

Плавание в детском саду.

Вопросы и ответы.

Самое главное в жизни каждого человека – это здоровье.

Здоровье – это наш дар! Поэтому необходимо беречь и сохранять его с раннего детства любыми методами. Здоровый образ жизни для детей – основополагающий фактор физического и нравственного развития ребёнка, его гармоничного существования в социуме.

Как организовать здоровый образ жизни для ребёнка в детском саду?

Плавание – универсальный вид физической культуры. Он одинаково влияет на организм и девочек, и мальчиков дошкольного возраста. Способствует гармоничному росту и развитию всех органов и систем растущего организма. Не требует каких-то специальных физических данных и способностей. Плавать может научиться абсолютно каждый ребёнок.

А вдруг ребёнок простынет в бассейне?

Не стоит бояться, что ребёнок будет простужаться в бассейне. Прежде всего, надо учитывать: то, что мы называем «простудой», может быть респираторно-вирусной инфекцией, которая с бассейном вообще не связана. В зимний период куда чаще дети просто заражаются ОРВИ в детском саду, школе или общественном

транспорте — грубо говоря, там, где окружающие чихают и кашляют.

Нередко родителям свойственно заблуждение – если ребенок простыл в бассейне, то ходить туда мы больше не будем. Но это же значит, что ребенок так и будет простывать чуть что. Конечно, организм укрепится не сразу, и не исключено, что ребенок после первых занятий может заболеть. Но это может быть просто реакция организма на стресс. Нужно вылечиться и приходить на занятия снова, детский организм быстро адаптируется и начинает закаливаться. И самое главное в бассейне детского сада комфортная температура не только воды, но и воздуха. А после плавания дети посещают душ, растираются полотенцами, одевают тёплые халатики.

Как малыш закаляется в бассейне?

Рекомендуемая температура воды в детском бассейне ниже температуры тела ребенка +32С, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают благотворный закалывающий эффект. При вхождении в воду ребенок делает глубокий вдох, что способствует усилению кровообращения. Кожа охлаждается, происходит сужение сосудов и перераспределение крови в кровеносной системе: кровь оттекает от поверхностных сосудов, что уменьшает теплоотдачу. Через некоторое время организм приспосабливается к пониженной температуре, сосуды снова расширяются, и повышается температура тела. В результате регулярных занятий плаванием время приспособительной реакции

детей уменьшается, тем самым вызывая эффект закаливания. В свою очередь закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

Как заинтересовать ребёнка, который отказывается идти в бассейн?

Если ребёнок пришёл впервые в бассейн в детском саду, то он не всегда с удовольствием посещает занятия по плаванию. Причин этому много: боязнь всего нового, незнакомого тренера, боязнь большой воды и брызг, не хочет выполнять не сложные элементы упражнений и т.д. Задача тренера найти к нему нужный подход. Здесь важно взаимодействие инструктора с родителями. Родители могут получить консультацию и действовать в тандеме с инструктором.

Если начинать плавать мягко, грамотно, с любовью, то ребёнок всегда будет испытывать восторг при встрече с водой.

В заключении о не менее важном: вид и звук воды (нахождение в ней вызывает выброс дофамина - гормона «радости»), приятная усталость в теле после – эти атрибуты плавания действительно заряжают и поднимают настроение. Регулярные физические упражнения вообще делают людей счастливее.