

Плавание – «крепость здоровья»

С большим нетерпением малыши детского сада ждут очередного занятия в бассейне.

Эти занятия приобретают большое значение для физического развития детей, что особенно важно для нашего северного района, где возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничены.

Практически все взрослые люди осознают, насколько важно учить детей плавать, начиная с дошкольного возраста. Ведь умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является тем навыком, который необходим человеку в самых разнообразных ситуациях.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребёнка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических 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.

Поэтому задача нашего детского сада – подготовить ребёнка к этому важному виду спорта, дать первоначальное представление о плавании и научить основным способам передвижения в воде.

Занятия по обучению детей плаванию проводятся в нашем дошкольном учреждении 1 раз в неделю с детьми «младшей группы» и 2 раза в неделю с детьми других групп.

Обучая детей первоначальным навыкам погружения в воду, постановке правильного дыхания педагоги используют ведущую форму обучения – игру. Дети с удовольствием принимают участие в играх «Дельфинчики», «Лягушата», «Краб носитель»... Играя, дошкольники безболезненно привыкают преодолевать чувство неуверенности и страха, быстро адаптируются в воде, привыкают смело входить и погружаться в неё.

Игры на воде вносят в учебную деятельность радостную эмоциональную окраску. Создание положительных эмоций помогает детям преодолеть водобоязнь, способствует разучиванию упражнений. Играя, ребёнок не утомляется от многократного повторения одних и тех же движений.

При обучении дошкольников плаванию используются красочные различные пособия, игровой материал: мячи, обручи, доски для плавания, круги, очки, массажёрные дорожки. Это позволяет сделать занятие наиболее интересным, варьировать игры, придумывать новые.

В своей работе педагоги стараются учитывать эмоциональное состояние каждого ребёнка, его настроение.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки личной гигиены, самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

С радостью хочется отметить, что у наших воспитанников уже имеются первые спортивные достижения, и приятно слышать восторженный крик малыша: «Ура! Я умею плавать!»