

Консультация для родителей «Плавание в детском саду»

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

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка – 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.

Плавание – мощный эмоционально-положительный фактор, который позволяет решать важные задачи. Способствует коррекции нарушения осанки, предупреждает плоскостопие, способствует снятию мышечного тонуса, развивает координацию, ритмичность движения, увеличивает двигательные возможности организма. Систематические занятия в бассейне улучшают работу органов кровообращения и дыхания. Оказывает мощное закаливающее действие.

Основной целью занятий является обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанию занятий физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития.

На занятиях решаются задачи по формированию:

- навыков плавания;
- бережного отношения к своему здоровью;
- навыков личной гигиены;
- умение владеть своим телом в непривычной среде.

Какое же влияние оказывают занятия плаванием на организм ребёнка?

Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно для тех детей, которые чрезмерно возбуждены. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон.

Во время погружения в воду и плавания создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы. Во время плавания, обычного купания или только пребывания в воде происходят изменения в составе крови.

Плавание закаляет организм человека, повышает его стойкость против температурных колебаний и невосприимчивость к простудным заболеваниям. Вода оказывает на кожный покров как механическое, так и термическое воздействие. Она смывает с кожи грязь, пот, кожное сало, верхний слой эпителия, т.е. очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи.

Организация занятий плаванием в детском саду.

Занятия по плаванию должны проводиться не ранее, чем через 40-50 минут после приема пищи и не позже чем за 1,5 – 2 часа до ночного сна. Обучение плаванию проходит в форме подгрупповых занятий. Для занятий в бассейне детей

разделяют на две подгруппы. В зависимости от возраста количество детей в подгруппах будет разным.

Обучение в ДОО плаванию проводится для каждой группы 1 раз в неделю.

- младшая группа занимается 15-20 минут;
- средняя группа – 20 -25 минут;
- старшая группа – 25 минут-30 минут.
- подготовительная группа – 30 -35 минут.

Занятия в бассейне в нашем детском саду проводятся, начиная со второй младшей группы (3 года). Первое занятие проходит в форме экскурсии по бассейну, в ходе которой инструктор знакомит с правилами поведения в бассейне (показывает детям, где и как нужно раздеться и переодеться, надеть купальную шапочку, как мыться под душем, ходить по обходной дорожке).

Обучение состоит из трех этапов:

- привыкание к воде;
- освоение воды;
- овладение плавательными движениями.

О значении плавания для детского организма.

Основная цель обучения дошкольников плаванию — содействие их оздоровлению и закаливанию, обеспечение всесторонней физической подготовки. Купание, плавание, игры и развлечения на воде благотворно воздействуют на все системы организма.

Задачи обучения плаванию по возрастным группам.

Вторая младшая.

- с помощью взрослых и самостоятельно заниматься гигиеническими процедурами;
- учить выполнять правила поведения на воде: соблюдать очерёдность, не кричать, не сталкиваться с товарищами, с целью предупреждения несчастных случаев;
- развивать у детей двигательные навыки и умение свободно передвигаться и играть в воде;
- обучать правильному дыханию;
- учить погружаться в воду с головой на задержке дыхания;
- ознакомить с горизонтальным положением тела в воде;
- воспитывать физические качества: смелость, быстроту, уверенность в себе.

При обучении детей младшего возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков.

Обучение каждому плавательному упражнению (движению) требует от ребенка определенной готовности, поэтому оно сводится к игре.

Средняя группа

- продолжать обучать детей с помощью взрослых самостоятельным гигиеническим процедурам;
- продолжать упражнять в соблюдении правил поведения на воде, развивать внимание, выполнять упражнения по просьбе воспитателя, соблюдать очерёдность;
- продолжать развивать у детей двигательные навыки и умения – свободно передвигаться и ориентироваться в воде, кратковременно погружаться в воду, подныривать под плавающие предметы (палка, обруч);
- продолжать обучать правильному дыханию;

- учить открывать глаза в воде, собирать мелкие предметы со дна;
- продолжать учить погружаться в воду с головой на задержке дыхания и с плавным выдохом;
- учить свободно лежать на воде («поплавок», «звезда»);
- обучать скольжению на груди с поддерживающими средствами;
- продолжать воспитывать физические качества: смелость, быстроту, силу мышц, уверенность в себе.

У детей среднего дошкольного возраста закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в младшей группе. Большое внимание в этом возрасте уделяется воспитанию у детей организованности и дисциплинированности. В обучении используются разнообразные упражнения для специальной подготовки и игры для освоения передвижений в воде. Игры для приобретения навыков погружения в воду.

Старшая группа.

- продолжать прививать детям гигиенические навыки: самостоятельно готовиться к занятиям плавания, одеваться и раздеваться, принимать душ.
- продолжать упражнять в соблюдении правил поведения на воде, развивать внимание, выполнять упражнения по просьбе воспитателя, соблюдать очередность;
- продолжать развивать у детей двигательные навыки и умения: свободно погружаться в воду с головой, свободно держаться на поверхности воды;
- продолжать обучать правильному дыханию;
- обучать скольжению на груди и спине, спокойно выдыхая в воду;
- обучать плаванию с поддерживающими средствами, двигая ногами стилем кроль;
- обучать гребковым движениям руками, как при плавании кролем;
- обучать спокойно всплывать и лежать на спине;
- продолжать воспитывать физические качества: силу, смелость, выносливость, выдержку.

На занятиях в старшей группе включают в себя: упражнения и игры для развития кистей, дыхательные упражнения, упражнения для специальной подготовки, игры для овладения навыками скольжения, игры –эстафеты.

Подготовительная группа.

- продолжать прививать детям гигиенические навыки: выполнять все правила личной гигиены, самостоятельно принимать душ, помогать товарищу, одеваться и раздеваться, сушить волосы, готовить предметы личной гигиены к занятиям;
- закреплять навыки выполнения правил поведения на воде: воспитывать сознательную дисциплину, чувство уважения и взаимопомощи к товарищам;
- совершенствовать у детей двигательные навыки и умения: свободно ориентироваться и погружаться в воду, свободно владеть дыханием в воде, плавать любым способом и способом кроль на груди с координацией движения рук и ног, спокойно выдыхая в воду;
- совершенствовать физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, смелость, выносливость.

Игры и развлечения на воде

Игры на воде помогают решать ряд педагогических задач. Игра воспитывает волевые качества ребенка, чувства товарищества и коллективизма. Развивая и

укрепляя организм, она закрепляет и совершенствует навыки плавания. Повышая эмоциональность занятия, игра используется как отдых и развлечение. Однако надо отметить и некоторые отрицательные моменты. Увлечшись процессом игры и стремясь выйти в победители, дети перестают следить за точностью выполнения элементов плавательных движений, выполняют их неверно. Многократное повторение неправильных (с точки зрения техники плавания) движений может привести к тому, что они станут привычными. Поэтому игры, применяющиеся для закрепления какого-либо навыка, должны быть составлены так, чтобы правильное выполнение движения было главным условием.