

Плавание – это способ укрепления здоровья и полезный для жизни навык!

Подготовил
инструктор физкультуры
Мусин Д.Н.



Плавание – это способ укрепления здоровья и полезный для жизни навык. Посещение бассейна влияет не только на физические, но и на умственные данные ребенка, стимулируя его нервно-психическое (психомоторное) развитие.

Активное движение возбуждает клетки коры головного мозга, укрепляет мышцы ребенка, сердечно-сосудистую систему, дыхательный аппарат. К тому же, вода осуществляет массаж кожи и мышц, очищая потовые железы.

Плавание – один из немногих видов спорта, который разносторонне и гармонически развивает все группы мышц ребенка, формирует правильную осанку. Непрерывные движения ногами в быстром темпе великолепно тренируют мышцы и связки голеностопного сустава, а это предупреждает деформацию стопы, помогает избавиться от такого тяжелого дефекта, как плоскостопие. Плавание имеет большое значение для воспитания гигиенических навыков и укрепления здоровья.

Роль плавания в воспитании детей

В плавании малыши могут переносить высокие нагрузки. Это обусловлено благоприятными условиями нахождения в воде. Занятия в бассейне помогут выработать у малыша многие положительные черты характера. Однако процесс обучения основам плавания имеет свои особенности: у детей дошкольного возраста, прежде всего, необходимо выработать гигиенические навыки. Перед занятием плаванием дети должны тщательно и добросовестно мыться. Малышей надо приучить также правильному поведению после занятий плавания: они должны уметь освобождать от воды уши, правильно сушить волосы, насухо вытираться полотенцем и т.д. В результате частого пребывания в воде у детей появляется чувство безопасности (особенно проявляются при нырянии и прыжках в воду), развиваются такие черты характера, как самообладание, уверенность в своих силах, настойчивость, мужество и решительность.

Зачем малышу бассейн?

Плавание с самого раннего возраста – один из самых простых способов сделать ребенка закаленным, здоровым и физически развитым. Положительный эффект от этого обожаемого детьми занятия вы заметите уже через несколько недель!

Плавание дает детям:

Закаливание, профилактика простудных и других заболеваний;

Укрепление иммунитета;

Формирование правильной осанки;

Улучшение обмена веществ, сна, аппетита;

Укрепление нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата;

Предупреждение плоскостопия;

Улучшение физических способностей: координации движений, силы, выносливости;

Помощь при синдроме повышенной возбудимости, гипертонусе, гипотонусе, ДЦП;

Обучение плаванию;

Положительные эмоции вашего малыша;

Ребенок научится плавать, и вы не будете бояться за него. Родители часто выбирают для детей плавание просто в качестве очередного развлечения и даже не ожидают, что занятия могут дать сразу же заметный эффект.

Дети-пловцы не умеют болеть

На совсем маленьких детях эффект еще заметнее. Они перестают болеть простудными заболеваниями, у них улучшается координация движений. Ребенка-«пловца» сразу видно – у таких детей хорошая осанка, устойчивая походка, вообще они подвижные и активные. Особенно, когда видят воду! Такие дети абсолютно не боятся воды, и, оказавшись летом на пляже, тут же бегут купаться. Возможность никогда не бояться за своего ребенка на воде стоит того, чтобы отдать чадо учиться плаванию! Уже одна возможность никогда не бояться за своего ребенка на воде – будет ли он отдыхать на даче или в пионерском лагере, или с друзьями поедет на пляж – стоит того, чтобы отдать чадо учиться плаванию. Этот навык необходим человеку для выживания.

Самое главное для ребенка – это здоровье!

А самое главное – это здоровье. Нельзя сделать ребенка здоровым с помощью таблеток и витаминов. Когда мы вылечили ребенка от простуды, и он перестал кашлять, это еще не значит, что он здоров. Если мы будем сидеть и ждать следующей простуды, то мы ее дождемся. Чтобы стать по-настоящему здоровым, нужно укреплять здоровья, повышать иммунитет и заниматься спортом. Что лучше – тратить деньги на лекарства и болеть или тратить деньги на здоровый образ жизни и быть крепким и сильным?

А вдруг кроха простынет в бассейне?



Не стоит бояться, что ребенок будет простужаться в бассейне. Нередко родителям свойственно заблуждение – если ребенок простыл в бассейне, то ходить мы туда больше не будем. Но это же значит, что ребенок так и будет простывать чуть что. Нужно вылечиться и приходиться на занятия снова, детский организм быстро адаптируется и начнет закаливаться.

Как малыш закаляется в бассейне?

Эффекта закаливания, в том числе, добиваются инструкторы. Вода в бассейне +34 градуса для грудничков, для детей постарше – +32, а вот температура воздуха уже +26 градусов, в раздевалке – +23-24 градуса. Постоянная разница температур и создает эффект закаливания.

Статистика о детском плавании:

Систематические занятия плаванием улучшают физическое развитие у 93,5% детей. Такие дети быстрее растут, у них увеличивается жизненная



емкость легких, легкие становятся более мощными, а мышцы более крепкими. А еще у детей укрепляются суставы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы, формируется правильная осанка, улучшается кровообращение, укрепляет нервная система, увеличивается сила и выносливость. Выполнение в воде физических упражнений вовлекает в процесс дыхания большой объем легких, способствует увеличению их жизненной емкости, улучшению обогащения крови кислородом. Все это вместе с

закаливающим действием воды является хорошей профилактикой заболеваний.

Кто боится воды? Дети или родители?

Бывает такое, что ребенок на первом занятии капризничает, боится воды. Мама это видит и тут же решает его забрать. Но ведь он же не первый закапризничавший малыш. Инструкторы умеют заинтересовать и успокоить маленьких и вредных. Вначале ребенок просто посмотрит, как инструктор купается, потом мячик бросит, потом ручки помочит. Смотришь – малыш увлекся и уже не прочь искупаться. Никто не будет ребенка заставлять и пугать – купаться он пойдет только по своему желанию. Хотите, чтобы ребенок вырос здоровым, надо сделать так, чтобы ребенку захотелось идти в детский бассейн! А еще ребенку передаются мамины мысли. Мы должны понимать, что плавание нужно, прежде всего, самому малышу. Если мы хотим, чтобы он вырос здоровым человеком, надо сделать так, чтобы ему захотелось

купаться. Если мама сразу возьмет дитя к себе на ручки, едва оно закапризничает, то ребенок решит – раз мама забрала, в следующий раз точно никуда не пойду, так и буду себя вести. А вот если мама не хватает сразу на руки, чтобы «оградить», тогда ребенок постепенно привыкает и начинает считать, что всё происходящее – нормально, ведь мама же одобряет! И даже если ребенок ни в какую не соглашается купаться во время

первых занятий, через пару занятий он все равно заинтересуется и привыкнет.

Обучение детей плаванию требует от родителей большого терпения. Собственно, страх воды у детей бывает редко, чаще это страх перед незнакомым человеком. Любое обучение вначале дается непросто. Но если переступить какой-то барьер, то уже кроме удовольствия и здоровья ребенок ничего другого получать от занятий и не будет. Иногда бывает, что страх воды у ребенка появляется из-за недосмотра родителей – например, во время купания они неаккуратно держали его, и водичка попала в нос, или заставляли купаться насильно, испугали ребенка. Но и эти страхи преодолимы, тем более, что мама может присутствовать на занятии и уже этим успокаивать ребенка.

