



Голубые дорожки здоровья

Видеть красивого, здорового ребенка –
желание каждого, кто находится рядом с ним,
кого волнует его будущее.

О.В.Дуда

Что самое ценное для каждого родителя? – конечно здоровье его ребенка. Как сохранить и укрепить его, как приобщить к здоровому образу жизни? Эти вопросы часто звучат среди взрослых. Чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в умении быть полезным среди окружающих людей.

Важное место в системе работы ДОУ по формированию здорового образа жизни детей и их родителей занимают праздники и развлечения на воде.

Праздники и развлечения на воде – это эффективная форма активного отдыха детей, источник радости, веселья, красоты. Они создают условия для творческого проявления умений, для укрепления дружеских отношений между детьми и взрослыми. Дети максимально проявляют свои физические качества, плавательные умения и навыки. Соревновательный характер игр и упражнений на развлечении способствует воспитанию смелости, решительности, настойчивости, находчивости и других морально-волевых качеств. Участие в праздниках и развлечениях помогает детям осознавать значение систематических упражнений в плавании для достижения положительного результата, побуждает интерес к занятиям физическими упражнениями.

Радость общения с водой, заложенная с самых ранних лет ускорит процесс самопознания ребенка, расширит возможности, сделает его существование богаче и интересней. Игры на воде обладают неповторимыми, радостными, эмоциональными окрасками, создают положительные эмоции, помогают ребенку преодолеть водобоязнь, привыкнуть к новой игровой среде. Большое значение имеют адаптивные игры, которые помогают младшим дошкольникам безболезненно привыкнуть к водной среде, преодолеть чувство неуверенности. Старшим дошкольникам игры помогают освоить все действия, готовящие ребенка к плаванию. В играх используют различный игровой материал, пособия, инвентарь, что позволяет варьировать игры, усложнить, придумать новые. Игровой материал яркий, красочный, он привлекает внимание и интерес, дети с удовольствием ищут в воде разноцветных звездочек, морских коньков. Собирают по цвету, форме и величине рыбок, колечки. Особенно любят использовать в играх маски «водяного», «цапли», «сома», «щуки» и легко входят в образ.

Проведение праздников, развлечений, досугов всегда вызывает положительную эмоциональную реакцию, поддержание длительного интереса к плаванию, прививает привычку к здоровому образу жизни, движению, спорту. А самое главное научить детей с самого раннего возраста беречь, укреплять, ценить свое здоровье, быть личным примером поддержания здорового образа жизни.