

Тема «Бассейн в Детском саду»

Составила: Супруненко Оксана Леонидовна,
инструктор по физической культуре

Одна из задач дошкольного образования – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья и гармоничного физического развития ребенка.

Занятия в бассейне, наиболее гармоничная и "экологичная" физическая нагрузка, одно из эффективных средств укрепления здоровья и физического развития ребенка. Не перегружая детский организм, оно тренирует максимальное количество органов и систем. В воде ребенок находится в состоянии гидростатической невесомости, его опорно-двигательный аппарат разгружается от давления тела. Это создает условия для профилактики нарушений осанки, увеличивает двигательные возможности организма.

Систематические занятия в бассейне улучшают работу органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц при преодолении сопротивления воды. Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищения потовых желез, способствует активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности и индивидуальных занятий по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возрастных и индивидуальных возможностей детей. Температура воды в бассейне +30 град. +1-2 град., температура воздуха + 29 град. + 1.

С тем, что плавание — несомненно, полезно как жизненно важный навык и метод укрепления здоровья, никто не спорит. Плавание укрепляет детский иммунитет, благотворно влияет на



сердечнососудистую и центральную нервную системы, развивает органы дыхания, улучшает кровообращение, полезно при гипо и гипертонусе мышц, тренирует опорно-двигательный аппарат, исправляет недостатки осанки, да и вообще способствует гармоничному развитию детей.

Но вот о наилучшем периоде, когда следует начать обучать ребенка плаванию, существуют разные мнения.

Большинство современных педиатров все более склоняются к тому, что плаванию малыша следует обучать уже с 3-недельного возраста. Или в любом случае—до 3-х месяцев, пока не утрачены врожденные рефлексы. К тому же плавание для грудничков крайне важно для общего психофизиологического состояния детей.

Другие же убеждены, что с 3-летнего возраста все равно необходимо все начинать заново, ведь теперь ребенок способен уже осознанно обучаться. Следует отметить, что нет никаких ограничений в том, когда именно начинать детям плавать. Просто нужно понимать, что младенцы могут просто научиться держаться на или в воде, а вот с техникой плавания, конечно же, необходимо знакомиться после 3-х лет.

Список использованных источников

1. Научно-технический журнал «Инструктор по физкультуре» 2017, №4
2. Обучение детей плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей / Т.И. Осокина. – М.: Просвещение, 1991.