

**Инструктор по физической
культуре (по плаванию) МАДОУ №310
Росторгуева Н.Г.**

***Вода, у тебя нет ни вкуса,
ни цвета, ни запаха,
тебя невозможно описать.
Тобой наслаждаются, не ведая, что ты
такое.
Ты наполняешь нас радостью.
С тобой возвращаются к нам силы, с
которыми мы уже простились.
По твоей милости в нас вновь начинают
бурлить высохшие родники нашего сердца.
Ты самое большое богатство на свете...
Анту ан де Сент-Экзюпери, французский
писатель.***

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше. Неумение плавать – серьезнейший пробел в воспитании. Древние греки говорили о невежественном человеке так: «Он не умеет ни плавать, ни читать». И в наши дни не менее важно, чтобы каждый ребенок овладел не только азбукой грамотности, но и навыками уверенного передвижения в воде.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще неокрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В тоже время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды.

Занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость и самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Начало занятий плаванием большое событие в жизни ребенка. Он получает множество новых впечатлений. Такие занятия требуют определенной подготовки каждого обучающегося.

Как же подготовить ребенка к занятиям?

Прежде всего, дети должны научиться самостоятельно, раздеваться и одеваться, с помощью взрослого помыться в душе.

Необходимо научить детей запоминать свои вещи, самих укладывать свои вещи в сумку и пользоваться ими - это способствует воспитанию самостоятельности.

Следует подчеркнуть, что плавание само по себе не вызывает заболеваний и простуды. Болезни и простуды связаны исключительно с легкомысленным поведением детей и взрослых. Если будут неукоснительно выполняться требования по подготовке ребенка к занятиям (шапочка резиновая, теплый халат и т.д.), помощь воспитателя в переодевании малышей после бассейна, то, как показал многолетний опыт, сопротивляемость детского организма повысится. Ребенок,

занимающийся плаванием, меньше подвержен простудам, чем ребенок, не занимающийся плаванием.