**Уважаемые родители!**

**Вода – колыбель жизни на земле. Нет такого другого вещества, чье**

**значение для человека было бы так велико и необходимо, столь разнообразно**

**его применение в повседневной жизни человека.**

**В нашем детском саду функционирует бассейн, который посещают наши**

**воспитанники и под руководством инструктора обучаются умению плавать. Под**

**влиянием систематических занятий плаванием, регулярных гигиенических и**

**закаливающих процедур, разумно введенных в режим дня, улучшается**

**деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем,**

**значительно расширяются возможности опорно-двигательного аппарата.**

**Купание, игры в воде, плавание благотворно влияют на весь организм в**

**целом, на физическое и психическое здоровье ребенка. Систематические**

**занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и**

**дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости**

**преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность,**

**подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.**

**Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание**

**детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышается**

**иммунитет, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.**

**Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается**

**аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения,**

**увеличивается выносливость.**

**Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка,**

**но и на формирование его личности. Не всем детям с первого раза вода**

**доставляет удовольствие и радость, некоторые дети боятся входить в воду,**

**боятся глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены**

**на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное**

**чувство. Занятия плаванием развивают силу воли, целеустремленность,**

**смелость и дисциплину. К тому же умение плавать – это жизненно**

**необходимый навык.**

**В нашем детском саду созданы все условия для плавания. Имеется**

**бассейн, душевые, теплые раздевалки. После плавания, взрослые помогают**

**детям переодеться.**

**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!**

**Инструктор по физической культуре:**

**Рачкова Ирина Евгеньевна**