## Консультация для родителей

## «О необходимости обучения плаванию детей»

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**Всемирная организация здравоохранения**  Человек всегда был связан с водой, водоёмы, около которых селились люди, были нужны им не только как источники необходимой для жизни воды и место добывания пищи, но и как преграда, защищавшая от неожиданных нападений, а так же как удобный путь сообщения и торговли. Древнегреческие и римские императоры устраивали грандиозные морские сражения, в которых участвовали воины, демонстрировавшие абордажные схватки, умение плавать и нырять, сражаться в воде, атаковать корабли, переправляться вплавь в полном вооружении. Позднее, с развитием цивилизации, обучение человека плаванию стало важной составляющей физического воспитания. В самобытной системе физического воспитания славян, отличавших выносливостью, силой и смелостью, плавание занимало важное место наряду с такими упражнениями, как бег, верховая езда, стрельба из лука, метание дротика. Самая первая книга по плаванию, написанная датчанином Н. Винманом, вышла в 1538 г. Не обошли своим вниманием плавание (как крайне важный и полезный навык) гуманисты- просветители эпохи Возрождения- Джон Локк и Жан- Жак Руссо. В своей книги «Мысли о воспитании» (1693) Локк высказал основную цель физического воспитания: «Здоровый дух- вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире».

Занятия плаванием – одна из основных форм систематического обучения детей физическим и спортивным упражнениям. Практическое значение заключается в комплексном формировании культуры движений, систематической работе над решением оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Это обеспечивает физическое развитие, функциональное совершенствование организма, укрепляет здоровье ребенка, способствует приобретению им правильных двигательных навыков, психофизических качеств и эмоционально положительного отношения к плаванию, а также к всестороннему развитию личности. У детей развиваются все основные группы мышц, в том числе мышцы стопы, кисти, пальцев, шеи, что способствует сохранению правильной осанки, а также развитие тонкой моторики руки. При выполнении упражнений в горизонтальном положении вес тела не давит на позвоночник и стопу, что позволяет предупреждать появление дефектов в осанке и стопе, лечить, если у ребенка они возникли. При плавании укрепляется сердечно - сосудистая, дыхательная и костная системы; осуществляется закаливание организма, терморегуляция. Следует отметить, что улучшается обмен веществ, работа внутренних органов. Занятия плаванием способствуют развитию ловкости, быстроты, равновесия, координации движений, силы, выносливости. У детей воспитывается морально-волевые качества, и возникают положительные эмоции. Не следует забывать, что на занятиях плаванием дети реализуют потребность в движении. В процессе занятий дети обогащают двигательный опыт, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой.

