**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад комбинированного вида№10 «Дюймовочка»**

***Консультация для родителей.***

**Польза плавания для ребенка**

Инструктор по физической культуре (плавание)

Абуздина А.Ю.

Саянск 2020 г.

**Польза плавания для ребенка**

О пользе плаванья каждый слышал, но какие конкретно плюсы от посещения бассейна получит ребенок? Среди наиболее явных можно выделить:

* равномерное развитие всех мышц организма. Для удержания и движения по воде ребенок координирует и использует все мышцы тела, тренируя их, укрепляя. Лучше всего развиваются плечевой пояс, руки, ноги, пресс;
* укрепление и расслабление опорно-двигательного аппарата. В воде тело легче, чем на суше, все суставы и позвоночник избавляются от компрессионной нагрузки, отдыхают. Плавание рекомендовано детям с легкими отклонениями в осанке, при различных заболеваниях (предварительно нужна консультация педиатра);
* быстрый рост. Сниженная компрессионная нагрузка на суставы и позвоночник способствуют быстрому росту костей скелета;
* улучшение координации. Чтобы удерживать тело на воде и плавать, ребенку нужно координировать движения тела, что положительно сказывается на умении владеть своим телом, чувствовать его;
* улучшается работа легочной системы. Для того чтобы плавать, мальчикам и девочкам нужно научиться правильно дышать, делать глубокие вдохи и короткие выдохи. Постоянная тренировка “правильного” дыхания улучшает насыщаемость крови кислородом, способствует улучшению легочной системы;
* укрепление иммунитета, закаливание организма. Вода способствует усилению сопротивляемости организма перепадам температур.
* эмоциональный заряд, чувство удовлетворенности. Снятие негатива, снижение нервного напряжения, раздражительности. Занятия в воде способствуют расслаблению нервной системы, через активное занятие спортом мальчики и девочки сбрасывают накопившуюся негативную энергию, чувствуют себя более уверенно.