

Аква & Лэнд



Инструктор по плаванию
Степичева Екатерина
Михайловна

Плавание называют идеальным видом движения. И действительно, ни один вид спорта не имеет такого большого гигиенически-оздоровительного и лечебного значения, как плавание.

Объясняется это многими факторами. Прежде всего, сама водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие является причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие всех его систем.



Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Пребывание в воде совершенствует терморегуляцию, закаливает организм.



Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной ёмкости лёгких.



От всех технологий физического развития, плавание отличается двумя присущими только ему особенностями:

- тело человека при плавании находится в особой среде – воде;
- движения выполняются в горизонтальном положении.

Волны при плавании и течении воды оказывают своеобразный массирующий эффект.

Всё это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребёнка.





Во время погружения в воду создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечно – сосудистой системы в целом.

Тело ребёнка, погружённое в воду, характеризуется состоянием, близким к невесомости.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший 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 развития плоскостопия.



Плавание не только полезно для оздоровления и физического развития человека. Умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях. Отсюда важное значение массового обучения плаванию детей начиная с дошкольного возраста. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение.





Подвижные игры используются на каждом занятии. Они придают эмоциональную окраску и позволяют детям непринужденно и смело выполнять различные действия и упражнения.

Благодаря игровым приемам дети быстрее усваивают программный материал.

Развлечения и праздники на воде – неотъемлемая часть обучения плаванию в детском саду, эффективная форма активного отдыха детей, источник радости и веселья. Проведение праздников и развлечений обеспечивает решение образовательных и воспитательных задач, формирует интерес к занятиям в бассейне.



*Плаванию нужно долго учиться,
Характер и волю свои проявлять.*

*И тот, кто воды ни чуть не боится,
На пьедестале будет стоять!*



Спасибо за внимание!