МАДОУ «Мальвина»

**Консультация для родителей**

**«Плавайте на здоровье, плавайте всей семьей!»**

Подготовила:

Инструктор по физической культуре

Якушева Е.В.

г. Ноябрьск 2019 г.

**Консультация для родителей**

**«Плавайте на здоровье, плавайте всей семьей!»**

***Хочешь научиться плавать? Заходи в воду! Будь упорным, мужественным, решительным и выносливым!***

***Помни, лёгких путей к успеху не бывает!***

**Плавайте на здоровье, плавайте всей семьей!**

**Плавание – ценнейший вид физических упражнений. А так же плавание – прекрасное средство активного отдыха. Во многих странах мира плавание признано одним из массово-оздоровительных средств наряду с такими циклическими упражнениями, как ходьба, бег, лыжи.**

Вода обычно имеет более низкую температуру, чем тело человека, и оказывает глубокое закаливающее воздействие на организм. Движущиеся струйки воды слегка массируют поверхность тела, укрепляя периферические нервные окончания и сосуды кожи. Особенно целебно воздействие морской воды, благодаря ее химическому составу (соли, йод и т.д.), более сильному действию вол, сочетанию купания в море с воздушными и солнечными ваннами на морском берегу.

  Во время плавания при выполнении вдоха и выдоха человеку приходится прикладывать несколько больше усилия, чем во время дыхания на суше, нагрузка на дыхательные мышцы, возрастает. Вот почему плавание является и прекрасным средством тренировки дыхательного аппарата, постановки глубокого ритмичного дыхания. Во время плавания человек  находится в положении лежа и как бы в состоянии невесомости. Это разгружает позвоночник, позволяет расслабить и мягко растянуть многие мышцы, ощутить свободу движения. В то же время и непрерывно чередующиеся гребковые движения последовательно  вовлекаются почти все крупные и мелкие мышечные группы, многие из которых  в обычных условиях нередко бездействуют. Такая разносторонняя мышечная нагрузка активизирует деятельность всех органов и систем, заметно повышает уровень обменных процессов.

Не без основания на страницах  одного из древнейших литературных памятников Индии – книги Ригведы – рукой писца было записано: **«Десять преимуществ дает купание – ясность ума,** **свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин».** Словом прикладные, оздоровительные возможности плавания чрезвычайно велики. Радость общения с водой испытывают и взрослые и дети, если они умеют плавать, - особенно если владеют одним из спортивных способов плавания.

**Кроль на груди** является наиболее быстрым и популярным способом плавания. Его основу составляют попеременные движения руками и ногами, согласуемые с выдохом через рот и нос в воду. Этот способ плавания особенно нравится детям.

Основу способа **брасс** составляют последовательно чередуемые гребки руками и ногами. Вдох выполняется при небольшом приподнимании головы и трудности для освоения не представляет. Брасс имеет большое прикладное значение: позволяет человеку в случае необходимости плыть в одежде, преодолевать большие расстояния, сохраняя силы; обеспечивает во время плавания хорошую видимость перед собой, бесшумное движение в воде.

Оба способа, кроль и брасс, с успехом применяются в качестве в качестве оздоровительного плавания и лечебной гимнастики в воде (для улучшения осанки, исправления искривления позвоночника и т.д.).

Но окончательный  выбор способа для начального обучения или оздоровительного плавания  - за вами родители.

Какой бы способ плавания не выбрали, занятия начинайте с освоения подготовительных упражнений на суше и в воде, уделите им должное внимание. Но прежде, чем перейти к практическим занятиям, знайте о мерах предосторожности в воде и не забывайте о них в дальнейшем.

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ.

Подводящие упражнения на ковриках для обучения плаванием стилем кроль на груди и спине на суше.

1. «Фонтан» - учить работе ног кролем.

И. П. – сидя, упор сзади (можно на локтях или лежа на спине, ноги прямые, носочки тянуть.

1- ноги вверх;

2- 5 – поочередное поднимание и опускание прямых ног вверх – вниз;

6 – И. П.

(то же сидя на стуле или скамейке)

2. «Лодочка» - учить принимать горизонтальное положение.

И. П. – лежа на животе, руки вперед.

1-2 – поднять руки и ноги прямые вверх;

3-4 – И. П.

3. «Лодочка с мотором» - учить работе ног кролем в горизонтальном положении.

И. П. – лежа на животе, руки вперед.

1- поднять руки и ноги прямые вверх;

2-5 – работать попеременно ногами вверх – вниз;

6. И. П.

4. «Крутим колеса» - учить работе рук.

И. П. – ноги слегка расставлены, руки внизу.

1-8 – 8 круговых вращения рук вперед;

9-16 -8 круговых вращений рук назад.

(Руки не сгибать, пальцы вместе образуя «лопатку»).

5. «Мельница» - учить работе рук на груди и спине кролем.

И. П. – ноги слегка расставлены, правая рука вверху, левая внизу.

1-8 – 8 круговых вращений рук вперед;

9-16 -8 круговых вращений рук назад.

(Руки не сгибать, руками касаться уха).

Упражнения для обучения дыханию на суше

1. «Прячемся от акулы» - на задержку дыхания.

Сделать глубокий вдох, присесть, руками обнять колени, голову тянуть к коленям (группировка) – задержать дыхание (считаем до 3-5, встать и выдохнуть.

2. «Кто быстрее? » - повысить объем легких. Надувать воздушный шар.

3. «Удержи пакет».

Руки над головой, в руках поэлетиленовый пакет. По команде дуть на пакет снизу, стараясь удержать его над головой, руками не помогать.

Кто дольше удержит пакет в воздухе?

Уважаемые родители! Мы призываем так же и вас «дружить» с водой, самим посещать бассейн, заниматься водными процедурами. Так вы сможете поправить свое здоровье, повысить свой жизненный тонус, поднять настроение.

**Желаем вам и вашим детям здоровья!**