**«Плавание – это способ укрепления здоровья**

**и полезный для жизни навык!»**

**Плавание** – это способ укрепления здоровья и полезный для жизни навык. Посещение бассейна влияет не только на физические, но и на умственные данные ребенка, стимулируя его нервно-психическое (психомоторное) развитие. Активное движение возбуждает клетки коры головного мозга, укрепляет мышцы ребенка, сердечно-сосудистую систему, дыхательный аппарат. К тому же, вода осуществляет массаж кожи и мышц, очищая потовые железы.

**Плавание** – один из немногих видов спорта, который разносторонне и гармонически развивает все группы мышц ребенка, формирует правильную осанку. Непрерывные движения ногами в быстром темпе великолепно тренируют мышцы и связки голеностопного сустава, а это предупреждает деформацию стопы, помогает избавиться от такого тяжелого дефекта, как плоскостопие.

Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонично развитой личности.

**Можно выделить несколько этапов обучения:**

**Первый этап** начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

**Второй этап** связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. Через игру дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить), получают представление о ее выталкивающей и поддерживающей силе, а также самостоятельно выполнять упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд.

**На третьем этапе** дети обучаются плаванию определенным способом: «Кроль на груди», «Кроль на спине».

**Плавание** – в переводе с греческого означает «*лечение водой и движением*». Древнегреческий мудрец писал: «*Хочешь быть здоров – плавай, хочешь быть красив – плавай, хочешь быть умён – плавай*!»