



Умение плавать – это навык, который никогда не помешает в повседневной жизни. Тот человек, который не владеет им в полной мере, наверное, не раз жалел о том, что в детстве родители не отдали его в бассейн. Поэтому очень важно обучение детей дошкольного возраста плаванию. С самых ранних лет ребенок должен научиться чувствовать себя на воде. А какую пользу приносит обучение плаванию для детского организма!

Плавание является одним из самых простых, доступных и эффективных способов достичь физического здоровья ребенка. Обучение плаванию способствует развитию мускулатуры, дыхательной системы, тренирует выносливость и гибкость. У детей развиваются все основные группы мышц, мышцы стопы, кисти, пальцев рук, шеи, что способствует сохранению правильной осанки.

В бассейне организм оказывается в гидростатической среде, наиболее приближенной к невесомости. Соответственно, задействуются даже те группы мышц, которые обычно слабо развиваются. В итоге организм получает комплексные физические нагрузки, особенно важные во время его роста.

Регулярные занятия приводят к тому, что обменные процессы в организме малыша начинают работать правильно. Его иммунитет приспособится к наиболее распространенным «детским» заболеваниям.

Плавание, является одним из лучших средств формирования правильной осанки ребенка, способствует укреплению нервной системы, крепче становится сон, улучшает аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

В нашем дошкольном образовательном учреждении в течение всего года функционирует бассейн.

Дети от 4 до 7 летнего дошкольного возраста с большим удовольствием и интересом посещают занятия по плаванию. Разработана программа «Золотая рыбка» в соответствии с требованиями ФГОС и СанПиНа 2.41.3049-13 29 мая 2013 г №28564. Программа составлена с учетом возрастных особенностей физического развития дошкольников



Программа «Золотая рыбка» рассчитана на три года обучения детей плаванию с использованием современных оздоровительных технологий в двигательной деятельности.

Упражнения для общефизической подготовки (аква - аэробика) планируются в воде: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (для развития рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног).

Движения, направленные на преодоление сопротивления воды, требуют большей затраты сил, поэтому увеличивается нагрузка на все органы и системы, что приводит к улучшению кровообращения в тканях и органах, питанию их кислородом, за счет чего улучшается работа головного мозга, органов дыхания, нервной системы.



На занятиях по плаванию особое внимание уделяю упражнениям для правильного дыхания. При выполнении этих упражнений детей учу делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха превышало время вдоха - это связано с особенностями дыхания на воде. Так же детей учу задерживать дыхание на максимально возможное время.

Дыхательные упражнения выполняются с учетом индивидуальных особенностей и состоянием дыхательной мускулатуры ребенка.

Упражнения для специальной подготовки: передвижение в воде шагом, бегом, прыжками погружения в воду, скольжения на груди и на спине.



Игры для овладения навыками скольжения: «Поплавок», «Звездочка», «Торпеда», «Стрела», «Тоннель», «Медуза», игры - эстафеты.

