**Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях по плаванию в ДОУ**

Авторы:

Наталья Николаевна Евраш, инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории

Татьяна Анатольевна Сафронова, старший воспитатель высшей квалификационной категории

«Не зная настоящей цены здоровья, полученного по наследству, мы издерживаем его без расчёта, не заботясь о будущем. Только тогда мы узнаём цену этого богатства, тогда появляется у нас желание его сохранить, когда мы из здоровых людей превращаемся в больных»

М. Петенкофер, немецкий учёный

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. Медицинская статистика свидетельствует о том, что количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается и в школу поступает только малое количество процентов абсолютно здоровых первоклассников. Причины самые разные: от объективных факторов - нарушение экологии, до субъективных - снижение двигательной активности, несбалансированное питание, психологическое перенапряжение, отсутствие личной заинтересованности в сохранении здоровья.

Вырастить здорового человека – задача трудная и ответственная. Известно, что именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит становление всех жизненно важных систем и психических функций организма, развиваются его адаптивные механизмы, мелкая и крупная моторика, повышается устойчивость к воздействиям внешних факторов, формируются основные физические качества, выносливость и работоспособность, приобретаются культурно – гигиенические навыки, нарабатываются приемы самообслуживания. Поэтому оздоровление детей, сохранение и укрепление здоровья, профилактика заболеваемости, создание условий для здорового образа жизни – одна из важнейших задач нашего дошкольного образовательного учреждения.

Одним из средств направленным на оздоровление ребенка дошкольника, становится здоровьесберегающая педагогика, без которой педагогический процесс в современном детском саду немыслим.

В нашем дошкольном учреждении успешно применяются здоровьесберегающие технологии на занятиях по плаванию с детьми старшего дошкольного возраста. Цель здоровьесберегающих мероприятий – способствовать созданию благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

* Развивать и совершенствовать физические качества (ловкость, быстроту, выносливость, силу и др.);
* Способствовать оздоровлению и закаливанию детского организма;
* Формировать привычку к ежедневным занятиям физической культурой и спортом;
* Воспитывать культурно - гигиенические навыки, расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни;
* Формировать основные навыки плавания, воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде;
* Профилактика и коррекция нарушения осанки и плоскостопия.

В своей работе, мы опираемся на общепедагогические принципы и методы:

* принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие детей в занятиях;
* принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления;
* принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности детей к выполнению заданий;
* принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка;
* принцип постепенности – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка – от простого к сложному действию; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Занятия в бассейне оказывают разностороннее развивающее действие на детей, способствуют совершенствованию сердечно – сосудистой и дыхательной систем, увеличивают работоспособность и силу мышц, укрепляют нервную систему, улучшают аппетит, повышают общий тонус организма, увеличивают выносливость. Плавание является эффективным средством профилактики и даже лечения нарушения осанки и плоскостопия. Регулярные занятия положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Занятия в бассейне полезны всем: вялые становятся бодрее, слишком резвые спокойнее, у детей повышается эмоциональный тонус. Противопоказаний для посещения ребенком бассейна нет, их не существует. Исключения составляют лишь отиты, и кожные болезни. Плавание - лучшее лекарство для часто болеющих детей. Дошкольники, посещающие бассейн, меньше болеют и хорошо переносят погодные изменения.

При планировании занятий с использование здоровьесберегающих технологий в бассейне, нами учитываются:

* возрастные и индивидуальные особенности детей;
* психологические особенности;
* медицинские показания и противопоказания;
* возможности детей и их уровень подготовленности;
* «настроение и эмоциональное состояние ребенка в день занятия» (проводим беседу, находим способы привлечь ребенка к занятию).

Здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на 3 направления:

* Технологии обучения здоровому образу жизни;
* Технология стимулирования и сохранения здоровья;
* Коррекционные технологии.

В своей работе мы используем следующие приемы в рамках здоровьесберегающих технологий:

**Технологии обучения здоровому образу жизни:**

**Воздушное закаливание** по принципу «Тренироваться, но не перенапрягаться, закаляться, но не переохлаждаться». И здесь уместно сказать, что в закаливании самое главное – температурный перепад. Чтобы его компенсировать, организм и «запускает» механизм закаливания. Поэтом в нашем бассейне соблюдается температурный режим, в раздевальной комнате +25 С, вода в чаше бассейна + 27 - 31 С, воздуха + 29 С.

**Босохождение (хождение по массажным дорожкам).** «Самая лучшая обувь – это отсутствие обуви» - врач Себастьян Кнейп. Стопа – это особая часть тела, на ней находится огромное количество нервных окончаний. Поэтому хождение по массажным дорожкам несет закаливающий эффект, способствует профилактике и коррекции плоскостопия.

**Контрастный душ**. Цель данной процедуры – закаливание детского организма со сменой температур в разных кабинках, то есть повышать сопротивляемость организма к изменению температур.

**Самомассаж** улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, способствует не только физическому укреплению здоровья, но и оздоровлению психики ребенка. Самомассаж мы проводим в игровой форме. Веселые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота и доступность, делают самомассаж для ребенка интересным и увлекательным.

**Технологии стимулирования и сохранения здоровья:**

**Дыхательная гимнастика.**В дыхательной гимнастике существует успокаивающее и мобилизирующее дыхание. На занятиях плаванием мы используем успокаивающее дыхание, т.к. оно гасит избыточное возбуждение и нервное напряжение. Почти все упражнения дыхательной гимнастики в воде на вдохе выполняются над водой, а на выдохе – под водой. В этом заключается их польза и сложность. Почти все упражнения выполняются в игровой форме, например, «Сделай волны», «Горячий чай», «Задуй свечу», «Ветер и кораблик», «Пузыри» и др.

**Гимнастика для глаз**необходима для предупреждения утомления глаз, укрепления глазных мышц, а также для профилактики нарушения зрения дошкольников. Гимнастика используется в игровых ситуациях, а также в специальных упражнениях «Морская звезда», «Водолазы».

**Аквааэробика** - это синтетический вид деятельности, основанный на умеренных по интенсивности движениях в воде под музыку. Эффективность аквааэробики заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы ребёнка*.* В основу комплекса мы включаем разнообразные движения, сюжеты, образы, позволяющие выразить эмоциональные состояния ребенка.

**Игры**являются прекрасным стимулятором познавательной и двигательной активности детей. Игра – это естественная потребность ребенка. Играя, даже самые робкие дети быстро привыкают к воде, лучше осваивают правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения. Игры используются с самых первых занятий для освоения детей с водой. С помощью игр дети преодолевают чувство неуверенности и страха, быстро адаптируются в воде, привыкают смело входить и погружаться в нее, передвигаться уверенно и без напряжения. Игры в воде способствуют воспитанию у детей смелости, решительности, уверенности в своих силах, инициативности. Игры подбираются в соответствии с поставленными воспитательными и образовательными задачами. Рекомендуется вначале объяснить детям правила игры и разучить ее на суше, и лишь после этого проводить их в воде.

**Релаксация (упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма)** упражнения проводятся в основном в заключительной части занятий, и очень нравится детям, так как в них есть элемент игры. Например, упражнение «Морская звезда» *-* ребенок делает глубокий вдох, задерживает дыхание и, наклонившись вперед, ложится на воду, руки и ноги расставлены в стороны. Остается на поверхности воды, не изменяя положения, считая до 5. После этого спокойно встает на дно бассейна ногами. Упражнение повторяется 4 - 5 раз. Можно использовать музыкальное сопровождение, звуки природы.

**Коррекционные технологии:**

**Музыкотерапия.**Музыка – это безопасное профилактическое средство, аналогов которому в мире нет. Музыкотерапию мы используем во время свободного плавания, на занятиях по аквааэробике, во время разминки, при проведении спортивных развлечении и праздников, а также для упражнений на расслабление. Для снятия эмоционального и физического напряжения используем спокойную классическую музыку, музыкальные композиции наполненные звуками природы.

**Элементы сказкотерапии** мы включаем в процесс занятия, так как при слушании, придумывании и обсуждении сказки у ребёнка развивается фантазия, творчество. Немаловажно и то, что ребёнок усваивает основные механизмы поиска и принятия решений. Одна из наших сказок называется «Впервые в бассейне». Увлекательная история позволяет детям уяснить общепринятые правила поведения в бассейне, логически объясняет необходимость их соблюдения. Главный герой Русалочка знакомит детей с помещением бассейна, рассказывает какой инвентарь и оборудование используется на занятиях плаванием. Также мы применяем элементы сказкотерапии к тем детям, у которых водобоязнь и чувство страха перед выполнением различных упражнений в воде.

Можно уверенно сказать, что применение здоровьесберегающих технологий, благотворно влияет на развитие физических и психических качеств у детей дошкольного возраста. Благодаря систематической и планомерной работе, у детей формируется представление о здоровом образе жизни, положительный психоэмоциональный настрой, потребность в сохранении и укреплении собственного здоровья.