О пользе плавания в закаливании детского организма

Уважаемые родители!

Здоровье ребенка – основная фундаментальная ценность.

В Концепции дошкольного воспитания говорится: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Однако дошкольник – не эстафета, которую семья передает в руки педагогов. Здесь важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения двух социальных институтов. Важнейшим условием является установление доверительного контакта между семьей и детским садом». Поэтому мы вместе должны заботиться о здоровье наших детей.

Вода – колыбель жизни на земле. Нет такого другого вещества, чье значение для человека было бы так велико и необходимо бы столь разнообразное применение в его повседневной жизни. В нашем детском саду имеется бассейн. Два раза в неделю дети посещают бассейн, где обучаются умению плавать. Под влиянием систематических занятий плаванием, регулярных гигиенических и закаливающих процедур, разумно введенных в суточный режим, улучшается деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяются возможности опорно-двигательного аппарата.

Купание, игры в воде, плавание благотворно влияют на весь организм в целом, на физическое и психическое здоровье ребенка. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышается иммунитет, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

В нашем детском саду созданы все условия для плавания. Имеется бассейн, душевые, теплые раздевалки. После плавания, взрослые помогают детям переодеться, просушить волосы. Потом дети идут в комнату отдыха, где постепенно восстанавливаются после физических нагрузок.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям с первого раза вода доставляет удовольствие и радость, некоторые дети боятся входить в воду, боятся глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают силу воли, целеустремленность, смелость и дисциплину. К тому же умение плавать – это жизненно необходимый навык.

«Чтобы быть веселым, нужно хорошее самочувствие; здоровые сердце, нос, голова; здоровая радость свободная от боли и забот» Яшуш Корчак Уважаемые родители! Мы призываем так же и вас «дружить» с водой, самим посещать бассейн, заниматься водными процедурами. Так вы сможете поправить свое здоровье, повысить свой жизненный тонус, поднять настроение.

Желаем вам и вашим детям здоровья!