Консультация для родителей

Плавание как средство воспитания культуры гигиены и самостоятельности ребёнка.

С самого раннего возраста необходимо воспитывать у детей потребности к ежедневным занятиям физическими упражнениями, в том числе и к стремлению научится плавать.

Регулярное посещение плавательного бассейна приобщает ребёнка к физической культуре и здоровому образу жизни как к фундаменту общечеловеческой культуры. Учить заботиться о своём здоровье, обогащает психическое развития.

Занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость .Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде — не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и не безобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе , проявлять самостоятельность.

Кроме того, умение плавать — жизненно необходимый навык.