

Департамент образования города Москвы
Государственное автономное образовательное
учреждение

высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
Институт педагогики и психологии образования
Департамент педагогики ИППО

КОНСУЛЬТАЦИЯ

**ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЕ
ЗДОРОВЬЯ**

ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**ТЕХНОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ /СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

44.03.01. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

ПРОФИЛЬ ПОДГОТОВКИ

ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Выполнила: студентка

ПОБ ДОШ к-з 161 гр

Касаткина. Л.В.

Проверила: к.п.н., доцент.

Борисова. М.М

Москва, 2017

Сегодня на вопрос: «Нужно ли обучать плаванию детей раннего возраста?» дается однозначный ответ: да, нужно!

По данным специалистов, дозированные занятия плаванием способствуют укреплению и лечению заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем, опорно-двигательного аппарата. Постоянное купание и плавание закаляют организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям.



Занимаясь плаванием с раннего возраста, дети будут расти закаленными и гармонично развитыми.

Лето - самое подходящее время года для начального обучения плаванию. И родители, проводящие свой отпуск вместе с детьми, должны помочь своим малышам научиться плавать.

Дошкольники довольно легко овладевают этим жизненно важным навыком в короткий срок.



Будьте предельно внимательны во время занятий с малышом.

Начинайте и продолжайте плавание при температуре в домашних бассейнах не выше 35 градусов постепенно снижая (на 1 градус в течение 1-2 недель) до 24 градусов, что способствует адаптации организма к охлаждению и его закаливанию.

А на открытом водоеме - не ниже 20 градусов.

Время пребывания в воде увеличивайте постепенно с 5-7 минут до 30-40 мин.



Несколько советов!

1. Никогда не повышайте голоса на ребенка - это может вызвать у него отрицательное отношение к плаванию.
2. Помните, что даже очень простые, на ваш взгляд упражнения для ребенка могут показаться на первых порах трудновыполнимыми.
3. При первых признаках озноба немедленно выведите ребенка из воды, энергично разотрите полотенцем и быстро оденьте его.
4. Все плавательные упражнения ребенок должен выполнять в сторону берега или вдоль него.



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ

Дайте ребенку привыкнуть к воде.

Затем попросите ребенка подвигаться в воде. При ходьбе и беге по дну он должен помогать себе гребковыми движениями рук. Упражнение выполняется 2 мин.

Теперь можно попробовать опуститься под воду. Стоя в воде до подбородка и упираясь руками о колени, нужно сделать «вдох» через рот, задержать дыхание и опуститься под воду на 3-5 сек. Упражнение выполнять 5-6 раз.

Следующий этап – движения под водой. Предложите ребенку сделать глубокий вдох, погрузиться под воду и энергично выдохнуть воздух из легких через рот. Упражнение выполнить 6-12 раз. Из этого положения выполнить скольжение, оттолкнувшись от дна ногами, руки вытянуты вперед.



Теперь можно дать работу ногам. Это упражнение сначала разучите на суше, затем на воде, лежа на груди, с опорой руками о дно.

Для этого нужно сесть, руки в упоре сзади, ноги прямые, вытянуты, носки оттянуты и слегка повернуты внутрь. Ноги движутся поочередно вниз - вверх.

Упражнение выполняется в быстром темпе от бедра.

После того как ребенок научился двигаться в воде вперед, работая ногами, необходимо подключить гребковые движения руками. Во время гребковых движений руки из воды не вынимаются.

Гребок осуществляется в направлении вниз – назад с нажимом на воду.

Подготовительное упражнение к нему – выведение руки вперед – выполняется мягко, рука проходит как можно ближе к туловищу.

Следите за тем, чтобы ноги работали ритмично, ступни равномерно вспенивали воду, не оставляя за собой фонтанов и брызг. Ноги должны находиться как можно ближе одна к другой. Движения ими выполняются чаще, чем руками.

Не спешите освоить много упражнений, не переходите к сложным приемам, пока не освоите более легкие. Новые трудные упражнения чередуйте с любимыми упражнениями ребенком, побуждайте его к самостоятельности, проявлению активности, желанию научиться держаться на воде.



Плавание означает лечение водой и движением.

Древнегреческий мудрец писал: «Хочешь быть здоровым – плавай, хочешь быть красивым - плавай, хочешь быть умным – плавай!»

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится плавать, тем лучше для него.



Спасибо за внимание!

