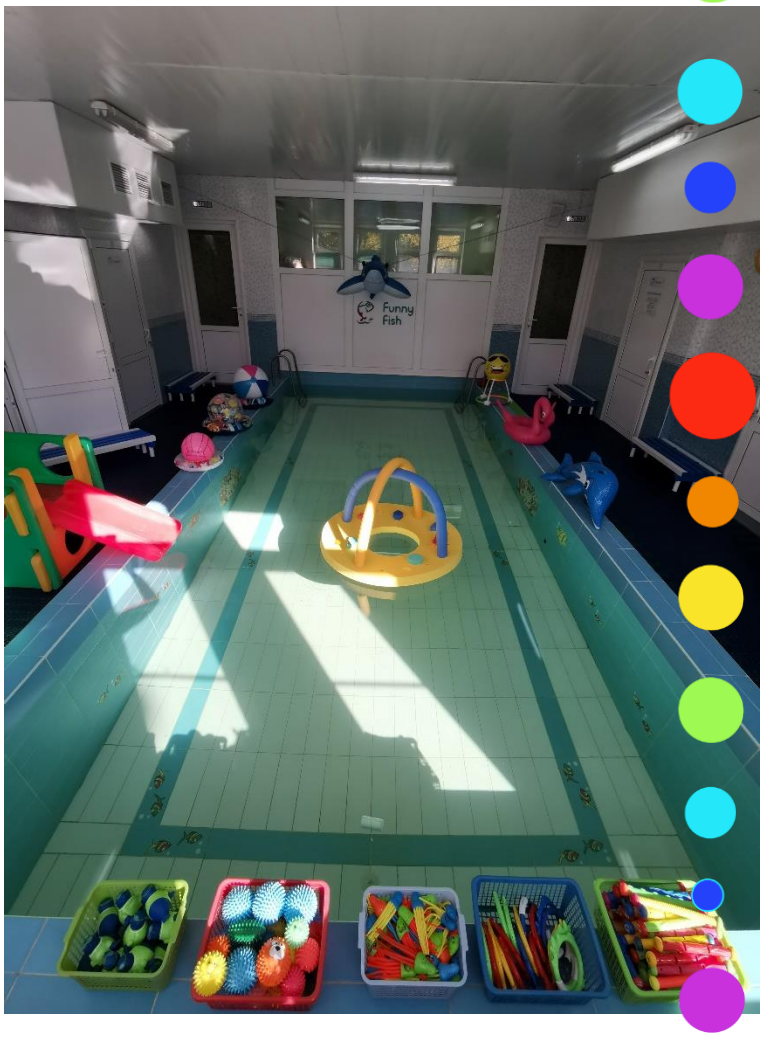
Плавание в вопросах и ответах.

Инструктор по физической культуре(плавание) Листенина М.А.

1. ***Для чего вообще нужно грудничковое и раннее плавание и почему не следует ждать 5-тилетнего возраста ребенка, чтобы начать посещать бассейн?***

Забота о физическом развитии ребенка является столь же важной составляющей для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон, частое пребывание на свежем воздухе, развивающая среда, позитивное общение и т.п. Еще в исследованиях профессора И.А. Аршавского (1903-1996) было отмечено, что рост и развитие скелетной мускулатуры влияет на гармоничный рост и развитие внутренних органов.



Под влиянием регулярных занятий плаванием двигательная активность ребенка становится значительно обширнее, совершенствуется гораздо быстрее. Раннее плавание малышей способствует быстрейшему их физическому и психомоторному развитию, снижению присущего младенцам первых месяцев жизни повышенного тонуса сгибательных мышц, что обеспечивает ускоренное формирование двигательных умений ребенка.

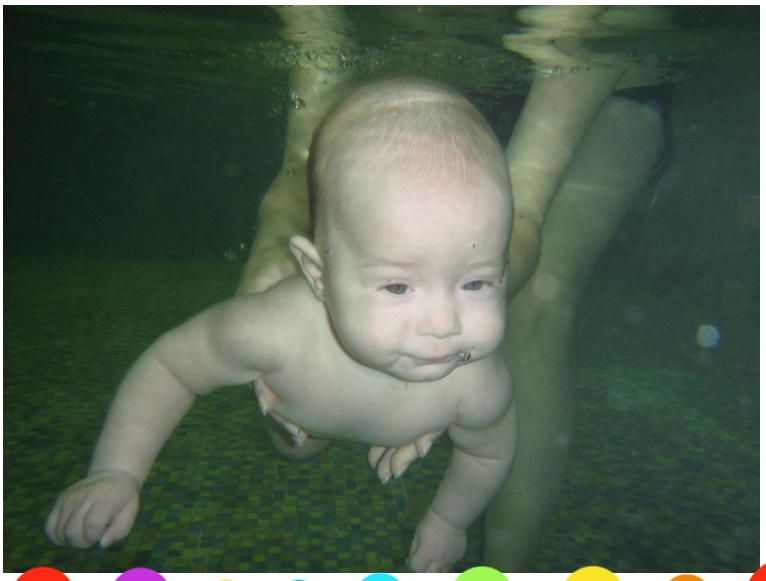
Плавание грудных детей позволяет рано использовать закаливающее действие воды путем регулирования ее температурного режима. Выполнение в воде физических упражнений вовлекает в процесс дыхания больший объем легких, способствует увеличению их жизненной емкости, обогащении крови кислородом.

Плавающие дети в три раза реже болеют острыми респираторными инфекциями, легче их переносят, и у них практически не возникает заболеваний кожи и желудочно-кишечного тракта. Помимо этого, кожа ребенка при плавании испытывает благотворное массирующее воздействие воды, в связи с чем улучшается кровообращение и укрепляется нервная система.

И самое главное - плавание с раннего возраста способствует появлению положительных эмоций. Такие дети обычно ведут себя спокойно, хорошо спят, у них постоянно радостное настроение, что выражается двигательным оживлением, улыбкой.

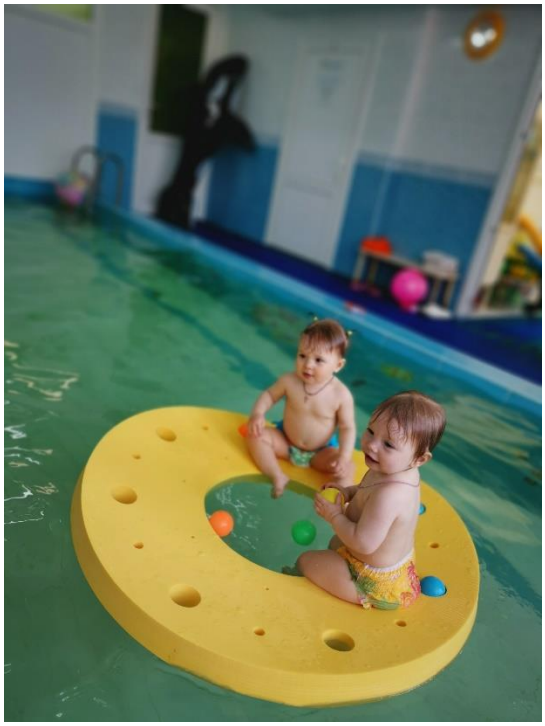
Таким образом, занятия плаванием подготовят физически и психологически вашего трехлетнего ребенка к посещению ДОУ, ускорят процесс адаптации, сделают его более легким и незаметным. Здоровый и любознательный малыш с радостью пойдет общаться и играть со сверстниками, познавать окружающий его мир. Не стоит терять время в ожидании, когда ваш ребенок вырастет, чтобы начать плавать. Ведь результат от положительного воздействия воды оказывается просто неоценимым!

2. *С какого возраста можно начинать плавать?*



Находясь в утробе матери, ребенок плавает в течение 9 месяцев. Он развивается в жидкой среде в условиях антигравитации. Малыш рождается на свет с уже готовыми плавательными рефлексами, которые постепенно угасают, если их не закреплять. Начать плавать

в ванне можно уже спустя 2-3 недели после рождения, когда у малыша заживет пупочная ранка. Это позволит применять при обучении ребенка ныряние, не опасаясь, что малыш захлебнется, так как сработает дыхательный рефлекс. Такие дети к трем годам с радостью бегут на занятия в бассейн ДОУ, с охотой демонстрируя сверстникам свои умения в воде.



3. Влияет ли время года на момент начала занятий плаванием?

Учебный год в России начинается с сентября и, как правило, дети приходят обучаться в бассейн после летних каникул. Но если по какой-то причине вы решили начать посещать бассейн среди зимы - это не страшно. Главное - соблюдать элементарные правила переодевания и сушки после занятия:

1. Насухо протирать уши полотенцем или промокать их ватной палочкой
2. Насухо сушить волосы феном
3. Не надевать на ребенка всю одежду сразу, а подождать мин 15-20 в раздевалке, пока организм остынет и придет в состояние полного физического покоя, чтобы избежать перегрева и потения

Холод на улице не является противопоказанием для начала плавания. Сознательное отношение

родителей к процессу и правильная дозировка нагрузки тренером - залог здорового плавания.

4. ***Кому полезнее плавание-мальчикам или девочкам?***

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 здоровый ребенок, не зависимо от пола.

5. ***Как заинтересовать ребенка, который отказывается идти в бассейн и капризничает, а ему показано плавание в оздоровительных целях?***

Если ребенок пришел в бассейн впервые в ДОУ, то он не всегда с удовольствием посещает занятия по плаванию. Причин этому много: боязнь всего нового, незнакомых тренеров, большой воды и брызг, нежелание подчиняться чужим людям и т.д. Если ребенок капризничает и не хочет выполнять несложные элементы упражнений, задача тренера найти к нему нужный подход. К одним детям нужно обращение спокойное и мягкое, к другим – спокойное и твердое. Поэтому нужно приложить все свои знания психологии ребенка, чтобы заинтересовать его. Здесь важно взаимодействие инструктора с родителями. Для них проходят консультации, родительские собрания. В ДОУ ведется совместная работа педагогов-психологов, воспитателей, инструкторов. В нашем саду игры на

воде проводит опытный инструктор высшей категории с 16-летним стажем педагогической работы Листенина Мария Александровна. Перед посещением бассейна вы можете проконсультироваться с ней по всем вопросам, которые вас тревожат, обговорив личные особенности вашего малыша.

И, конечно же, очень здорово, если семейный досуг родители проводят с ребенком, выезжая на

водоем, речку, море (в летнее время года), или посещая фитнес клуб, аквапарк, бассейн (в зимнее время года). Тогда знакомство с водой будет разносторонним и комплексным.

6. ***Мой ребенок не любит воду с рождения, вот таким он родился.***

Ребенок 9 месяцев плавает в утробе матери, и вода для него является родной средой. Лишь неправильные действия и манипуляции взрослых могут привить ребенку боязнь воды. Самой распространенной ошибкой является нарушение температурного режима воды в ванне. Чересчур горячая или холодная вода вызывает у малыша чувство дискомфорта и нежелание опускаться в нее. А также внутренний страх и неуверенные руки самого родителя могут вызвать страх и неуверенность у малыша. Если начинать плавать мягко, грамотно, с любовью, то ребенок будет всегда испытывать неописуемый восторг при встрече с водой.

7. ***Как плавание развивает интеллект и почему чем больше мы плаваем, тем умнее становимся?***

Во время занятий плаванием на кору головного мозга воздействует комплекс сигналов и раздражений, вызываемых осязанием воды и ее механическим действием, зрительным и слуховым восприятием всей обстановки в ванне, углубленным дыханием и задержкой дыхания, состоянием полуневесомости, многократным повторением однотипных движений. Под влиянием такого широкого потока систематически, изо дня в день повторяющихся

сигналов в коре головного мозга происходит зарождение новых нервнопроводящих путей и связей, активизирующих не только двигательные центры, но и другие центры, находящиеся во взаимодействии с ними и регулирующие слаженность функций всего организма.

Именно такой диапазон воздействия, получаемого ребенком на занятиях по плаванию, способствует ускорению не только физического (ребенок начинает самостоятельно стоять и ходить на 2-3 месяца раньше), но и общего развития малыша, сознательного отношения к познанию окружающего мира.

Поэтому плавание рекомендовано как одно из основных средств коррекции детей с ЗПР. Задержка психомоторного развития довольно часто встречается в медицинских картах детей раннего возраста. Также можно встретить и другое употребление этого термина: ЗПРР (задержка психоречевого развития), задержка умственного развития, временная задержка умственного (психического) развития.

Надеемся, что мы раскрыли ряд важных вопросов о занятиях в бассейне нашего ДОУ и развеяли все сомнения, если они еще у вас оставались. И помните: закаливание и физическая активность – главный щит в противостоянии к бактериям и вирусам в нынешней сложной эпидемиологической ситуации в стране!