Консультация для родителей.

Здоровьесберегающие технологии на занятиях по плаванию для детей дошкольного возраста

Понятие **«Здоровьесберегающие образовательные технологии»** появилось в педагогике относительно недавно, в последние несколько лет, и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. А это не совсем правильно.
Качественные приемы и методы, направленные на оздоровление ребенка, которые грамотно встроены в образовательную систему дошкольного учреждения, будут более эффективными, чем хаотичный, случайный набор различных методик по укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Что же такое **здоровьесберегающие технологии**?

Это системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящих ущерб здоровью ребенка, а так же качественная характеристика педагогических технологий по критерию воздействия на здоровье детей.

Какую цель преследуют здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании? Данные технологии направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – сохранение и поддержание здоровья детей в рамках педагогического процесса в детском саду.

Внедрение в ДОУ здоровьесберегающих технологий позволяет использовать плавание для закаливания, сохранения и укрепления здоровья детей.
Плавание влияет не только на физическое, но и на умственное формирование ребенка, стимулирует его нервно - психическое (психомоторное) развитие.
Активное движение укрепляет мышцы, сердечно – сосудистую систему, дыхательный аппарат.

Плавание – лучшее лекарство для часто болеющих детей.

Дошкольники, посещающие бассейн меньше болеют, легче переносят зимние морозы и погодные изменения. Плавание развивает координацию и точность движений, гибкость, выносливость.

В нашем детском саду до и после занятий проводятся следующие оздоровительные мероприятия:

-массаж кистей рук.

Цель - возбудить мышцы руки, прочистить энергетические каналы, оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, печень, легкие, кишечник;

-гимнастика для глаз.

Цель - активизировать кровообращение в области глаз и мозга, укрепить глазные мышцы;

-дыхательные упражнения с озвученным выдохом. Цель - избавиться от насморка, простуд, расстройства сна и пищеварения.

Очень большую роль в обучении детей плаванию играют разнообразные игры в воде.

Игры используются с самых первых занятий для освоения детей с водой. Игры помогают овладеть всеми подготовительными к плаванию действиями.

Игры и развлечения в воде способствуют воспитанию у детей смелости, решительности, решительности в своих силах, инициативности.

При обучении дошкольников плаванию используют самые разнообразные формы - игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные, игры с элементами соревнования, эстафеты.

FORCHEL.RU

«Тренироваться, но не перенапрягаться, закаляться, но не переохлаждаться».

И здесь уместно отметить, что в закаливании самое главное – температурный перепад. Чтобы его компенсировать, организм «запускает»
механизм закаливания, поэтому в бассейне соблюдается температурный режим. Температура воздуха в помещении бассейна 30°С., в раздевалке
28°С., а вода в чаше бассейна 30 – 32° С.

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках.

Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуется напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

FORCHEL.RU