Консультации для родителей

«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ

ПО ПЛАВАНИЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

*Автор ЛН Гуряшина, инструктор по плаванию*

*МБДОУ «Детский сад №378» г.о. Самара*

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 здоровьесбрегающие технологии?

Это системно организованная совокупность программ, приемов, методов

организации образовательного процесса, не наносящих ущерб здоровью ребенка, а также

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.

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 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.

В детском саду до и после

занятий проводятся следующие оздоровительные мероприятия:

- хождение по специальным коврикам в бассейне.

«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 гландами.

Охлаждая стопы, мы тем самым закаливаем горло.

- 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;

- 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.

«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 бассейне -

32°с., в раздевалке 25°с., а вода в чаше 30 – 32° с.,

Закаливание необходимо всем детям. У них активная терморегуляция, они

комфортно чувствуют себя и в облегченной одежде.

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.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки

самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на

формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и

радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что

главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно

поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку

преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие

черты личности как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность,

смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять

самостоятельность.

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.

КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ

ДОШКОЛЬНИКОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Нашим детям для правильного развития опорно-двигательного аппарата

необходимо хотя бы раз в день выполнять комплекс физических упражнений. Наличие

регулярной адаптированной нагрузки позволит, ребенку вырасти здоровым и сильным.

Родителям полезно заниматься физкультурой вместе с детьми и собственным примером

прививать детям любовь к физкультуре и спорту. Если родители вместе с детьми будут

заниматься физкультурой, ребенок будет считать это нормой, как умывание и чистку зубов

по утрам.

Для организации физкультурных занятий с детьми необходимо помнить

следующее:

-Физкультурные занятия желательно проводить в одно и то же время.

Единственное исключение из правила — это болезнь ребенка.

- Физкультурные занятия необходимо проводить до еды, натощак.

-Лучше всего проводить физкультурные занятия на улице (особенно если вы

находитесь на даче).

-Перед физкультурными занятиями дома желательно хорошо проветрить

помещение. Это позволит совместить физические упражнения с закаливанием.

-Во время физкультурных занятий очень важно следить за точностью и

правильностью выполнения движений детьми, ведь именно правильное выполнение

упражнений является залогом правильного и гармоничного развития суставов.

-Следите за тем, как ваш ребенок дышит во время выполнения физических

упражнений - нужно стараться не задерживать дыхание, дышать через нос, полной грудью,

соизмеряя ритм дыхания с движениями.

-Если во время занятий или после появляются головные боли либо другие

неприятные ощущения, рекомендуется посоветоваться с врачом.

-Для того чтобы выполнять упражнения было интереснее, лучше заниматься

физкультурой под музыку.

Дети к 4-м годам уже свободно выполняют простейшие движения, уверенно ходят,

бегают, говорят, мыслят, ориентируются в пространстве. В этот период дети удивляют

своих родителей, пытаясь помочь им в работе, подражают практически во всем. Однако

нельзя забывать, что в этот период у дошкольников все же еще ограниченные, слабо

развитые двигательные возможности. В основном у них преобладают движения, в которых

участвуют преимущественно крупные мышечные группы. Тяжелой нагрузкой для них

являются однотипные движения, которые вызывают в детском организме повышенную

утомляемость, а также длительное сохранение одной стабильной фиксированной позы.

Учитывая это, не забывайте при проведении занятий, особенно с включением силовых

элементов, чередовать упражнения с отдыхом.

Физические развивающие занятия для дошкольников рекомендовано проводить в

виде имитационных движений и игр. Подбор и дозировка упражнений должны зависеть от

возрастных особенностей детей.

При проведении занятий (особенно на начальном этапе) не забывайте об

индивидуальных особенностях своего ребенка.

Разнообразие двигательных возможностей детей требует индивидуального подхода

к ним со стороны родителей, что особенно важно при занятиях физическими

упражнениями.

Как известно, дети в этом возрасте большую часть своего времени уделяют играм.

Поэтому и физкультурные, спортивные развивающие занятия для дошкольников должны

строиться в виде игры. Упражнения могут состоять из разнообразных подражательных

движений. Желательно, чтобы каждое упражнение имело свое сказочное или шутливое

название и легко запоминалось. Например, "Чебурашка", "Паровозик", "Зайчик" и т. д.

Такие упражнения детям интересны и не утомительны.

При составлении комплекса упражнений для своего ребенка, нужно подбирать

упражнения так, чтобы они развивали различные физические качества - силу, быстроту,

ловкость, выносливость, координацию движений, гибкость. Упражнения должны также

охватывать различные мышечные группы ребенка. Недопустимо, чтобы во время занятий

выполнялись упражнения, например, лишь для мышц нижних или верхних конечностей.

Важным условием эффективности занятий физкультурой с детьми является

постепенность. Начинать необходимо с малого количества упражнений и повторений, а от

занятия к занятию прибавлять 1-2 упражнения или повторения движений. Необходима и

последовательность выполнения упражнений — от простых к более сложным. Ведь нервная

регуляция сердца ребенка несовершенна, а потому ритм его сердечных сокращений быстро

сбивается, а сердечная мышца при неадекватном физическом воздействии довольно-таки

быстро утомляется. Тем более что для дошкольника практически любое элементарное

упражнение, повторяемое многократно с изменением темпа выполнения, уже само по себе

способствует физическому развитию.

Перед тем как начать выполнять новое незнакомое упражнение с ребенком,

желательно объяснить ему его содержание, затем показать и только потом дать попробовать

сделать. Старайтесь, чтобы объяснение не было долгим, так как усидчивость и внимание у

детей, особенно в 3-4-летнем возрасте, бывает неустойчивым, и они фактически не

способны сосредоточиться на продолжительном объяснении.

Таким образом, при составлении комплекса физических упражнений для

физкультурных занятий дома с детьми необходимо соблюдать следующие правила:

1. Продолжительность занятий с детьми 3-4 лет должна составлять 15—20 мин,

соответственно с детками 5—7 лет — 20—30 мин.

2. В одно занятие рекомендуется включать от 6 до 15 упражнений.

3. Каждое упражнение необходимо выполнять от 2 до 6 раз (повторений) в

зависимости от возрастных особенностей и двигательной подготовленности ребенка.

4. Не забывайте чередовать упражнения с отдыхом.

5. Упражнения должны быть преподаны ребенку в виде имитационных движений и

игр.

6. Каждому упражнению придумайте шутливое название.

7. Комплекс должен состоять из упражнений на различные мышечные группы,

развивающие разнообразные физические качества.

8. Соблюдайте правило постепенности и последовательности.

9. Учитывайте индивидуальные особенности ребенка.

Зная эти девять правил, каждый из родителей сможет правильно подобрать упражнения

для своих детей и грамотно составить комплекс.

Несложные упражнения для ребенка полезно разучить в домашних условиях.

Каждое из этих упражнений надо делать 3-6 раз. После побегать по комнате или на месте,

высоко поднимая колени и размахивая руками, потом походить и восстановить дыхание.

Предлагаю примерный комплекс упражнений на развитие силы для физкультурных

занятий с детьми дошкольного возраста в домашних условиях:

1. "Маятник"

И.П.: стойка - ноги врозь, зафиксировать руки на голове. На каждый счёт выполнять

наклоны головы 1 - вправо, 2 - влево, 3 - вперед, 4 - назад.

2. "Волна"

И.П.: стойка - ноги врозь, выставить руки в стороны. Поочередно выполнять

волнообразные движения руками, напрягая руки в конечной фазе.

3. "Вертушка"

И.П.: стойка - ноги вместе, руки – параллельно корпусу вниз. На каждый счет

вращать туловище то вправо, то влево, при этом свободно перемещая руки в сторону

каждого поворота.

4. "Мельница"

И.П.: стойка - ноги врозь по шире с наклоном корпуса вперед, держим руки - в

стороны. На каждый счет вращение корпуса то вправо, то влево.

5. " Крокодильчик"

И.П.: упор лежа. Передвигаться вперед на одних руках. Избегайте прогиба в

пояснице, ногами не помогать.

6. "Ножницы"

И.П.: горизонтально лежа на спине в упоре на предплечьях, ноги слегка приподняты

над уровнем пола. Поочередно делать с крёстные движения выпрямленными ногами.

7. "Качели"

И.П.: лежа на животе, удерживать руки вдоль торса, ноги немного разведены.

Взяться руками за голени ног, прогнуться и покачаться.

8. "Лягушка"

И.П.: упор присев, ноги врозь. Просунуть руки между ног. Постараться выполнить

отрыв ног от пола, удерживаясь на одних руках. Удерживать позу или попрыгать.

9. "Зайчик"

И.П.: упор присев, руки на затылке. Прыжки в упоре присев, с поступательным

продвижением вперед. Спину держать ровно.

10. "Кенгуру"

И.П.: стойка - ноги вместе, с руками внизу. В темпе оттолкнуться, в высшей точке

пригнуть ноги и прижать их к груди. Приземлившись снова повторить прыжок.