

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение « Детский сад №212»
(МБДОУ «Детский сад №212»)

Рекомендательный материал для родителей
«Значение двигательной активности в бассейне для развития ребенка»

Подготовила: инструктор ФИЗО (плавание)

Танаева Н.Ю.

Барнаул 2024

Цель: Сформировать педагогические знания у родителей (законных представителей) о значении двигательной активности в бассейне для развития ребенка.

Плавание – это не просто развлечение, а невероятно полезное занятие для детей любого возраста. Двигательная активность в бассейне способствует гармоничному физическому, психическому и социальному развитию ребенка. Давайте разберем подробнее.

Физическое развитие:

- Укрепление мышц: Вода создает сопротивление, заставляя ребенка работать всеми группами мышц, что способствует развитию силы, выносливости и координации движений. Это особенно важно для формирования правильной осанки и профилактики сколиоза.
- Развитие дыхательной системы: Плавание требует правильного дыхания, что тренирует легкие и улучшает их объем. Это повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.
- Улучшение работы сердечно-сосудистой системы: Регулярные занятия плаванием укрепляют сердце и сосуды, улучшают кровообращение и снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний в будущем.
- Развитие гибкости и подвижности суставов: Вода способствует свободному движению суставов, увеличивая их амплитуду и гибкость.
- Повышение чувства равновесия и координации: Поддержание равновесия в воде требует концентрации и координации движений, что способствует развитию вестибулярного аппарата.
- Снижение веса (при необходимости): Плавание – это эффективная кардионагрузка, которая помогает сжигать калории и поддерживать здоровый вес.

Психическое развитие:

- **Повышение самооценки:** Освоение новых навыков плавания и достижение успехов укрепляют уверенность в себе и повышают самооценку ребенка.
- **Снятие стресса и улучшение настроения:** Плавание способствует выработке эндорфинов – гормонов радости, что улучшает настроение и снижает уровень стресса.
- **Развитие концентрации внимания:** Плавание требует концентрации внимания на технике выполнения движений и контроле дыхания.
- **Улучшение сна:** Физическая активность в бассейне способствует улучшению качества сна.

Социальное развитие:

- **Развитие коммуникативных навыков:** Занятия в группе позволяют ребенку общаться со сверстниками, учиться взаимодействовать и работать в команде.
- **Приобретение новых друзей:** Бассейн – отличное место для знакомства и общения с другими детьми.

Важные моменты для родителей:

- **Выбор подходящего возраста:** Начинать занятия плаванием можно с раннего возраста (грудничковое плавание), но все зависит от индивидуальных особенностей ребенка и рекомендаций врача.
- **Безопасность:** Необходимо строго соблюдать правила безопасности в бассейне, следить за ребенком.
- **Регулярность занятий:** Для достижения наилучших результатов необходимо заниматься плаванием регулярно, желательно несколько раз в неделю.

- Учет индивидуальных особенностей: Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка, его физическое состояние и предпочтения при выборе вида плавания и интенсивности тренировок.

Плавание – это прекрасный способ обеспечить всестороннее развитие вашего ребенка. Помните, что регулярные занятия в бассейне принесут ему не только физическую пользу, но и значительно улучшат его эмоциональное и социальное благополучие. Перед началом занятий обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Литература:

Образовательная социальная сеть nsportal.ru Режим доступа

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/11/26/konsultatsiya-dlya-vozpitateley-organizatsiya-dvigatelnoy>