

## Плавание в ДОУ

### **Консультация для родителей.**

Плавание – это полноценная физкультура, полезные физические нагрузки, такие полезные для растущего организма. Пребывание в воде и на воде, постепенное обучение плаванию укрепляет детский организм и выступает важным элементом [закаливания](#). Обучение плаванию детей дошкольного возраста, и последующее их свободное уже самостоятельное плавание, способствует укреплению мускулатуры ребенка, благотворно сказывается на дыхательной системе малыша.

Немаловажно и то, что обучение плаванию детей дошкольного возраста способствует нормализации обменных процессов, за счет чего ребенок чувствует себя намного лучше – здоровье улучшается, а [иммунитет укрепляется](#). Специалисты отмечают, что обучение плаванию, а затем – и регулярные занятия плаванием приводят к тому, что ребенок становится более устойчивым к распространенным детским заболеваниям и болеет гораздо реже сверстников.

Комфортная температура от +32 до +34 градуса

**Обучение плаванию детей в бассейне** проходит в игровом режиме, что помогает малышам легче усвоить начальные навыки плавания. Для этого используются различные игры на воде.

В процессе обучения (особенно в самом начальном периоде) нужно сделать акцент на упражнения, которые могут предупредить появление нежелательных ощущений у новичков и устранить повышенную чувствительность к водной среде.

Раннее плавание детей способствует быстрейшему их физическому и психомоторному развитию. При плавании кожа ребёнка испытывает благотворное массирующее воздействие воды, в связи с чем, улучшается кровообращение и укрепляется нервная система.

1. Улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

2. В условиях продолжительного пребывания в воде совершенствуются процессы терморегуляции. Происходит закаливание организма, растёт сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды.

3. Плавание, является одним из лучших средств формирования правильной осанки ребёнка.

4. Дозированное плавание может быть полезно детям, склонным к простудным заболеваниям.

5. Регулярные занятия плаванием, способствуют укреплению нервной системы, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

### **Обучение детей плаванию в детском саду**

Каждый человек должен уметь плавать и чем раньше он этому научится, тем лучше.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышается иммунитет, укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детей прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности.

Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Дорогие родители, помогайте своим детям, поддерживайте в них желание заниматься плаванием и через некоторое время вы убедитесь в благотворном влиянии воды на здоровье вашего ребенка.

Интернет источник: [nsportal.ru](http://nsportal.ru)

[Sundekor.ru/referat...plavanie-v-doy](http://Sundekor.ru/referat...plavanie-v-doy)

Методическая литература:

1. М.Ю. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поталиева «Раз, два, три, плыви».
2. М.В. Рыбак «Занятия в бассейне с дошкольниками».
3. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева «Обучению плаванию в детском саду».