

ЗНАЧЕНИЕ ПЛАВАНИЯ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений. Вместе с тем, данные свидетельствуют о низком проценте детей, умеющих плавать. Это особенно актуально для детей дошкольного возраста, поскольку в данном периоде происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений и навыков. С этим возрастом связано глобальное психическое новообразование - произвольность психических процессов и поведения, проявляющаяся в способности управлять своей умственной и двигательной деятельностью.

Практика показывает, что в процессе обучения дети в большинстве случаев имеют неверные представления об изучаемом движении.

Укрепление здоровья детей реализуется на основе разработанной комплексной методики, базирующейся на средствах начального обучения плаванию и упражнениях общей физической подготовке в воде, систематизированной в программу оздоровительного плавания.

Плавание является уникальным видом физической активности. Специфические особенности воздействия плавания на детский организм связаны с активными движениями в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны - физические упражнения, с другой - уникальных свойств водной среды, в которой выполняются эти упражнения. Нельзя забывать, что вода имеет особое значение для человеческого организма, который на 80% состоит из воды (а клетки мозга на 90% состоят из воды, все жизненно-важные процессы протекают в водной среде организма, а первые 9 месяцев развития человеческого организма происходят в водной среде).

Правильное физическое воспитание ребёнка немислимо без закаливания его организма. Самые эффективные средства закаливания - воздух, солнце и вода. Наиболее действенным является закаливание водой. Особенно хороши купания, плавание, так как сочетают в себе воздействие на организм ребёнка воды, воздуха, солнечных лучей и сопровождаются движением.

Занятия должны проводиться регулярно, иначе достигнутый эффект закаливания будет снижаться.

Важно также и то, чтобы гигиенические навыки закреплялись в семье, а для этого и в детском саду, и в семье к детям должны предъявляться единые требования.