



*Составила инструктор по
физической культуре
(плаванию) МБДОУ г.
Иркутска детского сада
№162*

*Старовойтова Марина
Анатольевна*

«Плавание в детском саду как средство здоровьесбережения детей дошкольного возраста».

Плавание, как средство передвижения в воде человек использует с давних времён. Плавание не только полезно для оздоровления и физического развития ребёнка, оно помогает детям укрепить здоровье, помогает обрести стройную фигуру, развивает такие важные качества, как упорство, смелость, формирует двигательные умения и навыки.

Умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях и чем устойчивее навык плавания, тем больше шансов у ребёнка выжить в чрезвычайных условиях. Занятия плаванием в детском саду с детьми дошкольного возраста доставляют детям 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 ребёнка. А ещё – это хороший отдых и развлечение, помогающий детям 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. Оно помогает избежать простудных заболеваний и выработать устойчивость организма к холоду. Такое благоприятное воздействие плавания на организм было замечено и стало использоваться в оздоровительных целях.

Появление в жизни общества физической культуры явилось очередной ступенью в развитии плавания. Бассейны для плавания позволили превратить данный вид деятельности из сезонного в круглогодичный. Отсюда важное значение, массового обучения плаванию детей, начиная с дошкольного возраста. Нет надобности указывать на значительное 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. Умение плавать помогает людям многих профессий. Работа на морском и речном транспорте, на сооружении гидростанций, мостов, плотин, рыбный промысел, труд геологов и многие другие профессиональные работы сопряжены с необходимостью хорошего навыка плавания.

А ещё умение плавать даёт возможность людям разного возраста интересно и с пользой для здоровья проводить свой отдых на воде или на природе вблизи водоёма. В качестве конкретных задач, решаемых в процессе обучения детей плаванию, можно выделить следующие: - формирование навыков плавания; - развитие двигательных умений и навыков; - способствовать оздоровлению и сохранению здоровья; - воспитание мышечно-интеллектуальной радости в процессе занятий.

Плаванию отводится особая роль в физическом воспитании детей. Первое знакомство с помещением бассейна начинается с раздевалки. Дети знакомятся гигиеническими правилами и правилами поведения на воде. В то же время акватория бассейна – это прежде всего иная среда обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям человека. Для избавления от детских страхов и общего привыкания ребенка к воде необходим адаптационный период.

Подвижные игры являются одним из основных средств обучения плаванию, прекрасным стимулятором их познавательной и двигательной активности.

Игра – это естественная потребность ребенка, умелое удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать учебные задачи. Каждое занятие для детей не только большая радость, но и большой труд. Использование элементов игры позволяет сохранять интерес к занятиям плаванием.

Играя, даже самые робкие дети быстро привыкают к воде, лучше усваивают правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения.

На занятиях плаванием в детском саду дети знакомятся с различными техниками плавания, с элементами прикладного плавания.

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. Вначале - это выполнение упражнения на оценку: “Кто лучше?”, “Кто дальше?” (продвинет игрушку, проскользит), “Кто точнее?” (поднырнет под плавающий круг) и т.д.

Занятия плаванием имеют ещё огромное воспитательное значение. Именно плавание развивает дисциплинированность, уверенность в себе, трудолюбие, настойчивость, учит взаимодействовать друг с другом.

Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю оставшуюся жизнь. Поэтому физическое воспитание детей дошкольного возраста в бассейне всегда было и остаётся в центре внимания общества. Различные нормативы и тесты для определения уровня физического развития, как детей, так и взрослых людей включает в себя элементы разных видов спорта. Плавание всегда присутствует в перечне обязательных видов физической культуры в подобных нормативах, поэтому обучение плаванию было актуальной темой не только для каждого человека, но и для всего общества в целом.



Плавайте на здоровье!

Плавайте на радость!

Плавайте на счастье!