

АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОПЫТА ПЕДАГОГА: новые вызовы и решения

Шарикова Ольга Николаевна,

инструктор по физической культуре,

МБДОУ ДС №45 «Росинка»,

г. Старый Оскол

ПЛАВАНИЕ – УНИКАЛЬНЫЙ СПОСОБ ВЛИЯНИЯ НА ОРГАНИЗМ ДЕТЕЙ

Аннотация. Здоровые дети – это основа жизни нации. На сегодняшний день вопрос о сохранении и укреплении психического и физического здоровья детей в процессе обучения и воспитания является одним из актуальных.

Ключевые слова: физическое развитие, закаливающее действие воды, укрепление здоровья детей.

Одной из главных задач ДОУ, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития детей.

Занятия плаванием оказывают положительное влияние на состояние центральной нервной системы, способствуют формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности. Приятные ассоциации, связанные с плаванием, поддержкой равновесия тела в воде, благотворно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона, необходимого в повседневной жизни.

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 оздоровительное действие на организм ребенка. Вода – лучший детский массажист! Плавание в бассейне – это массаж всего тела одновремен-

АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОПЫТА ПЕДАГОГА: новые вызовы и решения

но, причем массаж эффективный, бережный, деликатный и приятный. Это происходит практически при выполнении всех движений в воде: ходьбе, беге, погружении с головой, плавании.

Также важно отметить, что плавание благотворно для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика. Плавание эффективно развивает все группы мышц ребенка, формирует правильную осанку. Непрерывные движения ногами в быстром темпе великолепно тренируют мышцы и связки голеностопного сустава, а это предупреждает деформацию стопы, помогает избавиться от такого тяжелого дефекта, как плоскостопие. Например, движение ног кролем на животе, спине, с предметами и без них в упражнениях: «Гонка катеров», «Проплыви в туннель», «Торпедка» и др. При любых движениях в воде руки принимают в них активное участие. Особенно характерно это для плавания кролем на груди и спине, при котором попеременные движения рук в воде и над водой влияют на гибкость позвоночника. Следовательно, плавание является средством профилактики нарушений осанки.

Учитывая особенности дыхания детей, в занятия обязательно включаю дыхательную гимнастику. Основа этих дыхательных упражнений — выполнение их с усиленным и удлинённым выдохом. Это достигается произнесением гласных звуков (а, у, о), шипящих согласных (ж, ш) и сочетание звуков (ах, ох, ух). Эти упражнения провожу в игровой форме (жужжит жук, остужаем чай, гудит самолёт и т.д.). У детей, систематически занимающихся плаванием, развиты дыхательная мускулатура и органы дыхания, наблюдается хорошая согласованность дыхания с движением. При плавании ребенок дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом. При вдохе во время плавания дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку в связи с необходимостью преодолевать сопротивление воды, необходимое усилие совершается и

АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОПЫТА ПЕДАГОГА: новые вызовы и решения

при выдохе в воду. Вследствие усиленной деятельности дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Предлагаю такие игры и игровые упражнения как, «Вода кипит», «Рыбки песенки поют», «Смотри на пузыри», «Водолазы», «Утки и охотник», «Морская фигура» и др.

До и после плавания предлагаю детям пройти по шипованным коврикам и следам. Стопа - это особая часть тела, на ней находится огромное количество нервных окончаний. Мощный закаливающий эффект хождения по шипованным коврикам объясняется тем, что стопы рефлекторно связаны с гландами. Массируя стопы, мы тем самым массируем и закаляем горло.

Вода в бассейне +33, а вот температура воздуха уже +30 градусов, в раздевалке +26 градуса. Постоянная разница температур и создает эффект закаливания.

Систематические занятия плаванием улучшают физическое развитие детей. Такие дети быстрее растут, у них увеличивается жизненная емкость легких, легкие становятся более мощными, а мышцы более крепкими. А еще у детей укрепляются суставы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы, формируется правильная осанка, улучшается кровообращение, укрепляет нервная система, увеличивается сила и выносливость. Все это вместе с закаливающим действием воды является хорошей профилактикой заболеваний.

В результате частого пребывания в воде у детей появляется чувство безопасности. Развиваются такие черты характера, как смелость, самообладание, уверенность в своих силах, настойчивость, мужество и решительность.

Таким образом, можно сделать вывод, что занятия плаванием способствуют обучению каждого ребенка жизненно необходимому навыку – с учетом индивидуальных особенностей его развития, уровня физической подготовлен-

АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОПЫТА ПЕДАГОГА: новые вызовы и решения

ности и состояния здоровья. А самое главное, плавание помогает укрепить здоровье и физическое развитие детей.

Список литературы

- 1. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. – СПб.: Детство-Пресс», 2010. – 80 с.*
- 2. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М.: Просвещение, 1985. – 80 с.*
- 3. Чеменева А.А., Т.В. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2011. – 335 с.*