Паринова А. С., инструктор по физической культуре МБДОУ ДС №40 «Золотая рыбка». Консультация для родителей «Особенности закаливания детей в домашних условиях»

Каждый родитель, хочет, чтобы его ребенок рос крепким и здоровым. Плавание является одним из самых простых, доступных и эффективных способов достичь физического здоровья вашего малыша.

Плавание: закаляет организм; прививает умение и навыки самообслуживания; улучшает сердечную деятельность, увеличивает жизненную емкость легких; правильно формирует позвоночник, вырабатывает хорошую осанку, предупреждает развитие плоскостопия; увеличивает работоспособность и силу мышц; гармонично развивает силу, быстроту, ловкость, гибкость, координацию движений, выносливость; повышает общий тонус организма, укрепляет нервную систему, крепче становится сон, улучшается аппетит.

Занятия плаванием имеют огромное значение для формирования личности детей и способствуют развитию целеустремленности, настойчивости, самообладания, решительности, смелости, дисциплинированности, самостоятельности, творчества, а также умение действовать в коллективе. Умение плавать – это такой навык, который никогда не помешает в повседневной жизни. Тот человек, который не владеет им в полной мере, наверное, не раз жалел о том, что в детстве родители не отдали его в бассейн. Поэтому очень важно обучение детей дошкольного возраста плаванию. С самых ранних лет ребёнок должен научиться уверенно чувствовать себя на воде.

Задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста:  
\*Ознакомление со свойствами воды и преодоления чувства боязни её.  
\*Обучение передвижению по дну бассейна различными способами на различной глубине.  
\*Обучение погружению в воду и открытие в ней глаз.  
\*Обучение дыханию в воде (выдохи в воду).  
\*Обучение держанию тела на поверхности воды на груди и на спине.

Занятия в бассейне оказывают укрепляющее действие на растущий детский организм, способствуют росту костной ткани. Усиливается работа легких, что препятствует размножению вредных бактерий в дыхательных путях. Детское плавание – своеобразный массаж для всего тела. И, конечно, самое главное – это радость ребенка от общения с водой: занятия в бассейне детского сада сопровождаются всегда детским смехом, брызгами, фейерверком положительных эмоций.

В начале учебного года температура воды достигает 30 градусов, по мере обучения температура может несколько упасть – до 28 градусов. Было замечено, что при более высокой температуре воды в бассейне дети лучше усваивают материал, быстрее обучаются плаванию. Этому способствует ряд факторов: из теплой воды вылезать не хочется – детям нравится в ней находиться. Кроме этого, теплая вода расслабляет, уходит гиперактивность, которая особенно «популярна» среди современной малышни.