

Здоровьесберегающие технологии на занятиях по плаванию

Учитель физической культуры: Лебедева О.С.
ГБС(К)ОУ школа №131 г. Санкт-Петербург

2015г.

Здоровье — одна из главных ценностей человека. Это состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обеспечить ребенку в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.



Особенности (или их совокупность) нарушения здоровья у учащихся ГБС(к)ОУ №131

У учащихся нашей школы выявлены следующие заболевания:

- 1. Сколиозы** (различной степени)- боковое искривление позвоночника у человека.
- 2. Плоскостопие** (различной степени) - изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.
- 3. СДВГ** - неврологическое-поведенческое расстройство развития, начинающееся в детском возрасте. Проявляется такими симптомами, как трудности концентрации внимания, гиперреактивностью плохо управляемая импульсивность.
- 4. Бронхиальная астма** - хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей с участием разнообразных клеточных элементов.
- 5. ДЦП** - собирательный клинический термин, объединяющий группу хронических не прогрессирующих симптомокомплексов двигательных нарушений, вторичных по отношению к поражениям и/или аномалиям головного мозга, возникающим в перинатальном периоде.

Уроки плавания в начальной школе

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. **Плавание** представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений.

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде — один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.



На
Упражнения

родителями
музыкального
режима
Обеспечение
воде
и
использованием
С
дыхание
плоскостопия
Гигиенический
Массаж
нарушения
Игры
осанки
релаксацию
температурного
Работа
профилактики
сопровождения
для
душ

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРНОГО РЕЖИМА



Температура воды от +30 до +32
Температура воздуха от +31 до +33



ГИГИЕНИЧЕСКИЙ ДУШ



Гигиеническое воспитание и обучение детей, формирование у них навыков личной гигиены играет важнейшую роль в охране здоровья, способствует правильному поведению в быту, общественных местах, оказывает положительное влияние на результаты многих видов их деятельности в школе и дома.



ЗАКАЛИВАНИЕ И БОСОХОЖДЕНИЕ

Хожение босиком не только закаляет, но и стимулирует нервные окончания, находящиеся на стопе, положительно влияет на работу внутренних органов.



ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ



Плавание является эффективным средством укрепления скелета, активно используется как корригирующее (исправляющее дефекты) средство.

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Хождение босиком по массажным коврикам является профилактикой плоскостопия



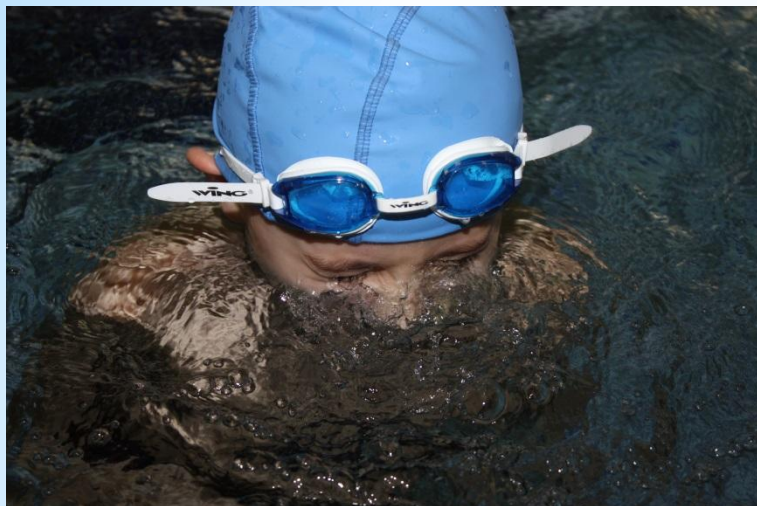
Большая динамическая работа ног при плавании оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает - предупредить заболевание плоскостопием.

САМОМАССАЖ И ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ



Использование приёмов самомассажа не только с целью профилактики заболеваемости, но и формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и развития навыков собственного оздоровления.

УПРАЖНЕНИЯ НА УВЕЛИЧЕНИЕ ЖИЗНЕННОГО ОБЪЕМА ЛЕГКИХ



У людей, систематически занимающихся плаванием, развиты дыхательная мускулатура и органы дыхания, наблюдается хорошая согласованность дыхания с движениями. При плавании человек дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом. При вдохе во время плавания дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку в связи с необходимостью преодолевать сопротивление воды, необходимое усилие совершается и при выдохе в воду. Вследствие усиленной деятельности дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких

ИГРЫ НА ВОДЕ

Игра – наиболее доступный для детей вид деятельности, способ переработки полученных из окружающего мира впечатлений. В игре ярко проявляются особенности мышления и воображения ребенка, его эмоциональность, активность, развивающаяся потребность в общении.



Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий по плаванию в учебно-тренировочный процесс позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий, что в дальнейшем приведёт к определённым положительным результатам.

Упражнения на релаксацию с использованием музыкального сопровождения



Упражнения на релаксацию:

- плавание с поддерживающими средствами дают учащимся приятные и интересные впечатления. Помогают почувствовать разницу между мышечным напряжением и расслаблением.
- Аутотренинг под музыкальное сопровождение.