

Консультация для родителей:

«Плавание в ДОУ»



В нашем детском саду есть бассейн, который должны посещать наши воспитанники один раз в неделю по расписанию. Занятия проводятся в первую половину дня инструктором по физической культуре (плаванию) Гришиной Светланой Михайловной.

Необходимость организации оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении уже ни у кого не вызывает сомнений. Важность такого подхода обоснована состоянием здоровья детей, посещающих детский сад. Заболеваемость детей раннего и дошкольного возраста продолжает оставаться высокой и продолжает иметь тенденцию к увеличению.

Именно поэтому приоритетным направлением деятельности детского сада и является физическое развитие и оздоровление детей, которое формируется в процессе физического воспитания.

В период пребывания в дошкольном учреждении, охватывающий около 5-6 лет, ребенок овладевает двигательной деятельностью, которая, укрепляет здоровье, формирует и развивает внутренний мир ребенка, его мысли, чувства, эмоции, поведение.

Особое место занимает плавание. Физиологической основой системы обучения плаванию в условиях ДОУ являются благотворное воздействие быстро чередующихся движений и разнообразное воздействие воды, связанное с ее физическими, термическими, химическими и механическими свойствами на организм ребенка.

Так как в воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, плавание способствует формированию и укреплению скелета. Активные движения ног в безопорном положении, большая амплитуда и динамичность движений увеличивают работоспособность и силу разных мышц, благодаря чему укрепляется опорно-двигательный аппарат.

Детям с избыточной массой тела вода создает благоприятные условия для выполнения физических упражнений, которые они практически не могли выполнить в условиях спортивного зала.

Особое положение тела в воде оказывает благоприятное воздействие и на центры головного мозга. Даже легкое ее течение, колебание, волны массируют тело, укрепляя сосуды кожи и нервные окончания. Это активизирует «игру сосудов», повышает обмен веществ, облегчает отток крови, укрепляет нервную и сердечно-сосудистую системы, и ребенок после плавания чувствует себя обновленным.

Занятия плаванием повышают функциональную устойчивость вестибулярного аппарата, статокINETическую устойчивость, улучшают чувство равновесия. Гидростатическое давление воды стимулирует работу нервных окончаний, тем самым укрепляя нервную систему ребенка.

Поэтому мы с радостью ждем ваших детей на увлекательных занятиях по плаванию.

Устойчивость организма к температурным колебаниям

Температура тела обуславливает протекание основных физиологических процессов в организме. При интенсивном и непродолжительном плавании в обычных бассейнах тепловой баланс организма пловца практически не нарушается. В процессе тренировки происходит закаливание организма.

Температура воды в нашем бассейне ниже температуры тела ребенка, (32 градуса) поэтому совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают благотворный, закалывающий эффект. При вхождении в воду ребенок делает глубокий вдох, что способствует усилению кровообращения. Кожа охлаждается, происходит сужение сосудов перераспределение крови в кровеносной системе: кровь оттекает от поверхностных сосудов, что уменьшает теплоотдачу. Через некоторое время организм приспосабливается к пониженной температуре, сосуды снова расширяются, и повышается температура тела. В результате регулярных занятий плаванием и постепенного снижения температуры воды от занятия к занятию время приспособительной реакции детей уменьшается, тем самым вызывая эффект закаливания. В свою очередь, закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

Будьте здоровы!

Информацию подготовила: инструктор по ФИЗО- Гришина С.М.