Что дает ребенку плавание?

Специалисты многих стран считают, что плавание способствуют укреплению здоровью ребенка, помогает ему правильно развиваться:

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 емкость легких.

В воде снимается нагрузка на позвоночник, а плавательные движения способствуют формированию правильной осанки. Активное движение укрепляет кости и предупреждает развитие плоскостопия.

Тело ребенка, продвигаясь по поверхности воды, подвергается легкому, приятному и полезному массажу, что оказывает благоприятное воздействие на периферическую нервную систему. Крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма.

Игры и развлечения на воде вызывают у детей положительные эмоции и имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, умения подчинить страх своей воле, проявить ее при выполнении задания.

Цель занятий по плаванию

Обучение ребенка плаванию, оздоровление и закаливание дошкольника.

Бассейн в детском саду дает возможность не только проводить занятия оздоровительного характера, но и возможность обучать детей плаванию. Современные программы обучения детей плаванию включают в себя этап подготовительных упражнений, когда дети знакомятся со свойствами воды: узнают о том, что человек может удерживаться на поверхности воды без каких-либо движений.

Подготовительными упражнениями, которые можно рассматривать как первый этап обучения плаванию, являются:

– задержка дыхания (на вдохе);

– погружение;

– всплывание;

– лежание;

– скольжение на груди;

– скольжение на спине;

Когда ребенок освоит данные упражнения, он готов учиться плавать – передвигаться в воде с помощью движений рук, ног и туловища.