

ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ К ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ В ДЕТСКОМ САДУ

«Хочешь быть здоров - плавай,

хочешь быть красив - плавай,

хочешь быть умен – плавай!».

Плавание - в переводе с греческого означает «лечение водой и движением».

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

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. 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 еще 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 без опорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. 1 месяц занятий плаванием приравнивается 3-4 месяцам «сухой» физкультуры.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма:

- закаляет организм, совершенствует механизм терморегуляции, повышает иммунологические свойства, улучшает адаптацию к разнообразным условиям внешней среды;
- прививает умение и навыки самообслуживания;
- совершенствует органы кровообращения и дыхания, улучшает сердечную деятельность, подвижность грудной клетки, ритм дыхания, увеличивает жизненную емкость легких;
- укрепляет опорно-двигательный аппарат, правильно формирует позвоночник, вырабатывает хорошую осанку, предупреждает развитие плоскостопия;
- увеличивает работоспособность и силу мышц;
- гармонично развивает силу, быстроту, ловкость, гибкость, координацию движений, выносливость;
- совершенствует движения;
- повышает общий тонус организма, укрепляет нервную систему, крепче становится сон, улучшается аппетит.

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

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование 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 — не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и не безобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Кроме того, умение плавать — жизненно необходимый навык: ежегодно происходит огромное количество несчастных случаев с детьми на воде, поэтому можно утверждать, что одна из основных задач детского сада — приобщение детей к активным занятиям физической культурой вообще и занятиям плаванием в частности.

В нашем детском саду составлена рабочая программа, в которой все занятия по обучению плаванию основаны на игровом методе с использованием подвижных игр и игровых упражнений. В программе соблюдены основные требования к организации обучения, предусмотрено обеспечение мер безопасности, и выполнение необходимых санитарно-гигиенических правил.

Основной целью работы является укрепление здоровья детей и создание радостного настроения от пребывания в воде.

Плавайте! Здоровья Вам и Вашим детям!





