

Консультация для родителей «Значение плавания в физическом воспитании дошкольников»



Плавание является важным средством физического воспитания и относится к наиболее массовым видам спорта. Умение плавать необходимо каждому человеку в любом возрасте. Древние греки считали умение плавать таким же обязательным, как умение читать. «Он не умеет ни плавать, ни читать» - так говорили о необразованном человеке. Большое количество несчастных случаев ежегодно происходит на воде из-за того, что пострадавшие не умели плавать, не малый процент этих случаев падает на детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Поэтому каждого дошкольника необходимо научить не бояться воды.

Умеющий плавать не боится глубины, без страха входит в бассейн, водоем. Во время купания в естественных водоемах ребенок не опасается, зная, что всегда сумеет добраться до берега или продержаться на воде до тех пор, пока подрастет взрослый с помощью. Хороший пловец всегда сможет оказать помощь и научить плавать своего товарища.

Плавание:

- закаляет организм, совершенствует механизм терморегуляции, повышает иммунологические свойства, улучшает адаптацию к разнообразным условиям внешней среды;
- прививает умение и навыки самообслуживания;
- совершенствует органы кровообращения и дыхания, улучшает сердечную деятельность, подвижность грудной клетки, ритм дыхания, увеличивает жизненную емкость легких;
- укрепляет опорно-двигательный аппарат, правильно формирует позвоночник, вырабатывает хорошую осанку, предупреждает развитие плоскостопия;
- увеличивает работоспособность и силу мышц;
- гармонично развивает силу, быстроту, ловкость, гибкость, координацию движений, выносливость; совершенствует движения;

- повышает общий тонус организма, укрепляет нервную систему, крепче становится сон, улучшается аппетит.

Этапы обучения

Можно выделить 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 дети обучаются плаванию определенным способом. Большинство специалистов советуют при начальном обучении плаванию дошкольников использовать такие способы, как облегченный кроль на груди и спине.

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

Каждый человек должен научиться плавать. Для этого не нужно обладать особыми способностями. Плаванием могут заниматься люди всех возрастов, в то числе и дети 5-7 лет. Дошкольники и младшие школьники быстрее всех привыкают к воде, осваивают технику спортивных способов плавания детей. Плавание как спорт наиболее соответствует детскому возрасту. Укрепляющее и оздоравливающее воздействие плавания на детский организм беспредельно, если правильно пользоваться им. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур и другим изменениям внешней среды.

Занятия плаванием прививают стойкие гигиенические навыки, укрепляют нервную систему, прекрасно развивают дыхательную мускулатуру и органы дыхания, благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему, на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Также систематические занятия плаванием развивают выносливость, силу, быстроту, ловкость, а также повышают общую работоспособность.

Плавание не только полезно для оздоровления и физического развития ребёнка, оно помогает детям укрепить здоровье, развивает такие важные качества, как упорство, смелость, формирует двигательные умения и навыки.

Плавание – это хороший отдых и развлечение, помогающий детям преодолеть страх перед водой и развить уверенность в себе. Плавание – это, прежде всего закаливание. Именно закаливанию принадлежит особая роль в укреплении здоровья. Оно помогает избежать простудных заболеваний и выработать устойчивость организма к холоду. Такое благоприятное

воздействие плавания на организм было замечено и стало использоваться в оздоровительных целях.

В качестве конкретных задач, которые ставят в процессе обучения детей плаванию, можно выделить следующие:

- формирование навыков плавания;
- развитие двигательных умений и навыков;
- способствовать оздоровлению и сохранению здоровья.

В нашем дошкольном учреждении большое внимание уделяется всестороннему физическому развитию детей. Для этого созданы все необходимые условия, есть плавательный бассейн.

Плаванию отводится особая роль в физическом воспитании детей. Первое знакомство с помещением бассейна начинается с раздевалки. Дети знакомятся с гигиеническими правилами и правилами поведения на воде. В то же время акватория бассейна – это, прежде всего иная среда обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям человека. Для избавления от детских страхов и общего привыкания ребенка к воде необходим адаптационный период.

Самое главное для ребенка – это здоровье! Нельзя сделать ребенка здоровым с помощью таблеток и витаминов. Когда мы вылечили ребенка от простуды, и он перестал кашлять, это еще не значит, что он здоров. Если мы будем сидеть и ждать следующей простуды, то мы ее дождемся.

Чтобы стать по настоящему здоровым, нужно укреплять здоровья, повышать иммунитет и заниматься спортом.

Что лучше – тратить деньги на лекарства и болеть или тратить деньги на здоровый образ жизни и быть крепким и сильным? А вдруг кроха простынет в бассейне? Не стоит бояться, что ребенок будет простужаться в бассейне. Нередко родителям свойственно заблуждение – если ребенок простыл в бассейне, то ходить мы туда больше не будем. Но это же значит, что ребенок так и будет простывать чуть что. Нужно вылечиться и приходиться на занятия снова, детский организм быстро адаптируется и начнет закаливаться.

Занятия плаванием имеют ещё огромное воспитательное значение. Именно плавание развивает дисциплинированность, уравновешенность у детей, учит детей помогать друг другу. Ведь умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю оставшуюся жизнь.

Плавайте на здоровье! Плавайте на радость!