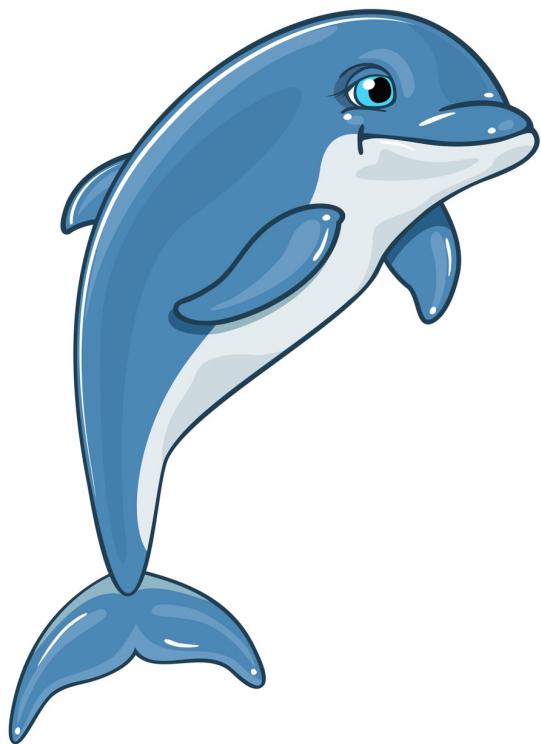


# Значение плавания в сохранении и укреплении здоровья детей.



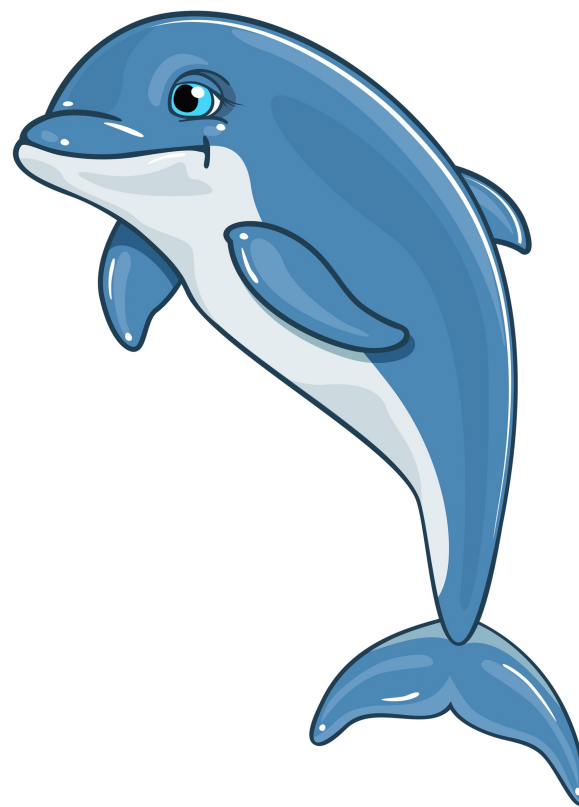
Подготовила: Огулова Ю.В.  
инструктор по физической культуре

**Плавание- это способ передвижения в воде, циклическое движение, оказывающее всестороннее воздействие на организм ребенка.**





**Плавание позволяет разгрузить позвоночник, значительно уменьшить вес тела, улучшить кровоснабжение костных структур и мягких тканей.**





**Непрерывная работа ног с постоянным преодолением сопротивления воды тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы, что очень важно для профилактики плоскостопия.**





**Плавание  
благоприятно  
воздействует на  
сердечно-сосудистую  
систему.**

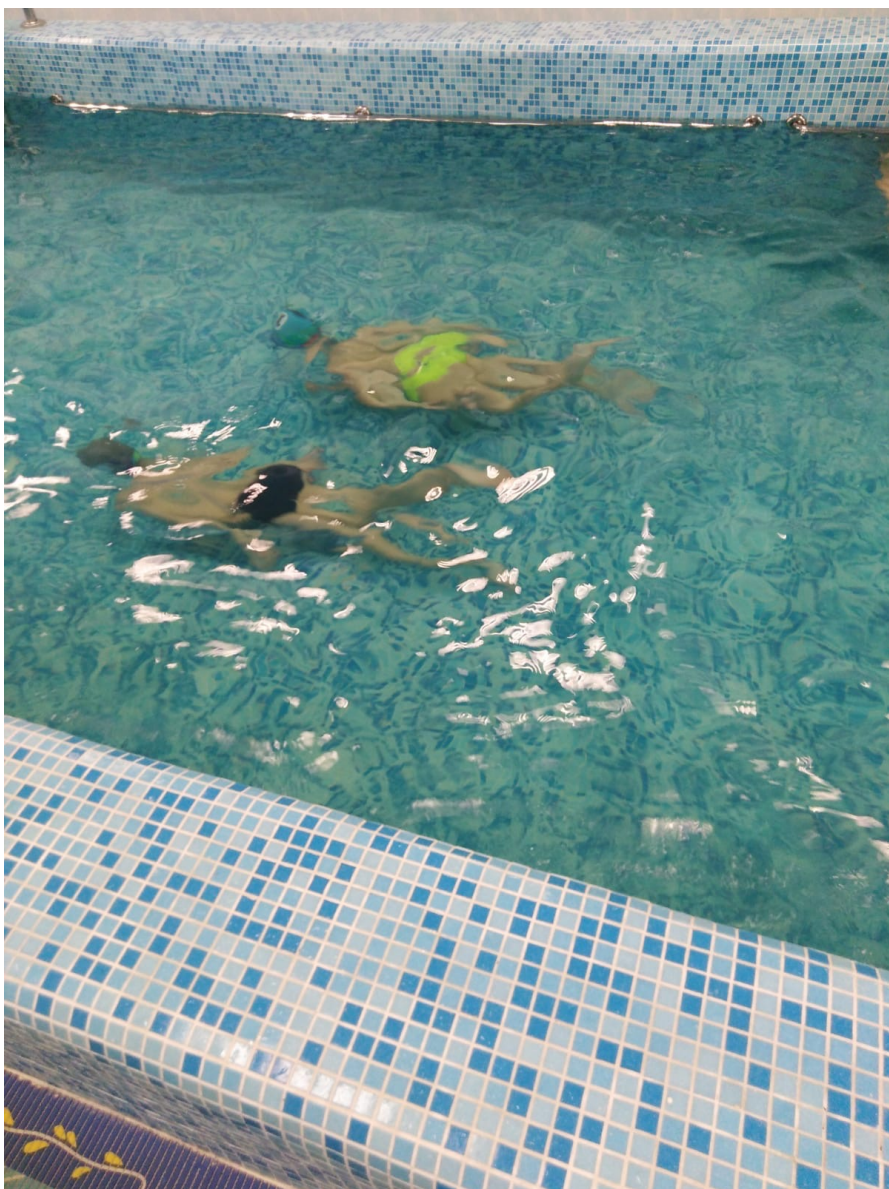
**Горизонтальное  
положение тела при  
плавании создает  
облегченные условия  
для работы сердца.**

**Увеличивается  
ударный объем  
сердца.**



**При плавании вдох и выдох затруднены. Поэтому дыхательный аппарат постоянно развивается и укрепляется.**





**Плавание на задержке дыхания (погружение под воду, ныряние на дальность) тренирует устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаточность кислорода.**

**Занятия плаванием развивают силу мышц, выносливость, координацию движений, быстроту реакции.**





**Дети, постоянно посещающие бассейн, постепенно преодолевают страх перед водой и с каждым занятием становятся увереннее в себе, смелее и решительнее.**





**Плавание – это закаливание.  
У детей повышаются  
защитные свойства  
иммунной системы крови –  
увеличивается  
сопротивляемость к  
инфекционным и  
простудным заболеваниям.  
Доказано, что дети,  
постоянно посещающие  
бассейн в течение всего года  
– значительно реже болеют.**



**Во время занятий дети учатся взаимодействовать друг с другом. Воспитывается чувство товарищества, взаимопонимания и взаимоподдержки.**





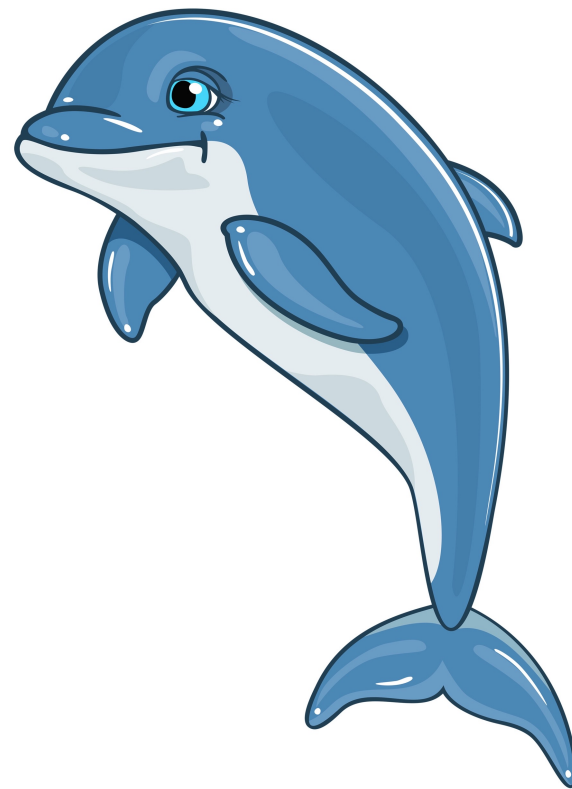
**Упражнения в парах формируют у детей способность быть собранными, взаимодействовать друг с другом в унисон, помогать товарищу, если тот не справляется.**







**Занятия в воде развивают  
вестибулярный аппарат, умение  
владеть своим телом,  
чувствовать свой центр тяжести  
и умение расслабляться.**





**Занятия плаванием в детском саду доставляют детям огромное удовольствие. Еще это и хороший отдых, снятие напряжения и развлечение. На свободном плавании дети придумывают много игр и водных забав.**



**Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что занятия плаванием очень важны для детей.**

**Умение плавать является жизненно необходимым навыком. А еще это огромная радость ощущать свое тело в воде, когда ты дружишь с водой и наслаждаешься, плавая в ней.**





**Спасибо за внимание!**

