

## Методическое пособие «Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях по плаванию в ДОУ»

Подготовила инструктор по плаванию:  
Доронина Л.А.

Здоровье – одна из главных ценностей человека. Однако в последние годы медицинская статистика свидетельствует о том, что количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается и в школу поступает только несколько процентов абсолютно здоровых первоклассников. Причины самые разные: от объективных факторов (нарушение экологии) до субъективных (снижение двигательной активности, несбалансированное питание, психологическое перенапряжение, отсутствие личной заинтересованности в сохранении здоровья. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей – приоритетное направление государственной политики.

Вырастить здорового человека – задача трудная и ответственная. Всем известно, что именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит становление всех жизненно важных систем и психических функций организма, развиваются его адаптивные механизмы, мелкая



и крупная моторика, повышается устойчивость к воздействиям внешних факторов, формируются основные физические качества, выносливость и работоспособность, приобретаются культурно – гигиенические навыки, нарабатываются приемы самообслуживания. Поэтому оздоровление детей (сохранение и укрепление здоровья, профилактика заболеваемости, создание условий для ЗОЖ) – одна из важнейших задач каждого ДОУ.

**Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия человека.

### **Здоровье зависит от следующих факторов:**

20% - наследственные факторы

20% - условия внешней среды

10% - системы здравоохранения

50% - образ жизни самого человека

Необходимо комплексно решать задачи физического, интеллектуального и эмоционально – личностного развития ребенка, его подготовки к школе, активно внедряя в воспитательно – образовательный

процесс такие технологии, применение которых помогло бы снизить психофизиологические затраты дошкольников, улучшить их психоэмоциональное и физическое состояние, раскрыть и повысить потенциальные интеллектуальные и творческие способности, т.е. здоровьесберегающие технологии.

**Здоровьесберегающие технологии** – это комплекс разнообразных форм и видов деятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья воспитанников ДОУ.

**Цели здоровьесберегающих технологий** в дошкольном образовании:

1. Обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада.

2. Формирование осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека.

3. Формирование знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его.

4. Формирование опыта, позволяющего дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни, безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

5. Формирование стойкой мотивации на здоровый образ жизни

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность учебно-воспитательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

**Области здоровьесбережения:**

1. Медико-гигиеническая
2. Медико-профилактическая
3. Коррекционная
4. Физкультурно-оздоровительная
5. Информационно-просветительская
6. Образовательная
7. Спортивно-досуговая
8. Экологическая



Самыми лучшими лекарственными средствами являются те, которые стимулируют наши собственные целебные силы и повышают сопротивляемость организма, его устойчивость к воздействию микробов и других вредоносных факторов. Этим средством является **здоровый образ жизни** и использование естественных защитных сил организма:

- 1) режим дня;
- 2) закаливание;
- 3) рациональное питание;
- 4) физическая культура и спорт, как важнейший фактор оздоровления организма.

**Одним из эффективнейших способов физического развития и оздоровления детей являются занятия плаванием.**

**Плавание** оказывает разностороннее развивающее действие на детей, способствует совершенствованию органов кровообращения и дыхания, увеличивает работоспособность и силу мышц, укрепляет нервную систему, улучшает аппетит, повышает общий тонус организма, увеличивает выносливость. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый детский позвоночник, который в процессе занятий плаванием правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды



**Использование бассейна в ДОО способствует:**

- повышению двигательной активности детей;
- разнообразию закаливающих процедур;
- усилению оздоровительной направленности учебного процесса;
- снимает нервное напряжение и укрепляет общий тонус организма;

А значит, позволяет проводить комплексные оздоровительные мероприятия и дает возможность инструктору по плаванию использовать разнообразные виды **здоровьесберегающих технологий**.

<b>Виды здоровьесберегающих технологий</b>	<b>Особенности методики проведения</b>
--	--

Обеспечение температурного режима	Температура воды от +29 до +32, температура воздуха от +24 до +28
Гигиенический душ	До и после занятий в бассейне. Душ - контраст температур вода-воздух, как элемент закаливания.
Воздушные ванны	Выполнение упражнений на бортике бассейна после принятия душа.
Закаливание Босохождение	Выполнение упражнений в движении на ребристых дорожках, на бортике бассейна. Профилактика плоскостопия
Рефлексотерапия	Выполнение упражнений в движении, ходьба по ребристым дорожкам, воздействие на биологически-активные точки стоп.
Массаж <ul style="list-style-type: none"> <li>• самомассаж</li> <li>• взаимомассаж</li> <li>• точечный</li> </ul>	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму. Проводится со старшего дошкольного возраста по специальной методике. Рекомендован детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями лор-органов. Используется наглядный материал.
Игры на воде <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижные</li> <li>• На согласование речи с движением</li> <li>• Пальчиковые</li> </ul>	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка. Используются элементы спортивных игр.  Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами.  Построение занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций – это залог успешного обучения и воспитания, закаливающего эффекта и реализации других оздоровительных задач.
Психогимнастика <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы</li> </ul>	Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на релаксацию</li> </ul>	
Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопии. Предупреждение искривления позвоночника, гармоничное развитие всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы.
Музотерапия <ul style="list-style-type: none"> <li>• Муз-сопровождение ритмических моментов</li> <li>• Муз-оформление фона занятий</li> </ul>	Музыка подбирается в соответствии с темой занятия, создает положительный эмоциональный настрой.
Упражнения на дыхание (дыхательные упражнения)	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Выполняются во время разминки и на протяжении всего занятия.
Работа с родителями <ul style="list-style-type: none"> <li>• Консультации</li> <li>• Уголки здоровья</li> <li>• Родительские собрания</li> <li>• Анкетирование</li> <li>• Беседы</li> <li>• Презентации</li> </ul>	Могут быть частью совместной деятельности с целью познавательного развития. Форма проведения зависит от поставленной задачи.

Таким образом, использование бассейна в оздоровительной работе является мощным фактором, при котором появляется возможность сочетать подачу учебного материала с использованием здоровьесберегающих технологий.