

Здоровьесберегающие технологии в плавании

Внедрение в деятельность ДОУ здоровьесберегающих технологий позволяет использовать плавание как мощный закаливающий фактор оздоровления, сохранения и укрепления здоровья детей. Вода – наиболее эффективное закаливающее средство. Огромное удовольствие от купания ребята получают круглый год: не только летом, но и зимой – в бассейне. Более того, посещение бассейна просто необходимо нашим малышам, поскольку детский организм быстрее и гармоничнее развивается в родной для него стихии – воде. Плавание – это способ укрепить здоровье, и увлекательное хобби, и полезный для жизни навык. Посещение бассейна влияет не только на физические, но и на умственные данные малыша, стимулируя его нервно – психическое (психомоторное) развитие. Активное движение возбуждает клетки коры головного мозга, укрепляет мышцы ребенка, сердечно – сосудистую систему, дыхательный аппарат. Вдобавок, вода осуществляет массаж кожи и мышц, очищая потовые железы.

Бассейн полезен всем: вялые здесь становятся бодрее, слишком резвые – спокойнее, у ребенка повышается эмоциональный тонус. Сегодня врачи уверены, что противопоказаний для посещения ребенком бассейна не существует. Исключения составляют лишь отиты (воспаление уха) и кожные болезни. Напротив, медицине известен целый ряд заболеваний, при которых занятия в бассейне могут оказаться незаменимыми. Среди них ДЦБ, ортопедические патологии (врожденный вывих бедра, врожденная косолапость и др.), функциональные сердечные изменения, ожирение и т.д.

Отдельно надо сказать о том, что плавание – лучшее лекарство для часто болеющих детей, подверженных простудным заболеваниям по сравнению с «сухопутными», «водные» дети меньше болеют, легче переносят зимние морозы и погодные изменения. Плавание развивает координацию и точность движений, гибкость, выносливость. До занятий плаванием и после проводятся следующие оздоровительные мероприятия. Сюда входят:

- хождение по шипованным коврикам. «Самая лучшая обувь – это отсутствие обуви» (врач Себастьян Кнейп). Стопа – это особая часть тела, на нее выведено огромное количество нервных окончаний. Мощный закаливающий эффект хождения по шипованным коврикам объясняется тем, что стопы рефлекторно связаны с гландами. Охлаждая стопы, мы тем самым закаливаем горло. А ведь гланды – это иммунный щит, стоящий на пути многих болезней.
- массаж лица. Цель – помогает купировать и предупредить отек слизистой оболочки носоглотки, нормализовать дыхание, способствует повышению местного иммунитета, предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица. Выработка умения управлять мимикой.
- массаж стоп ног. Цель – воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах. Прочистка энергетических каналов ног.
- массаж ушных раковин. Цель – воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, выходящие на ушные раковины.
- массаж кистей рук. Цель – возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов, оказание благотворного воздействия на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, печень, легкие, кишечник.
- гимнастика для глаз. Цель – активизация кровообращения в области глаз и мозга, укрепляет окологлазные мышцы.
- дыхательные упражнения с озвученным выдохом. Цель – позволяет избежать гайморита, астмы, неврозов, избавиться от насморка, простуд, расстройство сна и пищеварения.
- ароматерапия. Дети дышат парами трав. Эта процедура успокаивает после нагрузки, снимает воспаление верхних дыхательных путей. Помимо непосредственного действия на организм происходит обеззараживание воздуха.

«Тренироваться, но не перенапрягаться, закаляться, но не переохлаждаться». И здесь уместно сказать, что в закаливании самое главное – это температурный перепад. Чтобы его компенсировать, организм и «запускает» механизм закаливания. Закаленность состоит из способности организма погашать температурные нагрузки собственными силами. Поэтому согласно Сан.Пин. в бассейне соблюден температурный режим: в разминочном зале +20, в раздевалке +25, вода в чаше +30, воздуха +32. Закаливание не знает ни ограничений, ни противопоказаний, оно необходимо и здоровым детям, и ослабленным, и больным. У детей еще не испорчена терморегуляция, они чувствуют себя комфортно в облегченной одежде. Поэтому в бассейн дети приходят без носков.

Все перечисленные здоровьесберегающие технологии позволяют сделать вывод о том, что применение плавания как закаливающего средства, способствует более быстрой адаптации организма к изменяющейся среде, снижению заболеваемости, повышению сопротивляемости организма к температурным условиям, способствует общей динамике развития.

**«Новые технологии в развитии детей старшего дошкольного возраста,
применяемые на занятиях по обучению плаванию»**

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ: упражнять в скольжении на груди и спине. Продолжать формировать умение сохранять вытянутое положение тела. Продолжать разучивать движения руками в «кроле» на груди. Совершенствовать дыхательную систему, делая полный выдох в воду, держась за опору и работая ногами на груди. Выполнять движения ногами в «кроле» на спине с доской. Закреплять умения согласовывать свои действия со строем музыкального произведения.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ: укрепление физического и психического здоровья детей, закаливание детского организма, способствовать ликвидации плоскостопия через массажеры для ног, массаж лица, профилактика остроты зрения, массаж кистей рук.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ: воспитывать смелость, настойчивость, выносливость, организованность, умение исправлять ошибки, формировать устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям плаванием, к здоровому образу жизни.

СЕНСОРНОЕ РАЗВИТИЕ: закреплять основные цвета и геометрические формы.

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ:

- упражнения для укрепления мышечного корсета в целом;
- выработать общую и силовую выносливость;
- упражнения на дыхание;
- элементы йоги

ОБЖ НА ВОДЕ: знать правила поведения в воде.

Оборудование для занятий в бассейне:

16 тарелочек

- 8 теннисных мячей
- 8 красных мяча из сухого бассейна
- 8 кубиков
- 8 эспандеров
- 8 калабашек
- 8 фонариков
- 8 досточек
- 4 резиновых шапочки желтого цвета
- 4 резиновых шапочки красного цвета
- Свисток
- Кассета с музыкой
- Часы

Оборудование в сухом зале:

- Бутылочки от дезодорантов для массажа лица
- Зубные щеточки с приклеенным аппликатором «Кузнецова» для массажа рук
- Су-Джоки
- Шипованные валики для массажа ног
- Настенные модули для профилактики остроты зрения
- Бутылочки для дыхательных упражнений
- Карты – схемы асан

Ход занятия

УПРАЖНЕНИЯ НА СУШЕ 5-7 минут

Подготовительная часть. Подгруппа численностью 8 человек. Старший дошкольный возраст.

ИНСТРУКТОР. У меня, как и у вас есть сердце. Оно находится внутри, его нельзя увидеть, но его можно услышать. Сердце всегда стучит и никогда не отдыхает. Давайте послушаем. Как стучит наше сердце?

ДЕТИ. Тихо.

ИНСТРУКТОР. А почему стучит тихо?

ДЕТИ. Потому, что мы не бегали.

ИНСТРУКТОР. Правильно! Давайте разомнемся и послушаем, как будет биться наше сердце после разминки.

а) ходьба по ребристой доске.

б) ходьба по залу на носках, руки вытянуть вверх «стрелой» (подтянуть живот, вытянуться вверх (м.у.) - методические указания).

в) круговые движения руками «мельница» (руки в локтях не сгибать, ладонки лодочкой - м.у.)

г) бег с выбросом прямых ног (тянуть носки - м.у.).

д) легкий бег. Упражнение на восстановление дыхания со звуками – р., с., **ха-ха-ха.**

ОРУ

а) **« Какое море большое »**

И.п. основная стойка.

1 - руки через стороны вверх, подняться на носки.

2 - и.п.- 8 раз

б) **« Чайки машут крыльями »**

И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны. Махи левой и правой рукой, к левой и правой ноге (ноги прямые, пальцы сомкнуты - м.у.) 8 раз

в) **« Веселые дельфины »**

И.п. лежа на полу. Руки «стрелой», работа ног (работа ног «моторчиком» - м.у.) 30с.

г) **«Лукошко»**

И.п. лежа на полу. Руками захватить стопы ног и прогнуться вверх. 2раза по 15 сек.

д) **« Качалочка »**

И.п. сидя на пятках, отрывать колени от пола (показ схемы-карты) 1мин.

е) **« Гребцы »**

И.п. сидя на полу, ноги выпрямлены, руки в упоре сзади. Движения руками выполняются вдоль ног спереди назад, ладони касаются пола мизинцами (как можно лучше тянуться к ступням ног - м.у.) 1 мин.

Дети встают, инструктор задает вопрос.

ИНСТРУКТОР. Как же сейчас бьется у вас сердце?

ДЕТИ. Быстро.

ИНСТРУКТОР. А почему быстро?

ДЕТИ. Потому, что мы размялись.

Инструктор. Правильно ребята.

Дети идут мыться.

УПРАЖНЕНИЯ В ВОДЕ 20 – 25 мин.

На бортиках стоят пластмассовые тарелочки. Одни пустые, а в других лежат – теннисный мячик, кубик, эспандер и мячик красного цвета из сухого бассейна.

1.« Стрела » на груди.

Выполняют скольжение на груди без предмета.

Инструктор: «Возьмите маленький предмет похожий на шар». Берут теннисный мячик и скользят по воде. Обратно без предмета.

Инструктор: « Возьмите большой предмет похожий на шар». Дети берут мяч из сухого бассейна и скользят по воде. Обрато без предмета.

2.« Стрела » на спине.

К бортику плывут без предмета.

Инструктор: « Возьмите предмет красного цвета». Скользят на спине с красным мячом. Обрато без предмета.

Инструктор: «Возьмите предмет белого цвета». Скольжение на спине с теннисным мячиком.

3.Игровое упражнение «Назови геометрическую фигуру»

Ребенок делает вдох, приседает в воду. Инструктор опускает в воду демонстрационный материал с изображением геометрических форм. Ребенок открывает глаза под водой, встает и говорит, какая геометрическая форма нарисована. 1мин.

4.Стоя на ногах возле бортика, руки прямые лежат на воде.

Поворот головы в сторону – «вдох», опустить голову в воду – «выдох» 10раз.

5.Держась за бортик прямыми руками, работать ногами. 10раз.

6. Игровое упражнение «Найди свои мячики»

На бортике стоят стаканчики, на которых нарисованы две геометрические фигуры разного цвета. По сигналу дети должны взять два мяча такого цвета, какого цвета у них геометрические фигуры на стаканчиках. 2раза (стаканы можно менять местами).

7.Работа ног в «кроле» на спине с доской по длинному периметру бассейна. По длинной дорожке первое задание – доска прижата к животу, второе – руки вытянуты за головой. На коротких дорожках отдыхают.4раза.

8.Игровое упражнение «Спасение утопающего »

Скольжение на спине (дети в красных шапочках встают спиной в своих парах, приседают и кладут голову на ладошки детям в желтых шапочках). Упражнение выполняется по длинному периметру бассейна в парах. На противоположной стороне бассейна меняются местами. 4раза.

После упражнения встать на свои места.

9.Работа рук в «кроле» на груди, между ног калабашка (лицо руками не вытирать) 4раза.

10.«Торпеда» - скольжение с работой ног в «кроле» на груди в ластах, обрато на спине (дети работают по длинному периметру бассейна). Отдых на коротких дорожках.

11.Игра «Найди под водой разноцветный фонарик ».

На бортиках лежат мячи разного цвета. Со дна нужно поднять фонарик такого цвета, какого цвета мячик у каждого ребенка. 2 мин.

«Турецкий танец в воде »

Свободное плавание 5 минут

ВО ВРЕМЯ СВОБОДНОГО ПЛАВАНИЯ ПРОВОДИТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ.

После занятия в бассейне, в разминочном зале проводятся все оздоровительные мероприятия на укрепление, оздоровление и закаливание детского организма.

Статья руководителя ФВ (бассейн) Виноградовой М.Ю.