

Консультация для родителей «Влияние занятий плаванием на организм ребёнка»

Если вы спросите у воспитанников нашего детского сада, любят ли они ходить в бассейн – то услышите дружное ДА! Действительно, дети получают положительный эмоциональный заряд, хорошее настроение занимаясь плаванием.

Как и любое занятие физической культурой, плавание благоприятно влияет на физическое состояние ребенка. Пребывание в воде уже влияет на состояние крови, а выполнение упражнений укрепляет сердце и всю сердечно-сосудистую систему организма. Контраст воды и воздуха способствует закаливанию организма, повышает стойкость против температурных колебаний и невосприимчивость к простудным заболеваниям.

Во время плавания значительно увеличивается легочная вентиляция, количество поглощаемого организмом, а также очищенная кожа становится дополнительным источником поступления кислорода в организм. Кожные покровы укрепляются и противостоят наружному проникновению инфекций.

Нахождение ребенка в воде снимает нагрузку с неокрепшего костного скелета, физические упражнения в воде укрепляют мышцы, но при этом сжигаются жировые отложения, способствуя формированию стройного тела, соответствующего возрастным параметрам.

Водную среду еще называют природным массажером, стимулирующим весь организм к стрессоустойчивости, снимающим психическое напряжение. Регулярные занятия в бассейне укрепляют нервную систему детей: снижается нервная возбудимость, повышенная тревожность. Стеснительные и тихие дети, наоборот, проявляют эмоциональную активность, физическую настойчивость. Дошкольники с удовольствием играют в воде в подвижные игры, соревнуются, упражняются в плавании, проявляя к друг другу дружеские и доброжелательные взаимоотношения.

Но плавание в бассейне это не просто плескание в воде, а здоровые ориентированные занятия физической культурой, позволяющее ребенку не только укрепить свой организм, но и научиться плавать в воде.

Прежде чем дошкольники погрузятся в воду, они проводят общеразвивающие упражнения на суше. Тело как бы «разогревается», разминается, пробуждается, готовится к большей физической нагрузке. И только после этого дети спускаются в бассейн. Младшие дети при первых посещениях испытывают неуверенность и даже страх перед водой, поэтому с каждым ребенком проводится индивидуальная работа посредством игровых приемов по привыканию к купанию в бассейне. Нарукавники, плавательные круги и доски придают уверенность боязливым детям освоиться и весело играть со всеми детьми.

Ребенок не задумывается обо всех оздоровительных эффектах плавания, его в бассейне интересует сам процесс купания, не просто плескания в воде, а игры, особенные, возможные только в воде. Поэтому все

подвижные игры отличаются от обычных игр на суше тем, что они должны быть не только увлекательными, но в первую очередь безопасными для самого ребенка. Игровой метод необходим потому, что обучение плаванию сопряжено с многократностью повторений одних и тех же упражнений, поэтому придуманные инструктором по плаванию игровые упражнения помогают преодолеть сложность обучения. Например, такие упражнения как «Глазки в воде», «Нос утонул!», «Раки», «Акула» обеспечивают правильность их выполнения. Постепенно, играя в воде, дети преодолевают чувство страха, подражают животным (рыбкам, лягушкам), копируют их движения. Так постепенно, шаг за шагом, дошкольники под руководством опытного инструктора по физической культуре, при поддержке родителей осваивают плавательные навыки, укрепляют свое здоровье. Занимаясь плаванием дошкольники приобретают такие волевые качества личности, как дисциплинированность, целеустремленность и сила воли, которые так пригодятся им в будущем!

Рекомендуемая литература:

1. Ведерникова, О.Б. Сюжетные занятия как одна из форм обучения плаванию дошкольников / О.Б. Ведерникова, Е.В. Миргородская // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. - 2008. - № 4 (104). - С. 21-22.
2. Горбунова, Н.А. Влияние занятий плаванием на физическое состояние дошкольников // Научные исследования и разработки молодых ученых. - 2015. - № 6. - С. 33-37.
3. Лукина, Т.А. Использование игр при обучении дошкольников плаванию // Дошкольное образование - развивающее и развивающееся. - 2015. - № 1. - С. 68-70.