ЭКОЛОГО-НРАВСТВЕННЫЕ АСПЕКТЫ В РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ

Подготовила:
инструктора физического воспитания
по плаванию Попугаева Е.И.
Г.Березники, Пермский край

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…»
В.А.Сухомлинский

Важнейшим фактором работоспособности организма является здоровье. Работу по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни необходимо начинать в дошкольном возрасте, когда происходит активное формирование личности ребёнка.

За последние пять лет, резко ухудшилось состояние здоровья детей первых семи лет жизни. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей и Российской академии медицинских наук физиологически зрелыми рождается не более 14% детей, количество здоровых дошкольников составляет всего лишь около 10%. Среди контингента детей, поступающих в школу, более 20% имеют дефицит массы тела, 50% детей хронически больные. По распространенности хронических заболеваний у детей 4 - 7 лет первое место занимают болезни костно-мышечной системы, увеличилось количество детей низкого роста, с дефектом массы тела, с несоответствием уровня физического развития биологическому возрасту, растет число функциональных отклонений, возникающих с возрастом.

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. В этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Поэтому здоровьесберегающие технологии являются составной частью образовательной системы дошкольного учреждения.

Здоровьесберегающие технологии – это совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Одним из компонентов здоровьесберегающей технологии является **экологический** учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определёнными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. Кроме того, природная среда обеспечивает физическое здоровье и духовное развитие человека. Общение с миром природы способствует выработке гуманистических форм и правил поведения в природной среде, микро- и макросоциуме.

Рассмотрение природной среды, а бассейн – это большая водная акватория, как предпосылки здоровья личности позволяет мне внести в содержание

здоровьесберегающего воспитания формирование умений и навыков адаптации к экологическим факторам. Т.е. формирование первоначальных навыков плавания (кроль на груди, спине, брасс), умение держаться на поверхности воды, не бояться большого водного пространства будет содействовать сохранению жизни. Так как для огромного числа жителей нашей планеты водоем или бассейн — это место для приятного активного отдыха, то умение плавать будет давать возможность людям разного возраста интересно и с пользой для здоровья проводить свой отдых на воде. Умение плавать является столь же необходимым, как умение бегать, прыгать, ходить на лыжах и т. д. Ежегодно происходят несчастные случаи на воде из-за неумения плавать и незнания правил поведения на воде. Большой процент их падает на детей. Если детей с самых ранних лет приучать свободно держаться на воде, проплывать хотя бы небольшое расстояние, то многие детские жизни будут ограждены от несчастья. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь. Поэтому наряду с обучением навыков плавания, я учу детей правилам поведения на воде. Например, таким как: «Нельзя толкать друг друга в воду, т.к. можно захлебнуться», «Без взрослого в открытом водоёме в воду не заходить. Потому, что в бассейне вода прозрачная, а в речке вода мутная и не видно какое дно» и многие другие.

Пребывание в воде, а тем более любая двигательная деятельность в этой среде представляет собой мощный оздоровительный и общеукрепляющий фактор для организма человека. Упражнения в воде оказывают **психотерапевтическое воздействие** – облегченные движения улучшают самочувствие, вызывая положительные эмоции. Например, такие забавные упражнения, как «Краб-носильщик» **(**ребенок принимает положение «краба» - на глубине по колено садится на дно, согнув ноги в коленях, опираясь руками сзади; взрослый кладет на живот ребенка легкий предмет, и ребенок должен постараться пройти вперед или назад не уронив в воду предмет.) Упражнения в воде оказывают **закаливающий эффект** – выполняя разнообразные движения в воде можно переносить более низкую температуру воды (совершенствуется механизм терморегуляции), улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Так же движения в воде **обеспечивают естественную разгрузку позвоночника** с одновременной тренировкой мышц. В то же время активное движение ног в воде, в безопорном положении, укрепляет стопы ребенка, тем самым предупреждает развитие плоскостопия. Поэтому я провожу работу по профилактике нарушений осанки, используя аквагимнастику. Я использую следующие игры: «Водяная лилия» (скольжение в воде за мячом), «Морская звезда» (лежа на воде руки и ноги в стороны), «Крокодильчики идут» (ходьба на руках, туловище и ноги вытянуты в воде), «Торпеда» (плавание с движением ног кролем) и др. Перед занятиями в воде провожу упражнения на суше, позволяющие формировать правильную осанку. Такие, как «Красивая осанка» (Спинка ровная, прямая быть должна у малыша. Упражнения для осанки выполняем не спеша. Назад прогнулись, потянулись, словно в море лодочка. А теперь, присев согнулись, как на лыжах с горочки.)

В процессе обучения на занятиях я использую принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание. Например, упражнение «Байдарки» (гребковые движения рук) и упражнение на дыхание «Веселые пузыри» (вдох, продолжительный выдох в воду); прыжки в воду и упражнение на дыхание «Врасту большой» (стоя подняться на носки, руки в верх – вдох, присесть в воду, прямые руки через стороны вниз – выдох).

Плавание благотворно не только для физического развития ребенка, но и **для формирования его личности**. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде — не действия в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию я направляю на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Игры в воде я использую в обучении плаванию детей дошкольного возраста с самых первых занятий. Они способствуют осваиванию детей в воде. Играя в воде, малыши привыкают к ней, незаметно освобождаются от чувства страха, неуверенности и в результате выполняют

различные движения, и передвижения в воде смело и без лишнего напряжения. Например, игры типа: «Котенок умывается» (дети, стоя в воде, умывают лицо). Дети с удовольствием войдут в роль котят, когда услышат, например: «Как хорошо умывается беленький котенок! А ты, черненький котеночек, вымой свой носик! Какие чистые котята! Какие молодцы!». Игра «Поливаем цветочки» каждый ребенок называет себя каким-либо цветком. Я даю команду: «Поливаем цветочки!» - зачерпнув ладонями воду (или ведерком), ребенок льет ее себе на голову. Увидев, что кто-то из детей не выполняет упражнение, говорю: «Колокольчик засыхает! Полей его, пожалуйста!» (Ребенок может «ощущать» себя и Сашей и «колокольчиком» одновременно!) В этой игре я «любуюсь цветами»: «Какой прекрасный тюльпан! Полей его ещё». «Солнышко и дождик» (дети, стоя в воде, держатся за обруч). На слово «солнышко» дети ходят, более активные бегают по воде. На слово «дождик» я брызгаю на детей водой, они должны быстро добежать до обруча (эта игра помогает детям ориентироваться в воде). Особенно важно, что веселые игры, несложные упражнения в воде помогают детям совершенно незаметно для них освоиться с водой, почувствовать себя свободно, раскованно, непринужденно. К тому же игры помогают мне создать ситуацию, когда в сознании ребёнка появляется ощущение, что его не учат, а он сам учится, он хочет научиться плавать.

Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного и физического развития детей, но и для их нормального **психофизиологического состояния, духовно-нравственного развития**. На занятиях плаванием развиваются такие черты личности, как целеустремленность, настойчивости, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность. (Например, предлагаю ребятам поддержать товарища «Посмотрите, как Саша научился нырять! Давайте ему похлопаем». Или «Лида, у нас соревнования, нельзя подводить команду. Ребята в тебя верят, ты сможешь проплыть с доской.)

Одновременно с обучением плаванию я прививаю детям **умения и навыки самообслуживания** («Вещи не кидаем, аккуратно в шкафчик убираем»). Дети учатся в определённой последовательности одеваться и раздеваться («Трусики одели, маячку, халатик, и на ножки не забыли мы носочки»). Пользоваться умывальными принадлежностями при мытье в душе («Губку в руки я возьму, мыльцем я намылю. Ручки, ножки я потру и спинку не забуду»).

При процедуре **гигиенического душа** объясняю детям, что они соблюдают одно из важных жизненных правил, позволяющих быть здоровым. Проговариваю стихи, поговорки о воде, закаливании: «С водой дружить – здоровым быть», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит», «Утром я едва проснусь, сразу в душе обольюсь. И ленивый, сладкий сон струйками прогонит он», «Мы идем в бассейн купаться, вода поможет закаляться».

В сауне знакомлю детей в игровой форме **с массажем**. Цель комплексов массажа заключается не только в профилактике простудных заболеваний, повышении жизненного тонуса детей, но и в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Игровой массаж закаливающего дыхания «Поиграем с носиком» укрепляет весь дыхательный тракт («Носик ты быстрей найди, всем ребятам покажи» - указательными пальцами обеих рук дети нажимают на нос от кончика до лба. «Вот так носик-баловник, он шалить у нас привык» – на выдохе дети постукивают указательными пальцами по крылья носа и произносят «Ба-бо-бу». «Надо носик нам погреть, его немного растереть» - ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движения к крыльям носа, затем обратно). «Массаж для рук и ног» («Ладошки, ладошки утюжки-недотрожки. Вы погладьте ручки, чтоб играли лучше» - ладонью противоположной руки поглаживание предплечья и плеча. «Вы погладьте ножки, чтоб бегали по дорожке» - поглаживание голени и бедра. «Ручки, ножки разотру, и тепло я сохраню») и др. Включаю в свою деятельность беседы о здоровье по картотеке «Мое тело», на которых

параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья. Например, в беседе «Мой замечательный нос» дети узнают зачем нужен нос, правила ухода за ним, о профилактике насморка.

Помогая осознать детям, что здоровье и красота, гармония и совершенство зависят от единства внутреннего мира человека, закрепляю с детьми **элементы психогимнастики**, разученные с психологом детского сада и релаксации, которые также проходят в форме игры. Например, психогимнастика «Ручеек» («Ребята, представьте себя весенним ручейком (глазки закрываются). Ручеек течет по лесным проталинкам, он бежит, журчит, греется под лучами солнца. Давайте потянемся к солнышку (поднять руки, потянуться, сделать вдох-выдох). Оживает лесная природа, появляются подснежники. Они благодарят ручеек за чистую, теплую водичку. Вдохните свежий лесной воздух, улыбнитесь подснежникам» (вдох-выдох улыбнуться, открыть глаза). Релаксация «Волшебный сон» (дети закрывают глаза и слушают: «Есть у нас игра такая, очень легкая, простая. Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем. Реснички опускаются, глазки закрываются, дышится легко, ровно, глубоко. Замедляется движенье, исчезает напряженье, и становится понятно: расслабление приятно. Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем. Губы теплые и вялые, но ни сколько не усталые. Губы чуть приоткрываются, все приятно расслабляются. Было славно отдыхать, а теперь пора вставать. Потянуться, улыбнуться, глубоко вздохнуть, проснуться»). Систематические сеансы релаксации эффективны. Они помогают ребятам стать более спокойными, благоприятствуют созданию радостной и свободной обстановки. Способствуют мышечному и эмоциональному расслаблению. Очень важно научить детей искусству расслабления, дать им почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием.

Психологическая удовлетворённость и отдых также являются компонентами здоровьесберегающих технологий.

Подводя итог вышесказанному, хотелось бы отметить, что здоровьесберегающие технологии ДОУ – это система мер по охране и укреплению физического, психологического и нравственного здоровья детей. Создание оптимальных условий жизни и деятельности детей не только в детском саду, но и за его пределами в окружающей среде.

ЛИТЕРАТУРА

1. под. ред. Васильевой М.А. Программа «Воспитания и обучения в детском саду». – М., 2005
2. Здоровый дошкольник: Социально-оздороровительная технология XXI века / Авт.-сост. Ю.Е,Антонов, М.Н.Кузнецова, Т.Ф. Саулина. – М., 2000.
3. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. – М.,1989.
4. Кузнецова М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. – М., 2007.
5. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – М., Воронеж, 2005
6. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду. – М. 1991.
7. Теленчи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. – М., 1987.
8. Бородич Л.А, Назарова Р.Д. «Занятия плаванием при сколиозе у детей подростков», – М. 1988
9. авт. Аксёнов Н.Ф., Бирючков Б.И.и др. «Воспитание правильной осанки», – М. 1964
10. «Использование аквагимнастики для детей с нарушением осанки и плоскостопия» // методическая разработка, – Екатеринбург, 2000