

## Памятка для родителей

*«Плавание – это способ укрепления здоровья и полезный для жизни 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, помогает избавиться от такого тяжелого дефекта, как плоскостопие.

Плавание имеет большое значение для воспитания гигиенических навыков и укрепления здоровья.

### *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. Однако процесс обучения основам плавания имеет свои особенности: у детей дошкольного возраста, прежде всего, необходимо выработать гигиенические навыки.

Перед занятием плаванием дети должны тщательно и добросовестно мыться. Малышей надо приучить также правильному поведению после занятий по плаванию: они должны уметь освобождать от воды уши, правильно сушить волосы, насухо вытираться полотенцем и т.д.

### *Задачи обучения дошкольников плаванию.*

Занятия по плаванию признаны решать оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи.

**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.



Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонично развитой личности.

### ***Зачем малышу бассейн?***

Плавание с самого раннего возраста – один из самых простых способов сделать ребенка закаленным, здоровым и физически развитым.

#### **Плавание дает детям:**

- закаливание, профилактика простудных и других заболеваний;
- укрепление иммунитета;
- формирование правильной осанки;
- улучшение обмена веществ, сна, аппетита;
- укрепление нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата;
- предупреждение плоскостопия;
- улучшение физических способностей: координации движений, силы, выносливости;
- помощь при синдроме повышенной возбудимости, гипертонусе, гипотонусе, ДЦП;
- обучение плаванию;
- положительные эмоции вашего малыша;
- ребенок научится плавать, и вы не будете бояться за него.

### ***Дети-пловцы не умеют болеть:***

На совсем маленьких детях эффект еще заметнее. Они перестают болеть простудными заболеваниями, у них улучшается координация движений. Ребенка-«пловца» сразу видно – у таких детей хорошая осанка, устойчивая походка, вообще они подвижные и активные. Особенно, когда видят воду! Такие дети абсолютно не боятся воды, и, оказавшись летом на пляже, тут же бегут купаться.

Возможность никогда не бояться за своего ребенка на воде стоит того, чтобы отдать чадо учиться плаванию!

Уже одна возможность никогда не бояться за своего ребенка на воде – будет ли он отдыхать на даче или в пионерском лагере, или с друзьями поедет на пляж – стоит того, чтобы отдать чадо учиться плаванию. Этот навык необходим человеку для выживания.

### ***А вдруг кроха простынет в бассейне?***

Не стоит бояться, что ребенок будет простужаться в бассейне. Нередко родителям свойственно заблуждение – если ребенок простыл в бассейне, то ходить мы туда больше не будем. Но это же значит, что ребенок так и будет простывать чуть что. Нужно вылечиться и приходить на занятия снова, детский организм быстро адаптируется и начнет закаливаться.

### ***Как малыш закаляется в бассейне?***

Эффекта закаливания, в том числе, добиваются инструкторы. Вода в бассейне +34 градуса для грудничков, для детей постарше – +32, а вот температура воздуха уже +28-30 градусов, в раздевалке – +23-24 градуса. Постоянная разница температур и создает эффект закаливания.

Выполнение в воде физических упражнений вовлекает в процесс дыхания большой объем легких, способствует увеличению их жизненной емкости, улучшению обогащения крови кислородом. Все это вместе с закаливающим действием воды является хорошей профилактикой заболеваний.

### ***Бассейн и массаж одновременно!***

Помимо этого, при плавании кожа ребенка испытывает благотворное массирующее воздействие воды, в связи с чем, улучшается кровообращение и укрепляется нервная система.

И самое главное – детское плавание способствует появлению положительных эмоций. Эти дети обычно ведут себя спокойно, хорошо спят, у них постоянно радостное настроение, что выражается двигательным оживлением, улыбкой.

### ***Вода – лучший детский массажист!***

Купание в бассейне – это массаж всего тела одновременно, причем массаж эффективный и бережный. Вода не надавит слишком сильно или туда, где не надо. В воде ребенок получает очень деликатный и приятный массаж всего тела одновременно!

### ***Кому из ребятишек показано плавание?***

Врачи рекомендуют занятия оздоровительным плаванием всем детям, у которых нет медицинских противопоказаний.

Занятия плаванием оздоравливают весь организм ребенка и являются мощным стимулом к умственному и физическому развитию Вашего малыша!

### ***Кто боится воды? Дети или родители?***

Хотите, чтобы ребенок вырос здоровым, надо сделать так, чтобы ребенку захотелось идти в детский бассейн!

А еще ребенку передаются мамины мысли. Мы должны понимать, что плавание нужно, прежде всего, самому малышу. Если мы хотим, чтобы он вырос здоровым человеком, надо сделать так, чтобы ему захотелось купаться. Если мама сразу возьмет дитя к себе на ручки, едва оно закапризничает, то ребенок решит – раз мама забрала, в следующий раз точно никуда не пойду, так и буду себя вести. А вот если мама не хватает сразу на руки, чтобы «оградить», тогда ребенок постепенно привыкает и начинает считать, что всё происходящее – нормально, ведь мама же одобряет! И даже если ребенок ни в какую не соглашается купаться во время первых занятий, через пару занятий он все равно заинтересуется и привыкнет.

Обучение детей плаванию требует от родителей большого терпения!

Собственно, страх воды у детей бывает редко, чаще это страх перед незнакомым человеком. Любое обучение вначале дается непросто. Но если переступить какой-то барьер, то уже кроме удовольствия и здоровья ребенок ничего другого получать от занятий и не будет.

***Желаем вам и вашим детям здоровья!!!***



*Руководитель физического воспитания  
Каранкевич Тамара Григорьевна*