

Плавание в детском саду, как средство здоровьесбережения детей дошкольного возраста

Плавание, как средство передвижения в воде человек использует с давних времён. Плавание не только полезно для оздоровления и физического развития ребёнка, оно помогает детям укрепить здоровье, помогает обрести стройную фигуру, развивает такие важные качества, как упорство, смелость, формирует двигательные умения и навыки.

Умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях и чем устойчивее навык плавания, тем больше шансов у ребёнка выжить в чрезвычайных условиях. Занятия плаванием в детском саду с детьми дошкольного возраста доставляют детям удовольствие, ведь малыши с самого рождения искренне радуются воде и готовы плескаться в ней с утра до ночи, сами взрослые не прочь погрузиться в речную прохладу, а уж окунуться в тёплое южное море - заветная мечта каждого ребёнка. А ещё – это хороший отдых и развлечение, помогающий детям преодолеть страх перед водой и развить уверенность в себе. Меняется роль плавания в жизни человека, но умение плавать было и остается жизненной необходимостью.



Плавание – это прежде всего закаливание. Именно заливанию принадлежит особая роль в укреплении здоровья. Оно помогает избежать простудных заболеваний и выработать устойчивость организма к холоду. Такое благоприятное воздействие плавания на организм было замечено и стало использоваться в оздоровительных целях. Появление в жизни общества физической культуры явилось очередной ступенью в развитии плавания. Бассейны для плавания позволили превратить данный вид деятельности из сезонного в круглогодичный. Отсюда важное значение массового обучения плаванию детей, начиная с дошкольного возраста. Нет надобности указывать на значительное количество несчастных случаев на воде, происходящих ежегодно из-за неумения плавать. Большой процент их падает на детей. Если всех детей с самых ранних лет приучать свободно держаться на воде, то многие детские жизни будут ограждены от возможного несчастья.

Приведу примеры, где умения плавать помогает людям многих профессий. Работа на морском и речном транспорте, на сооружении гидростанций, мостов, плотин, рыбный промысел, труд геологов и многие другие профессиональные работы сопряжены с необходимостью хорошего навыка плавания.

А ещё умение плавать даёт возможность людям разного возраста интересно и с пользой для здоровья проводить свой отдых на воде или на природе вблизи водоёма. В качестве конкретных задач, решаемых в процессе обучения детей плаванию, можно выделить следующие:

- формирование навыков плавания;
- развитие двигательных умений и навыков;
- способствовать оздоровлению и сохранению здоровья;
- воспитание мышечно-интеллектуальной радости в процессе занятий.

В нашем дошкольном учреждении большое внимание уделяется всестороннему физическому развитию детей. Для этого созданы все необходимые условия, есть плавательный бассейн. Плаванию отводится особая роль в физическом воспитании детей.

Первое знакомство с помещением бассейна начинается с раздевалки. Дети знакомятся гигиеническими правилами и правилами поведения на воде. В то же время акватория бассейна – это, прежде всего иная среда обитания, которая предъявляет особые требования к

двигательным способностям человека. Для избавления от детских страхов и общего привыкания ребенка к воде необходим адаптационный период.

Подвижные игры являются одним из основных средств обучения плаванию, прекрасным стимулятором их познавательной и двигательной активности.

Игра – это естественная потребность ребенка, умелое удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать учебные задачи. Каждое занятие для детей большая радость. 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 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 знакоблю ребят с различными техниками плавания. Каждый дошкольник выбирает свой способ передвижения в водной среде (по аналогии с почерком: буквы учатся писать все одинаково, но почерк у каждого индивидуален). Кому-то по душе кроль, кому-то брасс, а кто-то уверено плывёт способом дельфин.

В процессе обучения детей дошкольного возраста плаванию учитываются:

- индивидуальные особенности каждого ребёнка с учётом состояния его здоровья, развития, интересов;

- обязательным является медицинский контроль;

- дифференцируются физические нагрузки;

- физические нагрузки предлагаются детям адекватно возрасту, пола (гендердозировка: девочкам предлагается нагрузка выполнения упражнений в воде меньше, чем мальчикам. Мальчики в воде проявляют силу, выносливость и смелость, девочки показывают гибкость и пластичность на воде);

- физические нагрузки предлагаются детям адекватно уровню физического развития и состоянию здоровья;

- постепенно усложняя физические нагрузки, сочетая двигательную активность с общедоступными закалывающими процедурами (ходьба и бег по массажным коврикам и легкоступам, ходьба по камешкам и пробкам);

- включаются в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики (упражнения с успокаивающим эффектом: «Отдых», «Передышка», «воздушный шарик», «Корабль и ветер», «Дудочка», «Насос»; упражнения с тонизирующим эффектом: «Замок», «Ха-дыхание»);

- включаются в комплексы физических упражнений упражнения для повышения выносливости («Кто быстрее», «Эстафета плавающих досок», «Ловцы Жемчуга», «Доплыви» и т.д.);

- создаются оптимальные условия для игр и занятий детей. Именно с этими целями и задачами при обучении детей плаванию большое значение занимает оснащение бассейна.

Предметно-развивающая среда в бассейне представлена многообразием инвентаря и наличием нестандартного оборудования (лодочки, бита для попадания в цель на воде, палка для катания детей, верёвка с колокольчиками для подплывания под ней, тонущие резиновые кольца яркого цвета и т.д.)

Упражнения и задания детям носят закрепляющий момент и всегда опережают имеющийся у детей в данный момент уровень плавательных умений и навыков. На занятиях по плаванию с детьми дошкольного возраста всегда чередуется нагрузка и отдых, используются различные виды упражнений. Ребёнку намного легче усвоить тогда эту информацию. Основопологающий принцип обучения плавательным умениям и навыкам предполагает понимание ребёнком сути того или иного движения в воде, которое оно совершает.

Важным является формирование с помощью различных органов чувств представления о выполняемом плавательном упражнении в воде. Хорошие результаты даёт предварительный показ упражнения на суше и выполнение вместе с педагогом. С большим интересом дети выполняют упражнения в соревновательной форме.

Следует помнить, что при использовании данного приема дети должны знать итоговый результат, иначе такая форма занятий теряет смысл. Вначале – это выполнение упражнения на оценку: “Кто лучше?”, “Кто дальше?” (продвинет игрушку, проскользит), “Кто точнее?” (поднырнет под плавающий круг) и т.д.

Занятия плаванием имеют ещё огромное воспитательное значение. Именно плавание развивает дисциплинированность, уравновешенность у детей, учит детей помогать друг другу. Ведь умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю оставшуюся жизнь. Поэтому физическое воспитание детей дошкольного возраста в бассейне всегда было и остаётся в центре внимания общества.

Различные нормативы и тесты для определения уровня физического развития как детей, так и взрослых людей включает в себя элементы разных видов спорта. Плавание всегда присутствует в перечне обязательных видов физической культуры в подобных нормативах, поэтому обучение плаванию было актуальной темой не только для каждого человека, но и для всего общества в целом.

Плавайте на здоровье!

Плавайте на радость!

Плавайте на счастье!

