

Плавание в детском саду.

Плавание - одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка - содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки.

Плавание - мощный эмоционально-положительный фактор, который позволяет решать важные задачи. Способствует коррекции нарушения осанки, предупреждает плоскостопие, способствует снятию мышечного тонуса, развивает координацию, ритмичность движения, увеличивает двигательные возможности организма. Систематические занятия в бассейне улучшают работу органов кровообращения и дыхания. Оказывает мощное закаливающее действие.

Основной целью занятий является обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанию занятий физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития.

На занятиях решаются задачи по формированию:

- навыков плавания;
- бережного отношения к своему здоровью;
- навыков личной гигиены;
- умение владеть своим телом в непривычной среде.

Какое же влияние оказывают занятия плаванием на организм ребёнка?

Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно для тех детей, которые чрезмерно возбуждены. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон.

Во время погружения в воду и плавания создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы. Во время плавания, обычного купания или только пребывания в воде происходят изменения в составе крови.

Плавание закаляет организм человека, повышает его стойкость против температурных колебаний и невосприимчивость к простудным заболеваниям. Вода оказывает на кожный покров как механическое, так и термическое воздействие. Она смывает с кожи грязь, пот, кожное сало, верхний слой эпителия, т.е. очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи.

Плавание влияет на рост ребенка. Плавание – незаменимое средство для создания «мышечного корсета». Плавание – одно из средств лечения последствий переломов конечностей, заболеваний спинного мозга, связанных с расстройством двигательных функций. Занятия плаванием способствуют уменьшению лишних жировых отложений. В то же время у очень худых детей эти занятия способствуют увеличению подкожного жира, что вместе с увеличением силы и объема мышц улучшает осанку.

Организация занятий плаванием в детском саду.

Занятия по плаванию должны проводиться не ранее, чем через 40-50 минут после приема пищи и не позже чем за 1,5 – 2 часа до ночного сна. В условиях детского сада наиболее приемлемым временем для проведения занятий по плаванию считается:

время до обеда – с 9 часов 30 минут до 12 часов 00 минут;

Обучение плаванию проходит в форме подгрупповых занятий. Для занятий в бассейне детей разделяют на две подгруппы. В зависимости от возраста количество детей в подгруппах будет разным.

Обучение в ДОУ плаванию проводится для каждой группы 1 раз в неделю.

- младшая группа занимается 15 минут;
- средняя группа - 20 минут;
- старшая группа - 25 минут;

- подготовительная группа - 30 минут.

Занятия в бассейне в нашем детском саду проводятся, начиная со второй младшей группы (3 года). Первое занятие проходит в форме экскурсии по бассейну, в ходе которой инструктор знакомит с правилами поведения в бассейне (показывает детям, где и как нужно раздеться и переодеться, надеть купальную шапочку, как мыться под душем, ходить по обходной дорожке).

Обучение состоит из трех этапов:

- привыкание к воде;
- освоение воды;
- овладение плавательными движениями.

В нашем детском саду плаванию уделяется большое значение.

Данная работа осуществляется инструктором по плаванию; старшей медсестрой детского сада.

О значении плавания для детского организма.

Плавание в бассейне детей раннего дошкольного возраста с целью их оздоровления и обучения практическим навыкам начали внедрять в нашей стране и за рубежом в 70 годы прошлого столетия (хотя на самом деле корни этого метода уходят в глубокую древность). Известно, сколь часто фиксируются несчастные случаи на воде, происходящие из-за того, что потерпевшие, в том числе дети, не умеют плавать. Если бы детей с ранних лет научили свободно держаться на воде и проплыть хотя бы небольшое расстояние, а также сформировали у них культуру поведения на воде, то многие были бы ограждены от возможного несчастья.

Вместе с тем основная цель обучения дошкольников плаванию — содействие их оздоровлению и закаливанию, обеспечение всесторонней физической подготовки. Купание, плавание, игры и развлечения на воде благотворно воздействуют на все системы организма.