

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида 23 «Лучик»**

Консультация для педагогов

по теме: «Здоровьесберегающие технологии на занятиях по
плаванию с детьми дошкольного возраста»

(образовательная область: «Физическое развитие»)

Подготовила:

Инструктор по физической культуре

Савельева М.О

2025 г

Понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» появилось в педагогике относительно недавно, в последние несколько лет, и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарногигиенических 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

Что же такое здоровьесберегающие технологии ?

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.

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

Внедрение в ДОО 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.

Плавание – лучшее лекарство для часто болеющих детей.

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. Среди них ДЦП, ортопедические патологии (врожденный вывих бедра, врожденная косолапость и др.), функциональные сердечные изменения.

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.

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

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.

Виды здоровьесберегающих технологий, используемые на занятиях в бассейне:

– ***Обеспечение температурного режима:***

температура воды от +29 С - 32 С,

температура воздуха от +28 С - 30 С;

– ***Гигиенический душ.*** Проводится до входа в бассейн и после выхода из бассейна.

– ***Босохождение по массажным дорожкам.*** «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.

– **Игры на воде.** Благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуется напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

– **Упражнения на релаксацию.** Проводятся в заключительной части занятия после интенсивной нагрузки с целью расслабления и снятия мышечного тонуса.

– **Упражнения на дыхание.** Это замечательный инструмент не только профилактики, но и лечения органов дыхания. Происходит развитие дыхательной системы, формирование рационального дыхания. Благодаря дыхательным упражнениям, приводится в равновесие эмоциональное состояние ребенка, улучшается самочувствие и настроение.

Все перечисленные здоровьесберегающие технологии позволяют сделать вывод о том, что комплексный подход в организации оздоровительных мероприятий на занятиях по плаванию способствуют быстрой адаптации организма к изменяющейся среде, снижению заболеваемости, повышению сопротивляемости организма к температурным условиям.

Подводя итог всему вышесказанному, можно сделать вывод, что применение здоровьесберегающие технологий на занятиях по плаванию способствуют быстрой адаптации организма к изменяющейся среде, снижению заболеваемости, повышению сопротивляемости организма к температурным условиям.



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.

