Плавание в детском саду, для чего оно?

Как средство передвижения в воде, плавание, человек использует с давних времен. Оно полезно для оздоровления и физического развития как взрослого так и ребёнка. Плавание помогает детям укрепить здоровье, помогает обрести стройную фигуру, развивает такие важные качества, как упорство и 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 на организм было замечено и стало использоваться в оздоровительных целях.

В качестве конкретных задач, которые мы ставим в процессе обучения детей плаванию, можно выделить следующие:

-формирование навыков передвижения в воде;

-развитие двигательных умений;

-оздоровление и сохранение здоровья;

- воспитание интеллектуальной радости в процессе занятий.

В нашем детском саду большое внимание уделяется всестороннему физическому развитию 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. Поэтому подготовка к бассейну начинается с занятий сухим плаванием (на ковриках, в помещении физкультурного зала). Там детям объясняются правила поведения, порядок переодевания и пребывания в душе, и показываются отдельные предметы-игрушки, которые будут использоваться в воде во время подвижных игр.

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.

В процессе обучения детей дошкольного возраста плаванию учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка, с учетом состояния его здоровья,

развития и интересов. Обязательным является медицинский контроль; физические нагрузки адекватно возрасту и полу. Мальчики в воде проявляют силу, выносливость и смелость, а девочки показывают гибкость и пластичность. Физические нагрузки соответствуют уровню физического развития и состоянию здоровья. Постепенно они усложняются в сочетании с двигательной активность и общедоступными закаливающими процедурам.

Занятия плаванием так же имеют огромное воспитательное значение. Именно плавание развивает дисциплинированность, уравновешенность у детей, учит детей помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь. Поэтому физическое воспитание детей дошкольного возраста в бассейне всегда было и остается 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!