

Апрель 2023г.



### Для чего нужно дошкольникам заниматься плаванием?

Среди других массовых видов спорта, пожалуй, только плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, важное прикладное значение, эмоциональную притягательность водной среды.

Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм ребенка подвергается двойному воздействию: с одной стороны, на него воздействуют физические упражнения, с другой, водная среда.

При плавании ребенок находится в состоянии гидростатической невесомости, что разгружает опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела - это создает условия для нормирования нарушений осанки, увеличивает двигательные возможности и содействует их развитию.

Плавание является эффективным средством закаливания, повышения устойчивости к простудным заболеваниям и воздействию низких температур. К тому же, происходящие изменения в крови повышают защитные свойства ее иммунной системы, увеличивая сопротивляемость инфекционным и простудным заболеваниям.

Итак, занятия плаванием на организм ребенка оказывается разностороннее положительное воздействие и чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется это на развитии всего детского организма.

### Аквафобия. Как преодолеть водобоязнь



Случается, что дети так боятся воды, что даже купание в ванной становится проблемой для их родителей. Это одна из форм человеческих страхов - водобоязнь.

Причины возникновения водобоязни бывают разными: кто-то неожиданно упал в воду, кого-то искупали в слишком холодной или слишком горячей воде. У впечатлительных детей водобоязнь может возникнуть даже после прочтения книги или просмотра фильма о бедствиях на воде. Кто-то боится воды меньше, кто-то больше, поэтому не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, которые ведут себя смелее.

Помните, что ваш малыш — индивидуальность, а значит не такой, как



все! Он чем-то лучше, а в чем-то хуже других. Вы же все равно его любите, правда? Не раздражайтесь и не стыдите его. Он может внушить себе, что неумение плавать и боязнь воды — его личные изьяны, а не просто преходящее состояние.

Поэтому, лучше поддержите ребенка, скажите ему, что многие смелые люди побаивались воды. И это нормально. Детям с водобоязнью очень неприятно, когда вода попадает на лицо и особенно в глаза. А при купании от давления воды у них возникает скованность движений, панический страх перед глубиной.

Чтобы облегчить состояние таких малышей, уроки плавания в детском саду с такими детьми проводятся не в назидательной, а в развлекательной форме. Им важно не столько обучиться разным стилям плавания, сколько познакомиться со свойствами воды, с условиями плавучести и равновесия своего тела. Упражнения, направленные на это, помогут им ориентироваться в воде и избавиться от чувства страха.



### **Плавание – лучшее лекарство для часто болеющих детей**



Качественные приемы и методы, направленные на оздоровление ребенка, которые грамотно встроены в образовательную систему учреждения, будут более эффективными, чем хаотичный, случайный набор различных методик по укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Бассейн полезен всем: вялые здесь становятся бодрее, слишком резвые – спокойнее, у детей повышается эмоциональный тонус. Сегодня, уверены врачи, противопоказаний для посещения ребенком бассейна не существует. Исключения составляет лишь отиты (воспаление уха) и кожные болезни. И напротив, медицине известны заболевания, при которых занятия в воде могут оказаться незаменимыми. Среди них ДЦП, ортопедические патологии (врожденный вывих бедра, врожденная косолапость и др.), функциональные сердечные изменения, ожирение и т. д.



Плавание – лучшее лекарство для часто болеющих детей. Дети, посещающие бассейн, меньше болеют, легче переносят зимние морозы и погодные изменения. Плавание развивает координацию и точность движений, гибкость, выносливость. «Тренироваться, но не перенапрягаться, закаляться, но не переохлаждаться». И здесь уместно отметить, что в закаливании самое главное

– температурный перепад. Чтобы его компенсировать, организм «запускает» механизм закаливания. Поэтому в бассейне соблюдается температурный режим. Температура в разминочном зале 20° С, в раздевалке 25° С, а вода в чаше 30 – 32° С, воздух 32° С. Закаливание необходимо всем детям. У них активная терморегуляция, они комфортно чувствуют себя и в облегченной одежде.

Все перечисленные здоровьесберегающие технологии позволяют сделать вывод о том, что комплексный подход в организации оздоровительных мероприятий на занятиях по плаванию способствуют быстрой адаптации организма к изменяющейся среде, снижению заболеваемости, повышению сопротивляемости организма к температурным условиям.