

Цоньо Мария Федоровна Инструктор физической культуры д/с №3 «Золотой ключик» - филиал АН ДОО – «Алмазик» Мирный/ Мирнинский;
Бассейн в детском саду - это здорово!

Бассейн в детском саду - это здорово!

В детском саду №3 «Золотой ключик» большое внимание уделяется всестороннему физическому развитию детей. Для этого созданы все необходимые условия - есть плавательный бассейн. Плаванью отводится особая роль в физическом воспитании детей.

Плавание – это хороший отдых и развлечение, помогающий детям преодолеть страх перед водой и развить уверенность в себе. Плавание – это, прежде всего закаливание. Именно закаливанию принадлежит особая роль в укреплении здоровья. Оно помогает избежать простудных заболеваний и выработать устойчивость организма к холоду. Такое благоприятное воздействие плавания на организм было замечено и стало использоваться в оздоровительных целях.

Образовательная деятельность в бассейне вызывают у детей чувство радости и удовольствия от движения, способствуют эмоциональному и двигательному раскрепощению, желанию научиться плавать, наслаждаться движением в воде. Веселое настроение, приятные эмоции, смех, радость способствуют общему оздоровлению детского организма.

Каждую неделю воспитанники от 3 до 7 лет погружаются в удивительный мир царицы Воды. Инструктор по плаванию проводит разнообразные игровые упражнения для освоения техники спортивных и облегченных способов плавания, подвижные игры на воде, аэробные волны и др. Плавание, как вид спорта, эффективно способствует улучшению состояния здоровья детей.

Основные задачи, которые решаются в процессе обучения плаванию:

- формирование навыков плавания;
- развитие двигательных умений и навыков;
- способствовать оздоровлению и сохранению здоровья;
- приобретение навыков плавания;
- разгрузка позвоночника;
- улучшение координации движений;
- увеличение силы тонуса и мышц;
- коррекция плоскостопия;
- постановка правильного дыхания;
- улучшение функции сердечнососудистой и дыхательной систем;
- профилактика психологической перегрузки.

Польза [плавания в бассейне](#) для гармоничного развития и здоровья ребёнка доказана многократно. Занятия в воде помогают развивать и укреплять мышечный корсет и

правильную осанку, а ритмичное дыхание способствует профилактике вирусно-респираторных заболеваний. Также плавание – один из самых менее травмоопасных видов спорта, так как тело полностью поддерживается водой, и нагрузка распределяется равномерно на все группы мышц. Улучшение кровообращения в ходе занятия способствует повышению мозговой активности.

На занятиях дети учатся не только разным стилям плавания, но и нырянию в бассейне, которое способствует улучшению работы лёгких, координации, выработке навыка выдоха под водой. А еще правильное дыхание помогает насытить клетки мозга кислородом.

Кроме положительного влияния на общее состояние здоровья, игры в воде улучшают эмоциональное и психологическое состояние ребенка.

Подвижные игры являются одним из основных средств обучения плаванию, прекрасным стимулятором их познавательной и двигательной активности. Игра – это естественная потребность ребенка, умелое удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать учебные задачи. Каждое занятие для детей большая радость. Использование элементов игры позволяет сохранять эту радость на протяжении всего занятия. Играя, даже самые робкие дети быстро привыкают к воде, лучше усваивают правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения. Увлекаясь игрой, дети свободно, без напряжения выполняют нужные движения. Успешно мне в этом помогают игры

В процессе обучения детей дошкольного возраста плаванию учитываю индивидуальные особенности каждого ребёнка. Обязательным является медицинский контроль. Физические нагрузки соответствуют уровню физического развития и состоянию здоровья, постепенно усложняя физические нагрузки, сочетаю двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами.

Занятия плаванием имеют ещё огромное воспитательное значение. Именно плавание развивает дисциплинированность, уравновешенность у детей, учит детей помогать друг другу. Ведь умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю оставшуюся жизнь. Поэтому физическое воспитание детей дошкольного возраста в бассейне всегда было и остаётся в центре внимания общества.