# *Консультация для родителей*

# *«Занятия в бассейне – польза для здоровья»*

Здоровый образ жизни играет огромную роль для человека, ведь здоровье — неотъемлемая часть всей жизнедеятельности личности. На сегодняшний день проблема воспитания культуры здоровья является достаточно актуальной, особенно у детей дошкольного возраста. Одним из направлений оздоровления и формирования у детей дошкольного возраста в полной мере можно считать занятия в бассейне, с помощью которых решаются не только образовательные и воспитательные задачи (научить детей плавать, развить умение вести себя в воде), но и такие оздоровительные задачи, как закаливание организма и укрепление здоровья.

Наверное, нет на свете ребенка, который не любит игры в воде. И дошкольный  возраст – самое подходящее время ненавязчиво направить эти игры в полезное русло и обучить ребенка плаванию. Огромная радость и неоценимая польза для физического развития – вот что подразумевают под собой регулярные детские занятия в бассейне. Разносторонне развитый человек должен уметь плавать. Лучше всего полезные навыки закладываются в детстве. Плавание хорошо именно тем, что польза от него достигается через детскую радость и веселый досуг на воде, занятия в бассейне приносят малышам положительные эмоции!

Зачем малышу бассейн?

Занятия в бассейне (плавание) – один из самых простых способов сделать ребенка закаленным, здоровым и физически развитым.

**Плавание дает детям:**

* Закаливание, профилактику простудных и других заболеваний, укрепление иммунитета;
* Формирование правильной осанки;
* Улучшение обмена веществ, сна, аппетита;
* Укрепление нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата;
* Улучшение физических способностей: координация движений, силы, выносливости;
* Положительные эмоции вашего малыша.

Самое главное - это здоровье. Нельзя сделать ребенка здоровым с помощью таблеток. Когда мы вылечили ребенка от простуды, и он перестал кашлять, это еще не значит, что он здоров. Если мы будем сидеть и ждать следующей простуды, то мы ее дождемся. Чтобы стать по-настоящему здоровым, нужно укреплять здоровье, повышать иммунитет и заниматься спортом!

**Как малыш закаляется в бассейне?**

Рекомендуемая температура воды в детском бассейне ниже температуры тела ребенка +32С, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают благотворный закаливающий эффект. При вхождении в воду ребенок делает глубокий вдох, что способствует усилению кровообращения. Кожа охлаждается, происходит сужение сосудов и перераспределение крови в кровеносной системе: кровь оттекает от поверхностных сосудов, что уменьшает теплоотдачу. Через некоторое время организм приспосабливается к пониженной температуре, сосуды снова расширяются, и повышается температура тела. В результате регулярных занятий плаванием время приспособительной реакции детей уменьшается, тем самым вызывая эффект закаливания. В свою очередь закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

**Как вливают занятия плаванием на развитие ребенка?**

Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Поэтому занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Умение плавать, помимо получения удовольствия от игр в воде, дает уверенность в собственных силах и является эффективным средством нормального развития ребенка.

Какой возраст самый благоприятный для обучения детей плаванию?

Всем известно, что плавать очень приятно и полезно в любом возрасте.