

УДК 797.2:053.2

Маляренко Ю.О.¹, Слободянюк Т.В.²

¹ канд. мед. наук, доц. ЗНТУ

² студ. гр. УФКС-214м ЗНТУ

ВПЛИВ ПЛАВАННЯ НА ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

За всіх часів і у всіх народів турбота про здоров'я підростаючого покоління була першорядною. Турботу про здоров'я дитини, потребу формувати в неї мотивацію до здорового способу життя відбито у багатьох офіційних документах та програмах. Базовий компонент дошкільної освіти, чинні програми чітко визначають проблему здоров'я як один із найголовніших складників цілісного розвитку дошкільнят.

Загально відомо, що основи здоров'я закладаються в період раннього та дошкільного дитинства, тож збереження, формування та зміцнення здоров'я кожного малюка є пріоритетним завданням суспільства, родини та дошкільного навчального закладу. Для реалізації цього завдання особливо важливо сформулювати у дитини відповідне ставлення до власного здоров'я і знання про нього, оздоровчі уподобання, інтереси, потреби та життєві звички.

В плаванні не тільки оздоровча мета, але й мета навчити абсолютно всіх хоча б триматись на воді. Аналіз нещасних випадків на воді показують, що основна причина їх виникнення – невміння плавати. Із загальної кількості нещасних випадків 23% відноситься до дітей і підлітків до 15 років. Особливо небезпечний вік, по даним статистики, 5-9 років.

Плавання є універсальним засобом різнобічного впливу на організм людини. Воно сприяє зміцненню здоров'я, підвищує показники фізичного розвитку, сприяє прищеплюванню прикладних навичок, загартовування організму і одночасно це один з ефективних засобів у комплексному консервативному лікуванні хворих.

При плаванні відбувається розвантаження хребта, значно зменшується вага тіла, знижується асиметрична робота паравертебральних м'язів за рахунок їх розслаблення в теплій воді, що створює сприятливі умови для виконання рухів, знижує тиск на епіфізарні зони росту тіл хребців, покращує кровопостачання кісткових структур і м'яких тканин. Необхідність подолання опору води при русі під час виконання плавальних вправ є засобом зміцнення і розвитку паравертебральних м'язів і всього опорно-рухового апарату, вдосконалення координації рухів, виховання відчуття правильної постави тіла. Горизонтальне положення тіла в воді під час плавання, рівномірний тиск води на шкіру виконує масажну дію, викликає підвищений обмін речовин, активізує життєві функції організму, збільшує частоту серцевих скорочень і покращує легеневу вентиляцію.

Протипоказаннями до занять фізичними вправами у воді служать наявність відкритих ран, що гранулюють поверхонь, трофічних виразок; захворювання шкіри (екзема, грибкові та інфекційні ураження); захворювання очей (кон'юнктивіт, блефарит, кератит) і ЛОР-органів (гнійні отити та ін.); стани після перенесених інфекційних хвороб і хронічної інфекції; трихомоноз; корінцеві больові синдроми, плексити, невралгії, неврити в стадії загострення; гострі респіраторні вірусні інфекції; нетримання сечі і калу, наявність свищів з гнійними виділеннями, рясне виділення мокротиння; туберкульоз легень в активній стадії; ревматичні ураження серця в стадії загострення; декомпенсовані захворювання серцево-судинної системи та ін.

Правильно організований процес оздоровлення засобами плавання забезпечує різносторонній розвиваючий вплив на дітей і має високий оздоровчо-освітній ефект. Підвищується об'єм не тільки рухливих вмінь та навичок, але і знань, розвиваються фізичні якості та розумові можливості дітей, виховуються естетичні та моральні відчуття, волеволі якості, виробляється усвідомлене та не усвідомлене відношення до своїх дій, до взаємовідносин із однолітками і найважливіше це зміцнює роботу всіх систем організму які тільки розвиваються.

Завдання:

- створити умови для охорони та зміцнення здоров'я дітей;
- формувати у дітей потребу дотримуватися здорового способу життя;
- забезпечити повноцінний фізичний розвиток дітей шляхом інтеграції здоров'язбережувальних технологій;

– формувати первинний соціальний досвід дітей, культуру здоров'я та знання про шляхи його збереження.

Саме гра надає можливість увесь час утримувати інтерес дітей до оздоровчих занять з плавання, надати заняттю позитивного емоційного забарвлення. Так, перед виконанням стрибків у воді, де суттєвим елементом є відштовхування ногами, пропонуємо дітям уявити себе жабками, які вистрибують із води. Таким чином ми домагаємося більш точного, виразного й емоційного виконання рухів.

Зрозуміти суть завдання та виконати його дітям допомагає використання під час заняття таких образних виразів та порівнянь, як: гуди, як паровоз; працюй руками, як вітряк та ін.

У результаті таких занять зміцнюється нервова система, міцніше сон, поліпшується апетит, удосконалюються рухи. Регулярні вправи у воді позитивно впливають на дитячий організм, сприяють його загартовуванню, формуванню правильної постави.