

Здоровьесберегающие технологии на занятиях плаванием

*Алексеева Лидия Александровна,
инструктор по физической культуре (плаванию)
МДОУ «Детский сад №3 Золотая рыбка»
г. Ростова Ярославской области*

Здоровье – одна из главных ценностей человека. Однако в последние годы медицинская статистика свидетельствует о том, что количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается и в школу поступает только несколько процентов абсолютно **здоровых первоклассников**. Причины хорошо известны: нарушение экологии, снижение двигательной активности, несбалансированное питание, психологическое перенапряжение, отсутствие личной заинтересованности в сохранении **здоровья**. Часть факторов может быть устранена только при участии государства, семьи.

Вырастить **здорового** человека – задача трудная и ответственная. Всем известно, что именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент **здоровья**: происходит становление всех жизненно важных систем и психических функций организма, развиваются его адаптивные механизмы, мелкая и крупная моторика, повышается устойчивость к воздействиям внешних факторов, формируются основные физические качества, выносливость и работоспособность, приобретаются культурно – гигиенические навыки, нарабатываются приемы самообслуживания. Но многое зависит и от того, как организовано **оздоровление** детей в дошкольном учреждении.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что **здоровье** – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Именно поэтому я стараюсь комплексно решать задачи физического, интеллектуального и эмоционально – личностного развития ребенка, активно внедряя в воспитательно – образовательный процесс такие **технологии**, применение которых помогло бы улучшить их психоэмоциональное и физическое состояние, раскрыть и повысить потенциальные интеллектуальные и творческие способности.

Я ставлю перед собой задачу, чтобы каждая **оздоровительная направленность**, используемая в комплексе здоровьесберегающей деятельности, в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на **здоровый образ жизни**, полноценное развитие.

Плавание в нашем детском саду вводится в режим детей, начиная с 3-х летнего возраста. Это один из самых простых способов сделать ребенка **закаленным, здоровым и физически развитым**

Внедрение в ДООУ 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.

Бассейн полезен всем: вялые здесь становятся бодрее, слишком резвые – спокойнее, у детей повышается эмоциональный тонус. Сегодня, уверены врачи, противопоказаний для посещения ребенком бассейна не существует. Исключения составляет лишь отиты (воспаление уха) и кожные болезни. И напротив, медицине известны заболевания, при которых занятия в воде могут оказаться незаменимыми. Среди них дети ДЦП, ортопедические патологии (врожденный вывих бедра, врожденная косолапость и др.), функциональные сердечные изменения, ожирение и т. д.

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.

С целью оптимизации физкультурно-оздоровительной работы, обеспечения достижения всех выше перечисленных эффектов, я систематизировала используемые здоровьесберегающие технологии.

Виды здоровьесберегающих технологий	Особенности методики проведения
Обеспечение температурного режима	Температура воды от +29 до +32, температура воздуха от +24 до +28
Гигиенический душ	До и после занятий в бассейне.
Массаж С использованием отдельных элементов самомассажа, взаимомассажа	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму. - массаж лица. Цель - предупредить и лечить отек слизистой оболочки носоглотки, нормализовать дыхание, повысить иммунитет, предотвратить простудные заболевания, воздействуя на активные точки лица; - массаж стоп ног.

	Цель - воздействовать на биологически активные центры, находящиеся на ногах, прочистить энергетические каналы ног; - 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;
Закаливание • босохождение • контрастно-воздушные ванны	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога. «Самая лучшая обувь - это отсутствие обуви». Стопа - это особая часть тела, на ней находится огромное количество нервных окончаний. Мощный закаливающий эффект хождения по коврикам объясняется тем, что стопы рефлекторно связаны с железами. Охлаждая стопы, мы тем самым закаливаем горло.
Фиточай • отвар шиповника	Фиточай восполняет водный баланс, является дополнительным источником витаминов и минеральных веществ.
Игры на воде • Подвижные Корригирующая гимнастика	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка. Используются элементы спортивных игр. На своих занятиях использую упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. Упражнения рекомендованы медиками. Они тесно переплетаются с ЛФК. Например, во время выполнения ходьбы на голову ребёнка кладу кораблик. Это заставляет детей держать голову и спину ровно, чтобы кораблик не упал. Упражнения для

Дыхательная гимнастика	профилактики плоскостопия выполняем на массажных ковриках Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. В дыхательной гимнастике существует успокаивающее и мобилизирующее дыхание. На занятиях плаванием я чаще использую успокаивающее дыхание, т.к. оно гасит избыточное возбуждение и нервное напряжение, нейтрализует последствия конфликта и снимает «предстартовое» волнение. На своих занятиях я придерживаюсь ступенчатой методики; так, в младших группах использую упражнения «ветерок», «горячий чай», «надуй шарик», «бегемотики». В старших группах уже более сложные упражнения: «отдых», «передышка», «штанга», «задуй свечу». Почти все упражнения дыхательной гимнастики в воде на вдохе выполняются над водой, а на выдохе – под водой. В этом заключается их польза и сложность. Доказано, что совмещение плавания и дыхательной гимнастики дают положительный результат.
Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопии. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы. «Самая лучшая обувь - это отсутствие обуви». Стопа - это особая часть тела, на ней находится огромное количество нервных окончаний. Мощный закаливающий эффект хождения по коврикам объясняется тем, что стопы рефлекторно связаны с железами. Охлаждая стопы, мы тем самым закаливаем горло.

--	--

Таким образом, использование бассейна в **оздоровительной** работе является мощным фактором, при котором появляется возможность сочетать подачу учебного материала с использованием **здоровьесберегающей технологии**.

На перспективу:

использование

- **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.