

Подружись с водой.

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

Основная цель обучения плаванию дошкольников заключается в содействии их оздоровлению, закаливанию, в обеспечении всесторонней физической подготовки. Вместе с тем обучение плаванию в раннем возрасте имеет большое значение и для более широкого вовлечения детей в массовые виды спорта связанные с водой

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание,

решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Постоянное общение с водой, умелое и комплексное, имеет исключительно важное значение для гармоничного развития детей. Это – шаг к здоровому образу жизни! Чем раньше он будет сделан, тем лучше. Румянец на щеках ваших чад – что может быть радостнее.

Правила поведения детей в бассейне

1. Необходимо следить, чтобы дети перед началом занятий постояли под прохладным душем и не входили в воду разгоряченными.
2. Перед днем проведения занятия в бассейне, дома, дети должны тщательно вымыться водой с мылом. Запрещается приносить в бассейн мыло и шампуни в стеклянной посуде (во избежании травм).
3. Нельзя принимать пищу позднее, чем за 2-3 часа до начала занятий.
4. Если ребенок не совсем здоров, ему не следует в этот день плавать и купаться.
5. В воде ребенок должен непрерывно двигаться, иначе он начнет мерзнуть.
6. При появлении признаков переохлаждения (сильный озноб, «гусиная кожа», посинение губ) ребенка следует тотчас удалить из воды. Теплый душ, одежда, энергичные движения быстро его согреют.
7. Во время занятий следует избегать чрезмерного напряжения, которое может привести к переутомлению.
8. Радость детей во время пребывания в воде не должна выражаться криками и баловством; нужно дать ей правильное направление. Недопустимо, чтобы дети, желая пошутить, звали на помощь.
9. Нельзя разрешать детям сталкивать друг друга в воду или нырять под своих товарищей.
10. Ни один ребенок не должен самостоятельно покидать место занятий. Если это необходимо, он должен попросить разрешения у взрослых сопровождать его.