

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад № 8 «Звездочка»

Плавание в бассейне, как одно из направлений в сохранении и укреплении здоровья

воспитанников



Инструктор по
физическому
воспитанию

**Горох
Надежда
Николаевна**

г.о. Краснознаменск

Бассейн в детском саду

Одна из задач дошкольного образования – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья и гармоничного физического развития ребенка.

Занятия в бассейне – одно из эффективных средств укрепления здоровья и физического развития ребенка.

Не перегружая детский организм, оно тренирует максимальное количество органов и систем. В воде ребенок находится в состоянии гидростатической невесомости, его опорно-двигательный аппарат разгружается от давления тела.

Это создает условия для профилактики нарушений осанки, увеличивает двигательные возможности организма.

**ПЛАВАНИЕ
СПОСОБСТВ
УЕТ**

Закаливанию
организма,
повышает его
стойкость к
температурным
колебаниям, и
невосприимчивость
к простудным
заболеваниям

Тренировке
дыхательной
системы

Усиливает обмен
веществ,
способствует
уменьшению
лишних жировых
отложений

Выработке
привычки ЗОЖ

Имеет большое
гигиенически –
оздоровительное
значение,
способствует
улучшению
 кожного дыхания
и укреплению
самой кожи

Укреплению
«мышечного
корсета»,
исправляет
недостатки
осанки, влияет
на рост ребенка

Улучшению
функциональны
х возможностей
нервной
системы

Улучшению
работы сердца
и всей сердечно
-сосудистой
системы в
целом



От всех технологий физического развития, плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде; движения выполняются в горизонтальном положении.

Плавание называют идеальным видом движения. И действительно, ни один вид спорта не имеет такого большого гигиенически-оздоровительного и лечебного значения, как плавание. Объясняется это многими факторами. Прежде всего, сама водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие является причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих



Обучение технике

плавания

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЛАВАНИЯ

**РАЗУЧИВАНИЕ СПОСОБА
ПЛАВАНИЯ В ЦЕЛОМ**

**РАЗУЧИВАНИЕ
ДВИЖЕНИЙ РУК**

**РАЗУЧИВАНИЕ
ДВИЖЕНИЙ НОГ**



Младший дошкольный возраст

Первые шаги в плавании связаны с выполнением упражнений и игр, которые помогают детям:

- преодолеть водобоязнь, недоверие к водной среде;
- ознакомиться с ее свойствами;
- овладеть действиями, подготавливающими к плаванию.



Это передвижение по дну, погружение в воду, вдох и выдох в воду, открывание глаз в воде, всплытие и лежание на поверхности воды, скольжение, обучение движениям ногами.

Средний дошкольный возраст



Обучение плаванию в средней группе нацелено:

- на закрепление и совершенствование навыков, приобретенных в младшем возрасте;
- продолжается разучивание движений ног;
- начинается обучение движениям рук, лежанию и скольжению на спине;
- упражняются в более сложных передвижениях в воде;
- формировать умение правильно, ритмично чередовать вдох над водой и выдох в воду.



Старший дошкольный возраст

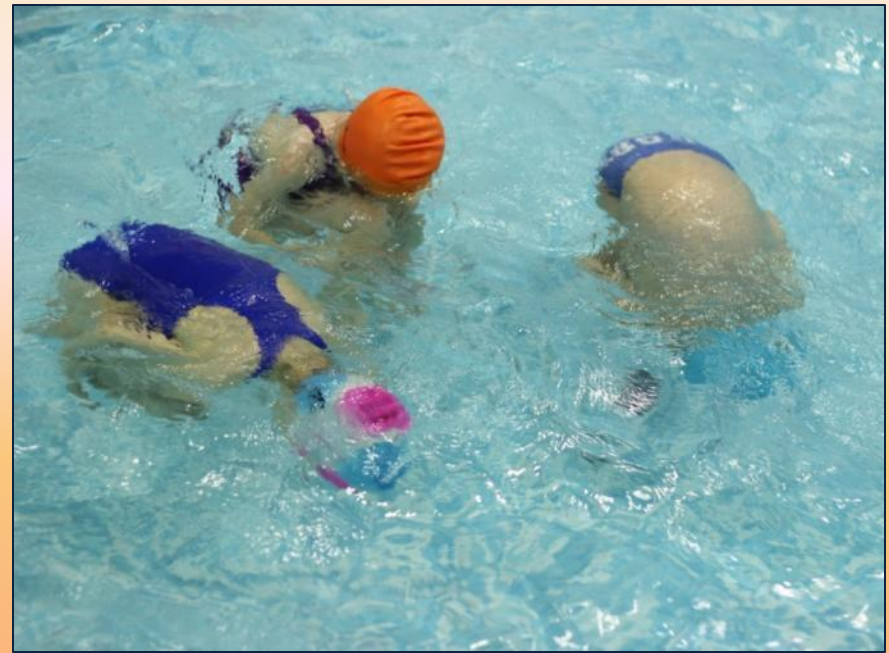
В старшей и подготовительной группах овладение техникой плавания предполагает:

- продолжается разучивание скольжения на груди и спине, как на задержке дыхания, так и с полным выдохом;
- согласованность движений ног и дыхания;
- обучение движениям рук;
- согласованность движений рук и ног в сочетании с дыханием;
- разучивание кроля на груди и кроля на спине в полной координации движений (подготовительная группа).





Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Во время вдоха происходит усиленная работа дыхательных мышц, которым приходится преодолевать давление воды (15-20 кг) на поверхность груди. Выдох, который обычно делают в воду, также затруднён. Такая регулярная «гимнастика» дыхательной мускулатуры укрепляет её, а это, в свою очередь, увеличивает подвижность грудной клетки.



Во время погружения в воду и плавания создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечно – сосудистой системы в целом. Тело ребёнка, погружённое в воду, характеризуется состоянием, близким к невесомости.

Подвижные игры используются на каждом занятии. Они придают эмоциональную окраску и позволяют детям непринужденно и смело выполнять различные действия и упражнения.



Благодаря игровым методам дети быстрее усваивают программный материал.



Ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя в коллективе. Огромная радость и счастье светятся в его глазах., когда он начинает понимать, что преодолел свой страх, стал сильнее и уверенней в себе. Сразу появляется огромное желание плавать и плавать.



***Спасибо за
внимание!***