**ЗНАЧЕНИЯ ПЛАВАНИЯ В ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

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:

* закаляет организм, совершенствует механизм терморегуляции, повышает иммунологические свойства, улучшает адаптацию к разнообразным условиям внешней среды;
* прививает умение и навыки самообслуживания;
* совершенствует органы кровообращения и дыхания, улучшает сердечную деятельность, подвижность грудной клетки, ритм дыхания, увеличивает жизненную емкость легких;
* укрепляет опорно-двигательный аппарат, правильно формирует позвоночник, вырабатывает хорошую осанку, предупреждает развитие плоскостопия;
* увеличивает работоспособность и силу мышц;
* гармонично развивает силу, быстроту, ловкость, гибкость, координацию движений, выносливость; совершенствует движения;
* 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.**

Плавание имеет большое значение для воспитания гигиенических навыков, всестороннего физического развития и укрепления здоровья. Не случайно, что многие семьи проводят свой отдых у воды. Надо учесть, что сам процесс обучения малыша плаванию уже оздоравливает ребёнка. Известно, что плавание – один из немногих видов спорта, который разносторонне и гармонически развивает все группы мышц ребёнка, формирует правильную осанку; непрерывные движения ногами в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды великолепно тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, а это предупреждает деформацию стопы, помогает избавиться от такого тяжелого дефекта, как плоскостопие. Многие врачи, наблюдающие за развитием детей и подростков, уверенно рекомендуют плавание как вид спорта, который может оказать существенное влияние на состояние здоровья и физического развития подрастающего поколения.

Плавание - в переводе с греческого означает «лечение водой и движением». Древнегреческий мудрец писал: «Хочешь быть здоров - плавай, хочешь быть красив - плавай, хочешь быть умен - плавай! ».

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

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 без опорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. 1 месяц занятий плаванием приравнивается 3-4 месяцам «сухой» физкультуры.

**Систематические занятия** плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

**Регулярные занятия плаванием** положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. 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 не безобидное чувство.

**Поэтому можно утверждать, что одна из основных задач детского сада** — приобщение детей к активным занятиям физической культурой вообще и занятиям плаванием в частности.

Основная цель занятий плаванием – укрепление здоровья детей и создание радостного настроения от пребывания в воде.

В наше время вряд ли кто станет отрицать, что плавание – жизненно необходимый навык и для ребёнка и для взрослого.

Плавание закаливает организм. Закаливание – это многогранный процесс, который имеет особое значение для детского организма. В процессе закаливания участвуют вся система жизненных процессов. При этом важную функцию выполняет кожный покров, на который температура воды оказывает специфическое раздражающее действие. Вначале оно вызывается влиянием холода, под действием которого сужаются сосуды кожи, а значит, уменьшается количество тепла, выделяемого в холодную среду. Но в то же время организм вынужден усилить воспроизводство тепла, то есть увеличить кровоток к кожным покровам, а следовательно, улучшить кровоснабжение поверхности кожи. Это повышенное воспроизводство тепла, в свою очередь, требует активизации процессов обмена веществ. Процесс закаливания оказывает, кроме того, положительное влияние на характер ребёнка: систематически закаливаясь, дети усваивают не только основы физического воспитания, но, что не менее важно, приучаются преодолевать различные трудности. При этом развиваются и укрепляются такие положительные черты характера, как умение владеть собой, воля, настойчивость, сознательная дисциплина и др.

Плавание положительно влияет на сердечно - сосудистую деятельность организма, развивает органы дыхания.

Плавание исправляет недостатки осанки. Тело человека обладает плавучестью, поскольку его вес приближается к весу воды. Поэтому, находясь в водной среде, оно становится почти невесомым. Это имеет практическое значение: освобождает от нагрузки опорный аппарат, включая позвоночник и связки.

Плавание повышает жизненный тонус и сохраняет жизнь детей. Совершенно очевидно, что плавательные упражнения разносторонне укрепляют организм и приносят громадную пользу. Поэтому очень важно, чтобы они стали доступными детям как можно раньше.