**Плавание**

Влияние плавания на организм человека благотворно и разнообразно. При плавании тело человека в водной среде располагается горизонтально и этим позвоночник освобождается от нагрузки массы тела; создаются благоприятные условия для формирования правильной осанки. Под действием воды активизируется кровообращение в сосудах кожи, омываемой и массируемой водой. Дыхательная система под влиянием активного выдоха в воду и преодоления ее сопротивления заметно укрепляется, увеличивается глубина дыхания. Пребывание в воде закаляет организм, совершенствует его терморегуляцию, повышает устойчивость к холоду, изменению температуры. Во время плавания активизируется обмен веществ, деятельность всей нервной системы, упражняются многие группы мышц, суставы и связки. Длительные повторения определенных циклов движений повышают выносливость организма и сопротивляемость его простудным заболеваниям.

Начинать занятия по обучения плаванию с детьми дошкольного и школьного возраста в открытом водоёме следует при температуре наружного воздуха не менее 18 ° С. Подбирается мелкое место с ровным песчаным дном. Наибольшая глубина его — по грудь ребёнка. Вот основные упражнения, необходимые для освоения плавательного навыка.

Прежде всего следует научить ребёнка погружать голову в воду. Для этого целесообразно использовать следующие упражнения:

1.  Стоя   в   воде   по   пояс,   наклониться вперёд и помешать воду носом.

2.  На этой же глубине набрать в ладони воду и с задержкой дыхания опустить лицо в ладони.

3.  Стоя в воде, сделать вдох, присесть, за держать дыхание и на несколько секунд опустить лицо в воду. Выполнить 4—5 раз.

4.  Стоя по пояс в воде, присесть, подбородок у поверхности воды. Сделать вдох и подуть на воду, как на горячий чай, выполняя выдох. Затем после вдоха опустить лицо в воду и посчитать до трёх. При поднимании лица из воды постараться приучить ребёнка не вытирать глаза руками.

5.   Стоя лицом к берегу, приседая, опереться руками о дно, вытянуть тело назад и лечь на воду. В этом положении сделать вдох и опустить лицо в воду с выдохом.  В конце его    поднять   лицо    из    воды.    Повторить 4—5 раз.

6.   Стоя по пояс в воде, поднять руки вперёд, сделать вдох, плавно лечь на воду, расслабить  мышцы.   В   этом  положении  тело сперва погрузится в воду, затем всплывёт на поверхность.

7.   «Поплавок». Стоя в воде по грудь или по пояс, сделать вдох и, задержав дыхание, спокойно  присесть  в  воду,  плотно  сгруппироваться, прижав лицо к коленям и обхватив их руками. В этом положении дождаться, пока тело всплывёт на поверхность. Повторить за одно купание 2—3 раза.

Параллельно с обучением погружению в воду рекомендуется освоить на суше простейшие упражнения, которые помогут быстрее научиться плавать: из положения полулёжа на спине с опорой на предплечья или лёжа на спине выполнять движения прямыми ногами вверх — вниз (как при плавании стилем кроль). То же проделать из положения лёжа на животе.

В воде с поддержкой одного из родителей под спину или живот освоить скольжение по воде с быстрой работой ногами, то же выполнить с погружением головы в воду. Горизонтальное положение тела в воде с работой ногами осваивается также с любым надувным приспособлением или с пенопластовой доской.

Легче обучиться плаванию и привыкнуть к водной среде во время игры на воде. Играть детям в воде лучше всего вместе с родителями.

Вот некоторые из игр на воде:

1.  «Кто выше?» Из положения стоя в во де по пояс   выпрыгнуть вверх как можно выше.

2.   «Волны на море». Стоя по пояс в воде, выполняются движения руками влево и вправо по поверхности воды.

3.   «Сядь на дно». На мелком месте сесть на дно с погружением головы в воду и без него.

4.    «Фонтан». На мелком месте лечь на воду головой к берегу с опорой руками о дно и выполнять быстрые и сильные движения ногами кролем, стараясь поднять как можно больше брызг.

5.    «Водолазы». На глубине по пояс или немного глубже достать со дна с открытыми глазами какой-либо брошенный туда предмет.

Не следует забывать, что находиться в воде детям можно до появления первых признаков озноба. В этом случае нужно немедленно выйти из воды, насухо обтереться, согреться с помощью бега, гимнастических упражнений.

Овладение навыками плавания зависит от индивидуальных особенностей ребенка. Надо быть особенно терпеливым, внимательным с тем, кто боится движений в воде. Не спешить освоить много упражнений, не переходить к самостоятельному плаванию без достаточной подготовки. Новые трудные упражнения чередовать с любимыми ребенком, побуждать его к самостоятельности, проявлению активности, желания научиться держаться на воде.