*Иванова Виктория Викторовна*

*Инструктор по физической культуре*

*Значение плавания в дошкольном возрасте*

   Здоровье – драгоценный дар, который человек получает от природы. Недаром в народе говорят: “Здоровому – все здорово”. Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда.

   За последние годы число больных детей катастрофически возросло. Ритм современной жизни вызывает нервные перегрузки, а научно-технический процесс породил целый комплекс неблагоприятных факторов, ослабляющих иммунитет человека. В итоге резко пошла вверх кривая простудных, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней позвоночника, обмена веществ. Бороться с этими болезнями можно. Физическая культура и спорт являются мощнейшим средством профилактики. Еще в XVIII веке знаменитый французский врач Тиссо говорил: “Движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения”.

  Самыми лучшими лекарственными средствами являются те, которые стимулируют наши собственные целебные силы и повышают сопротивляемость организма, его устойчивость к воздействию микробов и других вредоносных факторов. Этим средством является здоровый образ жизни и использование естественных защитно-приспособленных сил организма:

1) режим дня;

2) закаливание;

3) рациональное питание;

4) физическая культура и спорт как важнейший фактор оздоровления организма.

  Одним из эффективнейших способов физического развития и оздоровления детей являются занятия плаванием.

  В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом слу­чае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же 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. Улучшается сердеч­ная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная ем­кость легких.

  Регулярные 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.

  Одновременно с обучением плаванию детям 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. 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 обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в кол­лективе, проявлять самостоятельность.

  Первый пик несчастных случаев на воде приходится на возраст 5-9 лет, т.е. на период перехода от дошкольника к школьнику. Именно поэтому актуальным является обучение плаванию начиная с раннего дошкольного возраста.

  Дошкольный возраст является тем периодом, когда происходит сохранение и развитие потребности в активной двигательной деятельности и происходит “пуск” механизмов развития всех способностей ребенка, пропустив который, очень трудно или совсем невозможно наверстать в будущем.

  Основное правило в педагогике: идти от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Это правило следует соблюдать и при обучении детей плаванию.

  Далеко не все уверенно чувствуют себя в воде. Неумение плавать – серьезнейший пробел в физическом 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.

  Все родители мечтают видеть своих детей здоровыми, физически и духовно красивыми. Об этом необходимо позаботиться с первых дней жизни ребенка. Каждый день, купая малыша, необходимо помнить о большом значении водных процедур для человека на протяжении всей жизни.

  Подвижные игры являются одним из основных средств обучения плаванию, прекрасным стимулятором их познавательной и двигательной активности. Игра – это естественная потребность ребенка, умелое удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать учебные задачи.

  Каждое занятие для детей большая радость. Использование элементов игры позволяет сохранять эту радость на протяжении всего занятия. Играя, даже самые робкие дети быстро привыкают к воде, лучше усваивают правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения. Увлекаясь игрой, дети свободно, без напряжения выполняют нужные движения.