

Значение плавания для физического развития детей

Плавание

способствует
оздоровлению,
физическому
развитию и
закаливанию
детей. Купание,



плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное

воздействие плавания на развитие всего детского организма. Влияние плавания на организм человека благотворно и разнообразно. При плавании тело человека в водной среде располагается горизонтально и этим позвоночник освобождается от нагрузки массы тела: создаются благоприятные условия формирования правильной осанки. Под действием воды активизируется кровообращение в сосудах кожи, омываемой и массируемой водой. Дыхательная система под влиянием активного выхода в воду и преодоления ее сопротивления заметно укрепляется, увеличивается глубина дыхания. Пребывание в воде закаливает организм, совершенствует его терморегуляцию, повышает устойчивость к холоду, изменению температуры. Во время плавания активизируется обмен веществ, деятельность всей нервной системы,

упражняются многие группы мышц, суставы и связки. Длительные повторения определенных циклов движений повышают выносливость организма и сопротивляемость его простудным заболеваниям. Во время плавания происходит очищение кожи, улучшается кожное дыхание; вода оказывает массирующее действие на поверхность тела, которое активизирует работу внутренних органов, способствует тренировке физиологических систем. Плавание способствует повышению выносливости, работоспособности, улучшению состояния опорно–двигательного аппарата, функций нервной системы и, наконец, оказывает, мощное закаливающее воздействие на организм в целом.

Для того чтобы обучение плаванию благотворно влияло на здоровье детей, способствовало закаливанию, необходимо его

проводить в соответствующих педагогических и гигиенических условиях.

В соответствии с существующими методическими рекомендациями (Т.И.Осокиной) занятия по плаванию с дошкольниками включает такие обязательные элементы, как игры в воде, игровые плавательные



упражнения, обучение навыкам плавания. После окончания занятий дети ополаскиваются теплым душем, насухо вытираются, переодеваются под наблюдением и с помощью взрослого. Перед началом обучения плаванию и перед каждым занятием обязателен

медицинский осмотр всей группы детей. Противопоказания к доступу на занятия могут быть острые катаральные явления, а также наличие хронических очагов в носоглотке, отиты и другие заболевания. Эти дети должны находиться под наблюдением врача, а возможность обучения плаванию определяется индивидуально для каждого ребенка.

Регулярные занятия плаванием являются лишь одним из звеньев в системе оздоровительных мер в нашем детском саду. Они не могут заменить другие формы физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому наряду с плаванием нужно осуществлять весь комплекс оздоровительных средств: закаливание воздухом, обеспечение рационального режима, проведение разнообразных видов физических упражнений, спортивных игр и др. Только при таких условиях плавание будет способствовать



**укреплению
здоровья,
повышению
тренированности
и закаленности
детей. Обучение
дошкольников**

плаванию, имеет традиции давности.

- . *Плавание*- тот особый вид спорта, который оказывает самое разностороннее воздействие на организм.**

Это и прекрасное средство укрепления здоровья и совершенствования физического развития; это и полезные практические навыки.

Основное условие успеха в индивидуальном подходе к каждому ребёнку, в учёте уровня его развития, состояния здоровья, физических возможностей. Поэтому предшествовать началу обучения должна консультация у участкового

врача-педиатра, который определит, как развит ребёнок, есть ли противопоказания к обучению его плаванию. Врач поможет выбрать и наиболее благоприятный момент для начала обучения, даст нужные рекомендации. Если ребёнок обучается плаванию в дошкольном учреждении, в первую очередь необходимы навыки по самообслуживанию и выполнении гигиенических процедур.

Например, до плавания дети должны уметь тщательно вымыться под душем с мылом и губкой; после занятия насухо вытереться и быстро одеться. Всему этому надо научить ребёнка дома. Кроме того, родителям следует позаботиться о том, чтобы у ребёнка были необходимые для занятий принадлежности: плавки, резиновая шапочка, полотенце, пляжные тапочки, губка, мыло, расчёска. После окончания занятия ребёнок должен собрать купальные

принадлежности (мыло, губку отдельно) и отнести их домой для гигиенической обработки: губку, шапочку моют горячей водой с мылом, полотенце и плавки стирают, сушат, проглаживают горячим утюгом. Чтобы не задерживаться при раздевании и одевании, ребёнку нужна удобная одежда, лучше всего удлиненный халат из махровой или байковой ткани с капюшоном. *Уважаемые мамы и папы!* Существенное значение для высокой оздоровительной эффективности имеет *систематичность и регулярность в проведении занятий плаванием.*

Подготовил: инструктор по физической культуре (плавание) Диннер Л.А.

