

Плавание как одно из эффективных циклических упражнений

Одним из основных условий организации двигательной активности ребенка-дошкольника считают систематическое использование циклических упражнений. Длительные равномерно повторяющиеся циклические упражнения рассматриваются как наиболее важный компонент растущего организма, который на физиологическом уровне способствует нормализации работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повышению умственной и физической работоспособности, созданию и закреплению позитивного эмоционального фона.

Благодаря циклическим упражнениям воспитывается физическая выносливость детей. Показано, что наибольшей оздоровительной эффективностью обладают циклические упражнения при преимущественном использовании средних и даже малых нагрузок.

Одним из важных видов циклических нагрузок, обладающим мощным оздоровительным общеразвивающим действием, является **плавание**.

Оно отличается от всех других спортивных упражнений неограниченным возрастным диапазоном применения. Как и другие циклические упражнения, плавание оказывает благотворное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы: улучшает терморегуляцию, газообмен, сон, повышает работоспособность.

Плавание может эффективно использоваться для предупреждения и даже лечения довольно распространенных среди современных детей нарушений осанки и сутулости. Так при плавании брассом происходит выпрямление позвоночника.

Как известно, для того, чтобы уметь плавать, надо этому научиться. Существует ряд методик обучения плаванию детей раннего возраста. Начинать всегда следует с обеспечения безопасного пребывания ребенка в воде. Лучше всего использовать бассейн "лягушатник" глубиной от 50 до 100 см, которые сейчас имеются при многих детских садах.

Плавание, тренирующее и совершенствующее системы терморегуляции и дыхания, служит эффективным средством профилактики респираторных заболеваний.

Методика обучения плаванию делится на несколько этапов.

Первый из них – и один из самых важных – заключается в проведении на суше упражнений, имитирующих основные плавательные движения. Это гребковые движения руками с поворотами головы, маховые движения прямыми ногами от бедра, не сгибая коленей. Детям очень нравится заключительное упражнение этого этапа, когда сидя на бортике бассейна, они весело бьют по воде выпрямленными в коленях ногами.

Следующий второй этап – освоение ребенком пребывания в воде и обучения движения в ней. Вначале ребенка обучают правильному положению тела при скольжении и нырянии, при этом инструктор поддерживает его за руки. Самое трудное на этом этапе – это научить ребенка делать выдох в воду медленно и постепенно. Вначале такие упражнения выполняются, как и другие, на мелком месте и под команду инструктора "выдох". Овладение навыками выдоха в воду и

первыми скольжениями с отталкиванием ногами от бортика бассейна – это итог обучения второго этапа.

На третьем этапе проводится обучение движениям ногами, при плавании вольным стилем: ребенка при этом поддерживают за руки. Важно следить за тем, чтобы начинающий пловец не закрывал глаза в воде и смотрел прямо перед собой. Итог первых трех этапов – а это 3–4 занятие – умение плыть с помощью ног, держа в руках мячик или пенопластовую доску. Затем начинают обучать движениям рук и дыханию с поворотами головы на вдохе.

С 6–7 занятия наступает четвертый этап обучения – полной координации плавательных движений сначала при задержке дыхания, а затем и при согласовании движений с дыханием.

Дыхание при плавании имеет свои особенности. Тренировке и закреплению навыков плавания помогают игры на воде типа :

1. **“Водолаз”**(ныряния для доставания предметов),
2. **“Дельфин”**(погружение с головой в воду с последующим выскакиванием из нее по пояс), “
3. **Поймай меня”** (бег в воде на мелком месте, также спиной вперед).

Использование циклических упражнений в оздоровительно – воспитательной работе с дошкольниками предполагает соблюдение ряда общих требований:

- а) нагрузка должна возрастать по мере повторения упражнений и определяться изменением их содержания;
- б) обязательным условием применения упражнений служит формирование навыков рационального дыхания;
- в) налагается запрет на любую физическую и психическую перегрузку;
- г) при выполнении упражнений у детей следует формировать и поддерживать эмоциональный настрой.

Занимаясь плаванием с раннего возраста, наши дети будут расти закаленными, гармонично развитыми.