**Значение плавания для физического развития детей**

      Перед дошкольными работниками поставлены важнейшие задачи по охране жизни и укреплению здоровья, совершенствованию физиологических функций организма ребенка, повышению его защитных свойств. В связи с этим в общей системе физического воспитания в детском саду большое место отводится плаванию. Плавание является превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. С самого раннего возраста это одна из самых сильных форм воздействия на развивающийся организм, сочетание воды, воздуха, температуры и двигательной активности ребенка.

***Плавание***:

1. закаляет организм, совершенствует механизм терморегуляции, повышает иммунологические свойства, улучшает адаптацию к разнообразным условиям внешней среды;
2. прививает умение и навыки самообслуживания;
3. совершенствует органы кровообращения и дыхания, улучшает сердечную деятельность, подвижность грудной клетки, ритм дыхания, увеличивает жизненную емкость легких;
4. укрепляет опорно-двигательный аппарат, правильно формирует позвоночник, вырабатывает хорошую осанку, предупреждает развитие плоскостопия;
5. увеличивает работоспособность и силу мышц;
6. развивает силу, быстроту, ловкость, гибкость, координацию движений, выносливость; совершенствует движения;
7. повышает общий тонус организма, укрепляет нервную систему, крепче становится сон, улучшается аппетит.

      Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. При обучении создаются условия для формирования личности, что способствует развитию целеустремленности, настойчивости, самообладания, решительности, смелости, дисциплинированности,   самостоятельности, творчества, а также умение действовать в коллективе. Умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях. Отсюда, огромное значение массового обучения плаванию детей  дошкольного  возраста. Нет надобности, указывать значительное количество несчастных случаев на воде, происходящих ежегодно из-за неумения плавать. Большой процент их падает на детей. Если же всех детей с самых ранних лет приучить свободно, держаться на воде, обучить проплывать хотя бы небольшое расстояние, то многие детские жизни будут ограждены от возможного несчастья.

**Основная цель обучения плаванию дошкольников** заключается в содействии их оздоровлении, закаливании, в обеспечении всесторонней физической подготовки. Вместе с тем, обучение плаванию в раннем возрасте имеет большое значение и для более широкого вовлечения детей в такие массовые виды спорта, как гребля, парусный спорт, туризм и другие. Оно является столь же необходимым умением, как и умение бегать, прыгать, ходить на лыжах, ездить на велосипеде и т.д. Многие известные пловцы научились плавать в возрасте 4-5 лет, а 6-8 лет уже регулярно тренировались. Поэтому очень важно как можно раньше обнаружить способности у детей и к спортивному плаванию, формировать стремление к острой борьбе и победам на этом поприще.         Многие профессии и профессиональные занятия нередко сопряжены с необходимостью хорошего навыка плавания, а также активный отдых, как правило, включает плавание в водоемах и бассейнах.

**Огромное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным, поэтому научить ребенка держаться на воде – значит привить ему жизненно необходимый навык!**