

1. Плавання – ефективний засіб для збереження та зміцнення здоров'я

Загальновідомо, що основи здоров'я закладаються в період раннього та дошкільного дитинства, тож збереження, формування та зміцнення здоров'я кожного малюка є пріоритетним завданням суспільства, родини та дошкільного навчального закладу. Для реалізації цього завдання особливо важливо сформувати у дитини відповідальне ставлення до власного здоров'я і знання про нього, оздоровчі уподобання, інтереси, потреби та життєві звички.

Невмолима статистика свідчить, що сьогодні майже 80 % дітей мають одне або кілька захворювань, лише 15 – 20 % малюків народжуються цілком здоровими, у кожної третьої дитини фіксуються відхилення у фізичному або психічному розвитку. У дітей дошкільного та шкільного віку переважають захворювання органів дихання, травлення, серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, нервової системи, тощо.

Плавання позитивно впливає на всі органи і системи дитини, на опорно-руховий апарат, серцево-судинну й дихальну системи, зміцнює здоров'я, сприяє фізичному розвитку дітей. Це дуже могутній чинник гармонійного розвитку дитини. Горизонтальне положення – робоча сила плавця – активізує кровотік до м'язів, полегшує роботу серця, оскільки немає потреби долати під час руху вагу власної маси. Тиск води на поверхню тіла активізує рух венозної крові від периферії до серця, полегшує роботу грудної клітини і створює сприятливі

умови для діяльності правого передсердя та шлуночка. Виконання видиху у воду, затримка дихання під час занурювань, активні рухи розвивають і зміцнюють дихальний апарат. Регулярні заняття плаванням зміцнюють і розвивають м'язи, що беруть участь у диханні, збільшують рухомість грудної клітки і життєву ємність легень. Також плавання поліпшує секреторну, моторну, всмоктуючі функції органів травлення, посилює відтік жовчі і покращує евакуацію вмісту товстого кишечника, активізує обмін речовин, посилює діяльність органів виділення. Усім відомо, що плавання та ігри на воді

благотворно впливають на фізичний розвиток дитини. Діти дошкільного віку швидко втомлюються при статичних навантаженнях. Дітям властива динаміка. В процесі плавання чергується напруга з послабленням роботи різних м'язів, що збільшує їх працездатність і силу.

У воді зменшується статичне напруження тіла, зменшується навантаження на дитячий хребет. Плавання сприятливо впливає на зміцнення хребта, формування правильної постави. Активний рух ніг у воді у безопорному положенні зміцнює ступні дитини і запобігає розвитку плоскостопості.

Перебування у воді температурою 20 градусів протягом 1 хв. Викликає збільшення кількості еритроцитів на 20–25%, підвищення вмісту гемоглобіну і зменшення кількості лейкоцитів, що обумовлюється виходом крові з кров'яних депо (печінки, селезінки). Систематичне купання та плавання загартовують організм дитини, формують імунітет до застудних та деяких інфекційних захворювань.

Плавання є природним засобом масажу шкіри і м'язів (особливо дрібних м'язових груп), воно очищає потові залози, сприяючи активізації шкірного дихання і притоку крові до периферичних.

Заняття плаванням сприяють вихованню в дитини стійких гігієнічних навичок. Систематичні водні процедури (душ, купання) поступово перетворюються не тільки на звичку, а й на життєву потребу.

І ще кілька слів про користь плавання. Воно зміцнює нервову систему, покращує сон та апетит, підвищує загальний тонус організму, формує витривалість, розвиває пластичність рухів, коригує поставу і є найкращим засобом для створення «м'язового корсета» (м'язів грудей, спини і черевного преса). Багато недоліків у поставі дитини можна виправити плаванням.

Плавання сприятливо впливає не тільки на фізичний розвиток дитини, а й на формування її особистості. Не всім дітям контакт із водою приносить втіху. Психологи знають, що головна небезпека на воді – це почуття страху. Саме тому, перші кроки у навчанні плавання мають бути спрямовані на переборювання в дитини цих неприємних і небажаних відчуттів. Правильно

організовані заняття розвивають такі риси особистості як цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, сміливість, дисциплінованість, самостійність.

У навчанні плаванню слід дотримуватись таких принципів:

- систематичності;
- послідовності;
- доступності.

Систематичне плавання допомагає розвивати органи кровообігу і дихання.

У результаті таких занять зміцнюється нервова система, міцнішає сон, покращується апетит, удосконалюються рухи, покращується адаптація до різноманітних змін у навколишньому середовищі. Плавання позитивно впливає на дитячий організм, сприяє його загартуванню, формуванню правильної постави.

Плавання благодійно впливає не тільки на фізичний розвиток дитини, але й на формування особистості. Заняття плаванням розвивають такі риси особистості, як цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, сміливість, дисциплінованість, вміння діяти в колективі, виявляти самостійність.

Загартування дитини займає важливе місце в загальній проблемі боротьби за здоров'я підрастаючого покоління та профілактики захворювання серед дітей.

Загартування дітей – це підвищення здібностей організму пристосовуватися до оточуючого середовища та розвивати його захисні сили. Загартовані діти менше хворіють інфекційними захворюваннями. Вони спокійні, врівноважені і радісні; доброзичливі у відносинах з дорослими та однолітками. Хвороби негативно відображаються на фізичному розвитку дошкільнят, їх моториці, рівні засвоєння основних рухів, розумовому та психічному розвитку.

Бронхіти, запалення легенів гальмують фізіологічне зростання об'єму легенів, а недостатній кисневий обмін в організмі негативно впливає на стан м'язів, обмін речовин, на стан кори головного мозку.

Завдання по навчанню дітей плавання.

Молодший дошкільний вік (3-4 –й рік життя).

Навчати дошкільників плавати починаємо вже в молодшій групі. Перше

відвідування басейну – це подія в житті дитини. Від педагога залежить, аби перші враження про басейн, плавання в ньому були позитивними. Хоча навчання починаємо на глибині, що сягає лише колін дітей, усе ж декого з них великий водний простір лякає. На цьому етапі дуже важливо завоювати довіру малюків. Тому інструктор з фізкультури весь час знаходиться поряд з малюками у воді, підстраховує їх, вчить входити і виходити з басейну. Подолати дитячі страхи, зацікавити малюків водним середовищем нам допомагає гра.

Діти швидко освоюються у водному середовищі: навчаються ходити, бігати, стрибати у воді, занурювати в неї обличчя, лежати на поверхні води. Поволі збільшуємо глибину води до рівня стегон, пізніше - до пояса. Під час занять ознайомлюємо дітей з основними правилами поведінки в басейні, роздягальнях, душі.

Наприкінці навчального року вихованці молодшої групи вміють:

- самостійно пересуватися у воді;
- занурювати обличчя у воду;
- плавати за допомогою надувного круга;
- пересуватися дном на руках, випрямивши ноги (вправа «крокодил»);
- виконувати вправу «зірочка» на грудях.

Молодший дошкільний вік (5-й рік життя).

У середній групі заняття починаємо з розминки на майданчику біля чаші басейну, тобто з так званого «сухого» плавання, застосовуючи лави, гумові килимки та різні атрибути. Особливу увагу звертаємо на виконання вправ на імітацію таких способів плавання, як «кріль» на грудях і на спині. Вправи у воді для дітей цього віку ми значно ускладнюємо, заодно збільшуючи глибину води.

За рік діти навчаються:

- виконувати вправу «зірочка» на грудях і на спині;
- робити видих у воду;
- ковзати у воді;
- плавати способом «кріль» за допомогою ніг з плавальною дошкою і без

неї.

Під час навчання дошкільників плавання слід використовувати різні посібники, ігрові матеріали, інвентар (дошки для плавання, надувні круги тощо). Це дає змогу зробити заняття цікавішим, варіювати ігри, вигадувати нові. Не секрет, що асортимент інвентарю для облаштування басейнів, який виготовляє вітчизняна промисловість, не відрізняється різноманітністю. Тому нестандартне обладнання для басейну у дошкільному закладі можна виготовити своїми руками. Звичайні гумові або пластмасові іграшки, що добре миються, наповнюємо піском, щоб вони тонули. Так, скажімо, щоб зацікавити дітей занурюватися у воду з головою, викладаємо ці іграшки на дно басейна та пропонуємо дітям зібрати їх якнайбільше. Яскраву і привабливу іграшку добре видно під водою, і бажання її дістати пересилює страх перед зануренням.

Засвоїти тривалий видих на поверхні води дітям допомагають іграшки, які плавають. Щоб урізноманітнити їх асортимент, ми пошили із надувних іграшок, що вже вийшли з ладу, «листочки» та «квіточки».

Варіювати вправи на воді та утримувати інтерес дітей під час заняття дає змогу «доріжка» для пірнання. Це ланцюжок сполучених між собою гімнастичних обручів і палиць, який може складатися з трьох і більше предметів. «Доріжку» використовуємо, навчаючи дітей зануренню у воду з головою та пірнання. А якщо до обруча прив'язати вантаж, то він прийме вертикальне положення, зручне для пропливання крізь нього методом ковзання. Матеріал, з якого виготовляється нестандартне обладнання, має легко митися і оброблятися, як і всі іграшки в басейні. Створене нами обладнання допомагає зробити заняття цікавішим, наповнити ігровим змістом діяльність дітей.