**Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях по плаванию**

*Аннотация*: раскрыта специфика применения здоровьесберегающих технологий в процессе обучения детей дошкольного возраста плаванию, т.к. приоритетной задачей современного образования является сохранение, поддержание и укрепление здоровья детей.

*Ключевые слова*: здоровье, здоровьесберегающие технологии, плавание, дошкольное образование.

«В здоровом теле –здоровый дух» - это краткое, но в то же время полное описание счастливого человека. О здоровье надо думать не тогда, когда оно уже потеряно, а всю жизнь, начиная с детства. Ведь именно в раннем возрасте закладывается фундамент будущего взрослого человека: происходит становление всех жизненно важных систем и психических функций организма, развиваются его адаптивные механизмы, мелкая и крупная моторики, повышается устойчивость к воздействиям внешних факторов, формируются основные физические качества, выносливость и работоспособность, приобретаются культурно – гигиенические навыки, нарабатываются приемы самообслуживания. И кому, как не педагогам дошкольного учреждения, выпала эта ответственная задача.

Одной из важных форм работы по укреплению здоровья является плавание. Массовая популярность и необходимость обучения плаванию продиктованы не только увеличивающимся процентом малоподвижного образа жизни, но жизненной необходимостью этого навыка не только для взрослого населения, но в первую очередь для детей. Исходя из этого, чем раньше познакомить ребенка с водой, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Введение в деятельность ДОУ здоровьесберегающих технологий позволяет использовать занятия в бассейне как мощный закаливающий фактор оздоровления, укрепления и сохранения здоровья детей.

Здоровьесберегающие технологии – это комплексы упражнений, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – сохранения, поддержания и укрепления здоровья детей.

Цель здоровьесберегающих технологий в ДОУ – содействовать созданию благоприятных условий для обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста.

Занятия плаванием оказывают всестороннее развивающее действие на ребенка, способствуют укреплению и совершенствованию сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной системы, увеличивают работоспособность и силу мышц, улучшают аппетит, повышают общий тонус организма, способствуют развитию выносливости. Плавание является эффективным средством профилактики и даже лечения нарушения осанки и плоскостопия. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Постоянные и стабильные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Дети дошкольного возраста, посещающие бассейн, меньше болеют и лучше переносят погодные изменения.

Виды здоровьесберегающих технологий, применяемые на занятиях в бассейне:

* ***Обеспечение температурного режима:***

температура воды от +29 С - 32 С, температура воздуха от +28 С - 30 С;

* ***Гигиенический душ:*** проводится до входа в бассейн и после выхода из бассейна.
* ***Босохождение по массажным дорожкам.*** «Самая лучшая обувь - это отсутствие обуви». Стопа - это часть тела, на которой находится огромное количество нервных окончаний. Это проектор всех наших внутренних органов. Мощный закаливающий эффект хождения по коврикам объясняется тем, что стопы рефлекторно связаны с гландами. Охлаждая стопы, мы тем самым закаливаем горло.
* ***Игры на воде:*** благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Играя, даже застенчивые и 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. Игры на воде являются отличным стимулятором двигательной и познавательной активности детей. Игры в воде способствуют воспитанию у детей решительности, смелости, находчивости, уверенности в своих силах, инициативности.
* ***Упражнения на релаксацию:*** проводятся в заключительной части занятия после интенсивной нагрузки с целью расслабления и снятия мышечного тонуса и особенно нравятся детям. Например, такие упражнения, как «Поплавок», «Звездочка», «Медуза».
* ***Упражнения на дыхание:*** это замечательный инструмент не только профилактики, но и лечения органов дыхания. Происходит развитие дыхательной системы, формирование рационального дыхания. Благодаря дыхательным упражнениям, приводится в равновесие эмоциональное состояние ребенка, улучшается самочувствие и настроение. Большинство упражнений дыхательной гимнастики в плавании выполняются над водой, а на выдохе – под водой. В этом заключается их польза и сложность.
* ***Самомассаж:*** при его выполнении улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов; способствует не только физическому укреплению здоровья, но и оздоровлению психики ребенка. Самомассаж проводится в игровой форме. Занимательные стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их доступность и простота, делают самомассаж для ребенка интересным и увлекательным.

Все перечисленные здоровьесберегающие технологии позволяют сделать вывод о том, что комплексный подход в организации оздоровительных мероприятий на занятиях по плаванию способствуют быстрой адаптации организма к изменяющейся среде, снижению заболеваемости, повышению сопротивляемости организма к температурным условиям

Подводя итог всему вышесказанному, можно сделать вывод, что применение здоровьесберегающие технологий на занятиях по плаванию способствуют быстрой адаптации организма к изменяющейся среде, снижению заболеваемости, повышению сопротивляемости организма к температурным условиям.

Список литературы

1. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменевой. –СПб.:

«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. -336 с.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Электронный ресурс] / Приказ Минобрнауки России от17.10.2013г. №1155 г.Москва // Российская газета «RG. RU»

3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2008.

4. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2007.

5. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2002.

6. Занятия в бассейне с дошкольниками (Творческий центр

«Сфера», Москва 2012г., М.В. Рыбак)

7. Е. Н. Вавилова Укрепляйте здоровье детей. - М.: Просвещение, 1986.