

OPSPĪI „Ābelīte”

„Peldēšana – efektīvs stājas korekcijas veids”

Ludmila Saveljeva

„Peldēšana – efektīvs stājas korekcijas veids” apkopojā Speciālās fiziskās attīstības traucējumu noviržu pirmsskolas izglītības skolotāja L. Saveljeva

Saturs:

• Peldēšanas nozīme.....	3
• Ūdens ārstnieciskā iedarbība uz organismu.....	3
-elpošanas sistēmas aktivizēšana.....	4
-sirds un asinsvadu sistēmas nostiprināšana.....	4
-nervu sistēmas stabilizācija.....	4
-organisma norūdišana.....	5
-stājas uzlabošana.....	5
• Ūdens terapeitiskā iedarbība uz organismu.....	6
• Septiņi iemesli kāpēc vajadzētu peldināt bērnu.....	6
• Aizraujošās peldēšanas nodarbības.....	7
• Kustību rotaļas, spēles, stafetes ūdenī.....	7
- iemaņa „pārvietošanās ūdenī”.....	8
- iemaņa „iegremdēšanās ūdenī”.....	9
- iemaņa „slīdējums”.....	10
- iemaņa „izelpas ūdenī”.....	11
• Fotogrāfijas.....	12

Peldēšana- efektīvs stājas korekcijas veids.

Peldēšanas nozīme

Mūsdienās aizvien palielinās to bērnu skaits, kuriem ir kādas veselības problēmas. Bērnu pasīvā un aktīvā kustību aparāta funkcionālie traucējumi aizkavē bērna fizisko attīstību, izraisa sirds un asinsvadu, nervu, elpošanas un gremošanas sistēmas funkcionālo spēju pasliktināšanos. Šādiem bērniem samazinās adaptācijas spēja stresa situācijām, kā arī pret nelabvēlīgiem ekoloģiskiem faktoriem. Ir dažādi veidi, kā iespējams uzlabot bērnu veselības stāvokli un, manuprāt, viens no efektīvākajiem ir peldēšanas nodarbības. Peldēšana ir nozīmīga bērnu veselības nostiprināšanai un fiziskai attīstībai. Peldēšana ir viens no drošākajiem sporta veidiem, kas nodrošina pilnīgu atpūtu un tajā pašā laikā visefektīvākais, jo nodarbina visas muskuļu grupas. Fiziskās aktivitātes ūdenī palīdzēs uzlabot bērnu veselības, balsta – kustību aparāta stāvokli, fizisko attīstību, fizisko sagatavotību un organisma pielāgošanās spējas mainīgajiem apkārtējās vides apstākļiem, palīdzēs attīstīt bērna drosmi, patstāvību, draudzību, disciplinētību, veicinās bērnu prasmi darboties grupā, palīdzēt viens otram.

Ūdens ārstnieciskā iedarbība uz organismu:

- elpošanas sistēmas aktivizēšana;
- sirds un asinsvadu sistēmas nostiprināšana;
- nervu sistēmas stabilizācija;
- organisma norūdīšana;
- stājas uzlabošana un plakanās pēdas profilakse.

Elpošanas sistēmas aktivizēšana

Atrodoties ūdenī, ieelpa ir apgrūtināta ūdens spiediena ietekmē uz krūšu kurvī un vēdera daļu, un vairākumā peldēšanas veidos mute un degums ilgu laiku atrodas ūdenī. Vienlaicīgi ūdens spiediens stimulē izelpu. Palielinās krūšu kurvja ekskursijas un diafragmas kustīgums. Tāpēc tikai laba elpošanas tehnika nodrošina nepieciešamo ritmisko skābekļa nonākšanu organismā. Rezultātā, veicot peldāpmācības vingrinājumus, nostiprinās visi elpošanas sistēmas muskuļi.

Sirds un asinsvadu sistēmas nostiprināšana

Ūdens labvēlīgi iedarbojas uz sirds un asinsvadu sistēmu. Ūdens, ietekmējot termoregulāciju un vielmaiņas procesus, pastiprina asinsriti, bet spiediens un ūdens pretestība ietekmē sirds darbību un asinsriti. Ūdenī ķermenis izjūt spiedienu, kas aug proporcionāli dziļumam, kā arī palielinoties peldēšanas ātrumam. Ķermeņa horizontālais stāvoklis un vienmērīgs ūdens spiediens uz tā virsmu atvieglo sirds un asinsvadu sistēmas darbību, jo asins horizontālais spiediens praktiski izzūd. Pārvarot slodzi, nostiprinās sirds muskuļaudi un palielinās tās dobumu tilpums. Sirds iegūst spēju darboties ekonomiski un uzlabojas visas asinsrites sistēmas darbība. Ūdens spiediens uzlabo asins apgādi sirds un asinsvadu sistēmā, kas savukārt stabilizē un uzlabo pulsu un sirds darbību. Šā iemesla dēļ pēc ūdens procedūrām parasti jūtamies mierīgi un dienas stress ir pārgājies vai vismaz mazinājies.

Nervu sistēmas stabilizācija

Ūdens labvēlīgi ietekmē nervu sistēmu. Vecākajā pirmsskolas vecumā līdzsvarotākas kļūst visu orgānu fizioloģiskās funkcijas. Centrālā nervu sistēmas darba pamatprocesi- uzbudinājums un kavēšana, ir daudz līdzsvarotāki. Tomēr uzbudinājuma procesi CNS vēl plaši irradiē. Tāpēc bērni ir ļoti emocionāli, iespaidojami, ļoti uzņēmīgi pret stresiem. Ūdens masējošā ietekme un ritmiskās, simetriskās kustības ūdenī palīdz līdzsvarot šos procesus un stabilizēt nervu sistēmu. Bērni nodarbības kļūst mierīgāki un ir labāks miegs, kas nepieciešams nervu sistēmas darbības atjaunošanai. Ūdens veicina emocionālās spriedzes noņemšanu, tas ir ļoti labs paņēmieni cīņā ar stresu, visas negatīvās emocijas atkāpjas.

Organisma norūdišana

Peldēšana ir labākais norūdišanas veids. Norūdišanā piedalās praktiski visa organisma funkciju regulācijas sistēma, bet galvenā loma ir ādai. Ūdens ietekmē ādas asins vadi no sākuma sašaurinās un organisms atdod mazāk siltuma. Vienlaicīgi aktivizējas vielmaiņa un pastiprinās organisma siltuma veidošana, kas noved pie ādas asins vadu paplašināšanās un labāka asins nodrošinājuma ādai. Pateicoties saprātīgajam norūdijumam bērna organisms varēs labāk un ātrāk adoptēties mainīgajiem ārējiem apstākļiem. Sistemātiskas nodarbības ūdenī pieradina asinsvadu sistēmu elastīgi un ātri piemēroties apkārtējās vides straujajā temperatūras izmaiņām. Tā rezultātā organisms norūdās un spēja sekmīgi pretoties dažādām saaukstēšanās slimībām. Bez tam norūdišanās procesam piemīt pozitīva ietekme uz bērna rakstura veidošanos: veidojas ne tikai fizisks pamatojums pretoties nepateicīgajiem ārējiem apstākļiem, bet, kas ir ne mazāk svarīgi, bērns mācās tos pārvarēt.

Stājas uzlabošana

Atrodoties ūdenī, ķermenis paliek it kā nesverams. Ūdens spiediens vienmērīgi sadalās pa visu iegremdēto ķermeņa virsmu, un izzūd muskuļu statiskais sasprindinājums. Rezultātā balsta un kustības aparāts, locītavas un saites atbrīvojas no slodzes. Ūdenī ķermenis atrodas gandrīz horizontāli un ir izstiepts. Iztaisnojas mugurkauls, bet muskuļi ritmiski saraujas un atslābinās. Notiek dabīga mugurkaula atslodze un pazūd asimetriskā starpskriemeļu muskuļu darbība, līdz ar to atjaunojas skriemeļu normālas augšanas iespējas. Baseinā smags ķermenis kustas vieglāk, ir mazāk noslogoti locekļi, atslogojas mugurkauls. Tajā pašā laikā muskuļi strādā pat ar lielāku slodzi nekā sporta zālē, jo ūdens rada papildu pretestību. Katrs vingrojums prasa gandrīz 80 reizes lielāku spēka patēriņu, bet reāli tas nav jūtams, jo lielo slodzi absorbē ūdens.

Īpaši labvēlīga peldēšana ir kraulā, kura laikā pamīšus roku darbība ūdenī un virs tā ietekmē mugurkaula lokanumu. Peldēšana uz muguras nostiprina muguru, atbrīvo un stabilizē mugurkaulu, atslābina kakla un sakausta muskuļus, pozitīvi iedarbojas uz visu ķermeni un locītavām, nostiprina un mobilizē roku un kāju muskuļus, palīdz novērst dažādus stājas traucējumus.

Ūdens terapeitiskā iedarbība uz organismu:

- muskuļu tonusa normalizēšana, muskuļu spazmu noņemšana;
- muskuļu spēka pieaugums;
- kustību koordinācijas, līdzsvara izjūtas uzlabošana;
- pozitīvas enerģijas spējas, emocionāla atslodze, relaksācija;
- iedvesma uz funkcionālām aktivitātēm;
- veicina ēstgrib

Septiņi iemesli kāpēc vajadzētu peldināt bērnu:

1. Peldotis bērna nervu sistēma caur ādu saņem bagātīgu informācijas plūsmu.
2. Bērns norūdas, tiek trenēts bērna termoregulācijas centrs. Viņš mācās adaptēties dažādos apstākļos.
3. Bērnam ieņemot brīvu pozu, tiek trenēta ķermeņa līdzsvara sistēma.
4. Tā kā ūdenī bērns var viegli kustēties un pavērties apkārt, tiek veicināta viņa tilpuma izjūta.
5. Ūdenī izzūd muskuļu tonuss, bērns var kustēties vieglāk – tādējādi tirk labāk attīstīta muskulatūra.
6. Ļaujoties kustību priekam, bērns izjūt emocionālu labsajūtu.
7. Labvēlīgi iedarbojoties uz nervu sistēmu un asinsriti, peldes nomierina.

Peldēšanas plašais ietekmes diapazons uz bērna organismu nosaka šī sporta veida nozīmi bērna vispārējā fiziskā attīstībā un veselības veicināšanā. Nodarbības ūdenī palīdz lieliski koriģēt veselību bērniem ar traucējumiem, piemēram, nervu sistēmas bojājumiem, paaugstinātu vai pazeminātu tonusu vai asimetriju. Arī veselīgiem bērniem peldēšana veicina attīstību. Bērniem, kuri regulāri apmeklē peldbaseinu, veidojas labāka stāja, uzlabojas kustību koordinācija. Vairākums speciālistu uzskata- bērni, kuri tiek peldināti, ir labvēlīgāk noskaņoti pret pasauli, emocionāli stabilāki, fiziski spēcīgāki, veselīgāki.

Aizraujošās peldēšanas nodarbības

Peldēšanas apmācības programma ir ļoti aizraujoša. Nodarbības notiek jautri, viegli un droši. Bērni apgūst lietderīgas zināšanas un praktiskās iemaņas. Peldēšanas nodarbībās tiek izmantota gan pedagoģisko, gan psiholoģisko, gan medicīnisko līdzekļu iedarbība. Nodarbības ir interesantas, vispusīgas un tendētas uz balsta kustību aparāta attīstību, muskuļu pamatgrupu attīstīšanu, stājas korekciju, svara un plakanās pēdas kontroli. Nodarbību laikā bērns iemācās brīvi un pareizi turēties uz ūdens, pastiprinātu uzmanību pievēršot pareizai, ritmiskai elpošanai un ķermeņa stāvoklim. Iemācās vienu vai vairākus peldēšanas stilus, kas nākotnē palīdz izvairīties no nelaimes gadījumiem uz ūdens. Peldētprasme ne tikai uzlabos bērna fizisko un psiholoģisko stāvokli, bet arī vispusīgi attīstīs un norūdīs, kas ļaus sekmīgi pretoties dažādām saaukstēšanās slimībām. Apmeklējot peldēšanas nodarbības bērns izaug pats savās acīs, nostiprina raksturu un attīsta iztēli. Bērni mācās kļūt patstāvīgāki, atbildīgāki, disciplinētāki un organizētāki.

Kustību rotaļas, spēles, stafetes ūdenī

Pie peldēšanas sākuma apmācības vingrinājumiem ir pieskaitāmas dažādas kustības un rotaļas ūdenī, jo tās ir neatņemama bērnu fiziskās audzināšanas sastāvdaļa. Rotaļa un spēle paaugstina nodarbības emocionalitāti un dinamiku peldēšanas apmācības nodarbībās. Spēles un rotaļas liek parvarēt ūdens pretestību, dod iespēju iegremdēties un atvert acis, dod iespēju apgūt slīdējumu. Spēļu un rotaļu organizēšanai un norisei ūdenī ieteicams vienkāršs inventārs: pelddēļi, piepūšamie gumijas riņķi, peldošas rotaļlietas, bumbas, spilgti grimstoši priekšmeti, kurus izmanto lai apmācāmie apgūtu iegremdēšanos un acu atvēršanu zem ūdens. Sākumā apmācības etapā pielietojamās spēles ar sižetu atsevišķu iemaņu apgūšanai.

„Peldēšana – efektīvs stājas korekcijas veids” apkopojā Speciālās fiziskās attīstības traucējumu noviržu pirmsskolas izglītības skolotāja L. Saveljeva

• **Iemaņa „Pārvietošanās ūdenī”**

1) Milzu soļi.

Bērni nostājas vienā rindā 3m attālumā no baseina sienas. Pēc signāla visi augsti ceļot kājas un milzu soļiem tuvojas baseina sienai. Uzvar tas, kurš pirmais sasniedzis baseina malu.

2) Zosu gājiens.

Saliktas kājas, rokas uz gurniem, visi bērni soļo pa baseina grīdu.

3) Laiviņa.

Soļojot pa baseina grīdu izpildīt īriena kustības gaisā.

4) Krabis.

Bērni pietupienā virzas sānis pa labi un sānis pa kreisi.

5) Jūra viļņojas.

Bērni turas pie baseina sienas. Pēc komandas „Jūra viļņojas” visi izklīst pa baseinu. Pēc komandas „Jūrā klusums” bērniem jāatgriežas pie baseina sienas. Kurš pēdējais pieskaras sienai tas izstājas no rotaļas.

6) Strūklaka.

Bērni nostājas aplī, rokas taisnas priekšā. Pēc komandas visi bērni ar rokām veido šļakatas, vienlaikus virzoties aplī pa labi un pa kreisi.

7) Kurš atrāk?

Pēc skolotāja signāla bērniem jāizskrien vai jāizlec līdz noteiktam mērķim.

8) Turp un atpakaļ.

Bērni nostājas vienā rindā pie baseina sienas. Pēc skolotāja signāla bērni skrien (lec....) līdz pretējai sienai, pieskaras tai ar roku un atgriežas atpakaļ. Uzvar dalībnieks, kurš pirmais atgriezies.

9) Līdaka medībās.

Ūdenī izvietojas visi rotaļas dalībnieki. Viens no tiem ķērējs- „līdaka”, pārējie – „zivis”. Līdakas uzdevums- piskarties ar roku kādai no zivīm, kas pēc noķeršanas mainās lomām ar līdaku.

10) Čuska.

Dalībnieki, nostājoties viens aiz otra un sadodoties rokās, izveido „čusku”. Tā pārvietojas līču loču panorobēžoto ūdens laukumu. Čuska ir stipra, ja tā napārtrūkst. Rotaļu beidzot, čuskas galus savieno un izveido apli.

• **Iemaņa „Iegremdēšanās ūdenī”**

1) Mutes mazgāšana.

Bērni nostājas rindā 1m attālumā cits no cita. Pēc signāla „Uzmanību” rotaļnieki noliecas uz priekšu, saliek plaukstas kopā un iegremdē tās ūdenī. Pēc signāla „Sākt” rotaļnieki iesmeļ saujas ūdenī, paceļ tās uz augšu un iegremdē seju plaukstās. Rotaļu atkārto vairākas reizes.

2) Ar roku aizskart grīdu.

Dalībnieki nostājas pret skolotāju. Pēc signāla visi pietupjas un ar rokām aizskar baseina grīdu.

3) Apsēsties uz baseina grīdas.

Pēc skolotāja signāla visi dalībnieki cenšas apsēsties uz baseina grīdas, iegremdējot galvu ūdenī.

4) Caur tiltu.

Ūdenī atrodas pelddēlīši. Dalībniekiem iegremdējoties jāiziet caur dēlīšiem.

5) Kurš ātrāk paslēpsies.

Pēc signāla dalībnieki cenšas paslēpties zem ūdens. Ūzvar tas, kurš pirmais ieniris ūdenī.

6) „Līdaka” un „Pīle”

Bērni izveido lielo apli. Pēc komandas „Līdaka” visi dalībnieki lec uz augšu, pēc komandas „Pīle” visi paslēpjas zem ūdens. Kurš no dalībniekiem nepareizi izpildījis uzdevumu ienāk apla vidū un turpina rotaļu.

7) Sams.

Dalībnieki sadodās rokās un veido apli. Tas ir „tīkls”. Vadošais dalībnieks atrodas apla vidū- tas ir „sams”. „Sams” cenšas iznirt cauri „tīklam”. Dalībnieks, kurš „samu” izlaidis caur „tīklu” iet apla vidū un pats kļūst par „samu”.

8) Pludiņš.

Dalībnieki dziļi ieelpo, pietupjas zem ūdens un savēlķ ķermenī kamoliņā, t.i. ar rokām aptver ceļus un zodu nolīec pie krūtīm. „Pludiņam” jāpēld, kāmēr bērns pie sevis izskaita līdz 10, 15...

9) Pēldošā zvaīgnīte.

Dalībnieks atgrūžoties ar kājām no baseīna grīdas, noguļas uz ūdens, rokas un kājas plaši izvērstas, seja ūdenī „pēldošā zvaīgnīte”. Kurš labāk izpēldīs.

10) Sombēro.

Dalībnieki veido apli. Aplā vidū atrodas pēldriņķis- „meksikāņu cepure”. Dalībnieki pēc kārtas ienīrstot zem „cepures” cenšas to uzlīkt galvā (bez roku palīdzības). Kuram tas izdodas, ir uzvarētājs.

• **Iemaņa „Slīdējums”**

1) Laīvu vilķšana.

Dalībnieki sadalās pa pāriem. Viens no bērniem izveido „laīvu”- noguļas ūdenī uz krūtīm, ķermēnis iztaīsnots, rokas priekšā, galva virs ūdens. Otrs satver partneri aiz rokām un virzotie uz priekšu, velķ laīvu. Pēc tam dalībnieki mainās lomām.

2) Baļķu vilkšana.

Tas pats, bet galvu iegremdēt ūdenī.

3) Kurš aizslīdēs tālāk?

Dalībnieki nostājs vienā rindā pie baseina sienas. Pēc signāla „Uzmanību” rotaļnieki sagatovojas atgrūdienu. Pēc signāla „Sākt” ieelpo, iegremdējas ūdenī un izdarot spēcīgu atgrūdienu ar kājām, slīd pa ūdens virsmu. Uzvar tas, kas aizslīd vistālāk.

4) Torpēda trāpa mērķī.

Skolotājs tur rokās vingrošanas riņķis. Bērni pēc kārtas atrūžas no baseina malas un slīd cauri riņķim.

5) Līdz kādai rotaļlietai aizslīdēsi?

Izpildīt slīdējumu uz krūtīm ar atvērtām acīm un saskaitīt uz baseina grīdas rotaļlietas. Cik orientieri ir saskaitīti?

• **Iemaņa „Izelpas ūdenī”**

1) Kam vairāk burbuļu?

Dalībnieki iegremdējas ar galvu ūdenī un izpilda garu izelpu ūdenī.

2) Udens pumpis.

Dalībnieki sadalās pāros, nostājas viens pret otru un cieši sadodas rokās. Pēc signāla viens partneris izpilda ieelpu un iegremdējas ūdenī ar galvu, izpilda garu izelpu un pieceļas. Šinī laikā otrs partneris izpilda ieelpu un iegremdējas ūdenī, izpilda izelpu utt.

3) Kuram rotaļlieta ir priekšā?

Rotaļnieki nostājas vienā rindā. Katram priekšā ir viegla rotaļlieta. Pēc komandas spēlētāji ar deguna palīdzību virza rotaļlietu uz priekšu. Uzvar tas, kurš pirmais šķērso finiša līniju.

4) Tas pats, bet spēlētāji ar izpūstā gaisa palīdzību virza rotaļlietu uz priekšu.

5) Vilciens.

Divi spēlētāji saķērušies rokās, tur rokas pie ūdens virsmas. Tas ir tunelis. Pārējie spēlētāji „vilciens”- nostājas kolonā un virzās uz priekšu. Pieejot pie tuneļa, spēlētājs izpilda ieelpu un iegremdējas ar galvu ūdenī un iziet cauri tunelim.







„Peldēšana – efektīvs stājas korekcijas veids” apkopojā Speciālās fiziskās attīstības traucējumu noviržu pirmsskolas izglītības skolotāja L. Saveljeva

LITERATŪRA

1. L. Kurzemiece, A.Ragainis, I.Rītiņš „Sporta ABC” Rīga 1993
2. Pirmsskolas izglītības asociācijas 8. konferences materiāli Rīga 2006
3. U.Zemzars „Rotaļas ūdenī” Rīga 1968
4. В.С. Васильев „Обучение плаванию детей” Москва 1989
5. Н.Г. Пищикова „Обучение плаванию детей дошкольного возраста” Москва 2008