

«Плавание – лучшее лекарство для часто болеющих детей»

Составила - инструктора по плаванию Акузина Т.А.

Качественные приемы и методы, направленные на оздоровление ребенка, которые грамотно встроены в образовательную систему дошкольного учреждения, будут более эффективными, чем хаотичный, случайный набор различных методик по укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Бассейн полезен всем: вялые здесь становятся бодрее, слишком резвые – спокойнее, у детей повышается эмоциональный тонус. Сегодня, уверены врачи, противопоказаний для посещения ребенком бассейна не существует. Исключения составляет лишь отиты (воспаление уха) и кожные болезни. И напротив, медицине известны заболевания, при которых занятия в воде могут оказаться незаменимыми. Среди них ДЦП, ортопедические патологии (врожденный вывих бедра, врожденная косолапость и др.), функциональные сердечные изменения, ожирение и т. д.

Плавание – лучшее лекарство для часто болеющих детей.

Дошкольники, посещающие бассейн меньше болеют, легче переносят зимние морозы и погодные изменения. Плавание развивает координацию и точность движений, гибкость, выносливость.

До и после занятий проводятся следующие оздоровительные мероприятия:

- хождение по шипованным коврикам. «Самая лучшая обувь - это отсутствие обуви» (врач Себастьян Кнейп). Стопа - это особая часть тела, на ней находится огромное количество нервных окончаний. Мощный закаливающий эффект хождения по шипованным коврикам объясняется тем, что стопы рефлекторно связаны с гландами. Охлаждая стопы, мы тем самым закаливаем горло.

- массаж лица. Цели - помочь предупредить и лечить отек слизистой оболочки носоглотки, нормализовать дыхание, повысить

иммунитет, предотвратить простудные заболевания, воздействуя на активные точки лица;

- массаж стоп ног. Цель - воздействовать на биологически активные центры, находящиеся на ногах, прочистить энергетические каналы ног;

- массаж кистей рук. Цель - возбудить мышцы руки прочистить энергетические каналы, оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, печень, легкие, кишечник;

- гимнастика для глаз. Цель - активизировать кровообращение в области глаз и мозга, укрепить окологлазные мышцы;

- дыхательные упражнения с озвученным выдохом. Цель - избавиться от насморка, простуд, расстройства сна и пищеварения.

«Тренироваться, но не перенапрягаться, закаляться, но не переохлаждаться». И здесь уместно отметить, что в закаливании самое главное – температурный перепад. Чтобы его компенсировать организм «запускает» механизм закаливания. Поэтому в бассейне соблюдается температурный режим. Температура в разминочном зале 20° С, в раздевалке 25° С, а вода в чаше 30 – 32° С, воздух 32° С. Закаливание необходимо всем детям. У них активная терморегуляция, они комфортно чувствуют себя и в облегченной одежде.

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.