



Информационно-рекламная  
презентация  
для родителей  
дошкольников

# ПЛАВАНИЕ

и его влияние на приобщение  
детей к здоровому образу  
жизни



# **Купание, плавание, игры на воде – самый полезный вид спорта!**

Раннее прищучивание детей к воде, положительно сказывается на физическом уровне и нервной системе всего детского организма. Все движения мышечных групп ног и рук, так же туловища уже хорошо развиты к 3-5 годам. При плавании органы кровообращения находятся в самых облегченных условиях движения пловца.

Самый прекрасный вид спорта – Плавание!

Занимайтесь плаванием со своими детками, и вы заметите как улучшается ваше настроение!



# Плавание -

даёт универсальную и максимально полную нагрузку для развития всех групп мышц, эффективно развиваются: плечевой пояс, руки, ноги, мышцы тела, пресс живота и спины, другие. Для растущего организма ребёнка это очень важно.

Дети бывают разные, бывают спокойные и позитивно настроенные, а бывает и так, что ребёнок приходит на тренировку с негативными эмоциями, в состоянии раздражения или эмоционального расстройства. Так вот, вода обладает уникальными успокаивающими и снимающими негативную энергию свойствами.





# Историческая справка

На Земле человек всегда был связан с водой. Водоёмы, около которых поселялись люди, были нужны им не только как источник необходимой для жизни воды, но и как место добывания пищи, и как преграда, защищавшая от неожиданных нападений, и как удобный путь сообщения и торговли.

Огромное значение воды в жизни первобытного человека, необходимость производственного освоения этой непривычной среды потребовали от него умения плавания, чтобы не погибнуть в борьбе за существование. С возникновением государственного строя умение плавать стало особенно необходимым в труде и в военном деле. Только в дальнейшем с развитием цивилизации, умение человека плавать стало применяться в целях физического воспитания.



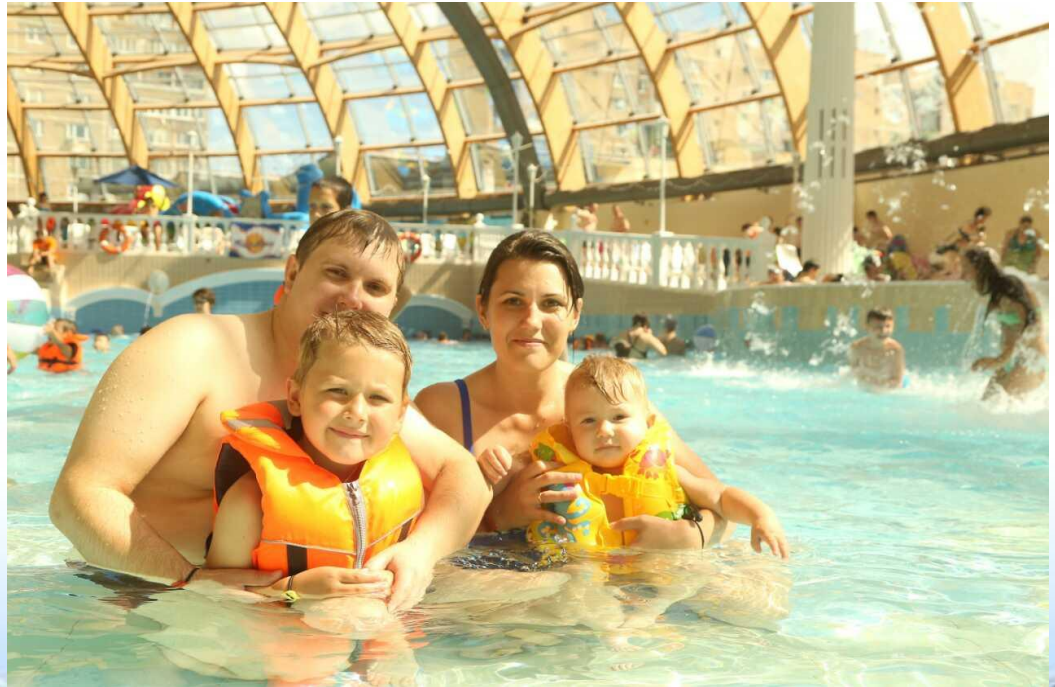
Многие народы с древних времён использовали купание в гигиенических и закаливающих целях.



Изречение древних индийских мудрецов гласит: «Десять преимуществ даёт омовение: 1.) ясность ума 2.) свежесть, 3.) бодрость, 4.) здоровье, 5.) силу, 6.) красоту, 7.) молодость, 8.) чистоту, 9.) приятный цвет кожи и 10.) внимание красивых женщин.



Чтобы заниматься плаванием не нужно приобретать особого снаряжения, а начать заниматься можно в самом раннем возрасте и продолжать на протяжении всей жизни, пока нравится этот вид спорта. И, конечно, для человека польза плавания является неоценимой и с физической, и с психологической точки зрения.



## Польза плавания с психологической точки зрения

1). Уменьшение стресса. 2). Социальная активность. 3). Занятия плаванием способствуют развитию таких черт личности человека, как целеустремленность и настойчивость, смелость и решительность.

## Польза плавания с физической точки зрения

1). Тренировка для сердечно-сосудистой системы. 2). Укрепление тонуса и повышение силы дыхательных мышц. 3). Мышечная сила. 4). Снижение веса. 5). Умеренная нагрузка. 6). Закаливание организма. 7). Гибкость.



# Значение плавания для ДОШКОЛЬНИКОВ.

Вода обладает уникальными целебными свойствами, об этом знали наши предки и 1000 лет назад. Вода исцеляет и закаляет. Круглогодичные занятия плаванием будут способствовать закаливанию вашего ребёнка, укреплению иммунной системы, что защищает его от различного рода вирусных и других заболеваний





Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов так же оказывает благоприятное влияние на деятельность сердечно - сосудистой системы.

При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник.

Правильное физическое воспитание ребенка немислимо без закаливания его организма. Самые эффективные средства закаливания — воздух, солнце, вода. Наиболее действенным является закаливание водой.

# Уважаемые родители!

Самый прекрасный вид  
спорта – Плавание!  
Занимайтесь плаванием со  
своими детками, и вы  
заметите как улучшается ваше  
настроение !

