

## Вода дарит здоровье!

Общение с водой всегда доставляет радость, особенно детям. **Плавание- это прекрасное средство укрепления здоровья.** Каждый человек должен научиться плавать, и чем раньше он научился, тем лучше. **Это жизненно необходимый навык.**

Купание в воде, игры, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление, что увеличивает работоспособность всего организма.

**В** воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще неокрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активные движения ногами в воде в без опорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает плоскостопие.

**О**собо следует сказать о дыхании. В дошкольном возрасте дыхание ребенка частое и поверхностное, что объясняется большой потребностью организма в кислороде и в связи с этим напряженной работой аппарата дыхания. Пребывание в воде, задержка дыхания во время погружений развивают и укрепляют аппарат дыхания. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

**Регулярные занятия положительно влияют на закаливание детского организма, совершенствуется механизм терморегуляции, повышается иммунитет организма.**

Проблема закаливания стала особенно актуальной в условиях возрастающего комфорта наших жилищ и роста материального благополучия. Статистика такова, что на первом месте среди болезней детей находятся заболевания органов дыхания, в их числе простудные.

Наибольшую угрозу здоровью представляют резкие колебания температуры окружающего воздуха, прежде всего охлаждения. В организм детей легче проникают болезнетворные агенты, при этом обостряются и болезни, которые уже имелись. Такое случается редко с закаленными детьми, и если им случается заболеть, то они переносят болезнь легче и скорее выздоравливают. Вот почему детей закаливать необходимо с рождения.

Занимаясь плаванием, **укрепляется нервная система**, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

**П**лавание является естественным средством массажа кожи и мышц , очищает потовые железы, способствует активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам.

**П**лавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины, им приходится преодолевать эту боязнь. Развиваются такие черты личности, как ***настойчивость, самообладание, умение действовать в коллективе, целеустремленность.***

Занятия плаванием, игры на воде доставляют детям удовольствие, являются хорошим отдыхом и развлечением. Как тут не вспомнить замечательные строки К.И.Чуковского:

***Давайте же мыться, нырять, кувыркаться,  
В ушате, в корыте, в лохани,  
В реке, в ручейке, в океане,  
И в ванне, и в бане,  
Всегда и везде  
Вечная слава воде!***

*Материал подготовила **Быкова Г.В.** – инструктор по физической культуре.*