**ЗНАЧЕНИЕ ПЛАВАНИЯ. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТАКА.**

Плавание является уникальным видом физической активности. Специфические особенности воздействия плавания на детский организм связаны с активными движениями в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны – физических упражнений, с другой – уникальных свойств водной среды, в которой выполняются эти упражнения. Нельзя забывать, что вода имеет особое значение для человеческого организма, который на 80% состоит из воды (а клетки мозга на 90% состоят из воды), все жизненно важные процессы протекают в водной среде организма, а первые 9 месяцев развития человеческого организма происходят в водной среде.

Опыт педиатров показывает, что раннее обучение плаванию способствует гармоничному развитию малышей и положительно влияет на развитие всех систем организма: улучшает дыхание, кровообращение, укрепляет опорно-двигательный аппарат, благотворно сказывается на деятельности центральной нервной системы.

Забота о физическом развитии ребенка является почти столь же важной для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон и частое пребывание на свежем воздухе.

Раннее физическое развитие – это целый комплекс упражнений, методов и действий, направленных на физическое развитие малыша первых нескольких месяцев. Несомненно, раннее грудничковое плавание влияет на улучшение физического развития ребенка.

Плавание – это физическое действие, основу которого составляет удержание и перемещение человека в воде в необходимом направлении. Во время плавания, которое является средством массажа кожи и мышц, ребенок преодолевает значительные сопротивления воды, постоянно тренируя опорно-двигательный аппарат, т.е. осуществляется своеобразная гимнастика.

Во время плавания очищаются потовые железы, что способствует активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам.

Горизонтальное положение во время плавания – это своеобразное состояние невесомости, которое активизирует кровоток, развивая и укрепляя сердечно-сосудистую систему.

Лучше всего начинать обучению плаванию с 2–3-х недельного возраста, но не позднее 3 месяцев, потому что каждый ребенок рождается с определенными врожденными рефлексами, которые после 3 месяцев угасают. Это плавательные врожденные рефлексы, благодаря которым ребенок способен обучаться плаванию.

Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

**ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ.**

При обучении плаванию решаются следующие основные задачи: -- укрепление здоровья, закаливание организма человека, привитие стойких гигиенических навыков;-- изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;-- всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;-- ознакомление с правилами безопасности на воде

Содержание программы начального обучения плаванию зависит от задач, стоящих перед курсом обучения; контингента занимающихся, их физической подготовленности и возраста; продолжительности курса обучения; условий для проведения занятий. Все перечисленные факторы тесно связаны между собой.

Обучение детей плаванию проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, инструктор должен учитывать индивидуальные особенности каждого ученика как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к занимающимся. Детей, как правило, обучают технике спортивного плавания, потому что, во-первых, контингент юных пловцов является резервом для отбора спортивное плавание; во-вторых, предварительное освоение облегченного способа плавания и последующее переучивание занимают больше времени; в-третьих, дети быстро теряют интерес к обучению «непрестижным» способам плавания. В связи с этим в программах по плаванию предусматривается одновременное обучение плаванию двумя (схожими по структуре движений) способами: кролем на груди и на спине. Это позволяет увеличивать количество упражнений и изменять условия их выполнения. Разнообразие упражнений не только развивает моторную обучаемость, но и стимулирует активность и интерес на занятиях плаванием, что является необходимым методическим требованием работы с детьми.

**ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ. СПОСОБЫ ПЛАВАНИЯ.**

**Приемы «Надень шляпу», «Вырос гриб»** направлены на обучение подныриванию под различные предметы. Детям предлагается надеть на голову плавающий на поверхности спасательный круг, поднырнув под него, то есть изобразить выросший из воды гриб или надетую на голову шляпу.

**Приемы «Надуй шар», «Лопнул шар»** направлены на обучение нырянию и погружению в воду. Дети должны усвоить, что невозможно нырять, если легкие заполнены воздухом. Чтобы убедить их в этом, предлагается присесть в воду после глубокого вдоха («шар надут») и после энергичного выдоха («шар лопнул»).

**Прием «Крокодил»** используется для получения представлений о плавучести тел и действии выталкивающей среды. Во время выполнения упражнения необходимо добиться правильного дыхания – чередования короткого вдоха и медленного выдоха.

**Прием «Стрела»** используется для того, чтобы обучить ребенка лежать на большой глубине. Зацепившись руками за перекладину, ребенок должен лечь в положение «стрела», разжать кисти рук и в такой позе немного полежать (выполнятся с постепенным увеличением счета).

Воспитатель по физической культуре

Каст О.М.