

Плавание-это способ укрепления здоровья и полезный для жизни навык!

Здоровый образ жизни играет огромную роль для человека, ведь здоровье - это неотъемлемая часть всей его жизни. В настоящее время проблема воспитания культуры здоровья является актуальной, особенно для детей дошкольного возраста. За последнее время в дошкольных организациях сильно возросло количество часто болеющих детей простудными заболеваниями, детей с нарушением осанки, опорно-двигательного аппарата. Таким образом, здоровьесбережение выходит на первый план в развитии и воспитании детей дошкольного возраста.

Одним из важных направлений укрепления здоровья дошколят можно считать занятия в бассейне.

Плавание – это способ передвижения в воде, циклическое движение, оказывающее всестороннее воздействие на организм ребенка.



При плавании развиваются все группы мышц, совершенствуются физические качества: выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений, осанка.

Позвоночник у ребенка отличается мягкостью, эластичностью. Он очень податлив, легко образуются неправильные изгибы, которые могут закрепиться и образовать деформацию, поэтому плавание позволяет:

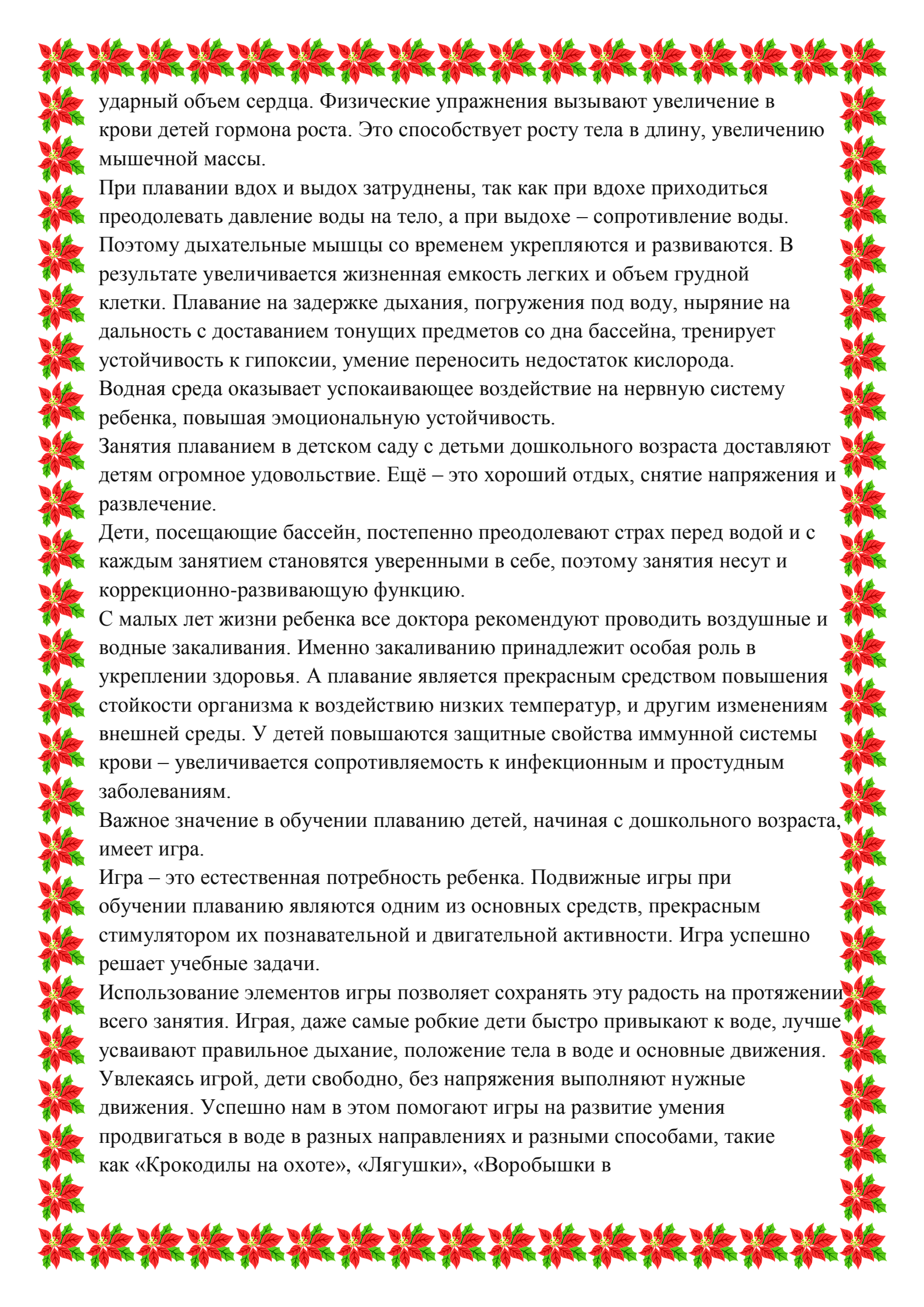
- разгрузить позвоночник;
- значительно уменьшить вес тела;
- снизить ассиметричную работу паравертебральных мышц за счет их расслабления в теплой воде, что создает благоприятные условия для выполнения движений;
- снизить давление на эпифизарные зоны роста тела позвонков;
- улучшить кровоснабжение костных структур и мягких тканей.

Плавание также является эффективным укрепляющим и корректирующим средством для опорно-двигательного аппарата.



Непрерывная работа ног с постоянным преодолением сопротивления воды тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы, что очень важно для профилактики плоскостопия у ребят.

Занятия по плаванию благоприятно влияют и на сердечно-сосудистую систему организма. Горизонтальное положение тела при плавании создает облегченные условия для работы сердца, повышается эластичность сосудов, увеличивается



ударный объем сердца. Физические упражнения вызывают увеличение в крови детей гормона роста. Это способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы.

При плавании вдох и выдох затруднены, так как при вдохе приходится преодолевать давление воды на тело, а при выдохе – сопротивление воды. Поэтому дыхательные мышцы со временем укрепляются и развиваются. В результате увеличивается жизненная емкость легких и объем грудной клетки. Плавание на задержке дыхания, погружения под воду, ныряние на дальность с доставанием тонущих предметов со дна бассейна, тренирует устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода.

Водная среда оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребенка, повышая эмоциональную устойчивость.

Занятия плаванием в детском саду с детьми дошкольного возраста доставляют детям огромное удовольствие. Ещё – это хороший отдых, снятие напряжения и развлечение.

Дети, посещающие бассейн, постепенно преодолевают страх перед водой и с каждым занятием становятся уверенными в себе, поэтому занятия несут и коррекционно-развивающую функцию.

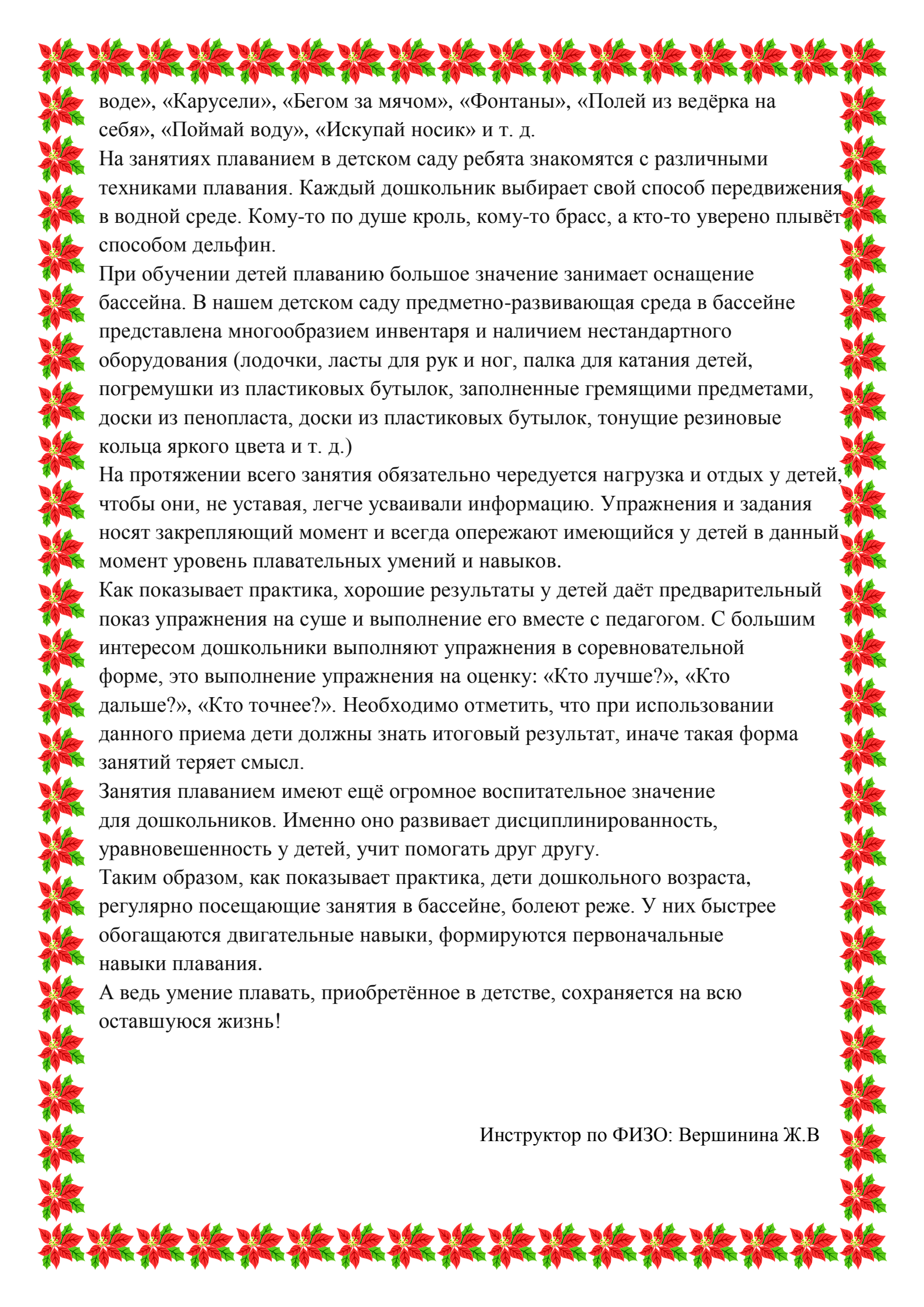
С малых лет жизни ребенка все доктора рекомендуют проводить воздушные и водные закаливания. Именно закаливанию принадлежит особая роль в укреплении здоровья. А плавание является прекрасным средством повышения стойкости организма к воздействию низких температур, и другим изменениям внешней среды. У детей повышаются защитные свойства иммунной системы крови – увеличивается сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям.

Важное значение в обучении плаванию детей, начиная с дошкольного возраста, имеет игра.

Игра – это естественная потребность ребенка. Подвижные игры при обучении плаванию являются одним из основных средств, прекрасным стимулятором их познавательной и двигательной активности. Игра успешно решает учебные задачи.

Использование элементов игры позволяет сохранять эту радость на протяжении всего занятия. Играя, даже самые робкие дети быстро привыкают к воде, лучше усваивают правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения.

Увлекаясь игрой, дети свободно, без напряжения выполняют нужные движения. Успешно нам в этом помогают игры на развитие умения продвигаться в воде в разных направлениях и разными способами, такие как «Крокодилы на охоте», «Лягушки», «Воробышки в



воде», «Карусели», «Бегом за мячом», «Фонтаны», «Полей из ведёрка на себя», «Поймай воду», «Искупай носик» и т. д.

На занятиях плаванием в детском саду ребята знакомятся с различными техниками плавания. Каждый дошкольник выбирает свой способ передвижения в водной среде. Кому-то по душе кроль, кому-то брасс, а кто-то уверенно плывёт способом дельфин.

При обучении детей плаванию большое значение занимает оснащение бассейна. В нашем детском саду предметно-развивающая среда в бассейне представлена многообразием инвентаря и наличием нестандартного оборудования (лодочки, ласты для рук и ног, палка для катания детей, погремушки из пластиковых бутылок, заполненные гремящими предметами, доски из пенопласта, доски из пластиковых бутылок, тонущие резиновые кольца яркого цвета и т. д.)

На протяжении всего занятия обязательно чередуется нагрузка и отдых у детей, чтобы они, не уставая, легче усваивали информацию. Упражнения и задания носят закрепляющий момент и всегда опережают имеющийся у детей в данный момент уровень плавательных умений и навыков.

Как показывает практика, хорошие результаты у детей даёт предварительный показ упражнения на суше и выполнение его вместе с педагогом. С большим интересом дошкольники выполняют упражнения в соревновательной форме, это выполнение упражнения на оценку: «Кто лучше?», «Кто дальше?», «Кто точнее?». Необходимо отметить, что при использовании данного приема дети должны знать итоговый результат, иначе такая форма занятий теряет смысл.

Занятия плаванием имеют ещё огромное воспитательное значение для дошкольников. Именно оно развивает дисциплинированность, уравновешенность у детей, учит помогать друг другу.

Таким образом, как показывает практика, дети дошкольного возраста, регулярно посещающие занятия в бассейне, болеют реже. У них быстрее обогащаются двигательные навыки, формируются первоначальные навыки плавания.

А ведь умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю оставшуюся жизнь!

Инструктор по ФИЗО: Вершинина Ж.В