

*Рекомендации
родителям и педагогам*

Нужно ли обучать плаванию детей раннего возраста?



Составитель: Колодинова
Ольга Владимировна
инструктор по физической
культуре (плавание)

Значение плавания в жизни человека:

- **Оздоровительное**
- **Лечебное**
- **Гигиеническое**
- **Прикладное**



Сейчас существует возможность массового обучения плаванию малышей практически в каждой семье , причем круглогодично, без перерывов.

Ребенку 1-2 года вполне достаточно «домашнего бассейна», для того чтобы он гармонично развивался физически, рос здоровым и закаленным , дисциплинированным и приобрел необходимые навыки для последующего освоения спортивного плавания в бассейне детского сада.



Анатомические и физиологические особенности детей раннего возраста:

- ❑ Удельный вес ребенка меньше, чем у взрослого, поэтому он намного лучше и легче (стабильнее) держится на воде; подвижность суставов и связочного аппарата позволяет успешно осваивать разнообразные движения.
- ❑ Словарный запас к двум годам составляет 220-400 слов, понимает же он намного больше.
- ❑ На втором году жизни рост и развитие ребенка очень интенсивны, он уже лучше понимает речь взрослого и может выполнять различные доступные движения в соответствии с его указаниями.
- ❑ В этом возрасте дыхание ребенка частое и поверхностное, что объясняется большой потребностью организма в кислороде и в связи с этим напряженной работой аппарата дыхания.

Оздоровительное значение плавания:

✓Активные движения укрепляют мышечную и сердечнососудистую систему ребенка: горизонтальное положение , своеобразное состояние водной невесомости, активизирует кровоток к работающим мышцам, что способствует их развитию и укрепляет сердечно-сосудистую систему.

✓Пребывание в воде , выполнение различных движений , выдохи в воду , задержка дыхания во время погружений развивают и укрепляют аппарат дыхания.

✓Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц, очищает потовые железы , способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам.

✓Систематическое выполнение упражнений в воде развивает координацию и точность движений, гибкость и силу , развивает быстроту и выносливость.

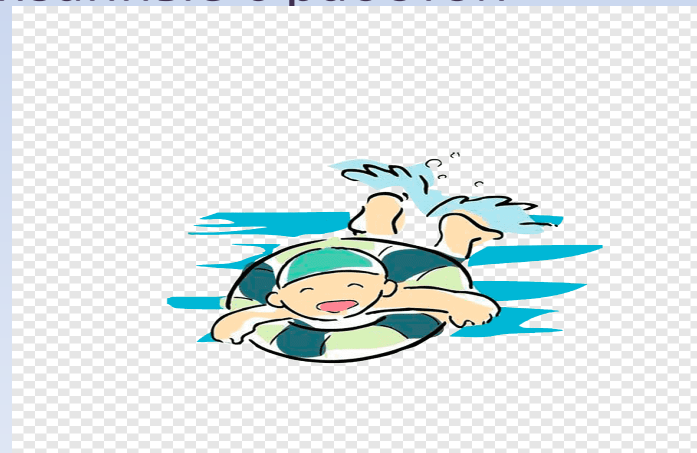
Лечебное значение плавания:

- ✓Плавание радикально способствует устранению различных дефектов осанки и ликвидации плоскостопия.
- ✓Постоянное купание и плавание закаляют организм , формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям.
- ✓При купании и обучении плаванию грудных детей температура воды должна быть не выше 35 градусов . Постепенно (буквально на 1 градус в течение 1 -2 недель) температуру понижают до 24 градусов и далее, что способствует адаптации организма к охлаждению и его закаливанию.

Гигиеническое и прикладное значение плавания:

✓ Велико прикладное значение плавания. В первую очередь это оказание помощи терпящему бедствие на водах . В случае надобности освободиться от захвата тонущего, быстро доставить его на берег и оказать необходимую доврачебную помощь.

✓ Прикладное плавание предусматривает также умение буксировать различные плавающие предметы, переправляться вплавь с грузом или с полной выкладкой , выполнять различные операции, связанные с работой под водой.



*Занимаясь плаванием с раннего возраста
, ваши дети будут расти закаленными,
гармонично развитыми,
совершенствовать свое мастерство!*

