Использование в ДОО здоровьесберегающих технологий позволяет применять плавание в целях закаливания, сохранения и укрепления здоровья детей.

Плавание полезно всем без исключения: вялые дети становятся бодрыми, а резвые более спокойными. У детей улучшается самочувствие, повышается эмоциональный тонус.

Доказано, что часто болеющие дошкольники, посещающие занятия по плаванию, реже болеют, легче переносят морозы и другие погодные изменения.

Плавание развивает такие функции организма как координацию движений, гибкость, ловкость, выносливость. [1]

В нашей дошкольной организации до и после занятий проводятся следующие оздоровительные мероприятия:

* Хождение по массажным коврикам. Стопа - это особая часть детского тела, на которой находится множество нервных точек и окончаний. Значительный эффект хождения по массажным коврикам трактуется тем, что стопы связаны со всеми системами организма. Охлаждая стопы, мы тем самым закаливаем наше горло.
* Массаж лица. Профилактические мероприятия для того, чтобы предупредить и лечить отек слизистых оболочек носоглотки, нормализовать работу дыхательной системы, повысить иммунитет, предотвратить респиратурные заболевания, воздействуя на активные точки лица.
* Массаж кистей рук для оказания воздействия на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев.
* Зрительная гимнастика для активизации кровообращения в области глаз, укрепления глазных мышц.
* Дыхательная гимнастика для избавления от насморка, простуд, расстройств сна и пищеварения.
* Аква-аэробика для нормализации веса и развития двигательной активности.

Так же в нашей дошкольной организации активно применяются закаливающие процедуры с активным температурным перепадом. Что бы организму компенсировать этот перепад, он включает режим закаливания, поэтому в бассейне всегда соблюдается температурный режим. Температура воздуха в бассейне - 32°С, в раздевалке - 25°С, а вода – 30°С - 32°С. [1]

Купание и игры в воде благотворно влияют на все системы детского организма. Работоспособность мышц у дошкольников мала, но под воздействием воды работоспособность увеличивается и мышцы набирают силу, снимают напряжение. Так же занятия плаванием активно влияют на детскую осанку, так как в дошкольном возрасте позвоночник активно формируется. Так же активные упражнения в воде для стоп предотвращают развитие плоскостопия. [3]

Систематические занятия плаванием ведут к нормализации кровообращения и дыхания, это происходит благодаря ритмичной работе мышц, преодолевая сопротивление воды.

Очень большую роль выступают игры в воде. Игры помогают овладеть всеми подготовительными к плаванию действиями. При обучении плаванию используются разнообразные игровые упражнения, игры-забавы, сюжетно-ролевые игры, игры с элементами соревнования.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что занятия плаванием играют большую роль в закаливании дошкольников.

*Литература:*

1.Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. СПб Детство-пресс, 2010.

2.Канидова В.И. Занятия по плаванию в условиях дошкольного образовательного учреждения. М., изд-во АРКТИ, 2012.

3.Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. СПб Детство-Пресс, 2011.