**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**города Керчи Республики Крым**

**«Детский сад комбинированного вида №53 «Звоночек»**

**Консультация для родителей**

**«Влияние занятий плаванием на здоровье ребенка»**

**Воспитатель:**

**Гордиенко И.В.**

**г.Керчь**

**2018 г.**

**Все большее количество людей в современном мире, задумываясь над тем, какой вид физической нагрузки выбрать для поддержания физического здоровья, выбирает плавание.**

**Хирофуми Танака**

Профессор кинезиологии из Техасского университета

*Ценность плавания в том, что человек погружается в воду, где на его кости и мышцы гравитация действует с ограниченной силой. ​Данное обстоятельство делает плавание идеальным спортом для людей с артритом, которым тяжелые физические нагрузки не по силам. Кроме того, плавание заметно улучшает состояние сосудов, что снижает вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний.*

Вода – родная стихия для человека. Формирование маленького человечка в утробе матери происходит в воде, поэтому пребывание в водной стихии нравится взрослым и детям. Плавание положительные эмоции. Оно оказывает оздоровительный и укрепляющий эффект. Польза плавания настолько велика, что это занятие можно отнести не только к самым популярным видам спорта, но и к терапевтическим методикам, применяемых в медицине и реабилитационных процессах. Плавание оказывает благотворное физическое и психологическое воздействие на человека. Плавание относится к тем видам физической нагрузки, которая полностью безопасна. Уровень травматизма у пловцов один из низких. Тело, погружаясь в водную среду, поддерживается водой, нагрузка равномерно распределяется на все группы мышц и суставы, и чрезмерной нагрузки на конкретные суставы или группу мышц не возникает. Плаванье является тем видом спорта, который поможет мягко, безопасно и гармонично приобщить ребенка к физическим нагрузкам. В воде работают группы мышц, а суставы и позвоночник при этом не перегружены, как при занятиях другими видами спорта. Улучшается координация движений, благодаря чему малышу будет легче учиться всему новому, к примеру, кататься на велосипеде.

Плавание, как физический процесс, находит отражение в психике человека и благотворно влияет на формирование личности. Занятия плаванием способствуют развитию дисциплинированности, настойчивости, смелости и решительности. Они укрепляют силу воли и развивают навыки общения.

Плавание развивает практически все группы мышц. Здоровый образ жизни просто невозможен без посещения бассейна и занятий плаванием. Плаванием занимаются все - маленькие дети и люди преклонного возраста. Плавание для малышей - это безопасная нагрузка, не позволяющая перенапрячь связки, исключающая неестественные и не физиологичные движения.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности. Не всем детям с первого раза вода доставляет удовольствие и радость, некоторые дети боятся входить в воду, боятся глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребёнку преодолеть это неприятное и не безобидное чувство. Занятия плаванием развивают силу воли, целеустремлённость, смелость и дисциплину. К тому же умение плавать - это жизненно необходимый навык.

Дети очень часто не справляются со своими эмоциями. Случается, что они замыкаются в себе или наоборот, становятся агрессивны. Плавание поможет справиться со стрессом. Свобода движения способствует выработке эндорфинов, которые отвечают за хорошее настроение. Поэтому ребенок будет более послушным и у него не возникнет проблем со сном. Таким образом, плавание стимулирует развитие рефлексов у ослабленных, вялых детей и снимает возбуждение у напряженных, помогает расслабиться.

**Плавание для малышей** - это безопасная нагрузка, не позволяющая перенапрячь связки, исключающая неестественные и не физиологичные движения.

Считается, что обучение малыша плаванию желательно начинать как можно раньше, пока привычка к перемещению в водной среде не утрачена полностью. Замечено, что чем старше человек становится, тем более усиливается его страх перед водой. И тем сложней с возрастом научится на воде держаться, не говоря уж о плавании полноценном. Тем более, рационально начинать обучение плаванию ребенка уже с раннего возраста – уже даже до первого его похода в школу.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста не только даст ребенку один из очень ценных навыков, которые потом не раз ему пригодятся в жизни.

**Плавание** – это еще и 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.

Во время нахождения в воде, разгружается позвоночник ребенка, что немаловажно для профилактики **сколиоза** и формирования **правильной** осанки. Во время плавания для передвижения в воде задействуются те группы мышц, на которые в повседневной жизни нагрузка приходится незначительная. Таким образом, обучение плаванию детей дошкольного возраста способствует также и формированию **хорошей фигуры**, улучшению **тонуса мышц**. Благотворно сказывается плавание и на **эмоциональном состоянии ребенка**, оказывает положительное влияние на **нервную систему**. Так, во время плавания обеспечивается своеобразный водный «массаж», за счет чего снимается напряжение (как нервное, так и физическое) и утомление, улучшается сон и отлаживается эмоциональный фон.

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.

**Если все-таки родители заинтересованы в самостоятельном обучении плаванию ребенка, следует придерживаться определенных для этого правил.**

•Пребывание ребенка в воде должно быть ограниченным – начиная с 5-10 минут. При этом желательно, чтобы температура воды составляла не менее 20-24 градусов, в то время, как температура окружающей среды – 25-30 градусов. Ребенок в воде не должен мерзнуть, при малейшем на это подозрении (малыш побледнел, губы приобретают синий оттенок), ребенка из воды нужно выводить. Уже во время захождения в воду, малыша следует водой обтереть – лучше, если он это сделает самостоятельно, пропуская воду сквозь пальцы и привыкая к ней.

•Лучше, если первый «сеанс» обучения плаванию детей дошкольного возраста впервые происходит на море: соленая морская вода лучше «держит» и малышу в ней легче научится передвигаться. Но есть при таком обучении и минус – в соленой воде не особо поныряешь, ведь соль раздражает глаза. А погружаться в воду, нырять малыш должен учиться в процессе общего обучения плаванию.

•Учиться плавать необходимо на неглубокой воде, дно водоема при этом должно быть твердым, без возможного наличия ям или омутов. Главное – преодолеть страх ребенка перед водой (если таковой присутствует, ведь в большинстве своем дети воды не боятся, и даже воду любят). Для этого можно с ребенком играть в «войнушки» водой, поднимать брызги руками. Если все-таки опаска воды у ребенка присутствует, заходить в водоем следует потихоньку, держа малыша за руки в позиции лицом к лицу.

**Противопоказания к плаванию детей в бассейне**

Любое дело требует обдуманного к нему подхода. Плавание деток в бассейне не исключение, ведь оно должно приносить пользу, а не сталь причиной усугубившейся болезни. Даже, казалось бы, такое безвредное занятие как плаванье имеет свои противопоказания.

Противопоказанием к плаванию детей в бассейне может стать:

* Инфекционные заболевания кожи и вирусные инфекции.
* Любая болезнь в ее острой форме.
* Почечная и сердечная недостаточность.
* Врожденный порок сердца в тяжелой форме.
* Индивидуальные противопоказания (отклонение в развитии).
* Заболевание суставов, вывих тазобедренного сустава.
* Аллергии.
* Кишечное расстройство.
* Судороги.
* Повышенная температура не является противопоказанием к водным процедурам. Стоит только ограничится ванной и обойтись без ныряний, чтобы не усиливать течение крови по сосудам. Насморк, наоборот, – не повод отказываться от ныряния, только посещать бассейн не стоит.