Консультация

«**Оздоровительное значение плавания и условия проведения занятий с дошкольниками».**

Подготовила инструктор по плаванию Иванова Л.А.

«Вода, у тебя нет вкуса ни цвета, нет запаха, тебя невозможно описать, тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое. Нельзя сказать, что ты не обходима для жизни; ты сама жизнь, ты наполняешь нас радостью, которую не объяснишь нашими чувствами. С тобой возвращаются к нам силы, с которыми мы уже простились. По твоей милости у нас вновь начинает бурлить высохшие рудники нашего сердца. Ты самое большое богатство на свете…»

Антуан де Сент – Экзюпери ( французский писатель)

Обучение плаванию детей дошкольного возраста является специфической частью физического воспитания в учреждениях дошкольного образования, имеющих плавательные бассейны.

**Влияние плавания на организм ребенка**

Купание, плавание, игры и развлечения на воде — один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания. Вместе с тем, данные свидетельствуют о низком проценте детей, умеющих плавать.

Плавание является уникальным видом физической активности. Специфические особенности воздействия плавания на детский организм связаны с активными движениями в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны - физических упражнений, с другой - уникальных свойств водной среды, в которой выполняются эти упражнения. Нельзя забывать, что вода имеет особое значение для человеческого организма, который на 80% состоит из воды (клетки мозга на 90% состоят из воды), все жизненно важные процессы протекают в водной среде организма, первые 9 месяцев развития человеческого организма происходят в водной среде.

Опыт педиатров показывает, что раннее обучение плаванию способствует гармоничному развитию малышей и положительно влияет на развитие всех систем организма: улучшает дыхание, кровообращение, укрепляет опорно-двигательный аппарат, благотворно сказывается на деятельности центральной нервной системы.

Забота о физическом развитии ребенка является почти столь же важной для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон и частое пребывание на свежем воздухе.

Плавание - это физическое действие, основу которого составляет удержание и перемещение человека в воде в необходимом направлении. Во время плавания, которое является средством массажа кожи и мышц, ребенок преодолевает значительные сопротивления воды, постоянно тренируя опорно-двигательный аппарат, т.е. осуществляется своеобразная гимнастика.

Во время плавания очищаются потовые железы, что способствует активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам.

Горизонтальное   положение   во   время   плавания   -   это своеобразное   состояние   невесомости, которое   активизирует кровоток, развивая и укрепляя сердечно-сосудистую систему.

**Влияние на мышечную систему и опорно-двигательный аппарат**

Всем известно, что мышцы ребенка слабее и сокращаются медленнее, чем у взрослого, но они более эластичны. Поэтому дети быстро утомляются, но достаточно несколько минут отдохнуть, и физическая утомляемость проходит, и ребенок опять полон энергии.

Плавательные движения можно совершать при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, при этом вовлекаются и слаборазвитые мелкие группы мышц. Когда напряжены крупные мышцы, мелкие расслаблены, затем наоборот, таким образом, они чередуются, и мышцы не устают. Поэтому для развития мышечной системы занятия плаванием очень благоприятны, так как работают все мышцы, чего нет в других видах спорта.

В детском возрасте позвоночник ребенка мягкий и может неправильно изгибаться, что приводит к нарушению осанки. При плавании тело находится в горизонтальном положении, и сила воды удерживает человека на поверхности, что очень благоприятно для позвоночника, на него не давит вес тела, позвоночник расслаблен и выпрямлен, это создает условия для правильной и красивой осанки.

**Влияние на сердечно-сосудистую систему**

Плавание благоприятно влияет и на сердечно-сосудистую систему. При совершении плавательных движений, происходит давление воды, все мышцы начинают усиленно работать, дыхание глубокое и в «полную грудь» (диафрагмальное), тело в горизонтальном положении - все это способствует притоку крови к сердцу и облегчает его работу, сердечная мышца работает мощно и экономно. Сердце быстрее начинает «носить» кровь, насыщенную кислородом, ко всем участкам тела, внутренним органам, и к головному мозгу.

**Влияние на дыхательную систему**

При плавании человек дышит чистым, лишенным пыли и увлажненным воздухом. Во время плавания необходимо очень глубоко дышать. Так как пловцу приходится преодолевать сопротивление воды, необходимо много усилий для того, чтобы сделать глубокий вдох и выдох, и эти усилия положительно действуют на органы дыхания и всю дыхательную систему в целом, работают самые дальние участки легких, грудная клетка становится подвижнее и кровь потребляет больше кислорода

**Влияние на нервную и иммунную систему**

Вода, мягко обтекая тело, массирует на коже нервные окончания, успокаивает и снимает утомление. Температура воды благоприятно влияет на центральную нервную систему, уравновешивая процессы возбуждения и торможения, улучшает кровоснабжение мозга. В течение всего дня ребенок чувствует себя энергично, у него нет сонливости, у него улучшается внимание, память. Кроме этого плавание является эффективным средством закаливания. У человека повышается устойчивость к простудным заболеваниям и воздействию низких температур. Повышаются и защитные свойства иммунной системы, увеличивая сопротивляемость инфекционным и простудным заболеваниям.

**Взаимосвязь плавания с интеллектуальным и умственным развитием ребенка**

«Он не умеет ни читать, ни плавать» - так в Древней Греции говорили о человеке недостойном называться гражданином. В то время умение читать и плавать рассматривалось как символ разностороннего развития человека.

Плавание воздействует не только на физическое воспитание, но и на уровень развития умственных способностей. На занятиях по плаванию возникают ситуации, в которых изучается техника движений и их точность. Возникают и проблемные ситуации, в которых от человека требуется принятие самостоятельных решений, каких-либо активных действий и творческого подхода к решению проблемы. Плавание в целом укрепляет здоровье, тем самым повышается и жизнедеятельность, и активность всего организма, что тоже приводит к повышению умственной деятельности.

**Вместе с тем, плавание полезно не только для оздоровления и гармоничного физического развития детей дошкольного возраста.**

Умение плавать является жизненно необходимым навыком, позволяющим ребёнку применить его, в том числе и в экстремальных жизненных ситуациях. Нельзя недооценивать и роль положительных эмоций в процессе занятий плаванием, что очень важно для сохранения и укрепления здоровья ослабленных, часто и длительно болеющих воспитанников.

**Условия организации занятий в бассейне должны соответствовать положениям Санитарных норм и правил.**

Бассейны оборудуются приборами для контроля и поддержки санитарно-гигиенического состояния: термометры для измерения температуры воздуха и воды, психрометр для определения влажности воздуха.

Также в бассейне необходимо иметь специальный инвентарь, игрушки для обучения плаванию по количеству детей, одновременно занимающихся в бассейне, оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей в процессе занятий. Яркие, красочные игрушки доставляют радость воспитанникам, привлекают их к занятиям и играм в воде.

К числу внешних факторов, оказывающих существенное влияние на результативность образовательного процесса в целом и на продолжительность занятий в бассейне в частности, относится температура воды. В начале учебного года температура воды в бассейне может достигать 32—33°С, в течение учебного года, по мере совершенствования аппарата терморегуляции воспитанников, температура понижается до 28—30°С. Комфортная температура воздуха колеблется в пределах 25—28°С.

Продолжительность занятий в бассейне для каждой возрастной группы регламентирована типовым учебным планом. Однако в работе с детьми дошкольного возраста самый надёжный показатель допустимой продолжительности занятий — поведение воспитанников, которые могут почувствовать себя дискомфортно по причине переохлаждения задолго до окончания занятия. К признакам замерзания относятся — посинение губ, лёгкий озноб, отсутствие концентрации внимания. Если дети начинают мёрзнуть, то педагогу следует немедленно прекратить занятие. Вместе с тем, некоторые воспитанники начинают замерзать раньше остальных. В этом случае время занятий с ними также нужно сокращать в индивидуальном порядке.

Главное в обучении плаванию – это преодолеть негативное отношение ребенка к воде, адаптировать его к водному пространству. Использовать плавание в бассейне как средство оздоровления и полноценного физического развития ребенка, сочетая основы плавания с решением задач адаптации, профилактики и оздоровления.

Занятия по плаванию в каждой группе проводятся 1 раз в неделю. Опираясь на свой многолетний опыт работы по обучению детей плаванию, хочу порекомендовать родителям приучать детей к водным процедурам с раннего возраста ( 1,5– 2 года). Целесообразно ежедневно утром и вечером умывать ребенку не только лицо и шею, а в дальнейшем надо обтираться до пояса, на сухо растирать тело полотенцем, обтирать прохладной водой стоп и ног.

Если ребенок боится мыться, не спешите, дайте ему тазик с игрушками, затем можно в ванной игру продолжить. Лейте воду на ребенка из лейки, начиная с ног.

Система упражнений и игр в обучении дошкольников основано на закономерностях по этапности формирования соответствующих навыков:

— упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способами передвижения по дну;

— упражнения и игры на погружения в воду с головой и открывания глаз в воде;

— упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду;

— всплывания и лежание на воде;

— скольжение по поверхности;

— овладение движениями рук и ног;

— освоение техники дыхания;

— общая координация движения способом плавания кролем на груди и на спине.

При начальном обучение плаванием, используется исследовательский метод обучения. На занятиях младших группах уровень воды в бассейне подбирается так, чтобы дети свободно могли сидеть в воде, свободно передвигаться по воде. При прикосновении с водой, вода детям попадает в рот, нос, уши, глаза, поэтому важным этапом обучения является освоение водной среды, знакомство с физическими свойствами воды.

Рекомендуется:

— объяснить ребенку, что вода ласковая, добрая, прозрачная (показать игрушки под водой, предложить их достать);- предложить погладить воду, подвигать руками вверх – вниз , влево – вправо;

— похлопать по воде ладошками;

— постучать по воде кулачками;

— передвигаться по дну на руках, вытянув ноги ( «Покажи пятки», «Крокодилы»).

При погружении в воду с головой рот ребенка остается открытом, а многие дети пытаются делать вдох в воду. Поэтому целесообразно нужно учить ребенка задерживать дыхание на вдохе и каждый раз напоминать ему. Что при соприкосновении с водой рот должен быть закрыт.

**Игры:**

— погружаться в воду до подбородка («Островки»);

— до уровня носа;

— до уровня глаз (« Нос утонул»);

— в воде все лицо («Найди игрушку»);

— проверьте открыты ли глаза у ребенка в воде («Сосчитай сколько игрушек на дне»).

Следующий этап в обучение плаванию – упражнение на дыхание.

Вдох нужно выполнять быстро через рот, выдох – постепенно, полностью через рот и нос.

Плавание – лучшая тренировка дыхательной системы. Ребенок, делая глубокий вдох, действует действия:

— дует на игрушку;

— дует на воду, как на горячий чай;

— выполняет выдох вводу «энергично».

Следующий этап в обучение плаванию – это скольжение «стрелка».

Рекомендации:

— оттолкнувшись от дна ногами, проскользить, до противоположного бортика с доской, не опуская лица в воду;

— оттолкнувшись от дна ногами, просколзить, до противоположного бортика с доской опуская лицо в воду.

Скольжение на воде дает разгрузку зон роста позвоночника, снимает напряжение тела, вырабатывается хорошая осанка. Далее отрабатывается скольжение согласования движений ног кролем. Предварительно на разминки (суши) показать, как правильно работать ногами: прямые, носки оттянуты, повернуты внутрь, затем приняв горизонтальное положение сначала медленно, а затем быстро и часто выполнять движения ногами кролем.

Работа ногами оказывает укрепляющие воздействие на стопу, предупреждает плоскостопие. Затем учить плавать при помощи ног, рук, согласовывать движение с дыханием, предварительно показать движение рук на суше («мельница»).

Игры и развлечения в воде способствуют воспитанию смелости, решительности.

Выбирая игры нужно учитывать возраст, количество детей в группе, физическую подготовленность.

**Игры на ознакомление со свойствами воды.**

**Волны и море**

Играющие выстраиваются в шеренгу: ноги на ширине плеч, руки опущены в воду. По сигналу выполняют движения обоими руками вправо — влево (пальцы сцеплены) .

**Игра для преодоления водобоязни .**

**Карусель**

Встать в круг, взяться за руки. По сигналу начинают движение по кругу со словами: «Еле – еле, еле – еле, закружились карусели, а потом, потом, потом – все бегом, бегом». Играющие пробегают два круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игра повторяется с движением в другую сторону.

**Игра на погружение с головой в воду и открывание глаз в воде.**

**Водолазы**

Играющие достают игрушки, брошенные на дно бассейна.

**Игра с выдохом в воду.**

**Качели**

Играющие, встают по парам спиной друг другу и берут друг друга под руку. Поочередно наклоняясь вперед до положения нагнувшись лицом в воду, они поднимают своих партнеров над водой. В момент опускания лица в воду делают выдох.

**Игры на всплывание и лежание на воде.**

**Поплавок**

Играющие, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают и, обхватив колени руками, всплывают на поверхность. В этом положении каждый «поплавок» старается продержаться на воде до счета 10.

**Медуза**

Играющие по команде сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают под воду и, наклонившись вперед всплывают на поверхность. Тело согнуто в пояснице, руки и ноги полусогнуты и расслабленно опущены вниз.

**Игры со скольжением и плаванием.**

**Стрела**

Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего принявшие положение скольжения, одной рукой за ноги, другой – под живот и подталкивает к противоположному бортику бассейна.

**Торпеды**

Играющие становятся в шеренгу и по сигналу выполняют скольжение на груди с движением ногами кролем. Выигрывает проплывший большее расстояние.

В конце посещения детского сада дети, которые посещали бассейн не боятся воды, свободно проплывают кролем на груди и на спине в полной координации движений (6 – 8 метров). В результате дети меньше болеют простудными заболеваниями, улучшение показателей в развитие скоростных, силовой выносливости, а также жизненной емкости легких. К концу посещения детского сада у многих детей снимается диагноз сколиоза и плоскостопия, благодаря занятиям плаванием.