**Внедрение элементов массажа в занятия по плаванию**

**для профилактики у детей плоскостопия**

Оздоровительное направление работы всегда составляло одну из наиболее главных сторон деятельности детских садов. На современном этапе, развития системы дошкольного образования, это направление является все более значимым.[1, ст. 3.]

Известно, что все дошкольные организации работают по определенным направлениям оздоровительных программ. Наш детский сад «Алпамыс» работает по программе «Наша традиция – быть здоровым!», утвержденной ГОО в 2010 году. Главной целью программы является: укрепление и сохранение здоровья каждого ребенка. Здоровье детей – это ценность для всей нашей страны. [2, ст. 6.]

Мы считаем, что оздоровительные мероприятия по плаванию,способствуют укреплению здоровья и повышают работоспособность детского организма. Плавательные движения способствуют формированию правильной осанки, и предотвращениюразвития плоскостопия у детей. В своей работе мы используемотдельные элементы оздоровительного массажа,упражнения по обучению детей плаванию и по профилактике плоскостопия.

В процессе работы нами решаются задачи:

1. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям.

2. Обучить детей элементам плаванья, формировать плавательные навыки.

3. Использование специальных упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

4. Привитие навыков элементарного самомассажа, направленного на укрепление здоровья дошкольников.

В помещении бассейна нашего детского сада «Алпамыс» созданы все условия для профилактики у детей плоскостопия. Каждое занятие по обучению детей плаванию мы начинаем с разминки. Разминка проводится на суше, на специальной ортопедической дорожке. В разминку входят различные виды ходьбы:

1. «Медвежата» - ходьба на внешней и внутренней стороне стопы.
2. «Гномики потеряли каблучки» - ходьба на пятках.
3. «Растем» - ходьба на носках.

Самым эффективным внедрением, являются элементы классического и точечного массажа стоп. Например, в своей работе мы используем массаж стоп «Моя здоровая семья!». Это упражнение проводится на воде в бассейне. Дети сидя разминают массажными движениями пальцы ног, проговаривая считалочку.

Большой палец – этот пальчик дедушка.

2 – ой палец – этот пальчик бабушка.

3 – ий палец – этот пальчик папа.

4 – ый палец – этот пальчик мама.

Мизинец - ну, а это наш малыш, и зовут его … (каждый ребенок называет громко свое имя).

После этого следует упражнение «Трактор». Дети сжимают пальцы в кулак и массажными движениями надавливают на стопу, имитируя звук работающего трактора «Трр!».

В занятиях нами часто используются упражнения подготавливающие детей к работе на воде. Например,упражнение «Карандашики», когда дети вытягивают ноги вперед и натягивают носок, представляя свои стопы карандашами. Дети начинают производить ногами в воде круговые движения, вперед, назад.Затем пробуют сжимать стопу в кулак. После этого упражнениядетям предлагается выполнить элемент плавания – «Фонтанчик». Дети ложатся на воду, держась за поручень, выпрямляют ноги и натягиваю носки. По команде инструктора по плаванию дети разноименно работают ногами вверх, вниз, тем самым образуют всплеском воды - фонтан.

 Таким образом, использование упражнений на профилактику плоскостопия, делает занятие по обучению детей элементам плавания более эффективным и занимательным. Детям интересно заниматься в игровойформе. Одновременно такие занятия являются весьма эффективной закаливающей процедурой всего организма ребенка.

Занятие плаванием с внедрением отдельных элементов массажа способствуют повышению уровня здоровья и жизненного тонуса детей, предоставляют прекрасную возможность для профилактики плоскостопия.

Здоровый ребенок – здоровая страна![2, ст. 9]

Литература:

1. Закаливание детей дошкольного возраста – Москва 1983г.
2. Программа «Наша традиция - быть здоровыми!» - Караганда 2010 г.
3. Обучение маленьких детей плаванию – Москва 1961 г.