

***Плавание – это здоровье!
Плывать – значит оздоравливаться!
Добро пожаловать в бассейн!***

У здоровых, закалённых детей всегда здоровый вид, хороший аппетит, спокойный сон. Они могут без вреда для здоровья даже зимой долго находиться на прогулке, хорошо переносят обтирание и обливание прохладной водой.

Лучшие средства закаливания – воздух, солнечные лучи и вода. У закалённого ребёнка воспитывается привычка переносить холод и жару. Его нервная система приспосабливается к колебаниям температуры внешней среды. Кора головного мозга быстро уравнивает образование и расходование тепла в организме и не допускает тех болезненных состояний, которые возникают у незакалённых детей, которые не систематически посещают бассейн.

У закалённого ребёнка образуются полезные условные рефлексы. Они проявляются, например: при раздевании и подготовке ребёнка к обтиранию или обливанию прохладной водой. В это время у него изменяется дыхание, кровообращение, состояние кожного покрова, повышается обмен веществ и резко увеличивается выработка тепла в организме. Все внутренние ресурсы самозащиты быстро мобилизуются для предохранения организма ребёнка от переохлаждения.

Положительный эффект закаливания детей может быть достигнут только при строгом соблюдении основных принципов закаливания: индивидуального подхода при выборе плавательных процедур, постепенности, а также при систематичности и постоянстве посещения бассейна.

Первые шаги в плавании

Наблюдения в работе с детьми по обучению плаванию показали, что 50 % детей не могут быстро учиться плавать из-за страха перед водой. Поэтому в бассейне они не выполняют задания инструктора.

Происходит разрыв в обучении между детьми, которые усваивают программу обучения и теми, кто боится воды. Эти дети отказываются посещать бассейн под различными предлогами ("Мама не разрешает", "Не хочу сегодня заниматься", "Плохо себя чувствую" и т. д.). Поэтому наши рекомендации адресованы, прежде всего, родителям, которые хотят, чтобы их дети умели плавать.

В игровой форме в ванне или на речке родители могут применять следующие упражнения.

Для того чтобы подготовить детей к погружению с головой, сначала надо предложить им зачерпнуть ладонями воду и полить лицо, показать, как "смывают с лица мыльную пену".

Затем показать детям, как поливать свои головы водой и брызгать самим себе в лицо ("Дождик").

После этого дети погружаются до уровня подбородка, далее в воду опускается часть головы, сначала до уровня носа, затем - глаз (Игра "Нос утонул"), затем в воду погружается все лицо.

Тем, кто не осмеливается проделать это упражнение, можно его облегчить. Для этого надо чтобы ребенок опустил сложенные ладони в воду, поднес лицо к воде и опустил его в свои ладони с зачерпнутой водой. Присев "расположить губы на уровне поверхности воды - дуть на воду, образуя волны. Далее задание, достать предмет со дна ванны или водоема в очках для плавания и без них.

Если ребенок научился задерживать дыхание и погружаться в воду, то можно давать игру "Водолаз" как можно дольше, а именно 10 секунд, лежать под водой.

С этого момента Ваш ребенок готов к занятиям в бассейне.

Как научить ребенка не бояться воды? Как помочь ему преодолеть робость и боязнь на начальном этапе обучения плаванию?

Эти вопросы волнуют многих родителей. Предлагаемые нами простые упражнения в обычной домашней ванне подскажут вам ответы на них.

Посадите ребенка в ванну, попросите задержать дыхание, опустить лицо в воду. Проверьте: глаза остались открыты или закрыты? Ребёнок должен в воде научиться контролировать своё поведение; установка «закрыты или открыты» глаза этому способствует.

Примеры заданий ребенку:

- Посмотри, как выглядят в воде игрушки (игрушки разбросаны на дне).
- Сосчитай, сколько игрушек на дне.
- Посмотри, какого цвета в воде игрушки.

- Выбери самую твою любимую игрушку.

Вы уже догадались, что эти задания направлены на закрепление навыка погружения лица в воду и открывание глаз.

Если ребёнок не может выполнить первого задания, «отступите» чуть-чуть «назад»:

- Намочите губку или полотенце и, прикладывая к лицу, медленно выжимайте воду.
- Следующее, чуть более трудное задание: аккуратно зачерпните в свою ладонь горсть воды и спокойно полейте с ладони воду на лицо ребёнка.
- Не спеша, поливайте воду из кувшина на лицо, шею, на голову ребёнка.

Ребёнок не должен стряхивать воду резкими движениями головы, закрываться руками, т.д.

Учимся дышать в воде и на суше.

Древние греки называли человека, который не умеет читать, считать и плавать, неграмотным. Если два первых навыка уже освоены, а плавать ребёнок ещё не научился, то сейчас – самое подходящее время. Начать обучение плаванию. Вам помогут простейшие упражнения на дыхание, ведь существует присказка: «Плавать умеет тот, кто владеет дыханием».

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

Длительная задержка дыхания. Делаем вместе глубокий вдох, задерживаем дыхание, считаем «про себя» до 7-8. Делаем выдох.

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

Крошки на столе. Просим ребёнка сдуть со стола крошки, которые он видит.

Листочек. Теперь давайте возьмём на ладонь небольшой листочек (можно бумажный). Просим ребёнка поднять ладонь до уровня подбородка, чтобы листочек оказался на расстоянии примерно 15 см ото рта. Пусть сдует его быстрым энергичным выдохом через рот. Получилось?

Надуй шар. Пусть малыш пробует надувать воздушный шарик, а мы на

него посмотрим и похвалим. Сопротивление воздуха, наполнившего шарик, и постоянное стремление шарика «сдуться» естественным образом заставляют ребёнка надувать шарик с помощью быстрых энергичных выдохов: условия отчасти аналогичны дыханию в воде.

Ребёнку эти упражнения могут показаться непонятными и бессмысленными. Когда же он научится хотя бы окунаться в воду с головой и будет делать это непринужденно, многократно, выполнение выдоха в воду станет естественным и своевременным. А сейчас продолжим знакомство с водой.

Выполним несколько упражнений, направленных на формирование навыка дыхания в воде.

Сделай ямку. Попросите ребёнка сесть в ванну, набрать в ладони воду и дуть на неё, как на горячий чай, чтобы образовалась «ямка».

Дырка. Также сидя в ванне, ребёнок должен резко сделать быстрый выдох у самой поверхности воды так, чтобы образовалась «дырка» (большая глубокая ямка на поверхности воды).

Подуй на игрушку. Дует на плавающую игрушку, выдыхая через рот так, чтобы игрушка перемещалась вперед.

Выдох в воду. Сидя в ванной, ребенок делает глубокий вдох, задерживает дыхание, опускает лицо в воду. Пусть сделает выдох через рот произвольно, как ему хочется, и поднимет голову на поверхность. Это задание пробуем выполнить несколько раз.

Пузыри. Повторяя предыдущее упражнение, ребенок должен открыть в воде глаза и посмотреть, как образуются пузырьки во время выдоха. Красиво?

Выдохни в воду. Выполняем выдох в воду по типу разных звуков: "пэ..." (чуть длинно, но энергично); "фу..." (энергично, чуть затянуто).

Эти последние задания дают возможность ребёнку самостоятельно отыскать оптимальный вариант выдоха в воду.

Энергичный выдох нужен потому, что огромное гидростатическое давление воды затрудняет его.

Систематические занятия плаванием ведут к усовершенствованию органов кровообращения и дыхания. Укрепляется нервная система, крепче

становится сон, улучшается аппетит, совершенствуются движения вашего ребёнка. Занятия в воде повышают сопротивляемость растущего организма к холоду, оказывают тонизирующее воздействие. Недаром плавание называют «крепостью здоровья».

Занимаясь плаванием с раннего возраста, ваши дети будут расти закаленными, гармонично развитыми, совершенствовать свое мастерство.

Плавание как средство оздоровления детей дошкольного возраста

Правильное физическое воспитание ребёнка невозможно без закаливания его организма. Самые эффективные средства закаливания – воздух, солнце, вода. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений. Они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребёнка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Плавательные движения ребёнок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, уже достаточно хорошо развитых к 3-5 годам. На фоне их интенсивной деятельности в движение вовлекаются и слаборазвитые мелкие группы мышц, поэтому для всестороннего развития мышечной системы детей занятия плаванием особенно благоприятны.

Движения при плавании характеризуются большой амплитудой, простотой, динамичностью. В цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Это значит, что мышцы ребёнка находятся в благоприятных условиях. Кратковременные мышечные напряжения, чередуясь с моментами расслабления, отдыха, не утомляют детский организм, позволяют ему справляться со значительной физической нагрузкой в течение довольно длительного времени.

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

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания.

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

Значение плавания в сохранении и укреплении здоровья дошкольников

Плавание - это маленькая жизнь и даже больше...

Плавание как возможность передвижения в воде человек использует с давних времен. Благоприятное воздействие плавания на организм человека было замечено и стало использоваться в оздоровительных целях, так как плавание является одним из богатейших источников здоровья детей. Чем раньше приучить ребенка к воде и научить его плавать, тем полнее будет положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма.

Основная цель занятий в бассейне – обучение плаванию; закаливание и укрепление детского организма; формирование у каждого ребенка осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

В соответствии с данной целью решаются следующие задачи:

- обучить навыку плавания;
- формировать бережное отношение к своему здоровью и навыки личной гигиены;
- формировать навык безопасного поведения на воде.
- развивать физические качества;

Плавание, игры и развлечения на воде — один из самых полезных видов физических упражнений. Движения в воде ребенок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног и туловища. На фоне их интенсивной деятельности в движение вовлекаются и слаборазвитые мелкие группы мышц.

При плавании органы кровообращения ребенка находятся в облегченных условиях деятельности благодаря положению тела пловца; близкому к горизонтальному, работе крупных мышечных групп по большим дугам, механическому воздействию давления воды на поверхность тела, помогающему оттоку крови от периферии и облегчающему передвижение ее к сердцу. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов также оказывает благоприятное влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы.

У людей, систематически занимающихся плаванием, развиты дыхательная мускулатура и органы дыхания, наблюдается хорошая согласованность дыхания с движениями. При плавании человек дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом. При вдохе во время плавания дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку в связи с необходимостью преодолевать сопротивление воды, необходимое усилие совершается и при выдохе в воду. Вследствие усиленной деятельности дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, что благоприятно отражается на развитии органов дыхания дошкольников.

При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник. Таким образом, плавание является эффективным средством укрепления скелета, активно используется как корригирующее (исправляющее дефекты) средство. Мягкие ритмичные движения ног при плавании обеспечивают большую и разностороннюю нагрузку на нижние конечности. Тем самым создаются очень благоприятные условия для постепенного формирования и укрепления твердой опоры нижних конечностей и тазового пояса. В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма.

Свойства воды оказывают на здоровье ребенка термическое (закаливающее), гигиеническое и механическое воздействие. Механическое воздействие воды можно отметить в следующем: при передвижении ребёнка по поверхности воды он получает легкий, приятный и полезный массаж, что благоприятно влияет на периферическую нервную систему и укрепляет кожный покров тела, а также облегчает периферическое кровообращение, т.е. деятельность сердца. Давление воды на область грудной клетки способствует увеличению глубины выдоха, за которым обычно следует и более глубокий вдох. А глубокое дыхание является мощным профилактическим средством, предупреждающим заболевание дыхательных путей.

Здоровый ребенок, как правило, жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и умственного развития.

«Подготовительные упражнения для освоения водной среды»

1. Начинать надо с простого умывания.

Пусть ребенок умывается над тазиком, стараясь не закрывать глаза и не стряхивать воду, набирая ее полными горстями и полевая на голову и шею. Полейте ему на голову из кувшина (детского ведерка), пусть вода спокойно стекает, далее следует сделать то же самое под душем.

2. Упражнения на дыхание:

- сказать ребенку, чтобы он задержал дыхание на счет «три», громко считать вслух: раз, два, три;
- ребенок делает глубокий вдох, задерживает дыхание, родитель громко считает (чем длительнее задержка, тем лучше);
- ребенок плотно смыкает губы и делает громкий энергичный выдох, пытаясь при этом произнести «ху!»;
- ребенок надувает воздушный шарик, сопротивление воздуха заставляет его надувать быстрыми энергичными выдохами, создавая условия, отчасти аналогичные дыханию в воде;
- ребенок сдувает различные предметы (небольшой бумажный листок, перышко и пр.), что создает условия для игровых соревнований. Предмет должен находиться на ладони на уровне подбородка на расстоянии примерно 15 см (далее ладонь можно отводить все дальше). Можно посоревноваться: кто быстрее и дальше сдует выбранный предмет.

3. Упражнения на формирование навыка дыхания в воде:

- ребенок сидит в ванне, нужно попросить его набрать в ладони воды и сделать в ней ямку, дую, как на горячий чай, суп;
- ребенок сидит в ванне, делает быстрый выдох у самой поверхности воды, чтобы образовалась большая и глубокая яма;
- игра «Морской ветерок»: дую на игрушечные кораблики, теннисные шарики и другие легкие игрушки, ребенок подталкивает их дыханием;
- ребенок опускает в воду лицо и выдыхает через рот-«пускание пузырей».

Для помощи ребенка найти оптимальный вариант выдоха под водой надо попросить его выдыхать в воду, как бы произнося «пэ», «фу», «ху». Это

поможет адаптироваться к гидростатическому давлению.

4. Упражнения на погружение лица в воду с открыванием глаз:

- когда ребенок сидит в ванной, следует сказать ему, чтобы он задержал дыхание и опустил лицо в воду;
- сделать все, как в предыдущем упражнении, только глаза нужно открыть в воде;
- разбросать на дне ванны разноцветные игрушки, пусть ребенок посмотрит, как они выглядят под водой, затем попросить его выбрать и достать самую любимую и т.д.

Надо обязательно познакомить ребенка в домашних условиях с такими вещами, как резиновая шапочка, полотенце, купальные принадлежности, нарукавники, круги; объяснить, для чего это все нужно, приучить его надевать шапочку, купальник и нарукавники.