

Бассейн в детском саду:

оздоровительное значение плавания и условия проведения занятий с дошкольниками

Обучение плаванию детей дошкольного возраста является специфической частью физического воспитания в учреждениях дошкольного образования, имеющих плавательные бассейны.

Комплексное оздоровительное воздействие занятий в бассейне на организм ослабленных детей подтверждается многочисленными научными исследованиями и проявляется в следующих аспектах:



— закаливание организма. Пребывание в водной среде тренирует терморегуляторные механизмы, благодаря которым сосудистая система ребёнка приобретает свойство быстро приспосабливаться к температуре воды (28—33°C) и к длительному нахождению в прохладных водных условиях (в сравнении с температурой тела 36,6°C);

— совершенствование функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Прохладная вода усиливает кровообращение, а её давление и сопротивление оказывают благотворное воздействие на работу сердца;

— активизация деятельности органов дыхания. Правильная техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода, в результате чего укрепляются все мышцы органов дыхания, увеличивается жизненный объём лёгких;

— профилактика и исправление нарушений опорно-двигательного аппарата. Благодаря «полувесомому» нахождению в воде физические нагрузки на кости, суставы, связки являются щадящими, что создаёт условия для профилактики нарушений осанки и сутулости, а также способствует выраженному тренирующему эффекту занятий в бассейне.

Детский организм способен переносить довольно высокие физические нагрузки, связанные с плаванием. В свою очередь, длительные физические нагрузки на опорно-двигательный аппарат на суше ведут к перенапряжению недостаточно окрепших костей, суставов и связок. Именно поэтому плавание рекомендуется, как восстанавливающая терапия для ослабленных детей.

Вместе с тем, плавание полезно не только для оздоровления и гармоничного физического развития детей дошкольного возраста.

Умение плавать является жизненно необходимым навыком, позволяющим ребёнку применить его, в том числе и в экстремальных жизненных ситуациях. Нельзя недооценивать и роль положительных эмоций в процессе занятий плаванием, что очень важно для сохранения и укрепления здоровья ослабленных, часто и длительно болеющих воспитанников.



Условия организации занятий в бассейне должны соответствовать положениям Санитарных норм и правил.

Бассейны оборудуются приборами для контроля и поддержки санитарно-гигиенического состояния: термометры для измерения температуры воздуха и воды, психрометр для определения влажности воздуха. Также в бассейне необходимо иметь специальный

инвентарь, игрушки для обучения плаванию по количеству детей, одновременно занимающихся в бассейне, оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей в процессе занятий. Яркие, красочные игрушки доставляют радость воспитанникам, привлекают их к занятиям и играм в воде.

К числу внешних факторов, оказывающих существенное влияние на результативность образовательного процесса в целом и на продолжительность занятий в бассейне в частности, относится температура воды. В начале учебного года температура воды в бассейне может достигать 32—33°C, в течение учебного года, по мере совершенствования аппарата терморегуляции воспитанников, температура понижается до 28—30°C. Комфортная температура воздуха колеблется в пределах 25—28°C.

Продолжительность занятий в бассейне для каждой возрастной группы регламентирована типовым учебным планом. Однако в работе с детьми дошкольного возраста самый надёжный показатель допустимой продолжительности занятий — поведение воспитанников, которые могут почувствовать себя дискомфортно по причине переохлаждения задолго до окончания занятия. К признакам замерзания относятся — посинение губ, лёгкий озноб, отсутствие концентрации внимания. Если дети начинают мёрзнуть, то педагогу следует немедленно прекратить занятие. Вместе с тем, некоторые воспитанники начинают замерзать раньше остальных. В этом случае время занятий с ними также нужно сокращать в индивидуальном порядке.



Для занятий в бассейне воспитанников одной группы (старшей, средней, второй младшей) делят на подгруппы, посещающие бассейн в установленном режимом время. Целесообразно делить детей по подгруппам в зависимости от уровня их подготовки, состояния здоровья, психологических особенностей. При этом руководителю физического воспитания легче обеспечить индивидуализацию образовательного процесса, продумать задачи занятия и предложить доступные дифференцированные задания для каждой подгруппы на всех этапах обучения.