

Информационно-
рекламная презентация для
родителей дошкольников.

**Плавание и его
влияние на
приобщение
детей к
здоровому
образу жизни.**



Почему плавание?

В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге. Не оспаривая компетентность и вариативность решения данной проблематики, приоритеты всё-таки должны быть за средствами физической культуры и спорта. И поэтому, не смотря на изученность, вопросы, связанные с начальным обучением двигательным умениям и навыкам, по-прежнему актуальны. Среди других массовых видов спорта, пожалуй не только плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, важное прикладное значение, эмоциональную притягательность водной среды.

Историческая справка.

Со времени своего появления на Земле человек всегда был связан с водой. Водоёмы, около которых поселялись люди, были нужны им не только как источник необходимой для жизни воды, но и как место добывания пищи, и как преграда, защищавшая от неожиданных нападений, и как удобный путь сообщения и торговли.

Огромное значение воды в жизни первобытного человека, необходимость производственного освоения этой непривычной среды потребовали от него умения плавания, чтобы не погибнуть в суровой борьбе за существование. С возникновением государственного строя умение плавать стало особенно необходимым в труде и в военном деле. Только в дальнейшем с развитием цивилизации, умение человека плавать стало применяться в целях физического воспитания.



England 1890, an early game

Плавание в России в древности развивалось в основном как прикладной вид, и только в конце 19 начале 20 века оно становится отдельным видом спорта.В середине XVII в. в русских войсках вводится обучение плаванию. Петр I включает его в программу подготовки офицеров армии и флота: “ ..всем новым солдатам без изъятия должно учиться плавать, не всегда есть мосты”. В XVIII в. в России начинает утверждаться мысль о важности и полезности плавания как гигиенического упражнения и как прикладного навыка.

А. В. Суворов учил солдат плавать, переправляться через реки вброд и вплавь. В России еще задолго до начала развития плавания на Западе успешно проводилось организованное обучение плаванию, причем имелись достаточно многочисленные кадры профессионалов-преподавателей, среди которых были не только военнослужащие, но и специалисты, работавшие по вольному найму.



Ещё на заре человечества люди знали о целебных свойствах воды, мистически их осмысливая. Они верили, что омовение защищает от нечистой силы, происки которой вызывают болезни. Тогда все религии предписывали необходимость очищения тела путём совершения омовения.

Многие народы с древних времён использовали купание в гигиенических и закаливающих целях. Изречение древних индийских мудрецов гласит: «Десять преимуществ даёт омовение: 1.) ясность ума 2.) свежесть, 3.) бодрость, 4.) здоровье, 5.) силу, 6.) красоту, 7.) молодость, 8.) чистоту, 9.) приятный цвет кожи и 10.) внимание красивых женщин».



Плавать можно в море, реке или бассейне; одному, с друзьями или с семьёй. Для занятий плаванием не нужно приобретать особого снаряжения, а начать заниматься можно в самом раннем возрасте и продолжать на протяжении всей жизни, пока лежит душа к этому виду спорта. И, конечно, для человека польза плавания является неоценимой и с физической, и с психологической точки зрения.



Полезьа плавания с психологической точки зрения.

- 1) Уменьшение стресса.
- 2) Социальная активность.
- 3) Занятия плаванием способствует развитию таких черт личности человека, как целеустремленность и настойчивость, смелость и решительность, а также умение действовать в коллективе.



Полезьа плавания с физической точки зрения.

- 1) Тренировка для сердечно-сосудистой системы.
- 2) Укрепление тонуса и повышение силы дыхательных мышц.
- 3) Мышечная сила.
- 4) Снижение веса.
- 5) Умеренная нагрузка
- 6) Закаливание организма.
- 7) Гибкость.
- 8) Плавание считается одним из самых лучших средств профилактики, а также исправления сколиозов, плоскостопия и нарушений осанки.

Значение плавания для дошкольников.

Перед дошкольными работниками поставлены важнейшие задачи по охране жизни и укреплению здоровья, совершенствованию физиологических функций организма ребенка, повышению его защитных свойств. В связи с этим в общей системе физического воспитания в детском саду большое место отводится плаванию. Плавание является превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. С самого раннего возраста это одна из самых сильных форм воздействия на развивающийся организм, сочетание воды, воздуха, температуры и двигательной активности ребенка. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. При обучении создаются условия для формирования личности, что способствует развитию целеустремленности, настойчивости, самообладания, решительности, смелости, дисциплинированности, самостоятельности, творчества, а также умение действовать в коллективе. Умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Огромное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным, поэтому научить ребенка держаться на воде – значит привить ему жизненно необходимый навык.

Уважаемые родители!

Плавание-это прекрасный вид спорта, который принесет много пользы вам и вашему ребенку.



**Займитесь
плаванием!**

И уже с первых дней занятий вы сможете почувствовать, как меняется настроение в лучшую сторону!