

## *Роль плавания в укреплении здоровья детей дошкольного возраста*

Одним из важных направлений **укрепления здоровья дошколят** можно считать занятия в бассейне.

**Плавание** – это способ передвижения в воде, циклическое движение, оказывающее всестороннее воздействие на организм ребенка.

При **плавании** развиваются все группы мышц, совершенствуются физические качества: выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений, осанка.

Позвоночник у ребенка отличается мягкостью, эластичностью. Он очень податлив, легко образуются неправильные изгибы, которые могут закрепиться и образовать деформацию, поэтому **плавание позволяет** :

- разгрузить позвоночник;
- значительно уменьшить вес тела;
- снизить ассиметричную работу паравертебральных мышц за счет их расслабления в теплой воде, что создает благоприятные условия для выполнения движений;
- снизить давление на эпифизарные зоны роста тела позвонков;
- улучшить кровоснабжение костных структур и мягких тканей.

**Плавание** также является эффективным **укрепляющим** и **корректирующим** средством для опорно-двигательного аппарата. Непрерывная работа ног с постоянным преодолением сопротивления воды тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и **укреплению детской стопы**, что очень важно для профилактики плоскостопия у ребят.

Занятия по **плаванию** благоприятно влияет и на сердечно-сосудистую систему организма. Горизонтальное положение тела при **плавании** создает облегченные условия для работы сердца, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца. Физические упражнения вызывают увеличение в крови **детей гормона роста**. Это способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы.

При **плавании** вдох и выдох затруднены, так как при вдохе приходится преодолевать давление воды на тело, а при выдохе – сопротивление воды. Поэтому дыхательные мышцы со временем **укрепляются и развиваются**. В результате увеличивается жизненная емкость легких и объем грудной клетки. **Плавание на задержке дыхания**, погружения под воду, ныряние на

дальность с доставанием тонущих предметов со дна бассейна, тренирует устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода.

Водная среда оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребенка, повышая эмоциональную устойчивость.

Занятия **плаванием** в детском саду с детьми **дошкольного возраста** доставляют детям огромное удовольствие. Ещё – это хороший отдых, снятие напряжения и развлечение.

Дети, посещающие бассейн, постепенно преодолевают страх перед водой и с каждым занятием становятся уверенными в себе, поэтому занятия несут и коррекционно-развивающую функцию.

С малых лет жизни ребенка все доктора рекомендуют проводить воздушные и водные закаливания. Именно закаливанию принадлежит особая **роль в укреплении здоровья**. А **плавание** является прекрасным средством повышения стойкости организма к воздействию низких температур, и другим изменениям внешней среды. У **детей** повышаются защитные свойства иммунной системы крови – увеличивается сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям.

Важное значение в обучении **плаванию детей**, начиная с **дошкольного возраста**, имеет игра.

Игра – это естественная потребность ребенка. Подвижные игры при обучении **плаванию** являются одним из основных средств, прекрасным стимулятором их познавательной и двигательной активности. Игра успешно решает учебные задачи.

Использование элементов игры позволяет сохранять эту радость на протяжении всего занятия. Играя, даже самые робкие дети быстро привыкают к воде, лучше усваивают правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения. Увлекаясь игрой, дети свободно, без напряжения выполняют нужные движения. Успешно нам в этом помогают игры на развитие умения продвигаться в воде в разных направлениях и разными способами, такие как *«Крокодилы на охоте»*, *«Лягушки»*, *«Воробышки в воде»*, *«Карусели»*, *«Бегом за мячом»*, *«Фонтаны»*, *«Полей из ведёрка на себя»*, *«Поймай воду»*, *«Искупай носик»* и т. д.

На занятиях **плаванием** в детском саду ребята знакомятся с различными техниками **плавания**. Каждый **дошкольник** выбирает свой способ передвижения в водной среде. Кому-то по душе **кроль**, кому-то брасс, а кто-то уверено плывёт способом дельфин.

При обучении **детей плаванию** большое значение занимает оснащение бассейна. В нашем детском саду предметно-развивающая среда в бассейне представлена многообразием инвентаря и наличием нестандартного оборудования (лодочки, ласты для рук и ног, палка для катания **детей**, погремушки из пластиковых бутылок, заполненные гремящими предметами,

доски из пенопласта, доски из пластиковых бутылок, тонущие резиновые кольца яркого цвета и т. д.)

На протяжении всего занятия обязательно чередуется нагрузка и отдых у **детей**, чтобы они, не уставая, легче усваивали информацию. Упражнения и задания носят закрепляющий момент и всегда опережают имеющийся у **детей** в данный момент уровень **плавательных умений и навыков**.

Как показывает практика, хорошие результаты у **детей** даёт предварительный показ упражнения на суше и выполнение его вместе с педагогом. С большим интересом **дошкольники** выполняют упражнения в соревновательной форме, это выполнение упражнения на оценку: «*Кто лучше?*», «*Кто дальше?*», «*Кто точнее?*». Необходимо отметить, что при использовании данного приема дети должны знать итоговый результат, иначе такая форма занятий теряет смысл.

Занятия **плаванием** имеют ещё огромное воспитательное значение для **дошкольников**. Именно оно развивает дисциплинированность, уравновешенность у **детей**, учит помогать друг другу.

Таким образом, как показывает практика, дети **дошкольного возраста**, регулярно посещающие занятия в бассейне, болеют реже. У них быстрее обогащаются двигательные навыки, формируются первоначальные навыки **плавания**. А ведь умение **плавать**, приобретённое в детстве, сохраняется на всю оставшуюся жизнь.

