

«Плавание как элемент оздоровительной системы дошкольников в детском саду»



Плавание – одно из важнейших элементов оздоровительной системы детей. Оно содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность сердечно-сосудистой деятельности, дыхательных систем, значительно расширяет возможности опорно – двигательного аппарата.

Положительное влияние занятий в бассейне:

- Посещение бассейна способствует укреплению иммунной системы.
- Организм детей закаляется, становится более устойчивым к перепадам температуры.
- Укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется крепкая мышечная система – залог здоровья на долгие годы.
- Улучшается осанка, суставы становятся крепкими – вырабатывается координация движений.
- Бассейн дарит детям уйму положительных эмоций и отличное настроение на весь день!

Посещая бассейн мы реализуем следующие задачи:

Оздоровительные задачи

- Направлены на охрану и укрепление здоровья детей, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение детей к здоровому образу жизни.

Воспитательные задачи

- Направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно – волевых качеств: смелости, настойчивости, чувство собственного достоинства.

Целью занятия в бассейне для детей является обучение плаванию, закаливание и укрепление организма.



Подвижные игры и игровые упражнения способствуют активизации и обогащению их двигательной активности инициативы и творчества, обеспечению эмоционального благополучия.

Без сомнения, плавание –
жизненно необходимое
умение. Этому умению
нужно учиться с детства.



Спасибо за внимание!