

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка – детский сад №9

**«Плавание  
– психическое и физическое  
здоровье детей»**

Разработчик:  
инструктор по плаванию Валиева Е.А.

г. Верхний Тагил



# Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа В.Гюго.

- В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования. Соответствовать которым могут только здоровые дети. О здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности.
- **Быть здоровым** – это естественное стремление человека. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы и стремится к совершенствованию. Здоровье по определению ВОЗ - это состояние полного, физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

# Физическое здоровье

- это показатели роста, веса, окружности грудной клетки ребенка, его осанка, телосложение, состояние двигательной активности, моторики и координации, чувство аппетита, отсутствие болезней и физических дефектов.



# Психическое здоровье

включает в себя эмоциональный комфорт, уравновешенность психики ребенка, умственная работоспособность, развитие психических процессов, уровень зрелости процессов возбуждения и торможения и т.

П.



## **Физическое здоровье и психическое состояние ребенка взаимосвязаны и взаимообусловлены.**

Ощущение своего физического здоровья и своих физических возможностей, телесного благополучия способствуют устойчивому чувству комфорта. Известно, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску. А расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыхания.

**Это обратное влияние используется для регуляции психического состояния.**

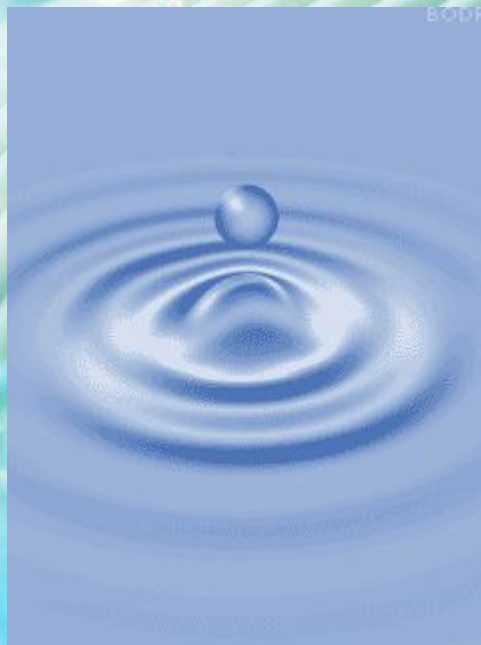


# Единство физического и психического развития ребенка.

Развитость движений – один из показателей правильного психического развития. Это развитие координации движений (восприятие направления и скорости движения, времени и пространства); способности запоминать последовательность движений и двигательных операций (память: запоминание и воспроизведение); внимания к своим движениям и действиям других; умения выполнять движения по словесной инструкции (воображение); инициативности в движениях; анализа движения по качеству его выполнения (мышление); развитие речевых умений и навыков.



Наиболее оптимальным видом **физической** активности является **плавание**. Так как **плавание** есть превосходное средство **развития** и совершенствования **физических качеств ребенка** дошкольного возраста и влияющее на состояние его здоровья, повышению его защитных свойств. В связи с этим в общей системе **физического** воспитания в детском саду большое место отводится **плаванию**.





**Плавание** по праву считается самым эффективным видом спорта, не имеющим конкурентов в оздоровительном воздействии на человеческий организм. Особенно сильное положительное воздействие **плавание оказывает на:**

- *сердечно-сосудистую систему;*
- *дыхательную систему;*
- *мышечный аппарат (мышцы рук, бедер, ягодиц, живота, плечей);*
- *суставы (бедра, руки, шея);*
- *опорно-двигательный аппарат*



Занятия **плаванием** устраняют нарушения осанки, плоскостопия, гармонично **развивают** почти все группы мышц – особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Систематические занятия **плаванием** ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, Так же **плавание** укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами, как лечебное средство.

При нарушении обмена веществ, сердечно – легочной недостаточности и других. Особенно велико оздоравливающее и укрепляющее воздействие **плавания на детский организм.**



**Забота о здоровье и всестороннем воспитании детей,  
педагогами дошкольных образовательных учреждений  
совместно с семьёй это и есть стремление сделать  
счастливым детство каждого ребёнка.**



Спасибо за внимание

