**Плавайте на здоровье**, **плавайте всей семьёй**!

**Плавание** – ценнейший вид физических упражнений. **Плавание** – прекрасное средство активного отдыха. Оздоровительное влияние этого вида упражнений на организм человека чрезвычайно велико. Чем же привлекает людей этот вид упражнений?

• вызывает положительные эмоции,

• доставляет мышечную радость,

• позволяет активно отдохнуть, расслабиться,

• укрепляет сон, способствует психическому и эмоциональному равновесию,

• даёт заряд бодрости на весь день,

• снимает усталость и головную боль,

• омолаживает, пробуждает прилив новых сил.

Радость общения с водой испытывают и взрослые и дети, если владеют одним из спортивных способов **плавания**.

Какой способ **плавания выбрать**?

- Кроль на груди

- Кроль на спине

- Брасс

- Дельфин

Кроль на груди – является наиболее быстрым и популярным способом **плавания**. Его основу составляют попеременные движения руками и ногами, согласуемые с выдохом через рот и нос в воду *(при повороте головы лицом вниз)*. Этот способ **плавания** особенно нравиться детям.

**Плавание** на спине осуществляется при помощи поочерёдных движений руками и ногами. **Плаванием** способом на спине большую роль играет регулярное дыхание, так как оно снабжает организм свежим кислородом и выводит использованный воздух. Поскольку при **плавании** на спине голова для вдоха не поворачивается, дыхание не представляет серьёзных трудностей.

Брасс наиболее древний способ **плавания**. Брасс имеет большое прикладное значение: позволяет человеку долго плыть, не уставая. Во время **плавания** легко ориентироваться на воде, транспортировать предметы, держа их в одной или обеими руками, или толкать лодку, работая одними ногами.

Основу способа брасс составляют последовательно чередуемые гребки руками и ногами. Вдох выполняется при небольшом приподнимании головы *(лицом вперёд)* и трудности для освоения не представляет. **Плавание** брассом доступно людям среднего и пожилого возраста, так как позволяет легко дозировать нагрузку, глубину и интенсивность дыхания.

Дельфин – интереснейший способ **плавания**. Понаблюдайте внимательно за спортсменом, когда он плывет дельфином. Обе руки одновременно выполняют гребок. Словно гибкий хвост дельфина, одновременно двигаются сомкнутые ноги. В дельфинообразных движениях принимают участие туловище пловца. Ноги и туловище выполняют непрерывные волнообразные движения вверх-вниз. В них участвуют плечевой пояс, таз, бёдра, голени, стопы. Пловец продвигается вперёд по пологой волнообразной линии.

Подготовка детей к занятиям

Перед началом занятий по **плаванию** с детьми проводят специальные беседы. Им рассказывают о правилах личной гигиены. Детей знакомят также с правилами поведения в бассейне, в раздевальных, душевых, объясняют значение водных процедур, купания и **плавания** для укрепления здоровья, закаливания, показывают помещения бассейна, рассказывают о том, какие купальные принадлежности должны иметь каждый.

Для занятий в бассейне каждому ребёнку нужно иметь **плавки**, резиновую шапочку, мыло, губку, полотенце, расчёску.

Гигиеническое воспитание в дошкольном учреждении должно быть неотъемлемой частью воспитательно - образовательного процесса и осуществления всех форм физкультурно - оздоровительной работы. Гигиенические навыки особенно необходимы ребёнку при подготовке к занятиям **плаванием** и в процессе обучения.

При обучении **плаванию** у детей формируются и закрепляются привычки к водным процедурам, потребность в них, положительное к ним отношение, умение самостоятельно осуществлять необходимые действия, связанные с использованием водных процедур. И в связи с этим становятся более прочными гигиенические навыки - чистоплотность, аккуратность.

Закрепление полученных навыков дома

Полученные навыки **плавания** в детском саду можно закрепить без особого труда и в домашних условиях. Постоянное повторение полученных навыков поможет ребёнку хорошо закрепить их в памяти, улучшить координацию выполнения различных движений.

Примером может быть выполнение общеразвивающих, специальных физических и имитационных упражнений рук и ног на суше.

- Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники **плавания**.

- Общеразвивающие и специальные упражнения на суше применяются в целях повышения уровня общего физического развития ребенка, совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения в **плавании**(координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах, организации внимания ребёнка и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Повторение комплексных упражнений на суше держит ребёнка в тонусе, не даёт забывать всё - то важное, чему он научился. Полученные навыки остаются на всю жизнь.