Закаляйся!!!

Закаляйся, если хочешь быть здоров!

Постарайся позабыть про докторов.

Всех полезней солнце, воздух и вода!

От болезней помогают нам всегда.

«ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ — СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!»

ЗНАЧЕНИЯ ПЛАВАНИЯ
В ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В общей системе физического воспитания в детском саду большое место отводится плаванию. Плавание является превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. С самого раннего возраста это одна из самых сильных форм воздействия на развивающийся организм, сочетание воды, воздуха, температуры и двигательной активности ребенка.

Плавание:

- ***закаляет организм, совершенствует механизм терморегуляции, повышает иммунологические свойства, улучшает адаптацию к разнообразным условиям внешней среды;***
- ***прививает умение и навыки самообслуживания;***
- ***совершенствует органы кровообращения и дыхания, улучшает сердечную деятельность, подвижность грудной клетки, ритм дыхания, увеличивает жизненную емкость легких;***
- ***укрепляет опорно-двигательный аппарат, правильно формирует позвоночник, вырабатывает хорошую осанку, предупреждает развитие плоскостопия;***

- ***увеличивает работоспособность и силу мышц;***
- ***гармонично развивает силу, быстроту, ловкость, гибкость, координацию движений, выносливость; совершенствует движения;***
- ***повышает общий тонус организма, укрепляет нервную систему, крепче становится сон, улучшается аппетит.***

Значительное количество несчастных случаев на воде, происходящих ежегодно из-за неумения плавать. Если же всех детей с самых ранних лет приучить свободно, держаться на воде, обучить проплывать хотя бы небольшое расстояние, то многие детские жизни будут ограждены от возможного несчастья.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. При обучении создаются условия для формирования личности, что способствует развитию целеустремленности, настойчивости, самообладания, решительности, смелости, дисциплинированности, самостоятельности, творчества, а также умение действовать в коллективе.