**Плавание в жизни детей «От начала обучения, до результатов»**

Содержание:

* Задачи занятий плаванием
* Организация занятий
* Влияние плавания на жизнь и здоровье человека
* Воздействие плавания на
* внутренние органы и системы
* Индивидуальный образовательный маршрут как способ достижения результатов

Плаванье – один из самых полезных, ранних видов спорта, практически не имеющий противопоказаний. В секцию я принимаю малышей возрастом от 5 лет. Плаванье для детей может быть, как спортивным, так и оздоровительным. Его польза обусловлена сочетанием физических нагрузок и оздоровительными свойствами воды. Профессионально дети начинают заниматься в 7 лет. В это время школьники уже определяются с основным направлением и начинают готовиться к соревнованиям и выступлениям.

Задачи занятий плаванием:

* всестороннее физическое развитие;
* закаливание и укрепление здоровья;
* обучение плаванию способом кроль на груди и на спине; брасс, баттерфляй
* подготовка и сдача норм ГТО по плаванию.

Организация занятий:

* Группы учащихся до 15 человек
* Разрешение врача
* Программа занятий на 64 часа
* Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 мин.

Для большей эффективности я набираю группу до 15 человек, обязательно наличие справка от врача, программа рассчитана 64 часа по 1 часу, занятия проводятся 2 раза в неделю

Влияние плавания на жизнь и здоровье человека

**8 причин заняться плаванием**

1. Развивает все группы мышц
2. Улучшает осанку
3. Профилактика заболеваний сердца
4. Укрепляет дыхательные мышцы
5. Повышает иммунитет
6. Помогает стабилизировать вес
7. Снижает стресс
8. Доставляет удовольствие

Воздействие плавания на внутренние органы и системы

* Улучшается система кровообращения
* Активизируются биохимические процессы, связанные с выделением тепла, укрепляется миокард сердца.
* Повышается энергозатратность
* Ускоряются процессы обмена веществ в организме,
* Снижается нагрузка на позвоночник и суставы
* Оказываются терапевтическое воздействие на иммунную систему, повышается сопротивляемость организма различным инфекционным болезням.

О пользе плаванья для детей сказано много, но кроме известных истин, таких как гармоничное физическое развитие и укрепление нервной системы этот вид спорта обладает еще рядом положительных качеств, о которых необходимо знать родителям, а именно:

* Улучшение когнитивных функций. При ранних занятиях в воде стимулируются зоны мозга, отвечающие за когнитивные функции. По результатам исследований, дети, которые занимались в бассейне с трех до пяти лет, значительно опережают сверстников в чтении, грамотности и математике;
* Снижение риска несчастного случая на воде. Занимаясь в бассейне, ребенок не столкнется с несчастным случаем на воде в будущем. Здесь его научат как правильно вести себя в экстремальных ситуациях, чтобы добраться до берега и не утонуть, ведь, как известно самая частая причина утопления – паника;
* Развитие независимости и целеустремленности. Плаванье, как и любой спорт, делает детей смелыми, целеустремленными и независимыми. Эти качества позволят им добиться больших успехов в будущем, и это касается не только спорта, но и карьеры и личной жизни. По статистике пловцы чаще всего становятся успешными бизнесменами и научными работниками.

Как вы понимаете, плавание - это универсальный вид деятельности, который не вредит здоровью.

Есть только 1 минус- это хлор, который сушит кожу, слизистую оболочку.

А теперь хочу вам рассказать про свою воспитанницу, которая занимается у меня в группе. Пришла Малых Анастасия 2021 году в ноябре. Девочка сильно боялась воды, первый день был самый тяжелый, перебороть свой страх, а после занятия я подошла к родителям и узнала, что хотят они, чтобы бы я могла составить план работы с ребенком. В ходе беседы было высказано пожелание просто научится плавать. Срок был до января, так как они поедут на море отдыхать. С моей стороны был составлен индивидуальный образовательный маршрут по достижению этой цели. После возвращения девочки с моря мы продолжили занятия и в мае месяце, получили второй юношеский разряд. Сегодня перед моей воспитанницей стоят другие цели.

Что же повлияло на результат работы с данным ребенком? Мною было изменено ведение тренировок, и сейчас дети даже в оздоровительной группе за 1 год полностью отрабатывают технику 4 стилей, и выходят на соревнования. Кроме того, в ходе занятий я применяю различное оборудование. Если цель занятий – большой спорт, методика обучения нацелена не только на уроки в бассейне, но и на укрепление мышечного корсета и повышение выносливости. В этом случае тренировки проходят каждый день. Занятия в бассейне сменяются тренировками в тренажерном зале и на беговой дорожке, проходят курс сухого плаванья.

В целом плаванье можно назвать самым полезным видом спорта, особенно для детей. Регулярные занятия помогут укрепить все системы организма, что положительно скажется на дальнейшем обучение в школе.