***муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №169 комбинированного вида»* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ул. Транзитная,16 г. Красноярск, 660003, тел. 8(391) 260-85-35,**

**e-mail: dou169@mailkrsk.ru**

**ОГРН** 1022401945356 **ИНН** 2461023959 **КПП 246101001**

**Раннее плавание: Путь к гармоничному развитию и крепкому здоровью вашего ребенка.**

*Крючкова Светлана Михайловна,*

*инструктор по физической культуре*

*МБДОУ №169 г. Красноярск*

Забота о всестороннем развитии ребенка – наша общая цель. И одним из наиболее эффективных и приятных способов достижения этой цели является плавание с раннего возраста. Это не просто модное занятие, а ценный вклад в здоровье, физическую форму и психоэмоциональное благополучие вашего малыша.

Начать плавать можно уже с первых месяцев жизни. Водная среда, близкая и знакомая ребенку еще с внутриутробного периода, создает ощущение комфорта и безопасности. Регулярные занятия плаванием оказывают комплексное воздействие на организм. Во-первых, укрепляется сердечно-сосудистая система: улучшается кровообращение, повышается эластичность сосудов, тренируется сердечная мышца. Во-вторых, развивается дыхательная система: увеличивается объем легких, улучшается вентиляция, снижается риск респираторных заболеваний.

Кроме того, плавание способствует формированию правильной осанки и укреплению мышечного корсета, что особенно важно для профилактики сколиоза и других проблем с позвоночником. Водная среда позволяет мягко и эффективно тренировать все группы мышц, не оказывая излишней нагрузки на суставы и связки.

Плавание оказывает положительное влияние на нервную систему ребенка, снимает мышечное напряжение, улучшает сон и аппетит. Водные занятия развивают координацию движений, ловкость и ориентацию в пространстве. Дети, занимающиеся плаванием, быстрее осваивают навыки передвижения, лучше чувствуют свое тело и отличаются более высоким уровнем физической подготовки.

Не стоит забывать и о социальном аспекте. Плавание в группе сверстников развивает коммуникативные навыки, учит взаимодействию и адаптации в коллективе. Под руководством опытного инструктора ребенок учится доверять, слушать и выполнять задания, что способствует развитию самостоятельности и уверенности в себе. Сделайте плавание частью жизни вашего ребенка, и вы увидите, как это положительно скажется на его будущем.