

Занятия плаванием – путь к гармоничному развитию ребенка.

Каждый родитель и педагог стремятся к тому, чтобы их дети были гармонично развиты. В нашем детском саду № 236 Московского района города Казани проводится систематическая работа по всестороннему развитию детей, требующая сплочения всего коллектива: воспитателей, медицинских работников, педагога-психолога, логопеда, инструктора по физическому воспитанию, инструктора по обучению детей плаванию.

Большое внимание уделяется физическому воспитанию. Наша цель - научить сознательно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, научить ценить и сохранять здоровье, научить и сформировать потребность развивать в себе физические качества. Для этого ведется систематическая физкультурно-оздоровительная работа, включающая в себя физкультурные занятия и досуги, закаливание водой и прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика и физминутки, оздоровительные процедуры медицинского характера (кислородный коктейль, витаминотерапия, прививки), а также занятия плаванием в бассейне.

Физкультурно-оздоровительная работа основывается на результатах диагностики, которая проводится в начале учебного года с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей и в соответствии с рекомендациями врача (т.е. состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной и др. систем организма детей).

Особенно благоприятны для всестороннего развития ребенка занятия плаванием в бассейне. Систематическая работа по обучению плаванию ведет к совершенствованию всех органов и систем детского организма. 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. Совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, укрепляется нервная система, улучшается сердечная деятельность, увеличивается жизненная емкость легких.



Говоря о большой роли плавания следует затронуть вопрос о дыхании детей. Не только малыши, но и многие дети дошкольного возраста не умеют



правильно дышать. У таких детей узкие плечи, слабый голос. Правильное дыхание – необходимое условие полноценного физического развития. Чтобы научить детей правильно дышать и задерживать дыхание на занятиях в бассейне используются заинтересовывающие моменты: игровые задания, игры с правилами, элементы соревнований «Кто дальше?», «Кто быстрее?». Такие умения помогают правильно овладевать различными способами

плавания.

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 небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.



Итак, есть как минимум 4 причины заниматься плаванием с детства:

1. Повышение иммунитета.
2. Отличный способ снять стресс.
3. Оздоровление организма.
4. Гармоничное развитие.

Инструктор по физическому воспитанию по обучению детей плаванию
высшей квалификационной категории
МАДОУ «Детский сад №376» Московского р-на г. Казани
Обоймова Е.И.

Используемая литература:

Булгакова Н.Ж. Учите детей плавать.- М., 1987.

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду.- М., Посвещение, 1991.

Фирсов З.П. Плавание для всех. – М., 1983.