**Плавание в детском саду**

В настояшее время отмечается рост числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья; при этом все более актуальным становится поиск новых способов укрепления психического здоровья детей,стимуляции физического развития, закаливания организма, повышения его устойчивости к различным заболеваниям. В этом контексте важное значение имеет раннее обучение детей плаванию.

Если детей с ранних лет научить свободно держаться на воде и проплывать хотя бы небольшое расстояние, а так же сформировать у них культуру поведения на воде, то многие были бы ограждены от возможного несчастьного случая.

Вместе с тем основная цель обучения дошкольников плаванию – содействие из оздоровлению и закаливанию, обеспечение всесторонней физической подготовки. Купание, плавание, игры и развления на воде благотворно воздействует на все системы организма.

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Водная среда способствует снижению напряжения, понижается давление на формирующийся позвоночный столб, и позволяет исправить погрешности формирования осанки. Корригирующая тренировка мышц спины достигается расслаблением их в воде, расположением тела в вертикальном положении и одновременными движениями рук и ног.

2. Профилактика плоскостопия. Активная работа мышц нижних конечностей в безопорном положение, способствует укреплению стопы ребенка и является действенным упражнением для профилактики плоскостопия.

3. Увеличение объема легких. Систематическое обучение плаванию за счет большой физической нагрузки тренируют систему кровообращения и увеличивают объем легких. Дыхание в воде сопряжено с дополнительными усилиями, водная среда заставляет вдох и выдох, делать с дополнительным усилием. Развиваются дыхательные мышцы, регулируется ритм дыхания.

4. Укрепление иммунной системы идет в купе с эффектом закаливания, поскольку температура воды ниже температуры воздуха, активно работает механизм терморегуляции.

5. Положительному эмоциональному эффекту от занятий плаванием, дети посещающие бассейн, хотя 2-3 раза в неделю отличаются от сверстников повышенной работоспособностью, они более активны и динамичны, у них хороший аппетит и крепкий сон. Можно отметить положительный момент в укрепление всей нервной системы.

6. Трудно переоценить психологическое воздействие на личность ребенка. Особенно первые занятия при обучении плавания. Большинство детей испытывают страх перед погружением в воду, и преодоление неуверенности — главная задача инструктора на этом этапе обучения. Инструктор должен быть хорошим психологом, чтобы ребенок мог справиться с негативными чувствами, связанными с боязнью воды.

Кроме обычных занятий ежегодно в нашем саду проводятся спортивно-игровое мероприятие ***«Праздник Нептуна»***, в которых принимают участие дети старших групп и родители.

Занятия плаванием оказывают действенное влияние на формирование детской личности. Как показывают результаты мониторинга совместная со сверстниками деятельность, преодоление трудностей, сплачивают коллектив, вызывают у детей чувство ответственности. Дети приучаются сопереживать успехам и неудачам товарищей, радоваться их достижениям, поддерживать хорошие дружеские отношения между собой. У ребенка воспитывается стремление добиваться не только высоких индивидуальных, но и коллективных успехов.

Лучшего антидепрессанта чем водная среда не найти, при обучении смываются все негативные эмоции, нервная система становится крепче. Плавание поможет развить у ребенка смелость, решительность, самостоятельность, дисциплинированность, взаимовыручка.

Занятия плаванием укрепит здоровье, а игры на воде доставят удовольствие!