### МДОУ «Детский сад № 241»

### Консультация

### для родителей

# «Плавание в детском саду, как средство здоровьесбережения детей дошкольного возраста»

Подготовила:

Инструктор по физической культуре

Годеновская Я.В.

Ярославль,2018 г.

# http://www.moi-detsad.ru/konsultac/konsultac3439_clip_image004.jpg

«**Плавание в детском саду**, как **средство здоровьесбережения детей дошкольного возраста**».

**Плавание**, как **средство** передвижения в воде человек использует с давних времён. **Плавание** не только полезно для **оздоровления** и физического развития ребёнка, оно помогает детям укрепить **здоровье**, помогает обрести стройную фигуру, развивает такие важные качества, как упорство, смелость, формирует двигательные умения и навыки.

Занятия **плаванием в детском саду с детьми дошкольного возраста** доставляют детям удовольствие, ведь малыши с самого рождения искренне радуются воде и готовы плескаться в ней с утра до ночи, сами взрослые не прочь погрузиться в речную прохладу, а уж окунуться в тёплое южное море - заветная мечта каждого ребёнка.

А ещё – это хороший отдых и развлечение, помогающий детям преодолеть страх перед водой и развить уверенность в себе. Меняется роль **плавания в жизни человека**, но умение **плавать** было и остается жизненной необходимостью. **Плавание – это**, прежде всего закаливание. Именно закаливанию принадлежит особая роль в укреплении **здоровья**. Оно помогает избежать простудных заболеваний и выработать устойчивость организма к холоду. Такое благоприятное воздействие **плавания** на организм было замечено и стало использоваться в **оздоровительных целях**. Появление в жизни общества физической культуры явилось очередной ступенью в развитии **плавания**. Бассейны для **плавания** позволили превратить данный вид деятельности из сезонного в круглогодичный. Отсюда важное значение массового обучения, **плаванию детей**, начиная с **дошкольного возраста**. Нет надобности указывать на значительное количество несчастных случаев на воде, происходящих ежегодно из-за неумения **плавать**. Большой процент их падает на **детей**.

В качестве конкретных задач, которые я ставлю в процессе обучения **детей плаванию**, можно выделить следующие: - формирование навыков **плавания**; - развитие двигательных умений и навыков; - способствовать **оздоровлению и сохранению здоровья**; - воспитание интеллектуальной радости в процессе занятий.

В нашем **дошкольном** учреждении большое внимание уделяется всестороннему физическому развитию **детей**. Для этого созданы все необходимые условия, есть **плавательный бассейн**. **Плаванию** отводится особая роль в физическом воспитании **детей**. Первое знакомство с помещением бассейна начинается с раздевалки. Дети знакомятся гигиеническими правилами и правилами поведения на воде. В то же время акватория бассейна – это, прежде всего иная **среда обитания**, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям человека. Для избавления от **детских** страхов и общего привыкания ребенка к воде необходим адаптационный период.

Подвижные игры являются одним из основных **средств обучения плаванию**, прекрасным стимулятором их познавательной и двигательной активности. Игра – это естественная потребность ребенка, умелое удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать учебные задачи. Каждое занятие для **детей большая радость**. Использование элементов игры позволяет сохранять эту радость на протяжении всего занятия. Играя, даже самые робкие дети быстро привыкают к воде, лучше усваивают правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения. Увлекаясь игрой, дети свободно, без напряжения выполняют нужные движения. Успешно мне в этом помогают игры, на развитие умения продвигаться в воде в разных направлениях и разными способами.

В процессе обучения **детей дошкольного возраста плаванию учитываю**: индивидуальные особенности каждого ребёнка с учётом состояния его **здоровья**, развития, интересов.

Обязательным является медицинский контроль;

физические нагрузки адекватно **возрасту**, полу (гендердозировка: девочкам предлагаю нагрузку выполнения упражнений в воде меньше, чем мальчикам). Мальчики в воде проявляют силу, выносливость и смелость, девочки показывают гибкость и пластичность на воде, - физические нагрузки соответствуют уровню физического развития и состоянию **здоровья**, - постепенно усложняя физические нагрузки, сочетаю двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурам. Включаю в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики (упражнения с успокаивающим эффектом: *«Отдых»*, *«Передышка»*, «*«воздушный шарик»*, *«Корабль и ветер»*, *«Дудочка»*, *«Насос»*; упражнения с тонизирующим эффектом: *«Замок»*, *«Ха-дыхание»*) - включаю в комплексы физических упражнений упражнения для повышения выносливости (*«Кто быстрее»*, *«Эстафета****плавающих досок****»*, *«Ловцы Жемчуга»*, *«Доплыви»* и т. д.) - создаю оптимальные и условия для игр и занятий **детей**.

Упражнения и задания детям носят закрепляющий момент и всегда опережают имеющийся у **детей** в данный момент уровень **плавательных умений и навыков**. На занятиях по **плаванию с детьми дошкольного возраста** всегда чередую нагрузку и отдых, используя различные виды упражнений. Ребёнку намного легче усвоить тогда эту информацию.

Основополагающий принцип обучения **плавательным** умениям и навыкам предполагает понимание ребёнком сути того или иного движения в воде, которое он совершает.

С большим интересом дети выполняют упражнения в соревновательной форме.

Занятия **плаванием** имеют ещё огромное воспитательное значение.

Именно **плавание** развивает дисциплинированность, уравновешенность у **детей**, учит **детей помогать друг другу**. Ведь умение **плавать**, приобретённое в **детстве**, сохраняется на всю оставшуюся жизнь.

Поэтому физическое воспитание **детей дошкольного возраста** в бассейне всегда было и остаётся в центре внимания общества. Различные нормативы и тесты для определения уровня физического развития, как **детей**, так и взрослых людей включает в себя элементы разных видов спорта.

**Плавание** всегда присутствует в перечне обязательных видов физической культуры в подобных нормативах, поэтому обучение **плаванию** было актуальной темой не только для каждого человека, но и для всего общества в целом. **Плавайте на здоровье**! **Плавайте на радость**! **Плавайте на счастье**!

Подготовка **детей к обучению плавания в детском саду**

**Плавание** - в переводе с греческого означает *«лечение водой и движением»*. Древнегреческий мудрец писал: «Хочешь быть **здоров - плавай**, хочешь быть красив - **плавай**, хочешь быть умен - **плавай**!».

Каждый человек должен уметь **плавать**. И чем раньше он научится, тем лучше.

Купание, игры в воде, **плавание** благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у **дошкольников невелика**, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время **плавания** чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый **детский позвоночник**, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. 1 месяц занятий **плаванием** приравнивается 3-4 месяцам *«сухой»*физкультуры.

Систематические занятия **плаванием** ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Регулярные занятия **плаванием** положительно влияют на закаливание **детского организма**: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней **среды**. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением **плаванию** детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

**Плавание** благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование 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 чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения **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, проявлять самостоятельность.

Поэтому можно утверждать, что одна из основных задач **детского сада — приобщение детей** к активным занятиям физической культурой вообще и занятиям **плаванием в частности**.

В процессе подготовки к занятиям соблюдены основные требования к организации обучения, предусмотрено обеспечение мер безопасности, и выполнение необходимых санитарно-гигиенических правил.

Основная цель моей работы – укрепление **здоровья детей** и создание радостного настроения от пребывания в воде.

https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-roditelei-plavanie-v-detskom-sadu-kak-sredstvo-zdorovesberezhenija-detei-doshkolnogo-vozrasta.html