

Прима Марина Анатольевна,
инструктор по физической культуре,
МБОУ «Специальная (коррекционная) начальная школа – Детский сад №2»,
г. Нерюнгри, Республика (Саха) Якутия, Россия

ЗДОРОВЬЕСОХРАНЯЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)

Актуальная проблема на сегодня – формирование осознанного отношения к здоровью и поддержание здорового образа жизни (ЗОЖ). Одним из средств решения этих проблем служит использование здоровьесохраняющих и здоровьесберегающих технологий, внедрение которых подразумевает и обучение детей плаванию. Внедрение в деятельность ДОУ здоровьесохраняющих и здоровьесберегающих технологий позволяет использовать плавание как мощный закалывающий фактор оздоровления, сохранения и укрепления здоровья детей.

Ключевые слова: здоровый образ жизни (ЗОЖ); здоровьесохраняющие технологии; и здоровьесберегающие технологии; занятия плаванием в ДОУ; оздоровление детей с ОВЗ.

Marina A. Prima,
Instructor of physical culture,
MBEI «Special (correctional) elementary school – Kindergarten №2»,
Neryungri, Sakha Republic, Russia

HEALTH SAVING TECHNOLOGIES IN TEACHING SWIMMING TO CHILDREN WITH DISABILITIES (HIA)

Nowadays, the current problem is the formation of a conscious attitude to health and healthy lifestyle. One of the means of its solution is the use of health saving technologies, the introduction of which involves teaching children to swim. The introduction of health saving technologies into the activities of PEI allows using swimming as a powerful toughening factor of health improvement, preservation and strengthening of children's health.

Keywords: healthy lifestyle, health saving technologies; swimming lessons in PEI; health improvement of children with disabilities.

«Здоровый дух в здоровом теле –
вот краткое, но полное описание
счастливого состояния в этом мире»
Джон Локк

Актуальная проблема сегодня – формирование осознанного отношения к здоровью и поддержание здорового образа жизни (ЗОЖ). Одним из средств ее решения служит использование здоровьесохраняющих и здоровьесберегающих технологий, внедрение которых подразумевает и обучение детей плаванию. ЗОЖ не возможен без формирования необходимых знаний, умений и навыков.

Внедрение в деятельность ДОУ здоровьесохраняющих и здоровьесберегающих технологий позволяет использовать плавание как мощный закаливающий фактор оздоровления, сохранения и укрепления здоровья детей. Вода – наиболее эффективное закаливающее средство. Огромное удовольствие от купания ребята получают круглый год, не только летом, но и зимой – в бассейне. Более того, посещение бассейна просто необходимо нашим малышам, поскольку детский организм быстрее и гармоничнее развивается в родной для него стихии – воде. 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. Применение здоровьесохраняющих и здоровьесберегающих технологий актуально в случаях гиподинамии, детских стрессов, тревожности.

В нашем детском саду на занятиях плаванием мы стараемся обеспечить полноценное физическое развитие детей. Задача – оптимально увеличить степень оздоровления воспитанников. Мы рассматриваем посещение бассейна как одну из главных оздоровительных процедур в единой системе оздоровления детей в ДОУ.

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.

- *Хожение по специальным коврикам в бассейне.* Это приводит к мощному закаливающему эффекту, что объясняется тем, что стопы рефлекторно связаны с гландами.

- *Массаж стоп* – осуществляется воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах, это – профилактика плоскостопия.

- *Массаж кистей рук* оказывает благотворное воздействие на внутренние органы.

- *Игровой самомассаж* – нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.

Массаж повышает тонус мышечной системы ребенка, укрепляет опорно-двигательный аппарат, способствует улучшению в организме обменных процессов, помогает справиться с различными заболеваниями. Использование приёмов самомассажа возможно не только с целью профилактики заболеваемости, но и с целью формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и развития навыков собственного оздоровления. Перед проведением занятия все упражнения инструктор по физической культуре пробует выполнить сама; в этом случае на занятии дети легко исполняют упражнения по показу инструктора. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет подбор музыкального сопровождения, а также интонационное разнообразие речи педагога. Нужно суметь и музыкой, и речью, и мимикой создать сказочную, волшебную атмосферу. И вы сами убедитесь, увидите, как восторженно загорятся глаза ваших воспитанников.

Упражнение «Дождик».

Дождик бегаёт по крыше (*Встать друг за другом «паровозиком»*):

Бом! Бом! Бом! (*Похлопывание друг друга по спине*)

По веселой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите –

Бом! Бом! Бом! (*Постукивание пальчиками*)

Никуда не выходите – Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте – Бом! Бом! Бом! (*Поколачивание кулачками*)

А уйду – тогда гуляйте – Бом! Бом! Бом!

Дождик бегаёт по крыше – Бом! Бом! Бом! (*Поглаживание ладошками*)

По веселой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом!

При входе и выходе из бассейна также используем контрастные ножные ванны, в одной из которых температура воды ниже, чем в бассейне.

- *Дыхательные упражнения с озвученным выдохом* помогают избавиться от насморка, простуд, расстройства сна и пищеварения.

- *Игры, и эстафеты* создают положительное эмоциональное отношение к выполняемому заданию.

- *Фигурное плавание* представляет собой составленные из элементов хореографии комплексы с использованием акробатических и гимнастических комбинаций для построения различных фигур в воде.

- *Прием фиточая* помогает восстановить силы и укрепить иммунитет.

- *Контрастный душ* помогает закаливанию организма, повышает его сопротивляемость к изменению температур.

- *Музыкотерапия и аквааэробика в воде.* Способствуют эмоциональному и двигательному раскрепощению, проявлению чувства радости и удовольствия от движения в воде. *Аквааэробика* – синтетический вид деятельности, основанный на умеренных по интенсивности движениях в воде под музыку. Она разносторонне воздействует на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы.

- *Релаксация* – эмоциональное обеспечение психологического комфорта, чему способствуют упражнения «сюжетного воображения», такие как

«Морские фигуры», «Настроение моря», «Скажи дельфину добрые слова», «Золотая рыбка», «Волны», «Песочные картинки».

Важно соблюдать принцип: «Тренироваться, но не перенапрягаться; закаляться, но не переохлаждаться». В закаливании самое главное – температурный перепад. Чтобы его компенсировать, организм и запускает механизм закаливания. Поэтому в помещении бассейна соблюдается определённый 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.

Все перечисленные здоровьесохраняющие и здоровьесберегающие технологии позволяют сделать вывод о том, что применение плавания как закаливающего средства способствует более быстрой адаптации организма к изменяющейся среде, снижению заболеваемости, повышению сопротивляемости организма к температурным условиям, способствует общей динамике развития. В ходе занятий в бассейне можно сочетать подачу учебного материала с использованием здоровьесохраняющих и здоровьесберегающих технологий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Маханева М.Д. Фигурное плавание в детском саду. – Москва: Сфера, 2009.*
- 2. Микляева. Н.В. Обучение плаванию и акваэробике в группах оздоровительной направленности. – Москва: Аркти, 2011.*
- 3. Чеменева А.А. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2011.*