

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад №9

Консультация для воспитателей:

**«Плавание – психическое и физическое здоровье
детей»**



Составитель:
Валиева Е.А.
инструктор по плаванию.

г. Верхний Тагил

«Плавание – психическое и физическое здоровье детей»

**Нужно поддержать крепость тела,
чтобы сохранить крепость духа
В.Гюго.**

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования. Соответствовать которым могут только здоровые дети. О здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

Быть здоровым – это естественное стремление человека. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы и стремится к совершенствованию.

Здоровье по определению ВОЗ - это состояние полного, физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья – не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Стало очевидно, что без формирования у людей потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, задачу не решить

Физическое здоровье - это показатели роста, веса, окружности грудной клетки ребенка, его осанка, телосложение, состояние двигательной активности, моторики и координации, чувство аппетита, отсутствие болезней и физических дефектов.

Психическое здоровье включает в себя эмоциональный комфорт, уравновешенность психики ребенка, умственная работоспособность, развитие психических процессов, уровень зрелости процессов возбуждения и торможения и т. п.

Физическое здоровье и психическое состояние ребенка взаимосвязаны и взаимообусловлены. Ощущение своего физического здоровья и своих физических возможностей, телесного благополучия способствуют устойчивому чувству комфорта. Известно, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску. А расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыхания.

Это обратное влияние используется для регуляции психического состояния. Известно, что одной из проблем физического развития ребёнка в последнее время

стала гиподинамия, проявляющаяся уже в раннем детстве. Основной её показатель – уменьшение спонтанных движений тела, которые, как известно, напрямую связаны с умственным развитием ребёнка. Такой подход базируется на положении И.М. Сеченова о том, что все акты сознательной и бессознательной психической жизни человека по своей структуре и динамике рефлекторны. Любое движение согласовано с чувствованием, которое выполняет в организме сигнальную функцию. «Мышечное чувство», благодаря которому осуществляются активные действия индивида, помогает ему воспроизводить такие синтез, мыслительные операции, как анализ, сравнение и другие. С точки зрения В.В. Клименко: **«Координация движений – есть зеркало умственных процессов».**

Единство физического и психического развития ребенка.

Психические процессы: восприятие, внимание, воображение, память, мышление, речь – выступают как важнейшие компоненты любой человеческой деятельности.

Деятельность ребенка раннего и дошкольного возраста выражается прежде всего в движениях. Первые представления о мире, его вещах и явлениях к ребенку приходят через движения его глаз, языка, рук, перемещение в пространстве. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. **Развитость движений** – один из показателей правильного психического развития. Это развитие координации движений (восприятие направления и скорости движения, времени и пространства); способности запоминать последовательность движений и двигательных операций (память: запоминание и воспроизведение); внимания к своим движениям и действиям других; умения выполнять движения по словесной инструкции (воображение); инициативности в движениях; анализа движения по качеству его выполнения (мышление); развитие речевых умений и навыков.

Движения выполняются с речевым сопровождением и опорой на зрительные и тактильные образы-представления. Развитие всех видов ручной моторики и зрительно-двигательной координации служит основой для становления типичных видов детской деятельности, является предпосылкой становления устной и письменной речи, а также способствует повышению познавательной активности детей.

Наиболее оптимальным видом физической активности является плавание. Так как плавание есть превосходное средство развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и влияющее на состояние его здоровья, повышению его защитных свойств. В связи с этим в общей системе физического воспитания в детском саду большое место отводится плаванию.

Плавание по праву считается самым эффективным видом спорта, не имеющим конкурентов в оздоровительном воздействии на человеческий организм.

Особенно сильное положительное воздействие плавание оказывает на:

- *сердечно-сосудистую систему;*
- *дыхательную систему;*
- *мышечный аппарат (мышцы рук, бедер, ягодиц, живота, плечей);*
- *суставы (бедра, руки, шея);*
- *опорно-двигательный аппарат.*

Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопия, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, Так же плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами, как лечебное средство. При нарушении обмена веществ, сердечно – легочной недостаточности и других. Особенно велико оздоравливающее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование 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 – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Поэтому первые шаги обучения плаванию должны быть направлены на преодоление этого неприятного и небезобидного чувства. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Наиболее эффективный способ организации занятий плаванием является **игра**, так как это один из ведущих способов обучения детей дошкольного возраста. На занятии задания даются в игровой форме, проводятся различные игры помогающие усвоить учебный материал.

В каждой возрастной группе, с учетом возраста и индивидуального подхода, использую **игры на ознакомление со свойствами воды**, которые помогают детям почувствовать сопротивление воды, освоиться с ней.

«Волны на море», «Море волнуется», «Невод».

Например: игра «Волны на море» - помочь детям руками почувствовать сопротивление воды. Стоя кругом или шеренгой. Руки отведены вправо, лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук.

Туловище поворачивают руки под самой поверхностью воды – получаются волны. Движение продолжается непрерывно.

Игры способствующие освоению движений в воде (бег, ходьба, прыжки); приучающие не бояться брызг; учат слушать задания и выполнять их быстро и медленно.

«Карусели», «Бегом за мячом», «Солнышко и дождик», «Морской бой», «Сделай дождик», «Щука», «Мы веселые ребята», «Морской бой», «Кораблики».

Например: игра «Морской бой» - приучать детей не бояться брызг, действовать согласованно. Две шеренги стоят друг против друга, по сигналу начинают брызгать водой друг другу в лицо.

Игры с погружением в воду – учат детей задерживать дыхание, нырять.

«Качели», «Жучок-паучок», «Нырни в круг», «Передай мяч», «Найди жемчуг», «Спрячемся под воду», «Лягушата».

Например: игра «Жучок-паучок» - упражнять детей в погружении в воду с головой. Дети, взявшись за руки, идут по кругу «паучок» стоит в центре- дети говорят слова

Жучок-паучок вышел на охоту,

Жучок-паучок вышел на охоту.

Не зевай, поспевай,

Прячьтесь все под воду. (дети прячутся под водой).

Игры с выдохом в воду – способствуют овладению выдохом в воду.

«Водолазы», «У кого больше пузырей?», «Качели», «Нырни-достань предмет». В младшем дошкольном возрасте используются игры на дыхание - «Чей мяч дальше?», «Остуди чай», «Сделай пузыри».

Например: игра «Водолазы» - стоя парами, сделать вдох, погрузиться в воду, полный выдох.

В старшей и подготовительной группах для решения поставленных задач использую игровые упражнения. Которые учат детей свободному передвижению в воде, статическому плаванию, скольжению, правильно принимать горизонтальное положение тела и правильно работать ногами.

«Крокодилы», «Цапли», «Лодочки с веслами», «Поезд в туннель», «Воротики», «Стрела», «Винт», «Звездочка», «Поплавок», «Буксир», «Байдарки», «Лодочка», «Переправа», «Стрела».

Воспитателям в группе и в летний период советую проводить игры для развития дыхания; «Сдуй перышко», «Сделай бурю в стакане», «Надуй шарик», «Выдуй пузырь». Игры с водой; «Кораблики», «Кто быстрее?», «Остуди чай».

Для того, чтобы работа по плаванию была эффективной, необходимо по данному вопросу организовать сотрудничество с инструктором по физической культуре, с психологом, с воспитателями и родителями.

Поэтому на стенде и в группах предлагается материал на темы «Детский страх перед водой», «Необходимость закаливания детского организма»; брошюры «Дыхательная гимнастика», «Формы закаливания детей».

Из всего сказанного можно сделать вывод - плавание имеет огромное воздействие на детский организм. Поэтому научить ребенка держаться на воде – значит привить ему жизненно необходимый навык.

Забота о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагогами дошкольных образовательных учреждений совместно с семьёй это и есть стремление сделать счастливым детство каждого ребёнка.

