

# **Плавание в детском саду, как средство здоровьесбережения детей дошкольного возраста**

Плавание, как средство передвижения в воде человек использует с давних времён. 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.

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 простудных заболеваний и выработать устойчивость организма к холоду. Такое благоприятное воздействие плавания на организм было замечено и стало использоваться в оздоровительных целях.

В качестве конкретных задач, которые я ставлю в процессе обучения детей плаванию, можно выделить следующие:

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

В нашем дошкольном учреждении большое внимание уделяется всестороннему физическому развитию детей. Для этого созданы все необходимые условия, есть плавательный бассейн. Плаванию отводится особая роль в физическом воспитании детей. Первое знакомство с помещением бассейна начинается с раздевалки. Дети знакомятся гигиеническими правилами и правилами поведения на воде. В то же время акватория бассейна – это, прежде всего иная среда обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям человека. Для избавления от детских страхов и общего привыкания ребенка к воде необходим адаптационный период.

Подвижные игры являются одним из основных средств обучения 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. Успешно мне в этом помогают игры

В процессе обучения детей дошкольного возраста плаванию учитываю индивидуальные особенности каждого ребёнка с учётом состояния его здоровья, развития, интересов. Обязательным является медицинский контроль; физические нагрузки адекватно возрасту, полу (гендердозировка: девочкам предлагаю нагрузку выполнения упражнений в воде меньше, чем мальчикам). 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 усложняя физические нагрузки, сочетаю двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами. Включены в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики (упражнения с успокаивающим эффектом: «Отдых», «Передышка», «Воздушный шарик», «Корабль и ветер», «Дудочка», «Насос»; упражнения с тонизирующим эффектом: «Замок», «Ха-дыхание»; упражнения для повышения выносливости («Кто быстрее», «Эстафета плавающих досок», «Ловцы Жемчуга», «Доплыви» и т. д.).

Занятия плаванием имеют ещё огромное воспитательное значение. Именно плавание развивает дисциплинированность, уравновешенность у детей, учит детей помогать друг другу. Ведь умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю оставшуюся жизнь. Поэтому физическое воспитание детей дошкольного возраста в бассейне всегда было и остаётся в центре внимания общества. Различные нормативы и тесты для определения уровня физического развития, как детей, так и взрослых людей включает в себя элементы разных видов спорта. Плавание всегда присутствует в перечне обязательных видов физической культуры в подобных нормативах, поэтому обучение плаванию было актуальной темой не только для каждого человека, но и для всего общества в целом. Плавайте на здоровье! Плавайте на радость! Плавайте на счастье!