**Особенности проведения занятий по плаванию с детьми от 1 до 3 лет**

Психологи утверждают, что к 9-ти годам практически заканчивается формирование личности ребенка, в последующие годы идет лишь незначительная коррекция её свойств и качеств; следовательно, значимость формирования здорового образа жизни с самого раннего возраста очевидна.

Плавание как нельзя лучше способствует решению этих задач.

Нужно сказать, что плавание - один из самых массовых и популярных видов спорта, широко применяемый в системе физического воспитания. Вовлекая в работу всю мышечную систему, плавание способствует гармоническому развитию организма.

Сегодня на вопрос: “Нужно ли обучать плаванию детей раннего возраста?” дается однозначный ответ: “Да, нужно”. Свидетельство тому - имеющийся опыт обучения детей плаванию, который дает положительные результаты. Ребёнку от 1 года до 3 лет посещения бассейна вполне достаточно для того, чтобы он гармонически развивался физически, рос здоровым, закаленным и приобрел необходимые навыки для последующего освоения спортивного плавания.

Процесс обучения плаванию детей 1-3 лет, если построить его методически правильно, предусматривает последовательное изучение упражнений на базе естественного роста и развития ребенка, а также его двигательной подготовленности. Позволяет укрепить организм каждого малыша. Во время плавания ребенок, преодолевая значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все группы мышц. Известно, что плавание детей первого года жизни имеет существенное значение для полноценного и своевременного не только физического, но и нервно - психического развития.

Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается от 60 до 55 (50) уд/мин.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких (ЖЕЛ), поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха: вдоха - из-за давления воды на грудную клетку, выдоха - из-за сопротивления воды. Люди, систематически занимающиеся плаванием, имеют высокие показатели ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки (величина ЖЕЛ у пловцов-спортсменов находится в пределах 7000см3).

Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и др.