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 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 ДОУ 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 C - 32 C, температура воздуха от +28 C - 30 C;

- *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 занятиях ПО плаванию способствуют быстрой организма адаптации изменяющейся среде, снижению заболеваемости, повышению сопротивляемости организма 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.