

"Закаливание организма с помощью упражнений и игр на воде"

Каждый человек должен уметь плавать и чем раньше он научится, тем лучше.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития и оздоровления ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребёнка и предупреждает развитие плоскостопия.



Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная ёмкость лёгких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на оздоровления, закаливания детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышается иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется так же нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умение и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – это не действие в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому обучение плаванию направлено на то, чтобы помочь ребёнку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаваньем развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

[Плаванье – это здоровье!](#)

[Плавать – значит оздоравливаться!](#)

Наиболее сильным закаливающим средством является купание в бассейне и посещение сауны.

Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости в условиях детского сада, во многом зависит от регулярного посещения бассейна и сауны .



Добро пожаловать в бассейн!

При регулярном проведении занятий обязательно чередую физическую нагрузку и отдых, смену упражнений и игр. Игры все проводятся в игровой форме с различными атрибутами. Постепенно увеличиваю нагрузку на каждом занятии, что является важным условием предупреждения травматизма.

Учитываю особенности развития детей того или иного возраста и реальные силы и возможности каждого ребенка, все это помогает достигнуть лучших результатов. Постепенно, последовательно в переходе от привыкания к воде во время простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений (*скольжение, плавание с предметами в руках или облегченными способами и т. д.*) , что является одним из условий обучения детей. В этом залог усвоения сложных приемов плавания, их техники, и приучение детей к самостоятельности выполнения упражнений на все большей глубине (*по пояс, по грудь*).

Применяю принцип наглядности, ласковые, мягкие, ободряющие интонации голоса, поддерживаю радостное, бодрое настроение на занятии.

Решающую роль в формировании навыков плавания играют упражнения. Опыт показал, что они являются основным средством обучения. Технику спортивных способов плавания и их облегченных разновидностей рекомендую осваивать следующим образом: в начале у детей формирую (*при помощи показа и пояснений*) представление о конкретном способе плавания в целом. После этого разучиваются отдельные движения, которые затем соединяются. Использование этого метода предусматривает определенную последовательность постановки задач, подбора упражнений, игр и приемов обучения.

1. Разучивание движения ног :

а) (*на суше*) в воде ;

б) в скольжении с опорой и без опоры руками с задержкой дыхания.

2. Разучивание движения рук :

а) на суше и стоя в воде.

б) в согласовании с движением ног, с задержкой дыхания, с использованием опоры на месте и в движении.

в) то же в согласовании с дыханием.



г) плавание, совершая гребковые движения руками без выполнения движений ногами (*ноги свободно вытянуть*).

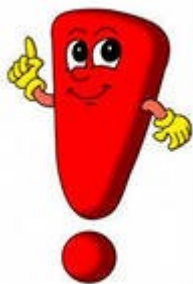
3. Разучивание способа в целом, т. е. отработка согласованных движений рук и ног, и дыхания.

4. Совершенствование плавания с полной координацией движений.

Выполнение простых, легких плавательных движений подводит к овладению более сложных. На занятиях сочетаю отдельные подготовительные упражнения с плаванием в полной координации, широко применяю игры и поощряю попытки детей к самостоятельному плаванию избранными способами.

Стараюсь поддерживать положительное эмоциональное отношение детей к занятиям на всех этапах обучения – стремлюсь к тому, чтобы упражнения, игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждаю их к стремлению научиться плавать хорошо.

Для формирования интереса к упражнениям на воде и отработке техники плавания используют образные выражения и сравнения, которые облегчают понимание сущности задания и его выполнение, например: «Гуди, как паровоз», «Нырни, как утка», «Работай руками, как мельница» и т. п.



У здоровых, закалённых детей всегда здоровый вид, хороший аппетит, спокойный сон. Они могут без вреда для здоровья даже зимой долго находиться на прогулке.

Лучшие средства закаливания – воздух, солнечные лучи и вода. У закалённого ребёнка воспитывается привычка переносить холод и жару. Его нервная система приспосабливается к колебаниям температуры внешней среды. Кора головного мозга быстро уравнивает образование и расходование тепла в организме и не допускает тех болезненных состояний, которые возникают у незакалённых детей, которые не систематически посещают бассейн.

У закалённого ребёнка внутренние ресурсы самозащиты быстро мобилизуются для предохранения организма ребёнка от переохлаждения.

Положительный эффект закаливания детей может быть достигнут только при строгом соблюдении основных принципов закаливания: индивидуального подхода при выборе плавательных процедур, постепенности, а также при систематичности и постоянстве посещения бассейна.

