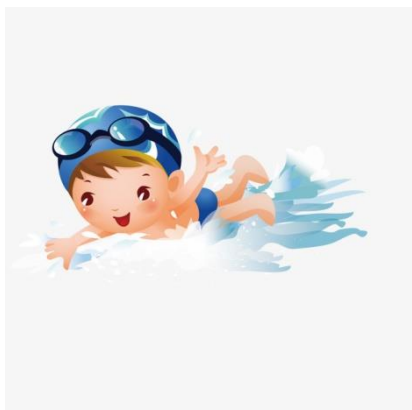


Плавание как важнейшее средство оздоровления.



В настоящее время отмечается рост числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья; При этом все более актуальным становится поиск новых способов укрепления психического здоровья детей, стимуляции физического развития, закаливания организма, повышение его устойчивости к различным заболеваниям.

В этом контексте важное значение имеет обучение детей плаванию. В нашем детском саду плаванию уделяется большое значение.

Данная работа осуществляется инструктором по плаванию; старшей медсестрой детского сада.

О значении плавания для детского организма.

Плавание в бассейне детей раннего дошкольного возраста с целью их оздоровления и обучения практическим навыкам начали внедрять в нашей стране и за рубежом в 70 годы прошлого столетия (хотя на самом деле корни этого метода уходят в глубокую древность). Известно, сколь часто фиксируются несчастные случаи на воде, происходящие из-за того, что потерпевшие, в том числе дети, не умеют плавать. Если бы детей с ранних лет научили свободно держаться на воде и проплыть хотя бы небольшое расстояние, а также сформировали у них культуру поведения на воде, то многие были бы ограждены от возможного несчастья.

Вместе с тем 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. Согласованный ритм работы мышц и органов дыхания, горизонтальное положение тела способствуют равномерной циркуляции крови, улучшают вентиляцию легких, закрепляют навык глубокого и ритмичного дыхания, содействуют росту и укреплению костной ткани. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на ее поверхности, корректирует действие силы притяжения, снижая тем самым давление на скелет в целом и прежде всего на позвоночник. Плавание оказывает благотворное действие на нервную систему, позволяет предупредить возникновение различных заболеваний и используется в реабилитационно-коррекционных мероприятиях.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Обучение плаванию рекомендуется начинать с подготовительных упражнений на суше. Это позволяет детям быстрее и правильнее осваивать движения в воде. Хрупкость и несформированность детского организма требуют тщательного учета способностей, склонностей, а главное — возможностей каждого ребенка. Только при строгом учете половой принадлежности, возраста, уровня физического развития, состояния здоровья, подверженности простудным заболеваниям, привычке к воде и изменениям температурных условий, индивидуальных реакций на физические нагрузки можно найти наиболее эффективные приемы обучения плаванию. Методика обучения плаванию дошкольников опирается на основные дидактические требования педагогики и имеет воспитывающий и развивающий характер.

Основные принципы при обучении детей плаванию

СИСТЕМАТИЧНОСТЬ.

Занятия должны проводиться в определенной системе. Следует помнить: регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

ДОСТУПНОСТЬ.

Объяснения инструктора, показ упражнений, их выполнение. Физическая нагрузка должны быть доступны детям.

При проведении занятий следует руководствоваться принципом: «от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от главного к второстепенному».

АКТИВНОСТЬ.

Основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, на каждом занятии необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения плаванию.

НАГЛЯДНОСТЬ.

Чтобы обучение проходило успешно, объяснение следует сопровождать показом: дети лучше воспринимают наглядное изображение действия, движения или упражнения, нежели их словесное описание.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И ПОСТЕПЕННОСТЬ.

При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным. Не следует форсировать освоение большого количества движений. К разучиванию новых движений целесообразно приступать только после того, как дети правильно и уверенно будут выполнять предыдущие. На каждом занятии надо разучивать небольшое количество упражнений и начинать с повторения движений предшествующего занятия.

Характеристика способов плавания

КРОЛЬ на спине наиболее доступный для детей стиль плавания, при котором лицо расположено над водой, процесс вдоха-выдоха не затруднен; ребенок видит инструктора и воспринимает зрительно всю информацию. Легче усваивает сочетание работы ног, рук и дыхания.

КРОЛЬ на груди является самым быстрым способом плавания на начальном этапе работы с детьми младших и средних групп. Рекомендуется использовать его разновидности: плавание «собачкой» и «вольный стиль».

БАТТЕРФЛЯЙ и БРАСС усваиваются более эффективно после освоения двух первых способов плавания и являются дополнением к программе обучения плаванию.