

ПЛАВАНИЕ, КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ

(Консультация для педагогов)



Закаливание детей должно быть одним из основных компонентов оздоровительной работы, так как организм нуждается в коррекции терморегуляционного аппарата, укреплении защитных организмов, повышении сопротивляемости, снижении чувствительности к низким температурам воздуха и воды. Одним из эффективных средств повышения устойчивости к температурным перепадам, лежащим в основе процесса закаливания, являются купание и плавание. Для детей оздоровительная роль

плавания и купания особенно велика. При систематических и правильно построенных занятиях, позволяющих учитывать состояние здоровья и возраст ребенка, при наличии благоприятных гигиенических условий, правильном медицинском контроле, плавание является значительно более мощным оздоровительным средством, по сравнению с другими оздоровительными процедурами. Как показали исследования, у детей, занимающихся плаванием, при соблюдении всех медико-педагогических рекомендаций, улучшения в состоянии здоровья отмечались уже через 4-6 месяцев после начала регулярных занятий. Поэтому в тех дошкольных учреждениях, где дети занимаются плаванием, оздоровительный эффект всего комплекса общеукрепляющих и лечебных взаимодействий существенно повышается. Врачебный контроль при проведении закаливания детей помимо динамических наблюдений за состоянием здоровья, должен предусматривать обеспечение благоприятных гигиенических условий, в которых осуществляются занятия по плаванию. Самого пристального внимания при проведении водных процедур, плавание заслуживают дошкольники, отличающиеся повышенной нервной возбудимостью и высокой чувствительностью кожи к воздействию температур воды.

Гигиеническое воспитание.

Уважаемые родители! Вы узнаете о том, какие навыки и умения по гигиеническому воспитанию формируются во время занятий по обучению плаванию. Перед началом занятий по плаванию с детьми проводят специальные беседы. Им рассказывают о правилах личной гигиены, которые нужно соблюдать и при мытье под душем, и во время пребывания в воде, и после окончания занятий. Детей знакомят также с правилами поведения в бассейне, в раздевалных, душевых. Гигиеническое воспитание и обучение детей, формирование у них навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране здоровья, способствует правильному поведению в быту, общественных местах, оказывает положительное влияние на результаты многих видов их деятельности в дошкольном учреждении и дома. Гигиеническое воспитание должно быть неотъемлемой частью воспитательно-оздоровительного процесса и осуществления всех форм физкультурно-оздоровительной работы. Гигиенические навыки особенно необходимы ребенку при подготовке к занятиям плаванием и в процессе обучения. При обучении плаванию у детей формируются и закрепляются привычки к водным процедурам, потребность в них, положительное к ним отношение, умение самостоятельно осуществлять необходимые действия, связанные с использованием водных процедур. И в связи с этим становятся более прочными гигиенические навыки - чистоплотность, аккуратность. Сначала детей (младшая группа) приучают к выполнению простейших правил - мыть руки после всякого загрязнения, игры, прогулки, после пользования туалетом и перед едой. При посещении бассейна детей третьего года жизни нужно учить пользоваться индивидуальными туалетными принадлежностями: с помощью взрослых

они должны уметь насухо вытираться, переодеваться, аккуратно складывать свои вещи, необходимые для занятий в бассейне, не забывать их убирать и после окончания занятий. Необходимо продолжать формировать, закреплять и совершенствовать у детей навыки и умения самостоятельно раздеваться и одеваться, соблюдая определенную последовательность, аккуратно складывать или вешать свою одежду, ставить на место обувь. Нужно напоминать детям правила мытья под душем перед плаванием, помогать им в этом, учить их самостоятельно вытираться, сушить и расчесывать волосы. В средней группе дети должны уметь уже без помощи взрослых мыться под душем, тщательно мыть наиболее потливые скрытые части тела особенно промежность. Следует добиваться от детей умения тщательно, в определенной последовательности вытираться - сначала вытирать голову и лицо, затем шею, уши, руки, туловище, ноги. В подготовительной к школе группе дети должны самостоятельно, осознанно выполнять все гигиенические правила как в повседневной жизни, так и на занятиях по плаванию. Дети 6-7 лет без напоминаний, но при контроле взрослых должны уметь правильно и быстро раздеваться и одеваться, аккуратно складывать вещи, ставить на место вещи, ставить на место обувь, замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде, в одежде и помогать в этом товарищу. Особенно важно, чтобы окружающие детей взрослые сами были чистоопрятными, понимали значение гигиены для здоровья. Важно также и то, чтобы гигиенические навыки закреплялись в семье, а для этого и в детском саду, и в семье к детям должны предъявляться единые требования.

Плавать или нет?

Сегодня на вопрос: "Нужно ли обучать плаванию детей раннего возраста?" – даётся однозначный ответ: "Да, нужно!"

Оздоровительное, лечебное и гигиеническое значение плавания в жизни человека, и особенно ребёнка, трудно переоценить. По данным специалистов, дозированные занятия плаванием способствует лечению заболеваний сердечно-сосудистой системы: ишемии, стенокардии, миокардита,



неврозов и др. В связи с постоянным преодолением сопротивления воды и большой её плотностью выполнение вдоха и выдоха во время плавания для новичка затруднено, и ему приходится прилагать дополнительные усилия, способствующие укреплению легких, бронхов, сосудов, а также межреберных мышц. По мере овладения одним из способов плавания дыхание становится естественным, привычным, а увеличение скорости плавания способствует дальнейшей тренировке аппарата дыхания. Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц, очищает потовые железы, способствует тем самым активации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам. Систематическое выполнение упражнений в воде развивает координацию и точность движений, гибкость и силу, а преодоление в ускоренном темпе вначале небольших отрезков, а затем, по мере подготовленности, средних и длинных дистанций способствуют развитию быстроты и выносливости. Цикличность движений, свойственная плаванию как виду спорта, не только гармонично развивает двигательный аппарат, но и формирует ритмичное глубокое дыхание.