

## **Умение плавать — как жизненно необходимый навык**

**Плавание – это способ укрепления здоровья и полезный для жизни навык. Посещение бассейна влияет не только на физические, но и на умственные данные ребенка, стимулируя его нервно-психическое (психомоторное) развитие. Активное движение возбуждает клетки коры головного мозга, укрепляет мышцы ребенка, сердечно-сосудистую систему, дыхательный аппарат. К тому же, вода осуществляет массаж кожи и мышц, очищая потовые железы.**

**Плавание – один из немногих видов спорта, который разносторонне и гармонически развивает все группы мышц ребенка, формирует правильную осанку. Непрерывные движения ногами в быстром темпе великолепно тренируют мышцы и связки голеностопного сустава, а это предупреждает деформацию стопы.**

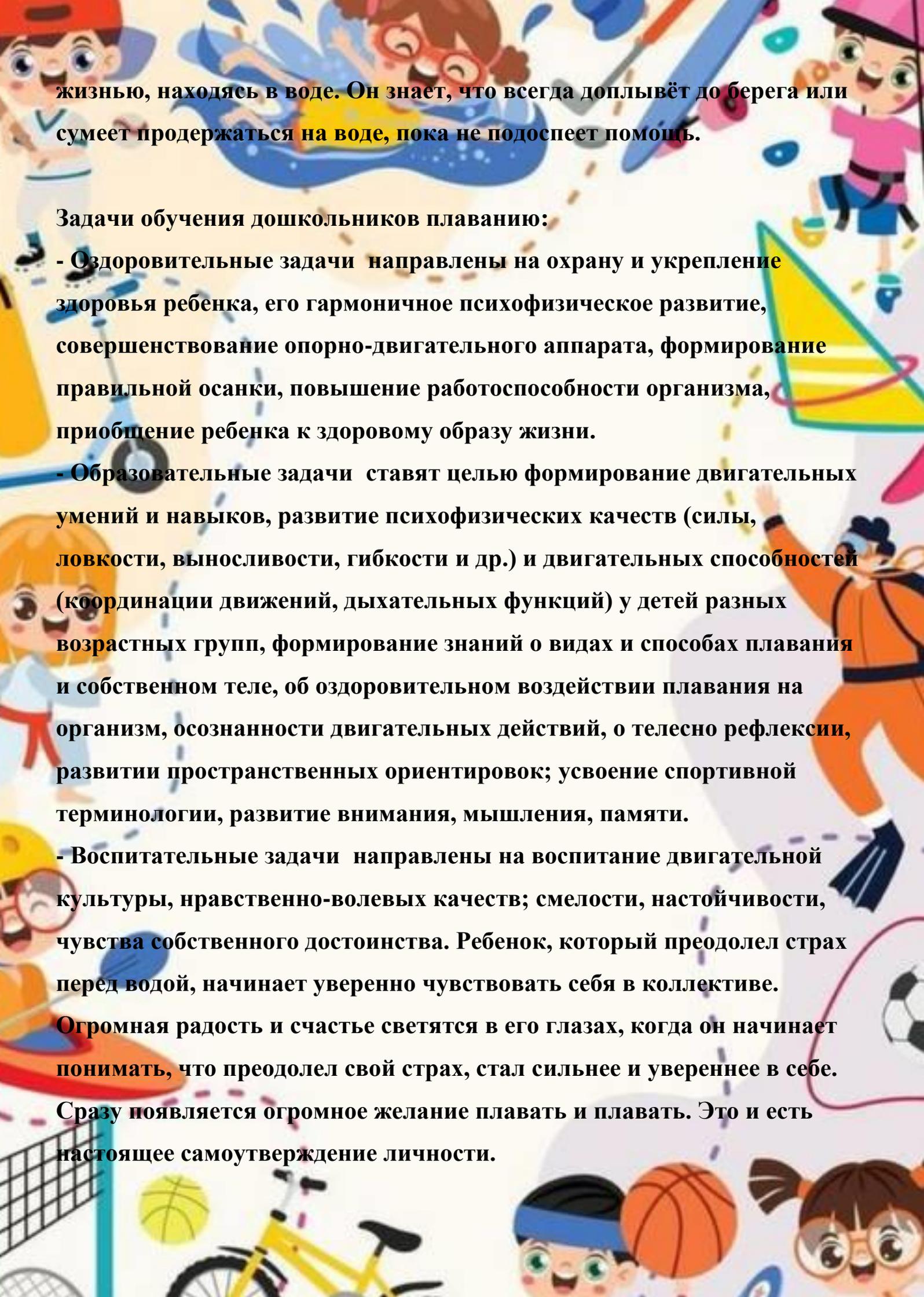
**Роль плавания в воспитании детей:**

**В плавании малыши могут переносить высокие нагрузки. Это обусловлено благоприятными условиями нахождения в воде.**

**Занятия в бассейне помогут выработать у малыша многие положительные черты характера.**

**В результате частого пребывания в воде у детей появляется чувство безопасности (особенно проявляются при нырянии и прыжках в воду), развиваются такие черты характера, как самообладание, уверенность в своих силах, настойчивость, мужество и решительность.**

**Умение плавать — как жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует**



**жизнью, находясь в воде. Он знает, что всегда доплывёт до берега или сумеет продержаться на воде, пока не подоспелет помощь.**

**Задачи обучения дошкольников плаванию:**

- Оздоровительные задачи направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.**
- Образовательные задачи ставят целью формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости и др.) и двигательных способностей (координации движений, дыхательных функций) у детей разных возрастных групп, формирование знаний о видах и способах плавания и собственном теле, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий, о телесно рефлексии, развитии пространственных ориентировок; усвоение спортивной терминологии, развитие внимания, мышления, памяти.**
- Воспитательные задачи направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств; смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства. Ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя в коллективе. Огромная радость и счастье светятся в его глазах, когда он начинает понимать, что преодолел свой страх, стал сильнее и увереннее в себе. Сразу появляется огромное желание плавать и плавать. Это и есть настоящее самоутверждение личности.**



**Некоторые темы на тему важности умения плавать:**

**Безопасность.** Умение плавать может спасти жизнь, если что-то случится на воде.

**Оздоровительное значение.** Регулярные занятия в бассейне укрепляют опорно-двигательный аппарат, координацию и выносливость, развивают сердечно-сосудистую систему, положительно влияют на осанку.

**Влияние на характер.** Частое пребывание в воде развивает такие черты характера, как самообладание, уверенность в своих силах, настойчивость, мужество и решительность.

**Прикладное значение.** Умение плавать особенно нужно тем, чья трудовая деятельность связана с водной средой: работникам флота, рыбакам, строителям гидроэлектростанций, судоходных и оросительных каналов и т. п..

**Влияние на профессиональную деятельность.** Умение плавать необходимо спортсменам, занимающимся водным туризмом, греблей, парусным и водно-моторным спортом.

Подготовила инструктор по  
физической культуре:  
Клименко Жана Васильевна