**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка детский сад №31 г. Яровое Алтайского края.**

Родительское собрание  
на тему:  
«ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ЗАКАЛИВАНИЯ   
ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА»

**инструктор по физ. воспитанию : Удовенко Ю.Н.**

Родительское собрание  
на тему:  
«ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ЗАКАЛИВАНИЯ   
ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА»  
Плавание как вид спорта эффективно способствует улучшению состояния здоровья детей. Оно укрепляет организм, помогает ребенку быстрее адаптироваться к различным состояниям окружающей среды. Плавание положительно влияет на деятельность сердечно-сосудистой системы, способствует развитию органов дыхания. При плавании быстрее исправляются недостатки осанки.  
  
В плавательном бассейне детского сада мы могли обучать детей плаванию только в летнее время и то в хорошую погоду. Поэтому поставили вопрос о строительстве крытого плавательного бассейна. Нас поддержал горисполком, а также шефы, которые выделили на это 30 тыс. рублей.  
Строили бассейн по типовому проекту, который рекомендовал Московский институт физкультуры и спорта. В нем предусмотрены все необходимые условия: душевые кабины, раздевальная, хлораторная, вентиляционная комнаты. Бассейн был открыт в 1976 г. К тому времени был приобретен и инвентарь, необходимый для обучения плаванию — надувные резиновые игрушки, доски из пенопласта, обручи, алюминиевые шесты. Для детей купили резиновые шапочки, ситцевые трусики, махровые халаты и полотенца. Министерство просвещения РСФСР помогло нам решить вопрос с кадрами.  
  
Одновременно организовали разъяснительную работу среди сотрудников детского учреждения и родителей о значении обучения детей плаванию. От их отношения к этому делу во многом зависят результаты любых оздоровительных мероприятий, особенно плавания. Провели производственные и родительские собрания. Затем определили обязанности для всех категорий работников.  
  
Медицинскому персоналу вменялось в обязанность осуществлять контроль за санитарно-гигиеническим состоянием бассейна, за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся детей, за двигательной активностью детей на занятиях по плаванию, сопровождать их в бассейн.  
Методисту было поручено составить конспекты занятий по плаванию на два учебных года, индивидуальный план обучения детей с ослабленным здоровьем, обеспечить воспитателей соответствующей методической литературой по плаванию, проконсультироваться по методике организации плавания в городском плавательном бассейне «Дельфин».  
Воспитатели должны готовить детей к занятиям, отвечать за точное соблюдение режима.  
В нашем детском учреждении охвачено плаванием 200 детей в возрасте от 4 до 7 лет. Занятия со старшими детьми проходят 2 раза в неделю, с младшими— 1 раз в неделю. Температура воды в бассейне поддерживается 27—28°С. Группа делится на подгруппы по 6—8 человек. Старшие дети плавают 20—24 мин, младшие — 15 мин.   
Всего занимается 8 групп: две подготовительные, две старшие, две средние, две санаторные (младшая и старшая). В дни плавания длительность прогулки для детей младшего возраста сокращается до 30—40 мин, старшего возраста — до 1 ч. В зимний период в тех группах, где занятия по плаванию начинаются с 10 ч, детей на прогулку не выводим. К занятиям в бассейне дети допускаются только с разрешения врача или старшей медицинской сестры, которые ежедневно осматривают их. Мы предусмотрели в режиме, что дети приступают к занятиям только через 1,5 ч после приема пищи. Обязательно перед началом и в конце купания они принимают душ.  
При обучении плаванию мы ставим целью укрепить здоровье детей, научить их уверенно и безбоязненно держаться на воде, привить первоначальные навыки и приемы плавания.  
  
При проведении занятий пользуемся рекомендациями Т. И. Осокиной по структуре занятия: 1) упражнения на суше («сухое плавание»); 2) упражнения в воде по овладению техникой плавания; 3) игры в воде; 4) произвольное плавание.  
  
Период обучения плаванию детей дошкольного возраста разделили на 2 этапа: первый этап подготовительный, для детей от 4 до 5 лет; второй — основной, для детей от 5 до 7 лет.  
На первом этапе обучения знакомили детей с водой, обучали погружению с головой без выдоха под водой, а также с задержкой дыхания до 6—7 с и погружению с головой с открыванием глаз под водой.  
Обучали детей делать выдох в воду, вырабатывали привычку без страха входить в воду. Для этого использовали различные игры и упражнения, рекомендованные в пособии Т. И. Осокиной «Как научить детей плавать». Часто проводили игры «Невод», «Лодочка на веслах», «Ледокол», «На парусе», «Задний ход», «Раки», «Крабы».  
Для более старших детей увеличивали дозировку игр, темп выполнения движений. Так, игра «Крокодил» для детей 4 лет повторялась до 6—7 раз, а с детьми 5— 7 лет — до 10 раз.  
Бег в воде дети осваивали также в играх. Например, в игре «Смельчаки» они бегут, окунаясь в воду, поднимая колени. В игре «Метеор» на сигнал «полный вперед» быстро бегут в воду, на сигнал «тихий ход» бегут тихо и т. д.  
Погружению в воду также обучали постепенно. Вначале дети моют руки, плечи, ополаскивают грудь, шею, лицо. Затем поливают воду на спину, медленно приседают в воду по шею. Более смелым без предварительной подготовки предлагали парами, держась за руки, погрузиться в воду до губ, затем до носа, глаз.  
  
Если ребенок затруднялся выполнить это упражнение, воспитатель первым погружался, объясняя правила поведения: вдохнуть, плотно закрыть рот, погрузиться в воду, в воде не дышать и встать.  
Прежде чем перейти к погружению в воду с головой, мы научили детей на берегу правильному вдоху и выдоху, чтобы задерживать дыхание в воде. Воспитатель помогала робкому ребенку наклонить голову в воду, убеждая его: «Видишь, совсем не страшно! Сам сделал, молодец!»  
Прежде чем приступить ко второму этапу обучения, мы проанализировали состояние здоровья детей. Результаты пас порадовали. Заболевание пневмонией снизилось на 5,7%, бронхитом — на 6,7%, ОРЗ и гриппом — на 2,4%. На педагогическом совете обсудили эти результаты и утвердили план работы по обучению детей плаванию ка втором этапе. Тренер городского бассейна «Дельфин» практически показал воспитателям приемы обучения плаванию.  
На втором этапе (второй год обучения) мы предусмотрели совершенствование выдоха в воду, обучение скольжению на груди, на спине, скольжению на груди с правильным движением ног и в сочетании с выдохом в воду, обучение согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине при правильной регулировке дыхания, наконец, обучение плаванию способом кроль на груди и на спине с полной координацией движения и дыхания.  
Для совершенствования выдоха при погружении в воду использовали игры «Подуй на одуванчик», «Парус и ветерок» (имитация сдувания). Количество упражнений на выдох в воду постепенно увеличивали от 3 до 12. Затем ввели упражнения на скольжение. Наши дети не умели отталкиваться ногами от дна, как это требуется при скольжении на воде. Воспитатель, выпрямляя ноги ребенка, предлагал сильно оттолкнуться вперед и выполнить упражнения «Ножки плавают», «Покажем пятки» и т. п. Выполняя упражнения, некоторые дети сильно прогибали спину, слишком высоко поднимали голову, сильно напрягали мышцы туловища. В этих случаях им предлагали выполнять скольжение на воде с вытянутыми руками и опущенной головой, задержать дыхание и посмотреть под водой вперед. Если ребенок неправильно выполнял движения ногами, ему предлагали плавать со вспомогательными предметами: доской, игрушкой.  
Параллельно с обучением скольжению на груди проводили обучение скольжению на спине. Закрепляли эти виды движений в играх «Медуза» (сделав глубокий вдох, дети приседают на дно и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность), «Поезд в туннеле» (двое детей держатся за руки в воде, образуя туннель, остальные поочередно подныривают под опущенные в воду руки).  
Много внимания на занятиях уделяли индивидуальной работе с детьми, у которых не получалось то или иное движение. Под особым наблюдением находились дети с хронической пневмонией, часто болеющие бронхитом, отитом. Первые 3—4 занятия мы сокращали время пребывания их в воде. Один раз в неделю у этих ребят обязательно измеряли пульс и температуру тела, записывая показатели в карты учета физического состояния детей. В процессе обучения плаванию здоровье ослабленных детей также улучшилось. Например, Таня П, часто болела отитом, но была допущена врачом к занятиям по плаванию. В начале занятий разница температуры тела у нее до и после купания составляла два градуса, наблюдался слабый озноб, но уже через 3 недели эта разница исчезла. За год девочка окрепла, не болела ни разу.  
За весь период занятий плаванием не было зарегистрировано ни одного случая заболевания пневмонией, а заболевания ОРЗ и гриппом снизились почти в 2 раза, бронхитом — в 3 раза. В результате двухгодичного обучения все дети хорошо держатся на воде, умеют плавать кролем, продолжительное время скользят на поверхности воды, самостоятельно регулируют вдох и выдох.  
Мы провели анализ состояния здоровья детей по схеме, предложенной Горьковским педиатрическим институтом, сравнили показатели заболеваемости по всем возрастным группам за 2 года. Индекс здоровья в старшей группе, например, увеличился с 45 до 90%. Если перед началом обучения плаванию с асимметрией плечевого пояса было 7 детей, с сутулостью — 2, то через 2 года отклонений в осанке не стало совсем.  
Результаты работы мы периодически обсуждали на педагогических советах, производственных совещаниях родительских собраниях. Информацию о здоровье детей и практические рекомендации по закаливанию для родителей постоянно помещали в «Бюллетене здоровья».  
Для родителей, был организован просмотр занятий по плаванию, оформлена тематическая выставка «Учимся плавать», разработаны рекомендации по занятиям спортом с ребенком дома, об одежде в зависимости от температуры, сезона. В целях повышения педагогической грамотности родителей в вопросах физического воспитания и закаливания детей были организованы занятия факультета здоровья.  
Большое влияние на улучшение физического воспитания детей в семье оказала широкая пропаганда опыта некоторых семей.  
Работу по обучению плаванию мы продолжаем. Постоянно анализируя результаты, изыскиваем пути и средства ее совершенствования. Часто встречаемся с бывшими воспитанниками, радуемся, когда узнаем, что все они физически крепкие, многие продолжают заниматься плаванием, хорошо учатся в школе.

Подготовлено с использованием интернет рисурсов.