

Учимся плавать



Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше. Купание, плавание, игры в воде способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма.

Работоспособность мышц у дошкольника невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление

разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Лечебное значение плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей. Оно является одним из важных звеньев комплексного лечения. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвоночных мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений.

Систематические занятия плаванием ведут также к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненный объем легких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, активизируется иммунная система, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть этот страх.

Приучать детей к воде можно в домашних условиях.

Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

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. В условиях детского сада наиболее приемлемым временем для проведения занятий по плаванию считается:

время до обеда – с 9 часов 30 минут до 12 часов 00 минут;

после дневного сна – с 15 часов 15 минут до 16 часов 30 минут.

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.

Продолжительность занятий:

для детей 3 — 4 лет – 15 — 20 минут;

для детей 5 — 6 лет – 20 — 25 минут;

для детей 6 — 7 лет – 25 — 30 минут.

Этапы обучения

Могут быть выделены несколько этапов обучения.

Первый этап начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить), получают представление о ее, выталкивающей и поддерживающей силе, а также самостоятельно выполнять упражнение вдох- выдох в воду несколько раз подряд.

На третьем этапе дошкольники обучаются плаванию определенным способом. Большинство специалистов советуют при начальном обучении плаванию дошкольников использовать такие способы, как кроль на груди и на спине.

На четвертом этапе продолжается усвоение и совершенствование техники способов плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.