

Что даёт ребёнку плавание?

- Плавание способствует укреплению здоровья ребёнка, закаливанию, помогает ему правильно развиваться.
- Занятия в бассейне ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания, в воде снимается нагрузка на позвоночник и формируется правильная осанка.
- Активные движения ног укрепляют кости и предупреждают развитие плоскостопия.
- Крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма.
- Совершенствуются движения, увеличивается общая выносливость организма.

Бассейн в детском саду – место, где предъявляются особые требования к двигательным способностям детей. Ребёнок попадает в неизвестную, неизведанную среду. Страх перед водой сковывает тело, при этом нарушается дыхание, возникает паника. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обострённой реакции на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и, особенно в глаза, в постоянном желании держаться за твёрдую опору.

Основными причинами возникновения водобоязни могут быть: ужас неведанного и невиданного; генетически наследованные реакции на прошлые утопления; личный опыт утопления (захлёбывания), в том числе приобретённый ранее; неприятные ощущения от брызг.

Как же помочь дошкольнику? Начинать надо с профилактических мер. Для детей младшего возраста мы организуем экскурсии в бассейн, на которых знакомим их с помещением, сначала пустой, затем заполненной водой чашей, игрушками, приглашаем на занятия в старшие возрастные группы. После такой экскурсии можно переходить и к занятиям в бассейне по обучению плаванию. Здесь необходимо выделить следующие задачи:

- Освоение водной среды, знакомство со свойствами воды (вода ласковая, добрая, чистая, прозрачная, плотная), учить не бояться входить в воду, плескаться в ней.

- Учить передвигаться по дну бассейна разными способами (шагом бегом, прыжками, с движениями руками).
- Учить погружаться в воду, открывать в воде глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Принимать горизонтальное положение тела (лежать на воде) с помощью плавательной доски.

Золотое правило – это следовать желанию ребёнка. Именно он должен решить, в какой момент сможет войти в воду, окунуться, нырнуть, поплыть. Боязливых детей нельзя стыдить и насильно заставлять входить в воду. Необходимо проявлять терпение и обязательно дождаться результата. Постепенно шаг за шагом, рядом с воспитателями, глядя на более смелых сверстников, ребёнок преодолеет психологический барьер. Не на первом, так на следующих занятиях они начнут погружаться в воду, плескаться брызгаться. Страх будет отходить. Любопытство одержит вверх, и стремление к новизне ощущений прогонит страх. Стоит поддержать неуверенного в своих силах малыша, приободрить его. Ведь в каждом ребёнке сильна жажда открытий. Что же там в воде?

Как только ребёнок отважится погрузить лицо в воду, нырнуть с головой – можно сказать, что начало положено. Дальше его ждёт удивительный, увлекательный мир плавания.