***Плавание – «крепость здоровья».***

Купание, игры и развлечения на воде, плавание – прекрасный источник закаливания и укрепления здоровья детей. Кратковременные мышечные нагрузки, соответствующие физическим возможностям детей, чередуясь с частым отдыхом, оказывают положительное влияние на развитие сердечно – сосудистой системы. При выполнении плавательных движений дыхание становится глубоким. А глубокое дыхание является мощным профилактическим средством, предупреждающим заболевания дыхательных путей. Физическая нагрузка и усиленная деятельность дыхательных мышц при вдохе и выдохе в воде укрепляют и развивают дыхательную мускулатуру, улучшают подвижность грудной клетки, увеличивают жизненную ёмкость лёгких.

Плавательные движения способствуют формированию правильной осанки, предупреждают развитие плоскостопия. Во время пребывания ребёнка в воде, особенно в открытых водоёмах, на его организм влияют не только плавательные движения, но и вода, воздух, солнечные лучи. Это повышает устойчивость организма к простудным заболеваниям. Тело ребёнка, продвигаясь по поверхности воды, подвергается лёгкому, приятному и полезному массажу, что оказывает благоприятное воздействие на периферическую нервную систему. Игры и развлечения в воде вызывают у детей положительные эмоции и имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, умения подчинить страх своей воле, проявить её при выполнении задания.

В процессе обучения активно вовлекаются родители, особенно важна их помощь на первом этапе привыкания к воде. Поэтому рекомендуется проводить совместные детско – родительские занятия. На примере куклы, сидящей в игрушечной ванне, демонстрируется навыки, которые дети должны приобрести дома, прежде чем они попадут в бассейн. Для домашних занятий подходят все упражнения, начиная от умывания и заканчивая лежанием на воде, как на груди, так и на спине.