

# Родителям о плавании в детском саду

## Часть I.



Плавание — одно из важнейших звеньев в воспитании ребёнка — содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность

- нервной
- сердечно-сосудистой
- дыхательной

систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата.

Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка.

На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе.

Но основная задача занятий плаванием является формирование нового навыка — скольжения на воде. Этот навык — базовое движение в плавании, а его формирование во многом зависит от развития двигательных способностей, среди которых ведущее место занимают гибкость, координация движения, мышечная сила, выносливость в мышечной работе. Дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическими, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой.

Купание, игры в воде, плавание — эффективное средство нормального развития ребёнка.

# Родителям о плавании в детском саду

## Часть II. Влияние плавания на развитие костной и мышечной системы

Активно развивается позвоночник ребёнка. Химический состав и строение связочного аппарата и межпозвоночных дисков обуславливают его высокую эластичность и подвижность.

С помощью специальных упражнений и плавательных движений можно предупредить плоскостопие, правильно и своевременно укрепить костную систему, избежать искривления позвоночника.

Формирование скелета у детей тесно связано с развитием мышечной системы. Мускулатура ребенка так же, как и его скелет, не совершенна. Мышцы составляют лишь 20-22 % от веса всего тела. У дошкольников мышечная система развивается неравномерно: относительно слабы мышцы живота, задней поверхности бёдер, мелкие мышцы глаз, шеи, кистей, особенно у девочек малосильны мышцы плечевого пояса и рук по сравнению с мышцами ног.

В основном идёт развитие длинных мышц. От их состояния зависит уровень быстроты движений и гибкости у ребёнка.

Скорректировать равномерное развитие мышечной системы у детей можно в ходе занятий плаванием, во время которого в работу вовлекаются все основные группы мышц. При плавании позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. При любых движениях в воде руки принимают активное участие. Особенно характерно это для плавания кролем на груди и на спине, при котором попеременные движения рук в воде и над водой влияют на гибкость позвоночника.

Следовательно, плавание является средством профилактики и лечения нарушений осанки.

# Родителям о плавании в детском саду

## Часть III.

### 1. *Способы плавания.*

Способы плавания разнообразны: кроль (на груди и на спине), брасс (на груди на спине), дельфин, способ плавания на боку и др. детей дошкольного возраста наиболее целесообразно обучать способу плавания кроль: кроль на груди, кроль без выноса рук, кроль на спине.

Этот способ плавания является наиболее естественным, так как согласование движений конечностей во всех его разновидностях основано на механизме координации движений рук и ног, близкой таким движениям человека, как ползание, лазанье, ходьба.

Дети, научившиеся плавать кролем, впоследствии быстро и без больших затруднений овладевают другими способами, так как вырабатывается правильное ритмичное дыхание, согласованность движений с дыханием.

### 2. *Сердечная деятельность*

В данном возрасте размеры увеличиваются в 4 раза (по сравнению с новорожденным), что приводит к интенсивному формированию сердечной деятельности. Сердце относительно выносливо и быстро приспособляется к циклическим упражнениям, к которым относится и плавание.

При погружении в воду вес тела уменьшается почти втрое, отчего малыш не применяет чрезмерных усилий для передвижения в водной среде. А это облегчает работу сердца. Давление воды на тело ребёнка способствует движению венозной крови от периферии к сердцу. В результате преодоления нагрузок, которым подвергается организм ребёнка с процессе регулярных занятий плаванием, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, а также равномерно увеличивается объём его полостей. Вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения.

# Родителям о плавании в детском саду

## Часть IV. Влияние плавания на дыхательную систему

У детей дошкольного возраста верхние дыхательные пути относительно узки, а так как слизистая оболочка богата лимфатическими сосудами, то при неблагоприятных условиях дыхание детей быстро нарушается. Горизонтальное расположение рёбер и слабое развитие дыхательной мускулатуры обуславливают частое и неглубокое дыхание. Ритм его у детей неустойчив и легко нарушается. К тому же поверхностное дыхание ведёт к застою воздуха в лёгких ребёнка.

Доказано, что занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Самым трудным моментом при овладении навыком плавания является регуляция дыхания. Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определённый момент. В отличие от обычного, двухфазного, в воде осуществляется дыхание трёхфазное: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду. При этом вдох гораздо короче, чем выдох. Выполнение вдоха затрудняется давлением воды на грудную клетку; выдох затруднён тем, что он выполняется в воду. Всё это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Укрепляются все мышцы органов дыхания.

### Упражнения дома:

1. Погружения в воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой. Вдох – «вдыхание запаха цветка», выдох – «сдувание одуванчика».
2. Погружение с головой (задержка дыхания) – собирать предметы со дна, все подряд; по заданию на выбор (глаза открыты)

# Родителям о плавании в детском саду

## Часть V.

### 1. *Влияние плавания на нервную систему.*

Нервная система в этот возрастной период претерпевает существенные изменения. Интенсивно развиваются большие полушария мозга, в частности, лобные доли. Это сопровождается сложной перестройкой мозговых микрофункциональных отношений, что свидетельствует о готовности мозговых структур к осуществлению психической деятельности к выполнению упражнений, относительно сложных по координации движений.

Изменения происходят и в основных нервных процессах. Увеличивается возможность тормозных реакций. Это повышает способность ребёнка подчинять своё поведение внешним требованиям — теперь он может сознательно удерживаться от нежелательных поступков.

В результате систематических занятий плаванием увеличивается сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, отчего ребёнок становится более уравновешенным, лучше контролирует своё поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке.

### 2. *Обмен веществ*

Занятия плаванием способствуют лучшему усвоению питательных веществ детским организмом. После занятий процессы обмена и выделения протекают более совершенно. Мышцы брюшного пресса и тазового дна укрепляются, у ребёнка улучшается аппетит.