Каждый человек должен уметь плавать, и чем раньше он научиться, тем лучше. Всем известна фраза «Плавать раньше, чем ходить». Доказано, что купание, плавание, игры в воде благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Плавание укрепляет детский организм, помогает ребенку быстрее адаптироваться к различным состояниям окружающей среды, положительно влияет на деятельность сердечно-сосудистой системы, способствует развитию органов дыхания. При плавании быстрее исправляются недостатки осанки и плоскостопия. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма, укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Плавание благотворно влияет и на формирование личности ребенка. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду. 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. В дальнейшем, плавание развивает у детей такие черты личности, как смелость, решительность, настойчивость, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность. В нашем ДОУ дети занимаются плаванием со 2-ой младшей группы. Занятия со старшими детьми проходят 2 раза в неделю, с малышами – 1 раз в неделю. Температура воды в бассейне поддерживается 29-32 градуса. Группа делится на 2 подгруппы. Старшие дети плавают 25-30 минут, малыши – 15 минут. Перед началом купания и после все дети принимают душ.