**Влияние занятий плаванием на интеллектуальные способности детей дошкольного возраста**

Взаимосвязь физического развития и умственной работоспособности детей дошкольного возраста явилась предметом изучения многих экспериментальных исследований. Их результаты показывают, что при обучении детей 4-7 лет плаванию, речь идет не только о развитии специальных двигательных качеств, но и о формировании в их процессе психической, чувственной и эмоциональной сфер ребенка, о положительном воздействии раннего психомоторного развития на интеллект дошкольников, также занятия плаванием не только благоприятно отражаются на физическом развитии, но и содействуют повышению умственных способностей дошкольников.

Плавание, помимо тренировки координации движения и дыхания в воде, облегчает процесс обучения в различной сфере. Во время плавания в бассейне стимулируется моторика и включается в работу каждая часть тела. Ребенок в воде вступает в другую среду, и изменение ощущений стимулирует весь организм, в том числе головной мозг.

В ранний период роста детей потребность в стимуляции развития особенно остра, чем в любое другое время в их жизни. Младенчество - идеальное время, чтобы начать приобретать жизненно важный навык - плавание.

Обучение плаванию можно начинать с 6 месяцев. К этому времени и первые два года жизни, ребенок имеет все физические способности, необходимые для обучения плавания. На самом деле, чем раньше происходит обучение плаванию, тем легче ребенок осваивает уроки.

Когда у малышей есть шанс быть в воде в течение первых двух недель жизни, они инстинктивно знают, как задерживать дыхание. Ведь прошло совсем мало времени после того как ребенок вышел из утробы матери, и он еще не утратил способности комфортно жить в водной среде. Когда ребенок становится старше, то ему приходится заново учиться задерживать дыхание. Во время плавания ребенок учится дышать более глубоко и, таким образом, увеличивает объем легких.

Инструктор по плаванию и автор научных статей Дуглас Доман утверждает, что когда ребенок учится плавать, он интенсивно двигается и глубоко дышит, и вследствие этого улучшается его речь. Вместе с совершенствованием двигательных навыков, укрепляется здоровье ребенка.

Существует определенный процесс развития, когда дети перестают ползать. Оппозиционные движения рук и ног помогают мозгу развивать языковые навыки. А свобода движений в воде позволяет ребенку начать обучение этих двигательных навыков в более раннем возрасте, чем на суше, а также ускоряет умственное развитие малыша. Это раннее развитие, в конечном счете, влияет на интеллект ребенка.

Исследования показывают, что существует связь разума и тела через плавание. Дети не только развивают свои мышцы, двигательные навыки и координацию, но и улучшают речь, развитие мозга и общий интеллект.

Выяснилось, что физические упражнения увеличивают приток крови, который в свою очередь доставляет жизненно важные питательные вещества для растущего мозга. Снижается уровень гормонов стресса, что помогает мышцам расслабиться.

Плавание - отличный способ, чтобы увеличить приток крови к мозгу. И по мнению экспертов, увеличение кровотока в любом возрасте способствует функционированию мозговых клеток на более высоком уровне.

Наиболее тесную связь с тестами, характеризующими познавательную активность, имеют скоростные, координационные и скоростно-силовые способности . Их развитию в полной мере способствует применение игрового метода обучения. Игры в воде развивают такие физические качества, как быстрота, ловкость, сила, способствующие повышению познавательной активности детей.

95 % детей, занимающихся плаванием в дошкольном возрасте, учатся в начальной школе на «хорошо» и «отлично», и всего 5 % детей имеют удовлетворительные оценки в учебе. Среди дошкольников, не занимавшихся плаванием, только 76 % детей учатся на «хорошо» и «отлично», а 24 % имеют удовлетворительные оценки. Таким образом, среди слабоуспевающих детей пловцов-дошкольников почти в 5 раз меньше, чем тех, кто не занимался плаванием.

Дети, умеющие плавать, значительно лучше, чем их сверстники, владеют такими навыками, как рисование различных форм, вырезание аппликаций из бумаги, лучше раскрашивают картинки, демонстрируя развитие визуально-моторных навыков. Лучше, чем их «сухопутные» сверстники, малыши решают арифметические и грамматические задачи, более развита речь. Как утверждает Йоргенсен, развитие этих способностей помогает детям быть более успешными в школе, лучше адаптироваться в социуме, быть более уверенными в себе. Половых различий не обнаружено, занятия плаванием одинаково стимулируют умственные способности, как девочек, так и мальчиков.