**Консультация инструктора по физической культуре**

**Плавание - самый щадящий вид спорта.**

Лечебное воздействие плавания на организм отмечается

многими специалистами. Оно благотворно влияет на основные

показатели физического развития человека:

**- рост, вес**

- является прекрасным средством **профилактики и исправления нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия**. Ведь в воде масса тела уменьшается в десятки. Это укрепляет его позвоночник, связки и мышцы. Эта нагрузка для него безопасна, потому что связки в воде не перенапрягутся.

**- укрепления сердечно-сосудистой и нервной системы**

**- развития дыхательного аппарата и мышечной системы**

**- содействует росту и укреплению костной ткани**

***Как наш организм работает во время плавания?***

Разберемся поподробнее, какие системы участвуют в воде.

Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время, активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия.

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

***Чем плавание хорошо для организма?***

Занятия плаванием способствуют укреплению тонуса и повышению силы дыхательных мышц, благотворно влияют на кровообращение и усиливают вентиляцию легких. При плавании дыхание согласовано с движениями конечностей.

Один цикл движений выполняется как правило, не больше, чем за один вдох и выдох. Большая затрата энергии способствует большей потребности в кислороде. Поэтому пловец стремится использовать каждый вдох с максимальной полнотой. Давление воды на грудную клетку способствует более полному выдоху и одновременно способствует развитию мышц, расширяющих грудную клетку. Все это приводит к увеличению жизненной емкости легких и повышению функциональных возможностей дыхательной системы. Именно пловцы установили своеобразный рекорд потребления кислорода в минуту – 5л.

***Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливаниеорганизма:*** 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.

**Для ослабленных детей польза плавания состоит в том, что упражнения вводе стимулируют развитие рефлексов.** У напряженных детей походы в бассейн снимают возбуждение. Вода помогает при коликах и запорах, помогает улучшить сон и аппетит. И, конечно же, вода - это лучшее средство закаливания. Пока малыш барахтается, усиливается его дыхание, а значит, кровь обогащается кислородом. Все вместе повышает сопротивляемость организма ребенка. Практика показывает, что дети, занимающиеся плаванием, болеют гораздо реже. И самое главное – плаванию свойственно с ранних лет вызывать положительные эмоции. Плавающие дети обычно ведут себя спокойно, хорошо спят и много кушают.

***Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие человека, нои на формирование его личности.*** Не всем общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, опасаясь глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость,

самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

***Вода — природный целитель и друг человека, если он умеет плавать, и коварный потенциальный враг для неумеющих держаться на воде***. Чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Плаванием могут заниматься люди всех возрастов, начиная с детей дошкольного возраста. Важно начать заниматься плаванием и полюбить его. И помнить, что хорошим пловцом может стать каждый — было бы желание.

Предлагаем вашему вниманию основные плавательные умения и навыки, которые может освоить ребёнок в дошкольный период при систематическом посещении занятий.

***2-3 года***

1. Ходит в воде в заданном направлении, до условленного места, на носках, помогая себе гребковыми движениями рук, держа руки за спиной.

2. Хлопает по воде ладонями, двигает руками в воде вправо-влево, вверх-вниз.

3. Передвигается по дну на руках, вытянув ноги.

4. Погружает в воду лицо, находит игрушки.

***3-4года***

1. Ходит и бегает в произвольном направлении, шлепая ногами, поднимая брызги, убегает от взрослого и догоняет его, с разбега падает в воду.

2. Передвигается по дну на руках, выпрямив ноги, вперёд («Крокодил»), назад («Рак»), боком вправо и влево («Краб»).

3. Погружается в воду с головой, задерживая дыхание на вдохе. Достаёт игрушки со дна.

4. Лежит и скользит на груди, держась за руки взрослого или плавательную доску.

***4-5лет***

1. Ходит и бегает в воде в полу приседе, наклонив туловище вперёд, держа в вытянутых руках игрушку.

2. На глубине по пояс, опираясь ладонями о воду, старается высоко подпрыгнуть вверх и упасть в воду плашмя, на бок или спину.

3. Открывает глаза в воде, собирает мелкие предметы со дна.

4. Выдыхает в воду («Бульканье», «Пускание пузырей»).

5. Подныривает под плавающие предметы (палка, обруч, круг).

6. Свободно лежит на воде на груди и спине («Медуза», «Поплавок»).

7. Отталкивается ото дна одновременно двумя ногами при выполнении скольжения на груди.

8. Плавает с поддерживающими средствами (круг, доска).

***5-6лет***

1. Всплывает и лежит на спине.

2. Умеет скользить на груди и спине, спокойно выдыхая в воду.

3. Плавает с кругом (доской), двигая ногами стилем кроль.

4. Выполняет гребковые движения руками как при плавании кролем.

***6-7лет***

1. Не боится брызг.

2. Плавает способом кроль на груди и спине с выносом рук.

3. Плавает на груди и спине с полной координацией рук и ног (на одно движение руками приходится шесть движений ногами).

4. Плавать всеми способами (дельфин, брасс).

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ с помощью плавания укрепляйте сердечно-сосудистую и нервную системы, развивайте дыхательный аппарат и мышечную систему, содействуйте росту и укреплению костной ткани у детей как дошкольного, так и школьного возраста. СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.**