***Доклад из опыта работы «Закаливание организма по средствам использования упражнений и игр на воде»***

Каждый человек должен уметь плавать и чем раньше он научится, тем лучше.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития и оздоровления ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плаванья чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В тоже время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребёнка и предупреждает развитие плоскостопие.

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 ёмкость лёгких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на оздоровления, закаливания детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышается иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется так же нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуется движения, увеличивается выносливость. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умение и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирования 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 – это не действие в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно по этому обучение плаванию, направленно на то, чтобы помочь ребёнку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятие плаваньем развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Плаванье – это здоровье!

Плавать – значит оздоровляться!

Наиболее сильным закаливающим средством является купание в бассейне и посещение «Фито – бара».

Дети после бассейна регулярно посещают «Фито – бар! Там они получают отвары из листьев эвкалипта, шалфея, сосновых и берёзовых почек, багульника, фиалки, череды, мать-и-мачехи, липового цвета. Принимая чай из трав, ребёнок успокаивается, у него улучшается сон, аппетит, повышается устойчивость организма к меняющимся погодным условиям, укрепляется нервная система. Благоприятное его воздействие проявляется в настроении ребёнка – он становится бодрым, жизнерадостным.

Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости в условиях детского сада, во многом зависит от регулярного посещения бассейна и «Фита – бара».

Добро пожаловать в бассейн!

При регулярном проведении занятий обязательно чередую физическую нагрузку отдых, смена упражнений и игр. Игры все проводятся в интересной форме с различными атрибутами. Постепенно увеличиваю нагрузку на каждом занятии, что является важным условием предупреждения травматизма.

Учитываю особенности развития детей того или иного возраста и реальные силы и возможности каждого ребенка, все это помогает достигнуть лучших результатов. Постепенно, последовательно в переходе от привыкания к воде во время простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений *(скольжение, плавание с предметами в руках или облегченными способами и т. д. )* является одним из условий обучения детей. В этом залог усвоения, их сложных приемов плавания, их техники, и приучивание детей к самостоятельности выполнения упражнений на все большей глубине *( по пояс, по грудь, в рост ребенка)*.

Применяю принцип наглядности ласковые, мягкие, ободряющие интонации голоса, поддерживаю радостное, бодрое настроение на занятии.

Решающую роль в формировании навыков плавания играют упражнения. Опыт показал, что они являются основным средством обучения. Технику спортивных способов плавания и их облегченных разновидностей рекомендую осваивать следующим образом: в начале у детей формирую *(при помощи показа и пояснений)* представление о конкретном спортивном способе плавания в целом. После этого разучиваются отдельные движения, которые затем соединяются. Использование этого метода предусматривает определенную последовательность постановки задач, подбора упражнений, игр и приемов обучения.

1. Разучивание движения ног *(на суше)* в воде.

- в скольжении с опорой и без опоры руками с задержкой дыхания.

1. Разучивание движения рук

- на суше и стоя в воде.

- в согласовании с движением ног, с задержкой дыхания, с использованием опоры на месте и в движении.

- то же в согласовании с дыханием.

- плавание, совершая гребковые движения руками без выполнения движений ногами *(ноги свободно вытянуть)*.

1. Разучивание способа в целом, т. е. отработка согласованных движений рук и ног и дыхания.
2. Совершенствование плавания с полной координацией движений.

Выполнение простых, легких плавательных движений подводит к овладению более сложных. На занятиях целесообразно сочетаю отдельные подготовительные упражнения с плаванием в полной координации, широко применяю игры и поощряю попытки детей к самостоятельному плаванию избранными способами.

Стараюсь поддерживать положительное эмоциональное отношение детей к занятиям на всех этапах обучения – стремлюсь к тому, чтобы упражнения, игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждаю их к стремлению научиться плавать хорошо.

Для формирования интереса к упражнениям на воде и отработке техники плавания используют образные выражения и сравнения, которые облегчают понимание сущности задания и его выполнение, например: «Гуди, как паровоз», «Нырни, как утка», «Работай руками, как мельница» и т. п.

У здоровых, закалённых детей всегда здоровый вид, хороший аппетит, спокойный сон. Они могут без вреда для здоровья даже зимой долго находиться на прогулке, хорошо переносят обтирание и обливание прохладной водой.

Лучшие средства закаливания – воздух, солнечные лучи и вода. У закалённого ребёнка воспитывается привычка переносить холод и жару. Его нервная система приспосабливается к колебаниям температуры внешней среды. Кора головного мозга быстро уравновешивает образование и расходование тепла в организме и не допускает тех болезненных состояний, которые возникают у незакалённых детей, которые не систематически посещают бассейн.

У закалённого ребёнка образуются полезные условные рефлексы. Они проявляются, например: при раздевании и подготовке ребёнка к обтиранию или обливанию прохладной водой. В это время у него изменяется дыхание, кровообращение, состояние кожного покрова, повышается обмен веществ и резко увеличивается выработка тепла в организме. Все внутренние ресурсы самозащиты быстро мобилизуются для предохранения организма ребёнка от переохлаждения.

Положительный эффект закаливания детей может быть достигнут только при строгом соблюдении основных принципов закаливания: индивидуального подхода при выборе плавательных процедур, постепенности, а также при систематичности и постоянстве посещения бассейна.