

«Плавать или не плавать?»

Плавание, как средство закаливания и гигиеническое воспитание детей.

Закаливание детей должно быть одним из основных компонентов оздоровительной работы, так как организм нуждается в коррекции терморегуляционного аппарата, укреплении защитных организмов, повышении сопротивляемости, снижении чувствительности к низким температурам воздуха и воды. Одним из эффективных средств повышения устойчивости к температурным перепадам, лежащим в основе процесса закаливания, являются купание и плавание. Для детей оздоровительная роль плавания и купания особенно велика. При систематических и правильно построенных занятиях, позволяющих учитывать состояние здоровья и возраст ребенка, при наличии благоприятных гигиенических условий, правильном медицинском контроле, плавание является значительно более мощным оздоровительным средством, по сравнению с другими оздоровительными процедурами. Как показали исследования, у детей, занимающихся плаванием, при соблюдении всех медико-педагогических рекомендаций, улучшения в состоянии здоровья отмечались уже через 4-6 месяцев после начала регулярных занятий. Самого пристального внимания при проведении водных процедур, плавания заслуживают дошкольники, отличающиеся повышенной нервной возбудимостью и высокой чувствительностью кожи к воздействию температур воды.

Гигиеническое воспитание. Уважаемые родители! Вы узнаете о том, какие навыки и умения по гигиеническому воспитанию формируются во время занятий по обучению плаванию. Перед началом занятий по плаванию с детьми проводят специальные беседы. Им рассказывают о правилах личной гигиены, которые нужно соблюдать и при мытье под душем, и во время пребывания в воде, и после окончания занятий. Детей знакомят также с правилами поведения в бассейне, в раздевальных, душевых. Гигиеническое воспитание и обучение детей, формирование у них навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране здоровья, способствует правильному поведению в быту, общественных местах, оказывает положительное влияние на результаты многих видов их деятельности в дошкольном учреждении и дома. При обучении плаванию у детей формируются и закрепляются привычки к водным процедурам, потребность в них, положительное к ним отношение, умение самостоятельно осуществлять необходимые действия, связанные с использованием водных процедур. И в связи с этим становятся более прочными гигиенические навыки - чистоплотность, аккуратность. Важно также и то, чтобы гигиенические навыки закреплялись в семье, а для этого и в детском саду, и в семье к детям должны предъявляться единые требования.

Плавать или нет?

Сегодня на вопрос: "Нужно ли обучать плаванию детей раннего возраста?" – даётся однозначный ответ: "Да, нужно!" Оздоровительное, лечебное и гигиеническое значение плавания в

жизни человека, и особенно ребёнка, трудно переоценить. По данным специалистов, дозированные занятия плаванием способствует лечению заболеваний сердечно-сосудистой системы: ишемии, стенокардии, миокардита, неврозов и др. В связи с постоянным преодолением сопротивления воды и большой её плотностью выполнение вдоха и выдоха во время плавания для новичка затруднено, и ему приходится прилагать дополнительные усилия, способствующие укреплению легких, бронхов, сосудов, а также межреберных мышц. По мере овладения одним из способов плавания дыхание становится естественным, привычным, а увеличение скорости плавания способствует дальнейшей тренировке аппарата дыхания. Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц, очищает потовые железы, способствует тем самым активации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам. Систематическое выполнение упражнений в воде развивает координацию и точность движений, гибкость и силу, а преодоление в ускоренном темпе вначале небольших отрезков, а затем, по мере подготовленности, средних и длинных дистанций способствуют развитию быстроты и выносливости. Цикличность движений, свойственная плаванию как виду спорта, не только гармонично развивает двигательный аппарат, но и формирует ритмичное глубокое дыхание.

Как преодолеть чувство страха.

1. Приучать ребенка к воде нужно с помощью собственного примера. Дети всегда безгранично доверяют родителям. 2. Как можно больше играйте с ребенком в воде. Положительные эмоции

– наши главные помощники! 3. Если ребенок боится опускать лицо в воду, купите очки для плавания. 4. Никогда не заставляйте ребенка делать что-либо в воде силой. Не давите на него. 5. Ни в коем случае не бросайте ребенка в воду. Мол, захочешь выжить – поплывешь. Ребенок еще больше будет бояться воды, и потерять веру в родителей. 6. Никогда не смейтесь над страхами ребенка. 7. Никогда не сравнивайте его с другими детьми, которые лучше плавают. 8. Не показывайте ребенку свой страх (особенно при первом посещении бассейна). 9. Не рассказывайте другим при ребенке о его страхах и опасениях.

Самое главное – будьте терпеливы! Со временем ребенок победит свои страхи, привыкнет к воде и начнет получать удовольствие от плавания. Раньше или позже – не имеет значения.

Такое часто встречается.

Часто бывает так: ребёнок систематически и успешно плавает в домашней ванне или в бассейне детского сада, но летом, когда родители поехали с ним отдыхать и предложили искупаться в море, он не решился самостоятельно войти в воду. В этом случае сыграли свою роль психологические факторы: необозримость водного пространства, неизвестная глубина, "высокое" небо, множество купающихся. Нельзя торопить малыша, насильно вносить его в воду; постепенно, шаг за шагом, рядом с родителями, глядя на более смелых сверстников, он преодолеет психологический барьер – и произойдёт это очень скоро!