

# **Организация плавания**

## **воспитанников МБДОУ ДС «Родничок» г.Волгодонска**

### **в МБУ ДО «СШОР» №3 г.Волгодонска**

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка, которое содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно 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.

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.

#### **влияние на организм ребёнка**

Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно для тех детей, которые чрезмерно возбуждены. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон.

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

Плавание закаляет 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 кожу, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи.

Родители часто боятся отдавать детей в бассейн: им кажется, что это опасно, что дети могут утонуть, подхватить инфекцию, простудиться. Все эти риски возможны, если выбрать некачественный бассейн с плохим обслуживанием. Но в

целом– отличный способ закалить ребенка, научить его плавать, улучшить обмен веществ и приобрести еще массу плюсов.

### **Достоинства занятий плаванием в дошкольном возрасте**

Маленьким детям, как и взрослым, очень полезно плавать. Это один из самых приятных, простых и недорогих способов оздоровить ребенка, закалить его, сделать его сильным и развитым физически, обеспечить профилактику против инфекционных болезней. Некоторые родители, которые слишком оберегают своего ребенка, боятся, что бассейн, наоборот, будет причиной постоянных простуд. Но в детских бассейнах всегда подогревают воду до нужной температуры, воздух в нем тоже теплый, а при регулярных занятиях малыши, наоборот, улучшают свой иммунитет – в результате они не только реже простужаются, но и реже болеют другими заболеваниями.

В нашем ДОО есть инструктор по плаванию, который обучает детей плавать, поэтому можно не бояться за ребенка, проводящего время у воды.

Наверное, нет на свете ребенка, который не любит игры в воде. И детский возраст – самое подходящее время ненавязчиво направить эти игры в полезное русло и обучить ребенка плаванию. Огромная радость и неоценимая польза для физического развития – вот что подразумевают под собой регулярные детские занятия в бассейне. Разносторонне развитый человек должен уметь плавать. Лучше всего полезные навыки закладываются в детстве. Плавание хорошо именно тем, что польза от него достигается через детскую радость и веселый досуг на воде, занятия в бассейне приносят малышам целый шквал положительных эмоций!

### **Плавание дает детям:**

- ✓ закаливание, профилактику простудных и других заболеваний, укрепление иммунитета;
- ✓ формирование правильной осанки;
- ✓ улучшение обмена веществ, сна, аппетита;
- ✓ укрепление нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата;
- ✓ улучшение физических способностей: координация движений, силы, выносливости;
- ✓ положительные эмоции вашего малыша.

Самое главное – это здоровье. Нельзя сделать ребенка здоровым с помощью таблеток. Когда мы вылечили ребенка от простуды, и он перестал кашлять, это еще не значит, что он здоров. Если мы будем сидеть и ждать следующей простуды, то мы ее дождемся. Чтобы стать по-настоящему здоровым, нужно укреплять здоровье, повышать иммунитет и заниматься спортом!

### **Основные правила посещения бассейна в детском саду**

Как в любом бассейне, в бассейне **МБУ ДО «СШОР» №3** также действуют свои правила посещения. Единственное только отличие заключается в том, что правила должны выполняться с особой щепетильностью, ведь речь идет о здоровье детей. Перед началом занятий осуществляется медицинский осмотр детей (волосы, кожные покровы, ногти).

Проводится гимнастика на суше.

Перед началом занятий детям предлагается посетить туалет. Затем тщательно моются под душем с мылом и мочалкой. После этого заходят в помещение с чашей бассейна.

Выйдя из бассейна после занятия, дети принимают душ, тщательно вытираются полотенцем, сушат волосы.

### **Неоправданные страхи родителей**

Не стоит бояться, что ребенок будет простужаться в бассейне. Нередко родителям свойственно заблуждение – если ребенок простыл в бассейне, то ходить туда мы больше не будем. Но это же значит, что ребенок так и будет простывать и дальше. Конечно, организм укрепится не сразу, и не исключено, что ребенок после первых занятий заболит. Нужно вылечиться и приходиться на занятия снова, детский организм быстро адаптируется и начинает закаливаться.

### **Как малыш закаляется в бассейне?**

Рекомендуемая температура воды в детском бассейне ниже температуры тела ребенка +32С, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают благотворный закалывающий эффект. При вхождении в воду ребенок делает глубокий вдох, что способствует усилению кровообращения. Кожа охлаждается, происходит сужение сосудов и перераспределение крови в кровеносной системе: кровь оттекает от поверхностных сосудов, что уменьшает теплоотдачу. Через некоторое время организм приспосабливается к пониженной температуре, сосуды снова расширяются, и повышается температура тела. В результате регулярных занятий плаванием время приспособительной реакции детей уменьшается, тем самым вызывая эффект закаливания. В свою очередь закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

### **Каквливают занятия плаванием на развитие ребенка?**

Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Поэтому занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Умение плавать, помимо получения удовольствия от игр в воде, дает уверенность в собственных силах и является эффективным средством нормального развития ребенка.

### **Занятия по плаванию в детском саду решают задачи по формированию у воспитанников:**

- ✓ навыков плавания;
- ✓ бережного отношения к своему здоровью;
- ✓ навыков личной гигиены;
- ✓ умение владеть своим телом в непривычной среде.
- ✓ обучение плаванию состоит из трех этапов:

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

#### **Что важно учитывать при посещении бассейна**

- ✓ соблюдение основных правил гигиены в бассейне, можно на первые занятия приходить и смотреть лично;
- ✓ для обучения плаванию обязательно использовать резиновую шапочку, очки и специальная плавательная доска, а круги, нарукавники, жилеты по требованию инструктора;
- ✓ в группах не больше 15 детей, воспитанники одного возраста и уровня подготовки;
- ✓ посещение бассейна достаточно 1-2 раз в неделю;
- ✓ после посещения бассейна тщательно помыться в душе с применением моющих средств.

#### **И САМОЕ ВАЖНОЕ:**

*перед посещением бассейна обязательно проконсультируйтесь с участковым педиатром. Плавайте для здоровья, а не ему во вред!*