

Значение плавания для дошкольников

Плавание является одним из эффективнейших способов физического развития и оздоровления детей.

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. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. 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.

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.

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.