

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!