



*Составила инструктор по  
физической культуре  
(плаванию) МБДОУ г.  
Иркутска  
детского сада №162*

*Старовойтова Марина  
Анатольевна*

## **Здоровьесберегающие технологии на занятиях по плаванию для детей дошкольного возраста.**

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.

**Что же такое здоровьесберегающие технологии?** Это системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящих ущерб здоровью ребенка, а так же 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 практически 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.

До и после занятий проводятся следующие оздоровительные мероприятия: - **хождение по шипованным коврикам. «Самая лучшая обувь - это отсутствие обуви»** (врач Себастьян Кнейп). Стопа - это особая часть тела, на ней находится огромное количество нервных окончаний. Мощный закаливающий эффект хождения по шипованным коврикам объясняется тем, что стопы рефлекторно связаны с железами.

Цель - помочь предупредить и лечить отек слизистой оболочки носоглотки, нормализовать дыхание, повысить иммунитет, предотвратить простудные заболевания. **Дыхательные упражнения с озвученным выдохом.**

Цель - избавиться от насморка, простуд, расстройства сна и пищеварения.

**Плавание в ластах, собирание мелких тонущих игрушек со дна бассейна при помощи ног.**

Цель – профилактика плоскостопия.

**Скольжение на груди и на спине на одной руке, на двух руках, с доской и без неё.**

Цель – профилактика искривления позвоночника.

**«Тренироваться, но не перенапрягаться, закаляться, но не переохлаждаться».**

**Закаливание.** 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 в раздевалке  $26^{\circ}\text{C}$ , а вода в чаше  $31.8 - 32^{\circ}\text{C}$ , воздух  $29^{\circ}\text{C}$ . Закаливание необходимо всем детям. У них активная терморегуляция, они комфортно чувствуют себя и в облегченной одежде.

Все перечисленные здоровьесберегающие технологии позволяют сделать вывод о том, что комплексный подход в организации оздоровительных мероприятий на занятиях по плаванию способствуют быстрой адаптации организма к изменяющейся среде, снижению заболеваемости, повышению сопротивляемости организма к температурным условиям.

