

Плавание – это способ укрепления здоровья и полезный для жизни навык

Май 2017

инструктор по физической культуре Храмцова Т.Ю.



Плавание – один из немногих видов спорта, который разносторонне и гармонически развивает все группы мышц ребенка, формирует правильную осанку. Непрерывные движения ногами в быстром темпе великолепно тренируют мышцы и связки голеностопного сустава, а это предупреждает деформацию стопы, помогает избавиться от такого тяжелого дефекта, как плоскостопие.

Посещение бассейна влияет не только на физические, но и на умственные данные ребенка, стимулируя его нервно-психическое (психомоторное) развитие. Активное движение возбуждает клетки коры головного мозга, укрепляет мышцы ребенка, сердечно-сосудистую систему, дыхательный аппарат. К тому же, вода осуществляет массаж кожи и мышц, очищая потовые железы.

Плавание имеет большое значение для воспитания гигиенических навыков и укрепления здоровья.

В плавании малыши могут переносить высокие нагрузки. Это обусловлено благоприятными условиями нахождения в воде. Занятия в бассейне помогут выработать у малыша многие положительные черты характера.

Задачи обучения дошкольников плаванию

Оздоровительные задачи направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи ставят целью формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости и др.) и двигательных способностей (координации движений, дыхательных функций) у детей разных возрастных групп, формирование знаний о видах и способах плавания и собственном теле, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий, о телесно рефлексии, развитии пространственных ориентировок; усвоение спортивной терминологии, развитие внимания, мышления, памяти.

Воспитательные задачи направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств; смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства. Ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя в коллективе. Огромная радость и счастье светятся в его глазах, когда он начинает понимать, что преодолел свой страх, стал сильнее и увереннее в себе. Сразу появляется огромное желание плавать и плавать. Это и есть настоящее самоутверждение личности.

Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонично развитой личности.

1. Первый этап обучения начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.
2. Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить), получают представление о ее выталкивающей и поддерживающей силе, а также самостоятельно выполнять упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд.
3. На третьем этапе дети обучаются плаванию определенным способом. Большинство специалистов советуют при начальном обучении плаванию дошкольников использовать такие способы, как облегченный кроль на груди и спине.
4. На четвертом этапе продолжается усвоение и совершенствование техники способов плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.

Зачем малышу бассейн?

Плавание с самого раннего возраста – один из самых простых способов сделать ребенка закаленным, здоровым и физически развитым. Положительный эффект от этого обожаемого детьми занятия вы заметите уже через несколько недель!

Плавание дает детям:

- Закаливание, профилактика простудных и других заболеваний;
- Укрепление иммунитета;
- Формирование правильной осанки;
- Улучшение обмена веществ, сна, аппетита;
- Укрепление нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата;
- Предупреждение плоскостопия;
- Улучшение физических способностей: координации движений, силы, выносливости;
- Помощь при синдроме повышенной возбудимости, гипертонусе, гипотонусе, ДЦП;
- Обучение плаванию;
- Положительные эмоции вашего малыша;
- Ребенок научится плавать и вы не будете бояться за него.



А вдруг кроха простынет в бассейне?

Не стоит бояться, что ребенок будет простужаться в бассейне. Нередко родителям свойственно заблуждение – если ребенок простыл в бассейне, то ходить мы туда больше не будем. Но это же значит, что ребенок так и будет простывать чуть что. Нужно вылечиться и приходиться на занятия снова, детский организм быстро адаптируется и начнет закаливаться.

Как малыш закаляется в бассейне?

Вода в бассейне +32, а вот температура воздуха уже +26 градусов, в раздевалке – +23-24 градуса. Постоянная разница температур и создает эффект закаливания.

Статистика о детском плавании:

Систематические занятия плаванием улучшают физическое развитие у 93,5% детей. Такие дети быстрее растут, у них увеличивается жизненная емкость легких, легкие становятся более мощными, а мышцы более крепкими. А еще у детей укрепляются суставы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы, формируется правильная осанка, улучшается кровообращение, укрепляется нервная система, увеличивается сила и выносливость.

Выполнение в воде физических упражнений вовлекает в процесс дыхания больший объем легких, способствует увеличению их жизненной емкости, улучшению обогащения крови кислородом. Все это вместе с закаливающим действием воды является хорошей профилактикой заболеваний.

Помимо этого при плавании кожа ребенка испытывает благотворное массирующее воздействие воды, в связи с чем, улучшается кровообращение и укрепляется нервная система.

И самое главное – детское плавание способствует появлению положительных эмоций. Эти дети обычно ведут себя спокойно, хорошо спят, у них постоянно радостное настроение, что выражается двигательным оживлением, улыбкой.

У занятий плаванием нет практически ни одного минуса. А вот плюсов много – от крепкого здоровья до искренней детской радости от интересных игр и купания!

Вода – лучший детский массажист!

Купание в бассейне – это массаж всего тела одновременно, причем массаж эффективный и бережный. Вода не надавит слишком сильно или туда, где не надо. В воде ребенок получает очень деликатный и приятный массаж всего тела одновременно!

Приобщайте ребенка к плаванию и в пять и в семь лет!

Врачи рекомендуют занятия оздоровительным плаванием всем детям, у которых нет медицинских противопоказаний.



(по материалам открытых источников)