**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Центр развития ребенка - детский сад № 7 «Изумрудный город»**

624090,Свердловская область, город Верхняя Пышма, Калинина 21/3

e-mail:madou-crr@yandex.ru, сайт: http://7сrr-vp.tvoysadik.ru

тел. (34368)7-79-27; (34368)7-72-56; (34368)7-74-39

 **Инструктор по физической культуре Онучин В.В**

***Жизненно необходимые навыки. (1 часть)***

Все родители рано или поздно задумываются, какой же вид физической активности выбрать для своего ребенка.

Я как родитель, и как инструктор по физическому воспитанию, настоятельно рекомендую вам, и вашим детям, начать приобщение к физическим нагрузкам с базовых и жизненно необходимых навыков.

Жизненно необходимые навыки:

**1.Плавание.**

 Все мы с рождения отличные пловцы, данный навык нужно развивать и не забрасывать. Почему именно плавание, скажете вы? Плавание это основа основ, это клад для здоровья, и не один вид физической деятельности не сравниться по количеству положительных влияний на организм:

* Закаливание, профилактика простудных и других заболеваний укрепление иммунитета
* Формирование правильной осанки
* Улучшение обмена веществ, сна, аппетита
* Укрепление нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата
* Предупреждение плоскостопия
* Улучшение физических способностей: координации движений, силы, выносливости
* Помощь при синдроме повышенной возбудимости, гипертонусе, гипотонусе, ДЦП
* Положительные эмоции
* Освоение различным техникам плавания.