

# Консультация для родителей

## Положительное влияние плавания

В своём сообщении для вас уважаемые родители, я расскажу о важном значении, плавания для гармоничного физического развития человека и конечно не только об этом.

Небольшая справка. Огромное количество несчастных случаев на воде ежегодно происходит из-за того, что люди не умели плавать. Большой частью это дети школьного возраста. К сожалению, как показывает статистика, например, 60% учеников 4-5 классов не



умеющих держаться на поверхности воды. По данным ЮНЕСКО, ежегодно из каждого миллиона людей населяющих нашу планету, тонет около 220 человек. Как правило, это дети и подростки не

обученные плавать. А каждый, не умеющий плавать или хотя бы держаться на поверхности воды, оказавшийся на берегу любого, даже, казалось бы, безобидного водоёма, подвергает свою жизнь опасности. Я не хочу никого пугать, но прошу вас задуматься о будущем вашего ребёнка. **Так что умение плавать – навык жизненно важный для каждого человека.**

Некоторые родители лично просят понаблюдать или позаниматься индивидуально с их ребёнком по программе с большей нагрузкой или, наоборот, с меньшей. Кто заинтересован в этом виде занятия, хочет помочь своему ребёнку легче адаптироваться к новым условиям. Не все родители такие активные, есть и такие которые не доверяют или даже категорически против посещения их ребёнком бассейна. В свою

очередь, настраивая малыша на отрицательное отношение к бассейну. Многие не совсем серьёзно относятся к занятиям, например: сегодня сходил, а завтра необязательно или забыли дома купальные принадлежности, появился насморк, кашель тоже предлог. Наоборот водные процедуры способствуют очищению дыхательных путей. При физической нагрузке во время водных процедур кровотоки усиливаются к носоглотке.

А теперь уже можно перейти и к уникальному, положительному влиянию плавания, на растущий организм ребёнка. Плавание является уникальным физическим упражнением, содействующим развитию, закаливанию организма и укреплению здоровья. Занятия плаванием особенно полезны для детей и подростков, поскольку содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата.

Плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц. Систематические занятия и специальная гимнастика совершенствует такие физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, развивает координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и в воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки. В следующий раз мы поговорим о правилах поведения в нашем бассейне и культурно-гигиенических навыков воспитанников.



Подготовил: инструктор по физ.  
культуре (плавание) высшей  
квалификационной категории  
Диннер Л.А.

Нижевартовск 2012г.