

Плавайте на здоровье!

Человек, с давних времён использует плавание, как средство передвижения в воде. Плавание обязательный вид физической культуры, поэтому обучение плаванию было актуальной темой для каждого человека в целом. 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 имеют ещё огромное воспитательное значение. Именно плавание развивает дисциплинированность, уравновешенность, учит детей помогать друг другу.

Плавание – это хороший отдых и развлечение, помогающий детям преодолеть страх перед водой и развить уверенность в себе.

Плавание – это, прежде всего закаливание. Именно закаливанию принадлежит особая роль в укреплении здоровья. Оно помогает избежать простудные заболевания и выработать устойчивость организма к холоду.

В нашем дошкольном учреждении большое внимание уделяется всестороннему физическому развитию детей. Для этого созданы все необходимые условия, а занятиям в бассейне отводится особая роль.

Первое знакомство с помещением бассейна начинается с раздевалки. Дети знакомятся с гигиеническими правилами и правилами поведения на воде. Затем знакомятся с самой чашей бассейна.

В то же время акватория бассейна – это, иная среда обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Для избавления от детских страхов и общего привыкания ребенка к воде, необходим адаптационный период, который проходит в первый год посещения бассейна.

Подвижные игры - являются одним из основных средств обучения детей 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.

В процессе обучения детей дошкольного возраста, учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка, с учётом состояния его здоровья, развития, интересов. Обязательным является медицинский контроль: физические нагрузки адекватно возрасту и полу. 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 эти нагрузки усложняются, двигательная активность сочетается с общедоступными закаливающими процедурами.

В комплексы физических упражнений включены и элементы дыхательной гимнастики. Это - упражнения с успокаивающим эффектом, с тонизирующим эффектом, упражнения для повышения выносливости.

В качестве конкретных задач, которые ставятся в процессе занятий в плавательном бассейне, можно выделить следующие:

- развитие двигательных умений и навыков;
- способствовать оздоровлению и сохранению здоровья;
- воспитание интеллектуальной радости в процессе занятий;
- формирование навыков плавания.

Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю оставшуюся жизнь!