

«Плавание, как средство закаливания и гигиеническое воспитание детей»

Закаливание детей должно быть одним из основных компонентов оздоровительной работы, так как организм нуждается в коррекции терморегуляционного аппарата, укреплении защитных организмов, повышении сопротивляемости, снижении чувствительности к низким температурам воздуха и воды.

Одним из эффективных средств повышения устойчивости к температурным перепадам, лежащим в основе процесса закаливания, являются купание и плавание. Для детей оздоровительная роль плавания и купания особенно велика.

При систематических и правильно построенных занятиях, позволяющих учитывать состояние здоровья и возраст ребенка, при наличии благоприятных гигиенических условий, правильном медицинском контроле, плавание является значительно более мощным оздоровительным средством, по сравнению с другими оздоровительными процедурами. Как показали исследования, у детей, занимающихся плаванием, при соблюдении всех медико-педагогических рекомендаций, улучшения в состоянии здоровья отмечались уже через 4-6 месяцев после начала регулярных занятий.

Врачебный контроль при проведении закаливания детей помимо динамических наблюдений за состоянием здоровья, должен предусматривать обеспечение благоприятных гигиенических условий, в которых осуществляются занятия по плаванию. Самого пристального внимания при проведении водных процедур, плавания заслуживают дошкольники, отличающиеся повышенной нервной возбудимостью и высокой чувствительностью кожи к воздействию температур воды.

Гигиеническое воспитание. Уважаемые родители! Вы узнаете о том, какие навыки и умения по гигиеническому воспитанию формируются во время занятий по обучению плаванию.

Перед началом занятий по плаванию с детьми проводят специальные беседы. Им рассказывают о правилах личной гигиены, которые нужно соблюдать и при мытье под душем, и во время пребывания в воде, и после окончания занятий. Детей знакомят также с правилами поведения в бассейне, в раздевальных, душевых. Гигиеническое воспитание и обучение детей, формирование у них навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране здоровья, способствует правильному поведению в быту, общественных местах, оказывает положительное влияние на результаты многих видов их деятельности в дошкольном учреждении и дома.

Гигиеническое воспитание должно быть неотъемлемой частью воспитательно-оздоровительного процесса и осуществления всех форм физкультурно-оздоровительной работы.

Гигиенические навыки особенно необходимы ребенку при подготовке к занятиям плаванием и в процессе обучения. При обучении плаванию у детей формируются и закрепляются привычки к водным процедурам, потребность в них, положительное к ним отношение, умение самостоятельно осуществлять необходимые действия, связанные с использованием водных процедур. И в связи с этим становятся более прочными гигиенические навыки - чистоплотность, аккуратность.

Сначала детей (младшая группа) приучают к выполнению простейших правил - мыть руки после всякого загрязнения, игры, прогулки, после пользования туалетом и перед едой.

При посещении бассейна детей третьего года жизни нужно учить пользоваться индивидуальными туалетными принадлежностями: с помощью взрослых они должны уметь насухо вытираться, переодеваться, аккуратно складывать свои вещи, необходимые для занятий в бассейне, не забывать их убирать и после окончания занятий. Необходимо продолжать формировать, закреплять и совершенствовать у детей навыки и умения самостоятельно раздеваться и одеваться, соблюдая определенную последовательность, аккуратно складывать или вешать свою одежду, ставить на место обувь. Нужно напоминать детям правила мытья под душем перед плаванием, помогать им в этом, учить их самостоятельно вытираться, сушить и расчесывать волосы.

В средней группе дети должны уметь уже без помощи взрослых мыться под душем, тщательно мыть наиболее потливые скрытые части тела особенно промежность. Следует добиваться от детей умения тщательно, в определенной последовательности вытираться - сначала вытереть голову и лицо, затем шею, уши, руки, туловище, ноги.

В подготовительной к школе группе дети должны самостоятельно, осознанно выполнять все гигиенические правила как в повседневной жизни, так и на занятиях по плаванию. Дети 6-7 лет без напоминаний, но при контроле взрослых должны уметь правильно и быстро раздеваться и одеваться, аккуратно складывать вещи, ставить на место вещи, ставить на место обувь, замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде, в одежде и помогать в этом товарищу.

Особенно важно, чтобы окружающие детей взрослые сами были чистоплотными, понимали значение гигиены для здоровья. Важно также и то, чтобы гигиенические навыки закреплялись в семье, а для этого и в детском саду, и в семье к детям должны предъявляться единые требования.