**Занятия плаванием и его польза для здоровья.**

С.В. Игнатова

Педагог дополнительного образования ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

Центрального района г. Санкт-Петербург

 Плавание в детском возрасте, как и любой вид спорта, относится к жизненно важным этапам развития ребёнка.

Пользасостоит в том, что занятия плаванием – это средство укрепления организма занимающихся.

 Плавать нужно уметь каждому человеку. В жизни любого может возникнуть ситуация, при которой этот навык окажется необходим. Плавание оказывает большое оздоровительное влияние на человека. Благодаря систематическим занятиям плаванием у детей устраняется повышенная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система, воспитывается уверенность в себе, происходит закаливание организма.

 Плавание формирует правильную осанку, укрепляет опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую систему.Сердце и легкие развиваются благодаря практике плавания. Дыхательная работа, выполняемая в воде, помогает лучше транспортировать кровь к тканям, способствуя насыщению кислородом. Это снижает уровень холестерина.

Плавание укрепляет иммунную систему, что помогает стать более невосприимчивым ко многим заболеваниям.

Это спорт, в котором сжигается много калорий, поскольку кардио-тренировки помогают сбросить вес. Но это не только сжигание калорий , но и повышение уровня энергии.

 Плавание для детей по обучению и совершенствованию навыков плавания ориентировано на возраст 7-17 лет. Дети старшего школьного возраста могут освоить способы плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй и технику выполнения стартов и поворотов.

Недостаточное внимание физическому воспитанию и тем более его игнорирование, в условиях общеобразовательного процесса, приводит к низкому уровню двигательной активности современных школьников и оказывает отрицательное воздействие на дальнейшее становление и развитие жизненно важных систем организма.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Один из наиболее эффективных способов достижения высокого уровня физического развития - это занятия физическими упражнениями, направленных на всестороннюю силовую подготовку и совершенствование телосложения путем развития мышц. Поскольку сокращение мышц обеспечивает и стимулирует работу всего организма, человек должен заботиться о постоянном поддержании достаточно высокого функционального уровня своей мускулатуры.

 **Цели и задачи**

**Цель:** приобщить детей школьного возраста к здоровому образу жизни, укрепить их здоровье.

 **Задачи:**

**Обучающие:**

* обучить основам техники кроль на груди;
* обучить основам техники кроль на спине;
* обучить основам техники брасс;
* обучить основам техники баттерфляй;
* обучить выполнению стартов и поворотов при плавании.

 **Развивающие:**

* развить двигательные навыки;
* приобрести разностороннюю физическую подготовленность;
* закалить и укрепить организм.

**Воспитательные:**

*-* развить волевые качества – силу воли, целеустремлённость.

**Особенности организации образовательного процесса**

Занятие состоит их 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительную часть входит занятие в спортивном зале, принятие необходимых гигиенических процедур перед занятием в чаше бассейна. Принятие душа обучающимися, с тщательным мытьем, является обязательным в соответствии с п.3.1.12.3 СанПиН 2.1.2.1188-03. Педагог дополнительного образования в обязательном порядке на каждом занятии разъясняет необходимость соблюдения гигиенических правил, контролирует их выполнение. Основная и заключительная части занятия проходят в воде.

Особенностью реализации обучения является обязательное присутствие медицинского работника на занятиях.

**Форма организации занятия.**

По форме организации занимающихся на занятиях используется групповой, фронтальный и индивидуальный методы в зависимости от задач и степени усвоения детьми предложенного материала.

**Методы обучения:**

* словесный (объяснение, рассказ, беседа, указания, команды)
* наглядный (использование рисунков, показ упражнений, сигналы жестами)
* практический (упражнения, многократные повторения, соревнования)
* игровой (используются игры, решающие определенные задачи обучения)

Главным принципом при планировании обучения детей является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и переход к нагрузкам, направленным на развитие основных физических качеств занимающихся.

Используются следующие педагогические принципы:

- **систематичность**– занятия проводятся в определенной системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;

- **доступность, сознательность** – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

- **наглядность** – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;

- **комплексности и интегрированности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса;

*-* **личностная ориентация** – учет разноуровнего развития и состояния каждого учащегося, умение адаптировать содержание к возрасту.

 **Планируемые результаты.**

По окончании обучения у детей должны быть сформированы следующие знания, умения и навыки**:**

 **Личностные:**

* сформирована система ценностей, направленная на здоровый образ жизни.
* у учащихся воспитана смелость, уверенность в собственных силах, дисциплинированность;
* учащиеся приобрели определённые ценностные ориентиры – умение работать и общаться в коллективе, формирование дружелюбных отношений.

**Метапредметные:**

 - у учащихся развились физические качества (силовые возможности, скорость);

- у учащихся развилась двигательная координация в водной среде.

**Предметные:**

 - учащиеся освоили знания о физических свойствах воды;

 - учащиеся освоили знания о мерах безопасности на воде;

**-** приобретено умение плавать способами кроль на груди, кроль на спине, брасс,

 баттерфляй;

 **-**  выполнять старт и поворот на дистанции.