

## Консультация для родителей

### «Плавание в детском саду»

**Плавание как вид спорта** – одно из важнейших звеньев в гармоническом воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки.

**Плавание** – мощный эмоционально-положительный фактор, который позволяет решать важные задачи.

- Способствует коррекции нарушения осанки,
- предупреждает плоскостопие,
- способствует снятию мышечного тонуса,
- развивает координацию, ритмичность движения,
- увеличивает двигательные возможности организма.

Систематические занятия в бассейне улучшают работу органов кровообращения и дыхания. Оказывает мощное закаливающее действие для всего организма.

**Основной целью занятий является:**

- обучение детей дошкольного возраста плаванию;
- закаливание и укрепление детского организма;
- обучение каждого ребенка осознанию занятий физическими упражнениями;
- создание основы для разностороннего физического развития.

**На занятиях решаются задачи по формированию:**

- навыков плавания
- бережного отношения к своему здоровью
- навыков личной гигиены
- умение владеть своим телом в непривычной среде
- правила техники безопасности.

**Какое же влияние оказывают занятия плаванием на организм дошкольника?**

Плавание способствует:

- улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций,
- повышению подвижности нервных процессов.

Особенно оно полезно для тех детей, которые чрезмерно возбуждены и имеют диагноз гиперактивность.

Температура воды и однообразные циклические движения оказывают:

- успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным,
- обеспечивают крепкий сон и хорошее самочувствие.

Во время погружения в воду и плавания создаются своеобразные условия для работы мышц сердца и всей сердечно-сосудистой системы. Во время плавания, обычного купания или только пребывания в воде происходят изменения в составе крови.

Плавание закаляет весь организм человека, 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 полностью всю кожу, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи.

Плавание влияет на рост ребенка. Плавание – незаменимое средство для создания «мышечного корсета». Плавание – одно из средств лечения последствий переломов конечностей, заболеваний спинного мозга, связанных с расстройством двигательных функций. Занятия плаванием в бассейне способствуют уменьшению лишних жировых отложений. В то же время у очень худых детей эти занятия способствуют увеличению подкожного жира, что вместе с увеличением силы и объема мышц улучшает осанку.

### **Организация занятий плаванием в детском саду**

Занятия по плаванию должны проводиться не ранее, чем через 40-50 минут после приема пищи и не позже чем за 1,5 – 2 часа до ночного сна.

В условиях детского сада наиболее приемлемым временем для проведения занятий по плаванию считается : время до обеда – с 10 часов 00 минут до 12 часов 00 минут; Обучение плаванию проходит в форме подгрупповых занятий. Для занятий в бассейне детей разделяют на две подгруппы. В зависимости от возраста количество детей в подгруппах будет разным.

### **Обучение в ДОУ плавание проводится для каждой группы 2 раз в неделю.**

младшая группа занимается 15-20 минут;

средняя группа – 20 -25 минут;

старшая группа – 25 минут-30 минут.

подготовительная группа – 30 -35 минут.

Занятия в бассейне в нашем детском саду проводятся, начиная с первой младшей группы (3 года). Первое занятие проходит в форме экскурсии по бассейну, в ходе которой инструктор знакомит с правилами поведения в бассейне (показывает детям, где и как нужно раздеться и переодеться, надеть купальную шапочку, как мыться под душем, ходить по обходной дорожке).

Обучение состоит из трех этапов:

- привыкание к воде;
- освоение воды;
- овладение плавательными движениями.

В нашем детском саду плаванию уделяется большое значение. Данная работа осуществляется инструктором по плаванию.

### **О значении плавания для детского организма.**

Плавание в бассейне детей раннего дошкольного возраста с целью их оздоровления и обучения практическим навыкам начали внедрять в нашей стране и за рубежом в 70 годы прошлого столетия (хотя на самом деле корни этого метода уходят в глубокую древность). Известно, сколь часто фиксируются несчастные случаи на воде, происходящие из-за того, что потерпевшие, в том числе дети, не умеют плавать. Если бы детей с ранних лет научили свободно держаться на воде и проплывать хотя бы

небольшое расстояние, а также сформировали у них культуру поведения на воде, то многие были бы ограждены от возможного несчастья.

Вместе с тем основная цель обучения дошкольников плаванию — содействие их оздоровлению и закаливанию, обеспечение всесторонней физической подготовки. Купание, плавание, игры и развлечения на воде благотворно воздействуют на все системы организма.

### **Методические рекомендации**

Обучение плаванию рекомендуется начинать с подготовительных упражнений на суше. Это позволяет детям быстрее и правильнее осваивать движения в воде. Хрупкость и несформированность детского организма требуют тщательного учета способностей, склонностей, а главное — возможностей каждого ребенка. Только при строгом учете половой принадлежности, возраста, уровня физического развития, состояния здоровья, подверженности простудным заболеваниям, привычке к воде и изменениям температурных условий, индивидуальных реакций на физические нагрузки можно найти наиболее эффективные приемы обучения плаванию.

**Методика обучения плаванию дошкольников опирается на основные дидактические требования педагогики и имеет воспитывающий и развивающий характер.**