

Здоровьесберегающие технологии

на занятиях по плаванию в детском саду

Здоровье дошкольника – это не только отсутствие болезней, но физическое, социальное и психологическое благополучие ребенка, а также его доброжелательные отношения с окружающими, с природой и с самим собой.

Здоровье является условием гармоничного развития личности, её, духовно-нравственного, социального и физического совершенствования, а также становится залогом успешной и достойной жизни в дальнейшем.

Здоровьесберегающие технологии это технологии, направленные на решение задач сохранения, поддержания и обогащения здоровья дошкольников.

Цель применения здоровьесберегающих технологий в условиях дошкольного общеобразовательного учреждения — сохранение и укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний и формирование у воспитанников мотивации к ведению здорового образа жизни.

Инструктор по физической культуре в ДОУ может сделать для оздоровления дошкольника гораздо больше, чем любой врач.

Его основная задача – сохранение и укрепление здоровья дошкольников, воспитание внимательного отношения к своему организму и развитие в детях стремления быть физически сильными и развитыми.

Существует несколько направлений **здоровьесберегающих технологий** и одно из них — физкультурно-оздоровительное. Именно это направление и реализуется на занятиях плаванием, а **здоровьесберегающие технологии** являются ведущими во всей спортивной и физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ.

По статистике систематические занятия плаванием улучшают физическое развитие у 93,5% детей.

Рассмотрим **здоровьесберегающие технологии**, используемые на занятиях плаванием в детском саду. Что же такое здоровьесберегающие технологии?

Это системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящих ущерб здоровью ребенка, а также качественная характеристика педагогических технологий по критерию воздействия на здоровье детей.

Какую цель преследуют здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании? Данные технологии направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – сохранение и поддержание здоровья детей в рамках педагогического процесса в детском саду.

Внедрение в ДООУ здоровьесберегающих технологий позволяет использовать плавание для закаливания, сохранения и укрепления здоровья детей. Плавание влияет не только на физическое, но и на умственное формирование ребенка, стимулирует его нервно - психическое (психомоторное) развитие. Активное движение укрепляет мышцы, сердечно – сосудистую систему, дыхательный аппарат, способствует формированию правильной осанки.

Бассейн полезен всем: «вялые» здесь становятся бодрее, слишком «резвые» – спокойнее, у детей повышается эмоциональный тонус, улучшается настроение.

Подвижные и спортивные игры – используются как часть физкультурного занятия по плаванию.

Игры могут быть как малой так и средней степени подвижности.

Это наиболее комфортный для детей способ усвоения знаний и приобретения двигательных навыков.

Стретчинг – специальные упражнения на растягивание мышц и повышения подвижности в суставах. Такие упражнения повышают уровень гибкости, необходимы в подготовке пловцов, обычно включены в подготовительную часть занятия.

Релаксация

Общеизвестно, вода смывает все негативные эмоции. Данная технология используется в заключительной части каждого занятия, например, принять горизонтальное положение на спине на воде – общеизвестная «звездочка». «Придумай позу для отдыха», «Кто дольше полежит», «Буксировка», «Морские фигуры». Упражнения для релаксации включены во все занятия и имеет особое значение при обучении плаванию.

Пальчиковая гимнастика

В подготовке детей к овладению навыками плавания большое значение имеет развитие двигательных способностей кистей, поэтому с детьми регулярно проводится пальчиковая гимнастика. По большей части пальчиковая гимнастика в воде – это инсценировка рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. При использовании пальчиковой гимнастики сочетают такие движения как сжатие, растяжение, расслабление кисти рук, а так же используют изолированные движения отдельных пальцев.

Гимнастика для глаз.

Цель – активизация кровообращения в области глаз и мозга, укрепляет окологлазные мышцы для профилактики нарушения зрения дошкольников.

В бассейне используется как конкретизация упражнения: «Когда плывем на спине, смотрим в потолок». При выполнении «звездочки на животе», «стрелочки на груди» смотрим на дно и т. д.

Гимнастика дыхательная

Для успешного обучения плаванию необходимо научиться правильно дышать. В повседневной жизни человек осуществляет дыхание носом, но при плавании вдох и выдох осуществляется как носом, так и ртом. Такое же дыхание используется иногда в лечебных методиках.

Самый простой элемент — выдохи на воду и в воду многократно повторяются на каждом занятии. Существует множество упражнений и игр тренирующих правильный выдох: «остуди чай», «надуй шар / лопнул шар», «кораблик», «пузырьки с соломенкой» и «пузыри»;

Упражнения и игры на задержке дыхания. «Поплавок», «медуза», «звездочка», «насос», «стрелочка», «водолазы» и т. д.

Для выполнения дыхательной гимнастики в воде может использоваться нестандартное оборудование — самодельные кораблики или шарики для настольного тенниса, а так же калабашки, доски.

Почти все упражнения дыхательной гимнастики в воде на вдохе выполняются над водой, а на выдохе — под водой. В этом заключается их польза и сложность.

Корригирующая и ортопедическая гимнастика

Плавание и упражнения в воде — это лучшее средство профилактики нарушения осанки и плоскостопия. В каждое занятие обязательно включены специальные упражнения для укрепления мышечного корсета и мышц стопы.

Специальные упражнения в воде, плавание на груди и на спине корректируют имеющиеся нарушения осанки. Движения ног в голеностопных суставах при плавании кролем укрепляют мышцы стопы. Плавание способствует нормализации мышечного тонуса, что очень важно при неврологической патологии.

Элементы аквааэробики на занятиях по плаванию

В занятия включены элементы разминки юных пловцов, используется инвентарь для обучения плаванию, например, аквапалки (нудлы), доски для плавания, а так же игрушки, мячи, кубики и пр.

Дети воспринимают аквааэробику как развлечение: здесь можно прыгать, играть, танцевать под музыку. В такой обстановке ребенок быстро привыкает к воде и потом легче обучается плаванию.

Находясь в воде ребенок начинает лучше ощущать свое тело, тренирует баланс, учится работать со своим весом. Ряд упражнений способствуют поддержанию правильного положения позвоночника, формируют мышечный корсет. Дополнительные игры помогают сохранять осанку благодаря образам, например, животных.

Закаливание на занятиях плаванием

Вода в бассейне +30-31, а температура воздуха +29-30 градусов, в раздевалке +23-24 градуса. Постоянная разница температур, водные процедуры и ножные ванночки создают эффект закаливания, повышает устойчивость к воздействию низких температур, делает организм менее восприимчивым к простудным заболеваниям

в результате чего повышаются защитные свойства иммунной системы, увеличивает сопротивляемость детского организма к инфекциям.

Беседы о здоровье – включение в занятия познавательного материала о здоровье в форме беседы и разъяснений с целью приобщения детей к здоровому образу жизни и пониманию ими влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на организм;

Работа с родителями – проводятся в форме сообщений и консультаций на родительских собраниях, анкетирования, индивидуальных бесед с родителями и размещения информации в тематических папках-передвижках. Родители должны

стимулировать детей к занятиям физкультурой и спортом, приобщать их к здоровому образу жизни.