

Консультация для родителей «Обучение плаванию детей – средство повышения двигательной активности дошкольников»

Подготовила: Юсупова Е.Н.,
инструктор по физической
культуре (плавание)

Дефицит двигательной активности влияет на подготовку детей к школе и будущую жизнь ребенка. В силу этих причин проблемы сохранения и укрепления здоровья детей в ДОУ становятся особенно актуальными. «Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором гармоничного роста и развития детей», (Студенкин М.Я.,1988).

Физическое и психическое здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, дарований и природных способностей. Особенно важно подчеркнуть, что развитие, получаемое в движении, касается не только двигательного аппарата, движение способствует развитию всех областей головного мозга, влияет на развитие умственных способностей ребенка.

Наиболее динамичны и важны в плане профилактики и оздоровления детского организма те факторы, которые можно не только целенаправленно использовать, но и дозировать. К ним относится физкультура, которая является одним из эффективных средств неспецифической профилактики заболеваний детей, укрепления детского организма, повышения его сопротивляемости. Одной из форм физической культуры являются занятия в бассейне, которые имеют ряд преимуществ перед другими видами двигательной деятельности дошкольников.

Занятия двигательной деятельностью в бассейне являются очень эффективным спортивно-оздоровительным средством.

Задачи, решаемые на занятиях в бассейне:

- ✓ Охрана жизни и укрепления здоровья детей посредством водной среды;
- ✓ Формирование сознательного отношения к своему здоровью;
- ✓ Улучшение деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем;
- ✓ Развитие физических качеств: выносливости, ловкости, быстроты, силы в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка;
- ✓ Формирование правильного изгиба позвоночника, укрепление связочно-суставного аппарата;
- ✓ Создание условий для реализации потребности в двигательной активности;

- ✓ Формирование адекватных установок для успешного овладения различными способами плавания.

Одним из важнейших факторов физического совершенствования детей дошкольного возраста является развитие у них интереса к движению и двигательным действиям, что позволяет сделать учебно-воспитательный процесс более плодотворным и способствует формированию у дошкольников положительного отношения к окружающей действительности, к предметам, с которыми им приходится заниматься, к воспитателю, к сверстникам, к себе.

Занятия плаванием вызывают у ребенка чувство радости и удовольствия от движения, способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, желанию заниматься, т.е., учить наслаждаться движением: ощущать, что телу легко и приятно. Веселое настроение, приятные эмоции, смех, радость способствует общему оздоровлению.

Ребенок самостоятельно создает новые движения и игры, основанные на использовании его двигательного опыта и наличие мотива, побуждающего к творческой деятельности.

Совершенно очевидно, что плавательные упражнения разносторонне укрепляют организм и приносят огромную пользу. Поэтому очень важно, чтобы они стали доступными детям как можно раньше. Международная статистика за последние годы показывает, что в числе погибающих от несчастных случаев утопающие составляют значительную долю. Чаще всего несчастные случаи на воде происходят с детьми от 3 до 10 лет (34%). Дети 10-15 лет тоже часто тонут (22,7%). Эти цифры заставляют бить тревогу! Многообещающим средством предупреждения несчастных случаев на воде помимо мероприятий по усилению спасательных служб бесспорно является обучение плаванию. Оно предусматривает не только овладение характерными для плавания движениями, но и выработку навыков сознательного и безопасного пребывания в воде.