**Консультация для родителей «Польза купания»**

Что такое бассейн? Бассейн бывает разный:

- спортивный;

- оздоровительный;

- детский (плескательная чаша) ;

- открытый или в помещение, с циркуляционной системой водоснабжения и со сменой воды (проточной, с системой фильтрации. Также разной ширины, длины, высоты (зависит от цели установки бассейна) .

При занятие плаванием проводится профилактика всех органов жизнедеятельности, также формирование психики и укрепление скелета человека.

Физические упражнения развивают:

-опорно-двигательный аппарат;

-сердечно-сосудистую систему;

-дыхательную систему;

-улучшает кровообращение;

-укрепляет центральную нервную систему;

-стимулирует дыхательные мышцы и повышает вентиляцию в лёгких;

-профилактика осанки, плоскостопие;

-укрепляет мышцы брюшного пресса.

Детям с детства надо принимать любовь к спорту, дав им понять, что физическая деятельность наряду с другими видами детской деятельности имеет большое значение:” Движение и здоровье влияют друг на друга”.

Занятие плаванием даёт детям обрести желание и любовь к спорту, умение поддерживать своих сверстников в начинаниях, вместе радоваться. Не мало важно, что дети приучаются к гигиене, к уходу за собой.

Они обретают:

-упорство;

-силу воли;

-ловкость;

-смелость;

-быстроту;

-меткость;

-стремление достигать своих целей.

В бассейне можно плавать, лежать, скользить в расслабленном состояние при этом не иметь нагрузку на позвоночник по сравнению с другими видами спорта. Благодаря занятиям плавания можно обрести подтянутое, стройное тело, бассейн посещают и люди с ограниченными возможностями в оздоровительных целях. Если у ребёнка есть страх воды, то при помощи игр на воде его можно легко преодолеть.

Для первичных занятий, тренировок и игр можно использовать спортивный инвентарь:

-пенопластовые доски;

-нарукавники;

-поддерживающий пояс;

-надувной круг,

-резиновые, надувные мячи;

-игрушки тонущие и не тонущие; и др.

Для аквааэробики:

-поддерживающий пояс;

- пенопластовые гантели;

-перепончатые перчатки;

-утяжелители на руки и ноги;и др.

К заключению, хочу отметить, что заниматься спортом надо не на полный желудок и только в хорошем настроение, получать массу положительных эмоций радости; приятной усталости.

