Консультация

«Оздоровительная направленность деятельности по обучению плаванию в ДОУ»

Подготовила:

Иванова З.И.,

инструктор по

физической культуре

Плавание и упражнения в воде являются эффективным средством физического воспитания и закаливания организма ребенка. Плавание повышает устойчивость организма к воздействию окружающей среды, низких температур, является средством профилактики простудных заболеваний. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется ее сильное закаливающее воздействие.

Плавание – аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей гормона роста (соматотропина) в 10-20 раз. Это способствует росту, увеличению мышечной массы, массы сердца и легких. Во время плавания происходит естественная разгрузка позвоночника, улучшается работа мышечно-связочного аппарата.

К удивительным особенностям плавания специалисты относят его доступность для всех детей – девочек и мальчиков, детей с искривлениями позвоночника, некоторыми нарушениями сердечной деятельности, последствиями перенесенного полиомиелита и церебрального паралича, часто болеющих и т. д. Известны случаи, когда заниматься приходят в лечебных целях дети с проблемами со здоровьем, а в результате становятся известными спортсменами.

Сразу отмечу, что и в нашем дошкольном учреждении деятельность по плаванию, оздоровительная направленность является приоритетной, поэтому отдавая должное традиционной методике в процессе реализации образовательной программы Е.К.Вороновой « Обучение детей плаванию в детском саду», и решая главную задачу обеспечения полноценного физического развития детей, мы поставили перед собой цель – оптимально увеличить степень оздоровления воспитанников, рассматривая бассейн, как одну из главных оздоровительных процедур в единой системе оздоровления детей в ДОУ.

Поэтому деятельность по плаванию в нашем детском саду начинается уже с 3-х лет и продолжается до 7 лет. Дети посещают бассейн 1 раз в неделю. Надо отметить, что к концу года 93% воспитанников умеют самостоятельно передвигаться в воде при помощи согласованных движений рук и ног, 7% с помощью поддерживающих средств. На каждом занятии по плаванию стараемся обязательно учитывать качество выполнения упражнений ребенком, с целью приобретения им в дальнейшем наиболее полноценных навыков и умений и, безусловно, для успешного освоения навыков плавания огромное значение играет предварительный показ инструктором правильной техники плавания.

Результатом применения инновационных приемов в процессе обучения явились приобретенные нашими воспитанниками жизненно важные факторы:

Во-первых, научившись плавать, дети в дальнейшем способны будут этот навык развивать всю жизнь, лишь совершенствуя технику плавания;

Во-вторых, овладение навыков плавания вырабатывает у детей огромный потенциал здоровье сбережения;

В-третьих, выработалась определенная уверенность в своих силах и способностях.

Опыт организации обучения плаванию в дошкольных учреждениях показывает, что не всегда и не все родители поддерживают и одобряют закаливание детей, обучение их плаванию. Некоторые боятся, что их дети могут простудиться и заболеть. Причина этого явления – неосведомленность родителей, недооценка ими значения плавания для укрепления здоровья детей, а также неумение самих родителей плавать, боязнь воды. Поэтому уже на первых родительских собраниях, объясняю родителям, как важно, чтобы дети были здоровыми, закаленными, убеждаю их в необходимости систематического посещения занятий по плаванию. Приглашаю на открытые занятия, показываю, как в игровой форме, через интересное оборудование и игры, обучаю детей плаванию. Плаванием могут заниматься люди всех возрастов. Важно начать заниматься плаванием и полюбить его. И помнить, что хорошим пловцом может стать каждый - было бы желание.