

«Плавание - лучшее лекарство для часто болеющих детей»

Подготовила:

Каблукова Т.В. – воспитатель по физической культуре

Дошкольники, посещающие бассейн меньше болеют, легче переносят зимние морозы и погодные изменения. Плавание развивает координацию и точность движений, выносливость.

Здесь уместно отметить, что в закаливании самое главное - температурный перепад. Чтобы его компенсировать организм «запускает» механизм закаливания, поэтому в бассейне соблюдается температурный режим +32С., в раздевалке +25С., а вода в чаше + 30-32С.

Закаливание необходимо всем детям. У них активная терморегуляция, они комфортно чувствуют себя и в облегчённой одежде. Чем раньше ребёнок научится плавать, тем лучше.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребёнка. Работоспособность мышц у ребёнка не велика, они довольно быстро утомляются при статистических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуется напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статистическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё неокрепший податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В тоже время активное движение ног в воде укрепляет стопы ребёнка и предупреждает плоскостопие.

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 ёмкость лёгких.

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, 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 ребёнку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Очень большую роль в обучении детей плаванию играют разнообразные игры в воде. Игры используются с самых первых занятий для освоения детей с водой. Игры помогают овладеть всеми подготовительными к плаванию действиями.

Игры и развлечения в воде способствуют воспитанию у детей смелости, решительности в своих силах, инициативности.