

Радость и польза от занятий плаванием в детском саду.

Инструктор по физической культуре (плавание) Мищук Н.В.

Плавание – универсальное средство, позволяющее вырастить крепких, здоровых и закалённых детей.

В системе комплексной физкультурно-оздоровительной работы большое место занимает обучение детей плаванию. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка. Волны при плавании и течении воды оказывают своеобразный массирующий эффект.

Плавание называют идеальным видом движения. И действительно, ни один вид спорта не имеет такого большого гигиенически-оздоровительного и лечебного значения, как плавание. Объясняется это многими факторами. Прежде всего, сама водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие здоровых систем, профилактику и лечение различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.

Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно чрезмерно возбужденным детям. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон.

Во время погружения в воду и плавания создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы (ССС) в целом. Тело ребенка, погруженное в воду, характеризуется состоянием, близким к невесомости. Сердце при этом увеличивается в объеме и перекачивает большее количество крови. Ему не приходится выбрасывать кровь вверх и «насосывать» ее снизу, как это бывает при обычном положении. Давление воды на всю поверхность тела способствует движению венозной крови от периферии к сердцу, облегчает присасывающую функцию грудной клетки и создает благоприятные условия деятельности правого предсердия и правого желудочка.

Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Во время вдоха происходит усиленная работа дыхательных мышц, которым приходится преодолевать давление воды (15-20 кг) на поверхность груди. Выдох, который обычно делают в воду, также затруднен. Такая регулярная «гимнастика» дыхательной мускулатуры укрепляет ее, а это, в свою очередь, увеличивает подвижность грудной клетки.

Во время плавания нормализуется секреторная, моторная, всасывающая

функции органов пищеварения. Мышечная деятельность способствует лучшему оттоку желчи из печени и желчного пузыря и улучшает эвакуацию содержимого толстого кишечника. Занятия плаванием усиливают обмен веществ, активизируют деятельность органов выделения. Во время плавания, или только пребывания в воде, происходят значительные изменения в составе крови. Так, например, у ребенка, находящегося в воде, температура которой 20 С, на протяжении минуты количество эритроцитов увеличивается на 20-25%, повышается гемоглобин и уменьшается количество лейкоцитов.

Плавание закаляет организм ребенка, повышает его стойкость против температурных колебаний и невосприимчивость к простудным заболеваниям. Вода оказывает на кожный покров как механическое, так и термическое воздействие. Она смывает с кожи грязь, пот, кожное сало, верхний слой эпителия, т.е. очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи. Плавание влияет на рост ребенка, корригирует его.

Международный симпозиум врачей (2004), на котором обсуждалось влияние спорта на рост детей, отдал бесспорное первенство спортивному плаванию.

Плавание также незаменимое средство для создания «мышечного корсета» (когда слабо развитые мышцы спины не держат позвоночник в нужном положении). Плавание — одно из средств лечения последствий переломов конечностей, заболеваний спинного мозга, связанных с расстройством двигательных функций. Занятия плаванием способствуют уменьшению лишних жировых отложений, что также положительно отражается на осанке ребенка. В то же время у очень худых детей эти занятия способствуют увеличению подкожного жира, что вместе с увеличением силы и объема мышц (вследствие занятий плаванием) также улучшает осанку.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания.

Плавание благотворно не только для физического развития ребенка, но и для 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 – не действия в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении 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 и проявлять самостоятельность.

Дети до 7 лет быстро устают, но и быстро отдыхают, поэтому в обучении плаванию дошкольников допустимы кратковременные нагрузки с частыми перерывами. Больше утомляет детей однообразная деятельность, требующая точности движений, поэтому обучение в воде строится на основе подвижных игр. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, яркая образность подвижных игр помогает освоить наиболее трудные упражнения. В ряде исследований показана особая роль движений в плавании и игр в воде для развития познавательных процессов, критического мышления, восприятия, воображения, оптимизирует развитие умственной

работоспособности и реализацию творческих потенциалов личности. Улучшение эмоционального фона, настроения, способствует укреплению психологического здоровья детей.

В нашем детском саду занятия плаванием проходят 1 раз в неделю по возрастам: 2-младшая группа, средняя, старшая и подготовительная.

Интерес к занятиям в бассейне мы формируем своими взаимоотношениями с детьми. Доброжелательный тон, положительные эмоции, внимание к успехам и трудностям, с которыми встретится ребенок в процессе обучения, постоянно присутствуют при нашем общении с детьми. Большая польза от занятий плаванием будет тогда, когда занимающиеся будут заинтересованы в этом.

Мотивацию и интерес к занятиям плаванием у дошкольников мы поддерживаем следующим образом: приглашаем каждую группу за день до занятия с анонсом предстоящего занятия. Например, завтра мы: будем выпускать рыбок в бассейн; пойдём в гости к Русалочке; у нас будут веселые эстафеты; будем искать клад; завтра мы будем фотографироваться в воде на память; будем праздновать дни рождения...

С детьми младшего возраста мы проводим экскурсию с куклой в бассейн, прежде чем начнутся занятия по плаванию. От лица игрушки мы знакомим детей с помещениями бассейна, с правилами поведения в бассейне. Показываем инвентарь бассейна, просим детей о помощи, расставить игрушки на бортик бассейна. Вместе мы выбираем и наклеиваем наклейки со сказочными героями или морскими жителями на стены бассейна. Изучаем коробку с ракушками, морскими звездами, морскими камушками.

Чтобы создать доброжелательную обстановку в общении с младшими детьми, мы обязательно используем потешки, песенки, образные сравнения. Например, плаваем как «уточки», как «золотые рыбки», как «дельфинчики» и т.п.

При общении с детьми старшего возраста, мы стараемся быть справедливыми педагогами и хорошими друзьями. Разговариваем с детьми уважительно, называем каждого по имени. Если у ребенка что-то не получается, мы не заставляем его выполнять упражнение. А словами: «ты сможешь, у тебя все получится», вселяем в него уверенность. И во время индивидуальных занятий, с помощью игровых упражнений можно добиться успеха.

Чтобы усилить интерес детей к занятиям в бассейне, мы вместе с детьми оформили интерьер всех помещений красочными, привлекательными для детей рисунками морской тематики. Все комнаты бассейна очень уютны и удобны для проведения занятий.

Для успешного овладения детьми навыками плавания у нас есть разнообразный спортивный инвентарь: плавательные доски, мячи, надувные круги, ласты, палки нудлс, обручи, большие и маленькие надувные игрушки, плавающие и тонущие игрушки, ракушки, камушки, лейки, кораблики, куклы и резиновые игрушки, игрушки прилипали, массажные коврики... На занятиях мы активно используем кольца и арки-слалом для подводного погружения, проныривания.

Совершенствуя оздоровительно-образовательную работу, мы используем разнообразные формы проведения занятий по плаванию. Дети младшего

возраста проходят этап освоения с водной средой, умения уверенно передвигаться в ней. Поэтому с детьми этого возраста мы проводим, в основном, сюжетно-игровые занятия: «Мы веселые утята», «Путешествие Колобка» и др.

Яркие красивые игрушки повышают эмоциональный фон занятий. Дети с удовольствием «плавают на парходиках» – пенопластовые доски, перевозят на них «пассажиров» – игрушки на другой берег, скачут на лошадках — палках нудлс, играют в снежки, разбрасывая цветные шарики, а потом их же собирают, как цыплята зернышки.

Дети старшего возраста имеют уже хорошие плавательные навыки и умения, поэтому задания для них подбираются более сложные. И обязательно присутствуют игры на каждом занятии, также как и свободное плавание. Во время свободного плавания есть большой простор для детской фантазии.

Праздники и развлечения на воде являются неотъемлемой частью обучения детей плаванию. Они создают условия для творческого проявления детей в веселых играх и соревнованиях, для укрепления дружеских взаимоотношений в детском коллективе.

Работа с родителями детей, посещающих бассейн, является важной составляющей всей оздоровительной и обучающей программы занятий в бассейне. Родители получают информацию о положительном влиянии воды на организм ребенка, знакомятся с целями и задачами посещения бассейна детьми. Родители посещают занятия по плаванию, чтобы убедиться, что их ребенок чувствует себя в бассейне хорошо. Для родителей проводятся открытые занятия. Дети старшего возраста демонстрируют упражнения программы, дети младшего возраста показывают, как им хорошо и весело в бассейне. В своих взаимоотношениях с родителями мы отмечаем положительные стороны ребенка, его достижения и успехи.

В работе мы используем методические виды продукции:

- Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
- Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
- Картинки с изображением морских животных.
- Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
- Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
- Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
- Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
- Комплексы дыхательных упражнений.
- Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.
- Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.
- Лэпбук «Безопасность на воде».
- Лото с загадками «Спорт».
- Разумные карточки «Спорт».

- Ребусы спортивные.
- Демонстрационные картинки «Виды спорта», «Тело человека».
- Плакат-игра «Летние виды спорта» и «Зимние виды спорта»

Огромное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным, поэтому научить ребенка держаться на воде значит привить ему жизненно необходимый навык.

Таким образом, плавание это жизненно необходимый прикладной навык, и его значение, особенно для детей, трудно переоценить. Оно приобщает дошкольников к здоровому образу жизни. Умение плавать необходимо каждому человеку для сохранения и защиты жизни при нахождении в воде.

Литература.

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей.-М., «Просвещение» 1991.

И.А. Большакова «Маленькой дельфин» (Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста).-М., изд. АРКТИ, 2005.

Е.К. Воронова «Программа обучения детей плаванию в детском саду».-Санкт-Петербург, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010.

Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое

п
о
с
о
б
и
е
.

-

М

·
:

Т
Ц

С
ф
е
р
а

,

2
0
0
0