

**Здоровьесберегающие
технологии на занятиях по
плаванию для детей
дошкольного возраста.**

Понятие «**здоровьесберегающие образовательные технологии**» появилось в педагогике относительно недавно, в последние несколько лет, и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. А это не совсем правильно.

Качественные приемы и методы, направленные на оздоровление ребенка, которые грамотно встроены в образовательную систему дошкольного учреждения, будут более эффективными, чем хаотичный, случайный набор различных методик по укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Что же такое **здоровьесберегающие технологии**?

Это системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящих ущерб здоровью ребенка, а также качественная характеристика педагогических технологий по критерию воздействия на здоровье детей.

Какую цель преследуют здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании?

Данные технологии направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - сохранение и поддержание здоровья детей в рамках педагогического процесса в детском саду.

Внедрение в ДООУ здоровьесберегающих технологий позволяет использовать плавание для закаливания, сохранения и укрепления здоровья детей.

Плавание влияет не только на физическое, но и на умственное формирование ребенка, стимулирует его нервно - психическое (психомоторное) развитие. Активное движение укрепляет мышцы, сердечно - сосудистую систему, дыхательный аппарат.

Бассейн полезен всем: «вялые» здесь становятся бодрее, слишком «резвые» – спокойнее, у детей повышается эмоциональный тонус.

Сегодня, уверены врачи, противопоказаний для посещения ребенком бассейна не существует.

Исключения составляет лишь отиты (воспаление уха) и кожные болезни. И напротив, медицине известны заболевания, при которых занятия в воде могут оказаться незаменимыми.

Плавание - лучшее лекарство для часто болеющих детей.

Дошкольники, посещающие бассейн меньше болеют, легче переносят зимние морозы и погодные изменения. Плавание развивает координацию и точность движений, гибкость, выносливость.

В нашем детском саду до и после занятий проводятся следующие оздоровительные мероприятия:

- босохождение по специальным коврикам в бассейне.
«Самая лучшая обувь - это отсутствие обуви». Стопа - это особая часть тела, на ней находится огромное количество нервных окончаний. Мощный закаливающий эффект хождения по коврикам объясняется тем, что стопы рефлекторно связаны с гландами. Охлаждая стопы, мы тем самым закаливаем горло.

- массаж стоп ног.

Цель - воздействовать на биологически активные центры, находящиеся на ногах, прочистить энергетические каналы ног;

- массаж кистей рук.

Цель - возбудить мышцы руки, прочистить энергетические каналы, оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, печень, легкие, кишечник;

- гимнастика для глаз.

Цель - активизировать кровообращение в области глаз и мозга, укрепить глазные мышцы;

- дыхательные упражнения с озвученным выдохом.

Цель - избавиться от насморка, простуд, расстройства сна и пищеварения.

«Тренироваться, но не перенапрягаться, закаляться, но не переохлаждаться».

И здесь уместно отметить, что в закаливании самое главное - температурный перепад. Чтобы его компенсировать, организм «запускает» механизм закаливания, поэтому в бассейне соблюдается температурный режим.

Температура воздуха в бассейне - 32° с., в раздевалке 25° с., а вода в чаше 30 - 32° с.,

Закаливание необходимо всем детям. У них активная терморегуляция, они комфортно чувствуют себя и в облегченной одежде.

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

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 чередуется 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 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.

Очень большую роль в обучении детей плаванию играют разнообразные игры в воде.

Игры используются с самых первых занятий для освоения детей с водой. Игры помогают овладеть всеми подготовительными к плаванию действиями.

Игры и развлечения в воде способствуют воспитанию у детей смелости, решительности, решительности в своих силах, инициативности.

При обучении дошкольников плаванию используем самые разнообразные формы - игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные, игры с элементами соревнования, эстафеты.

Выбирая игры и методические приемы, учитываются возраст, количество детей в группе, физическую подготовленность и степень владения каждым навыком предлагаемых движений. Движения очень простые, доступные или уже известные детям.

