

Департамент образования города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»

Институт педагогики и психологии образования
Департамент педагогики ИППО

**Лекция –презентация для родителей
Закаливание ребенка.**

по дисциплине

Технология и технология физического воспитания детей дошкольного
возраста.

Направление подготовки /специальность

44.03.01. Педагогическое образование

Профиль подготовки

Дошкольное образование

Москва, 2017

Выполнила: студентка
ПОБ ДОШ к-з 2 группа
Хазанова. А.Г.
Проверила: к.п.н., доцент.
Борисова. М.М



Правильное физическое воспитание ребенка не мыслимо без закаливания его организма. Наиболее действенным из них является закаливание водой. Особенно эффективным способом закаливания водой является плавание. Плавание как и любые водные процедуры, совершенствует терморегуляцию, то есть образование и отдачу тепла организмом.

Погружаясь в воду, ребенок испытывает ощущение холода из-за большой разницы температуры воды и тела. Чтобы согреться перед плаванием дети принимают теплый душ. Использование упражнений на суше и упражнений в воде дает возможность разогреть организм ребенка и тогда по телу начнет разливаться тепло. Дошкольники купаются при температуре воздуха не ниже 25 °С и воды 23 °С. Нельзя купаться натощак или раньше чем через 1,5 ч после приема пищи.

На первом занятии необходимо рассказать детям о технике безопасности и правилах поведения в бассейне. После проверки умения плавать проводится занятие в воде, куда включаются простейшие упражнения.



На первом занятии необходимо рассказать детям о технике безопасности и правилах поведения в бассейне. После проводится занятие в воде, куда включаются простейшие упражнения.

Регулярные занятия плаванием - лучшая тренировка дыхательной системы. Плавание улучшает вентиляцию легких, закрепляет навык глубокого и ритмичного дыхания. Вам помогут простейшие упражнения на дыхание, ведь существует присказка: «Плавать умеет тот, кто владеет дыханием».

Упражнения на суше:

Задержка дыхания. Попросите малыша на счёт «Раз», «Два», «Три» задержать дыхание после обычного вдоха. Громко считайте вслух.

Громкий выдох. Делаем глубокий вдох, задерживаем чуть-чуть дыхание, плотно сомкнув губы. После этого делаем быстрый энергичный выдох, пытаясь при этом громко произнести «ху!».

Упражнение в воде:

Поплавок, ребенок охватывает себя за колени и прислоняет их к грудной клетке, держится на как можно дольше.



Плавание, игры на воде - один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей.

Систематическое плавание заставляет работать основные группы мышц, укрепляет осанку, предупреждает плоскостопие.

Плавание для детей дошкольного возраста облегчает работу сердца, укрепляет желудочки и предсердия.

Благодаря плаванию крепче становятся мышцы таза и брюшного пресса. Улучшается обмен веществ и аппетит.

Массирующие и температурные воздействия воды при плавании оказывают положительное влияние на нервную систему.





Игровых упражнений, например:

«Кто быстрее?»

Описание игры. По сигналу забежать - выбежать из воды. Тот, кто первым окажется на берегу, победил.

«Водолазы»

Описание игры. Игроки по очереди ныряют, доставая предметы со дна. Выигрывает тот, кто достанет больше всех предметов за один раз.

«Рыбаки и рыбки»

Задача - развитие ориентировки в воде и освоение погружений с головой.

Описание игры. Три-четыре участника («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок». Пойманная «рыбка» становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки», причем последняя считается самой проворной.

Методические указания. Нельзя ловить «рыбок» «разорванной» сетью. Если «рыбка» во время преследования погрузится в воду с головой или нырнет, то она считается непоиманной.



Правильно организованные занятия разносторонне и гармонично развивают ребенка, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств, а так-же положительно влияют на физическое развитие ребенка.

После занятий в бассейне нужно принять теплый душ. Высушится как следует. И если есть кафе сходить и попить травяной чай теплый .

При систематических занятиях плаванием детский организм становится невосприимчивым к простудным заболеваниям. В процессе обучения плаванию, здоровье детей, которые регулярно посещают бассейн, меньше болеют . Вот почему плавание является таким эффективным средством закаливания организма вообще и в особенности детей дошкольного возраста.





Спасибо за внимание!