

Консультация для родителей: «Значение плавания для социального и физического развития детей дошкольного возраста».

В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге. «Он не умеет не читать, ни плавать», - так в Древней Греции говорили о человеке, недостойном называться гражданином. С тех пор умение читать и плавать рассматривается как символ разностороннего развития человека.

Особенности влияния плавания на организм человека определяется средой, в которой человек выполняет движения. Специальное обучение плаванию было привилегией знати, причём обязательной для детей фараонов.

Обучение плаванию детей – это средство развития выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости. Именно эти качества способствуют наиболее успешной социализации ребёнка, который на ранних этапах постоянно вовлечён в различные виды деятельности.

Полезьа плавания с физической точки зрения:

1. Тренировка для сердечно - сосудистой системы.
2. Укрепление тонуса и повышение силы дыхательных мышц.
3. Мышечная сила.
4. Снижение веса.
5. Умеренная нагрузка.
6. Закаливание организма.
7. Гибкость.
8. Плавание считается одним из самых лучших средств профилактики, а также исправления сколиозов, плоскостопия и нарушений осанки.

Значение плавания для дошкольников. **Плавание** — одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка — содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Именно в бассейне проходят совместные действия детей, которые способствуют развитию и укреплению коммуникативных качеств в отношениях со сверстниками.

Такие качества, как: ответственность, доброта, отзывчивость, готовность прийти на помощь, жизнерадостность, общительность. На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, так как упражнения, проводимые в воде, на начальном этапе обучения почти полностью повторяют упражнения и подвижные игры, выполняемые ими, например, в зале.

Но **основной задачей** занятий плаванием является формирование нового навыка — скольжения на воде. Этот навык — базовое движение в плавании, а его формирование во многом зависит от развития двигательных



способностей, среди которых ведущее место занимают гибкость, координация движений, мышечная сила и выносливость в мышечной работе.

В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой.

Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Но, впервые попав в воду, ребенок чувствует себя неуверенно, скованно, поэтому со стороны педагога (тренера, преподавателя) требуются такт и участие, чтобы не вызвать страх и неприязнь к воде.

Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Поэтому правильно организованные занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности. Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Таким образом, купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка. Очень важен благоприятный фон на занятиях, т. е. уважительное отношение к удачам и неудачам занимающихся со стороны педагогов и сверстников. Это более ярко выражено у дошкольников старшего возраста.

Плавание – это прекрасный вид спорта, который принесет много пользы вам и вашему ребенку. Это станет возможным при тесной непрерывной связи «воспитатель инструктор - родитель». И уже с первых дней занятий вы сможете почувствовать, как меняется настроение в лучшую сторону!