

ДОШКОЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА

Гаврилова Инна Юрьевна

инструктор по физической культуре

Паршина Галина Николаевна

инструктор по физической культуре

Шунаева Любовь Сергеевна

воспитатель

МАДОУ «Центр развития ребенка» – «ДС №35 «Родничок»

г. Губкин, Белгородская область

ПЛАВАНИЕ КАК МЕТОД ЗАКАЛИВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: в данной статье авторы поднимают проблемной вопрос использования методов физического воспитания, имеющих хорошее оздоровительное значение, в частности рассматривается польза закаливания для ослабленного иммунитета. Рассмотрено укрепление у закаливаемых детей физического состояния: укрепляются мышцы, осуществляется более активный процесс кровообращения, улучшается работа внутренних органов и нервной системы. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Регулярные занятия в бассейне детского сада способствует закаливанию организма.

Ключевые слова: закаливание, воздействие, оздоровление, профилактика.

Подверженность детей острым респираторным заболеваниям (ОРЗ) очень велика. Особенно высока заболеваемость среди часто болеющих детей первых пяти лет жизни, т.е. в основном детей, посещающих дошкольные учреждения. Сложившаяся неблагоприятная ситуация диктует необходимость поиска и разработки действенных средств лечения и особенно профилактики этих заболева-

ний, в первую очередь создания эффективной системы неспецифической профилактики, в которой ведущую роль играет рационально проводимое физическое воспитание и закаливание детей.

Среди методов физического воспитания, имеющих хорошее оздоровительное значение, в дошкольных учреждениях в настоящее время всё большее распространение получает плавание. Занятия в закрытом плавательном бассейне детского сада 2 раза в неделю приводят к снижению числа случаев ОРЗ.

Плавание, начиная с самого раннего возраста, одна из сильных форм воздействия на развивающийся организм. Плавание – это не только закаливающая процедура, сочетаемое воздействие воды, воздуха, температуры и двигательной активности ребёнка, но и обучение способности держаться на воде и перемещаться по её поверхности.

Плавание детей дошкольного возраста издавна использовали как меру закаливания. Показано, что систематическое занятие плаванием улучшает физическое развитие у 92% детей. Основная цель обучения дошкольников плаванию – содействие их оздоровлению и закаливанию, обеспечение всесторонней физической подготовки.

Купание, плавание, игры и развлечения на воде благоприятно воздействуют на все системы организма. Согласованный ритм работы мышц и органов дыхания, горизонтальное положение тела способствуют равномерной циркуляции крови, улучшают вентиляцию лёгких, закрепляют навык глубокого и ритмичного дыхания, содействуют росту и укреплению костной ткани.

При плавании подъёмная сила воды, поддерживающая ребёнка на её поверхности, корректирует действие силы притяжения, снижая тем самым давление на скелет в целом и прежде всего на позвоночник. Занятия плаванием оказывают благотворное воздействие на нервную систему, позволяют предупредить возникновение различных заболеваний. Водное закаливание оказывает более мощное воздействие на организм по сравнению, например с воздушными процедурами.

Список литературы

1. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительные технологии XXI века. – М.: Аркти, 2001. – 80 с.
2. Баранова В., Медведева Л. Плавание как важнейшее средство оздоровления // Дошкольное воспитание. – №6. – 2008.
3. Праздников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста. – М., 1998. – 224 с.
4. Инновационные подходы к закаливанию [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pedagog.kamardin.com/index.php/2011-03-02-18-13-08/58-2011-03-02-17-59-11/124-2011-03-03-09-17-10>