

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому направлению развития детей №41
«Лесная сказка» города Лесосибирска»

Плавание – путь к здоровью.

Ю. Ю. Иванова,
инструктор по физической культуре.

2017 год

«Хочешь быть здоров – плавай,
Хочешь быть красив – плавай,
Хочешь быть умен – плавай!»
Древнегреческий мудрец

Развитие физических качеств детей, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, формировании полезных привычек и др.) – основные задачи, обозначенные в Федеральном государственном стандарте дошкольного образования [4]. Эти задачи регламентируются и обеспечиваются рядом нормативно – правовых документов: Законом РФ «Об образовании», Указом Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребёнка».

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребёнка – 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 ребёнка. В ходе занятий плаванием в работу вовлекаются все основные группы мышц. При плавании позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. При любых движениях в воде руки принимают в них активное участие. Особенно характерно это для плавания кролем на груди и на спине, при котором попеременные движения рук в воде и над водой влияют на гибкость позвоночника.

Плавание – часть гидрокинезотерапии, что в переводе с греческого означает «лечение водой и движением». В результате преодоления нагрузок, которым организм детей подвергается в процессе регулярных занятий плаванием, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, а также равномерно увеличивается объём его полостей. Вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично. Что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения.

В результате систематических занятий плаванием увеличивается сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, отчего ребёнок становится более уравновешенным, лучше контролирует своё поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке.

Занятия плаванием способствуют лучшему усвоению питательных веществ детским организмом. После занятий процессы обмена и выделения протекают более совершенно. Мышцы брюшного пресса и тазового дна укрепляются, у ребёнка улучшается аппетит.

Умение плавать – необходимый жизненный навык, поэтому очень важно обучение детей дошкольного возраста плаванию. С самых ранних лет ребёнок должен научиться уверенно чувствовать себя на воде. В бассейне

организм оказывается в гидростатической среде, наиболее приближённой к невесомости. Соответственно задействуются даже те группы мышц, которые обычно слабо развиваются. В итоге организм получает комплексные физические нагрузки, особенно важные во время его роста.

Занятия плаванием благотворно влияют на развитие ребёнка, имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности. Способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

Основная цель обучения плаванию дошкольников заключается в содействии их оздоровлению, закаливанию, в обеспечении всесторонней физической подготовки. Что касается ближайших задач, то они заключаются в том, чтобы дать детям возможность привыкнуть к условиям необычной для них среды, освоиться в воде, привить им привычку и любовь к пользованию водой.

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния, а также развитие гигиенических навыков зависят от того, насколько чётко и правильно соблюдаются основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила.

В нашем дошкольном учреждении для обучения детей плаванию имеется бассейн, который находится в отдельно построенном здании, соединённым с детским садом тёплым переходом. Площадь плавательного бассейна составляет 71,5 м². Бассейн отвечает требованиям СанПиН к устройству, эксплуатации, качеству воды. Контроль качества воды проводится по плану Роспотребнадзора.

Для спуска детей в воду предусмотрена вертикальная лестница с поручнем. Ступени лестницы покрыты ребристой резиной, чтобы не скользила. Ванна отделана однотонной облицовочной плиткой. В помещении бассейна имеются: раздевалка для детей, туалет, душевая комната, имеющая 3 душевые установки для мытья тела детей. В помещении бассейна предусмотрены приспособления для сушки волос.

Бассейн соответствует всем санитарно – гигиеническим требованиям. В нём имеется эффективная вентиляция, достаточная освещённость всех помещений, благоприятный уровень температуры воды и воздуха, поддерживается чистота и порядок. В соответствии с Санитарными правилами температура воздуха в помещении бассейна поддерживается на уровне +29 градусов, в раздевальной и душевой в пределах +25, +26 градусов, воды в бассейне не ниже +32 градусов. Переходы отапливаются, принимаются меры к предупреждению сквозняков. Дезинфекция ванны, обходных дорожек, полов, скамеек, резиновых ковров, дверных ручек и поручней проводится ежедневно, также проводится ежедневная уборка помещений, осуществляется проветривание. Контроль за санитарным состоянием помещений плавательного бассейна осуществляет медицинский работник детского сада.

Купальные принадлежности (плавки, резиновые шапочки, полотенца) приобретены детским садом, имеются в достаточном количестве на каждого

ребёнка. Все принадлежности используются один раз, после чего отдаются в прачечную детского сада для стирки и глажения. Шапочки тщательно промываются и обрабатываются 0,5% раствором хлорамина. Для ускорения процесса раздевания и одевания важно иметь удобную одежду, в которой дети приходят в бассейн. Нецелесообразно приводить детей в бассейн в колготках, так как их трудно надевать после купания на влажное тело.

К занятиям в бассейне привлекаются все дети, начиная с раннего возраста (если нет медицинских противопоказаний). Каждая группа посещает бассейн в строго установленное время. Для занятий в бассейне дети делятся на подгруппы по 8-15 человек.

В переходе, который также является тренажёрным залом, дошкольники снимают тёплые вещи (кофты и шапки, либо кофты с капюшоном) и вешают их на вешалку. Затем проходят в раздевальную комнату и под присмотром воспитателя и медицинской сестры раздеваются, складывают аккуратно свою одежду на стульчики, после чего медсестра осматривает каждого ребёнка (голову, кожный покров, проверяет, подстрижены ли ногти на руках и ногах), надевают резиновые шапочки и проходят в душевую.

Под присмотром медсестры дети моются с мылом под тёплым душем, надевают чистые плавки и переходят по обходной дорожке в бассейн, где сначала проводится разминка на суше (комплекс подготовительных упражнений для разогрева всех мышц в течение 2-3 минут), после чего спускаются в бассейн, где проводится занятие по плаванию.

После выхода из бассейна дошкольники насухо вытираются полотенцем. Одеваются и выходят в переход, где расположены сушилки для волос, под присмотром воспитателя сушат волосы и играют в «сухом» бассейне, либо занимаются на детских спортивных тренажёрах.

Особого внимания требуют дети раннего и младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем (дети раннего возраста под душем не моются), и при вытирании, так как самостоятельно делать это они ещё не умеют. Для того, чтобы ускорить все эти процессы и не допустить охлаждения детей, в помощь воспитателю привлекаются младшие воспитатели.

Длительность занятий зависит от возраста:

дети раннего возраста находятся в воде – 10 минут;

дети младшей группы – 15 минут;

дети средней группы – 20 минут;

дети старшей группы – 25 минут;

дети подготовительной к школе группы – 30 минут.

На занятиях по плаванию присутствует медсестра. Она наблюдает за состоянием детей, регулирует индивидуальную длительность нахождения в воде, а также для того, чтобы при необходимости оказать медицинскую помощь.

При обучении плаванию можно выделить несколько этапов.

Первый этап начинается с ознакомления ребёнка с водой, её свойствами.

Он продолжается до того момента, как ребёнок сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно входить в воду, передвигаться по дну бассейна, совершать простые действия, играть.

Второй этап связан с приобретением элементарных умений и навыков, которые помогут ребёнку чувствовать себя на воде более уверенно и надёжно. Дети учатся держаться на поверхности (всплывать, скользить).

Третий этап связан с обучением различным упражнениям, которые в дальнейшем помогут в обучении плаванию.

Четвёртый этап – это этап обучения дошкольников плаванию определённым способом.

Основное содержание занятий составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогает детям научиться плавать определёнными способами. Перед началом «плавательного сезона» с детьми проводятся беседы, в которых дошкольников знакомят с правилами посещения бассейна.

Занятия по хорошей «детсадовской» традиции проводятся в игровой форме, используется различный водный инвентарь: надувные круги и игрушки, плавательные доски, нудлы, мячи. Количество игрушек соответствует количеству детей одной подгруппы. Игры и упражнения повышают интерес к занятиям, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. При этом широко применяются игровые упражнения и соревнования.

Задачей минимум является ознакомление детей с водой и её свойствами, привыкание к ней, снятие водобоязни, задача максимум – овладение основными способами плавания.

Заниматься плаванием нужно на протяжении всей жизни. Занятия в воде помогают развитию детского и юного организма, сохраняют здоровье на протяжении всей жизни.

Литература:

1. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду / Е.К. Воронова, - СПб: Детство – Пресс, 2003.
2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Обучение плаванию в детском саду / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, - М.: Просвещение, 1991.
3. Яблонская С.В. Физкультура и плавание в детском саду / С.В. Яблонская, - М.: ТЦ Сфера, 2008.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155)
5. Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ "Детский сад №41 "Лесная сказка" (<http://les-ds41.ru/wp-content/uploads/2016/01/Основная-образовательная-программа-МБДОУ-41-Лесная-сказка.pdf>)