

Консультация для родителей «Плавание – психическое и физическое здоровье детей»

*Нужно поддержать крепость тела,
чтобы сохранить крепость духа*
В.Тюго.



В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования. Соответствовать которым могут только здоровые дети. О здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и

физической работоспособности.

Физическое здоровье - это показатели роста, веса, окружности грудной клетки ребенка, его осанка, телосложение, состояние двигательной активности, моторики и координации, чувство аппетита, отсутствие болезней и физических дефектов.

Психическое здоровье включает в себя эмоциональный комфорт, уравновешенность психики ребенка, умственная работоспособность, развитие психических процессов, уровень зрелости процессов возбуждения и торможения и т. п.

Наиболее оптимальным видом **физической** активности является **плавание**. Так как **плавание** есть превосходное средство **развития** и совершенствования **физических качеств ребенка** дошкольного возраста и влияющее на состояние его здоровья, повышению его защитных свойств. В связи с этим в общей системе **физического** воспитания в детском саду большое место отводится **плаванию**.

Плавание по праву считается самым эффективным видом спорта, не имеющим конкурентов в оздоровительном воздействии на человеческий организм. Особенно сильное положительное воздействие **плавание оказывает на:**



- сердечно-сосудистую систему;
- дыхательную систему;
- мышечный аппарат (*мышцы рук, бедер, ягодиц, живота, плечей*);
- суставы (*бедра, руки, шея*);
- опорно-двигательный аппарат.

Занятия **плаванием** устраняют нарушения осанки, плоскостопия, гармонично **развивают** почти все группы мышц – особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Систематические занятия **плаванием** ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, Так же **плавание** укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами, как лечебное средство. При нарушении обмена веществ, сердечно – легочной недостаточности и других. Особенно велико оздоравливающее и укрепляющее воздействие **плавания на детский организм**.

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. Поэтому первые шаги обучения **плаванию** должны быть направлены на преодоление этого неприятного и небезобидного чувства. Занятия **плаванием развивают** такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.



Наиболее эффективный способ организации занятий **плаванием является игра**, так как это один из ведущих способов обучения детей дошкольного возраста. На занятии задания даются в игровой форме, проводятся различные игры, помогающие усвоить учебный материал.

Из всего сказанного можно сделать вывод – **плавание** имеет огромное воздействие на детский организм. Поэтому научить **ребенка** держаться на воде – **значит** привить ему жизненно необходимый навык.

Забота о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагогами дошкольных образовательных учреждений совместно с семьёй это и есть стремление сделать счастливым детство каждого ребёнка.