«Плавание в детском саду, как средство

здоровьесбережения детей дошкольного возраста»

Плавание не только полезно для оздоровления и физического развития ребёнка, оно помогает укрепить здоровье, помогает обрести стройную осанку, развивает такие качества, как выносливость, упорство, смелость, формирует двигательные умения и навыки. Умение плавать является жизненно необходимым навыком и чем устойчивее навык плавания, тем больше шансов у ребёнка выжить в чрезвычайных условиях. Занятия плаванием доставляют детям большой удовольствие, ведь малыши с самого рождения искренне радуются воде и готовы плескаться в ней с утра до ночи, сами взрослые не прочь погрузиться в речную прохладу, а уж окунуться в тёплое южное море - заветная мечта каждого человека. А ещё – это хороший отдых и развлечение, помогающий преодолеть страх перед водой и развить уверенность в себе. Меняется роль плавания в жизни человека, но умение плавать было и остается жизненной необходимостью.

Плавание - это прежде всего *закаливание*. Именно заливанию принадлежит особая роль в укреплении здоровья ребёнка.. Оно помогает избежать простудных заболеваний и выработать устойчивость организма к холоду. Благоприятное воздействие плавания на организм используется в оздоровительных целях. Плавательные бассейны позволили превратить данный вид деятельности из сезонного в круглогодичный. Обучения плаванию детей, начиная с дошкольного возраста имеет важное значение. Нет надобности указывать на большое количество несчастных случаев на воде, происходящих ежегодно из-за неумения плавать. Большой процент их падает на детей. Если всех детей с самых ранних лет приучать свободно держаться на воде, то многие детские жизни будут ограждены от возможного несчастья.

В качестве конкретных задач, решаемых в процессе обучения детей плаванию, я выделяю следующие:

- формирование навыков плавания;

- развитие двигательных (плавательных) умений и навыков;

- способствование оздоровлению и сохранению здоровья.

В нашем дошкольном учреждении большое внимание уделяется всестороннему физическому развитию детей. Для этого созданы все необходимые условия, есть плавательный бассейн. Плаванию отводится особая роль в физическом воспитании детей. На начальном этапе я знакомлю детей с правилами личной гигиены и правилами поведения на воде. В то же время предлагаю воспитанникам освоить иную среду обитания, воду, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребёнка.

Для общего привыкания ребенка к воде и избавления от страха перед водой необходим адаптационный период. Прекрасным стимулом этому являются игры в воде. На своих занятиях я широко использую игры , которые сопутствуют познавательной и двигательной активности ребёнка на занятиях по плаванию. Игра – это естественная потребность ребенка, умелое использование которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать учебные задачи. Каждое занятие для детей большая радость. Использование элементов игры позволяет мне сохранять эту радость на протяжении всего занятия. Играя, даже самые робкие дети быстро привыкают к воде, лучше усваивают правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения. Увлекаясь игрой, дети свободно, без напряжения выполняют нужные движения. Успешно в этом помогают игры, на развитие умения передвигаться в воде в разных направлениях и разными способами: такими как «Крокодилы на охоте», «Лягушки», «Воробышки в воде», «Карусели», «Бегом за мячом», «Фонтаны», «Полей из ведёрка на себя», «Поймай воду», «Искупай носик» и т.д. На занятиях плаванием я знакомлю ребят с различными техниками плавания. Каждый дошкольник выбирает удобный для него способ передвижения в водной среде.

В процессе обучения детей плаванию учитываются:- индивидуальные особенности каждого ребёнка с учётом состояния его здоровья, развития, интересов; - обязательным является медицинский контроль; - дифференцируются физические нагрузки; - физические нагрузки предлагаются детям адекватно возрасту. Мальчики в воде проявляют силу, выносливость и смелость, девочки показывают гибкость и пластичность на воде. Физические нагрузки соответствуют уровню физического развития и состоянию здоровья ребёнка. Постепенно усложняя их, я сочетаю двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами (ходьба и бег по массажным коврикам), - включаю в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики (упражнения с успокаивающим эффектом: «Отдых», «Передышка», « Воздушный шарик», «Корабль и ветер», «Дудочка», «Насос»; упражнения с тонизирующим эффектом: «Замок», «Ха-дыхание») - включаю в комплексы физических упражнений упражнения для повышения выносливости («Кто быстрее», «Эстафета плавающих досок», «Ловцы Жемчуга», «Доплыви» и т) - создают оптимальные условия для игр и занятий детей.

На занятиях по плаванию я всегда чередую нагрузки и отдых, использую различные виды упражнений. Основополагающий принцип обучения плавательным навыкам предполагает понимание ребёнком сути того или иного движения в воде, которое он совершает. Хорошие результаты дают предварительные повторения или обучение упражнения на суше совместно с педагогом. С большим интересом дети выполняют упражнения в соревновательной форме. Следует помнить, что при использовании данного приема дети должны знать итоговый результат, иначе такая форма занятий теряет смысл.

Предметно - развивающая среда в бассейне представлена многообразием инвентаря и наличием нестандартного оборудования (плавающие игрушки, надувные круги и мячи,, нудлсы, калабашки, буксиры, доски для плавания, мячи, тонущие резиновые игрушки, рыбки, яркого цвета и т.д.).

Занятия плаванием имеют большое воспитательное значение. Именно плавание развивает у детей дисциплинированность, уравновешенность, учит детей взаимопомощи. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю оставшуюся жизнь, является актуальным не только для каждого человека, но и для всего общества в целом.

Плавайте на здоровье!

Плавайте на радость!

Плавайте на счастье!