***Консультация для родителей***

***«Закаливание.*** ***О пользе бассейна»***

***Автор: Залазаева Ю. Д.***

Уважаемые **родители**!

Здоровье ребёнка - основная фундаментальная ценность. Вода - колыбель жизни на земле. Нет такого другого вещества, чьё значение для человека было бы так велико и необходимо его разнообразное применение в жизни. Под влиянием систематических занятий **плаванием**, регулярных гигиенических и **закаливающих процедур**, разумно введённых в суточный режим, 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 ребёнка. 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 ёмкость лёгких. 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 ребёнка, 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 ребёнку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия **плаванием развивают силу воли**, целеустремлённость, смелость и дисциплину. К тому же умение **плавать** - это жизненно необходимый навык.