



Информационно-рекламная
презентация
для родителей
дошкольников

ПЛАВАНИЕ

и его влияние на приобщение
детей к здоровому образу
жизни



Почему плавание?

В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге. Не оспаривая комплексность и вариативность решения данной проблематики, приоритеты все-таки должны быть за средствами физической культуры и спорта. И поэтому, не смотря на изученность, вопросы, связанные с начальным обучением двигательным умениям и навыкам, по-прежнему актуальны. Среди других массовых видов спорта, пожалуй, только плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, важное прикладное значение, эмоциональную притягательность водной среды.



Историческая справка

Со времени своего появления на Земле человек всегда был связан с водой. Водоёмы, около которых поселялись люди, были нужны им не только как источник необходимой для жизни воды, но и как место добывания пищи, и как преграда, защищавшая от неожиданных нападений, и как удобный путь сообщения и торговли.

Огромное значение воды в жизни первобытного человека, необходимость производственного освоения этой непривычной среды потребовали от него умения плавания, чтобы не погибнуть в суровой борьбе за существование. С возникновением государственного строя умение плавать стало особенно необходимым в труде и в военном деле. Только в дальнейшем с развитием цивилизации, умение человека плавать стало применяться в целях физического воспитания.



Плавание в России в древности развивалось в основном как прикладной вид, и только в конце 19 начале 20 века оно становится отдельным видом спорта. В середине XVII в. в русских войсках вводится обучение плаванию. Петр I включает его в программу подготовки офицеров армии и флота.

В XVIII в. в России начинает утверждаться мысль о важности и полезности плавания как гигиенического упражнения и как прикладного навыка. А. В. Суворов учил солдат плавать, переправляться через реки вброд и вплавь. В России еще задолго до начала развития плавания на Западе успешно проводилось организованное обучение плаванию, причем имелись достаточно многочисленные кадры профессионалов-преподавателей, среди которых были не только военнослужащие, но и специалисты, работавшие по вольному найму.



Ещё на заре человечества люди знали о целебных свойствах воды, мистически их осмысливая. Они верили, что омовение защищает от нечистой силы, происки которой вызывают болезни. Тогда все религии предписывали необходимость очищения тела путём совершения омовения.



Многие народы с древних времён использовали купание в гигиенических и закаливающих целях. Изречение древних индийских мудрецов гласит: «Десять преимуществ даёт омовение: 1.) ясность ума 2.) свежесть, 3.) бодрость, 4.) здоровье, 5.) силу, 6.) красоту, 7.) молодость, 8.) чистоту, 9.) приятный цвет кожи и 10.) внимание красивых женщин.

Плывать можно в море, реке или бассейне; одному, с друзьями или с семьей. Для занятий плаванием не нужно приобретать особого снаряжения, а начать заниматься можно в самом раннем возрасте и продолжать на протяжении всей жизни, пока лежит душа к этому виду спорта. И, конечно, для человека польза плавания является неоценимой и с физической, и с психологической точки зрения.



Полезьа плавания с психологической точки зрения

1). Уменьшение стресса.2). Социальная активность.3).

Занятия плаванием способствуют развитию таких черт личности человека, как целеустремленность и настойчивость, смелость и решительность, а также умение действовать в коллективе.

Полезьа плавания с физической точки зрения

1). Тренировка для сердечно-сосудистой системы. 2). Укрепление тонуса и повышение силы дыхательных мышц. 3). Мышечная сила. 4). Снижение веса. 5). Умеренная нагрузка. 6). Закаливание организма. 7). Гибкость. 8). Плавание считается одним из самых лучших средств профилактики, а также исправления сколиозов, плоскостопия и нарушений осанки.

Значение плавания для дошкольников.

Купание, плавание, игры и развлечения на воде — один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Чем раньше приучить ребенка к воде, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма. Плавательные движения ребенок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, уже достаточно хорошо развитых к 3—5 годам. На фоне их интенсивной деятельности в движение вовлекаются и слаборазвитые мелкие группы мышц. При плавании органы кровообращения ребенка находятся в облегченных условиях деятельности благодаря положению тела пловца; близкому к горизонтальному.



Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов так же оказывает благоприятное влияние на деятельность сердечно - сосудистой системы.

Систематические занятия плаванием, купание благоприятно отражаются на развитии органов дыхания дошкольников. Опорно-двигательный аппарат ребенка находится в стадии формирования.

При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник.

Мягкие ритмичные движения ног при плавании обеспечивают большую и разностороннюю нагрузку на нижние конечности. Тем самым создаются очень благоприятные условия для постепенного формирования и укрепления твердой опоры нижних конечностей — тазового пояса.

Правильное физическое воспитание ребенка немислимо без закаливания его организма. Самые эффективные средства закаливания — воздух, солнце, вода. Наиболее действенным является закаливание водой.

Уважаемые родители!

**Плавание – это прекрасный вид спорта,
который принесет много пользы вам и
вашему ребенку.**

Займитесь плаванием!

**И уже с первых дней занятий вы сможете
почувствовать, как меняется настроение в
лучшую сторону!**