

Значение и организация занятий плаванием в дошкольном учреждении

Плавание полезно для оздоровления и физического развития ребенка. Оно помогает детям укрепить здоровье, развивает важные качества, такие как упорство, смелость, формирует двигательные умения и навыки. В настоящее время плавание считается одним из лучших средств лечебной физкультуры для укрепления и развития сердечной деятельности, тренировки дыхательной системы и мышечного корсета. В результате системных занятий усиливается обмен веществ.

Занятия плаванием доставляют ребятам истинное удовольствие. Со временем практически каждый из них может уверенно держаться на воде, что само по себе является важной жизненной необходимостью.

Обучение дошкольников плаванию связано с необходимостью преодолеть боязнь воды и неуверенность в своих силах.

Занятия в бассейне проходят с отдельными подгруппами не более 12-ти человек. Требования к занятиям дошкольным плаванием организуются поэтапно и направлены на реализацию определенных задач, а именно:

1 этап (третий- четвертый годы жизни) – ознакомление детей с водой и ее свойствами;

2 этап (четвертый – пятый год жизни) – приобретение детьми умений и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде уверенно (всплывать, лежать на воде, скользить по ней, выдыхать в воду, открывать глаза в воде и т. п.);

3 этап (шестой- седьмой годы жизни) – обучение плаванию определенным способом и правильному согласованию движений рук, ног и дыхания, начиная с облегченных способов (например, плавание кролем на груди и спине без выноса рук);

4 этап(старший дошкольный и младший школьный возраст)- усвоение и совершенствование техники различных спортивных способов плавания, простых поворотов и старта в воду, плавание на глубокой воде.

Важно придерживаться принципов последовательности, систематичности, индивидуального подхода. Только при выполнении таких условий можно ожидать следующих результатов:

- укрепление здоровья, выработка правильной осанки;
- приобретение и закрепление ранее полученных навыков плавания и специальных упражнений;
- закаливание организма;
- функциональная подготовка детей к школе.

Таким образом, умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю оставшуюся жизнь. Поэтому, физическое воспитание детей дошкольного возраста в бассейне всегда было и остается в центре нашего внимания.

Приходите к нам в бассейн!