

Wracamy do krótkich informacji na temat zajęć dodatkowych realizowanych w ramach projektu „Efektywna Fachowa Skuteczna edukacja przedszkolna w Jaworzu” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, to **zajęcia na basenie – nauka pływania**. W poprzednich artykułach przybliżyłam Państwu takie zajęcia jak: **ogólnodydaktyczne, angielski, rytmika, gimnastyka korekcyjna, logopedia**. W zajęciach na basenie w roku szkolnym 2013/2014 wzięło udział z Publicznego Przedszkola Samorządowego Nr 1 w Jaworzu – 30 dzieci oraz z Publicznego Przedszkola Samorządowego Nr 2 w Jaworzu – 22 dzieci. Obecnie w roku szkolny 2014/2015 uczęszcza łącznie 54 dzieci. W okresie dwóch lat szkolnych zostanie zrealizowane 320 godzin zajęć pod czujnym okiem czterech instruktorów pływania oraz czterech opiekunów. Ich zadaniem jest zapewnienie bezpieczeństwa dzieci w dotarciu na basen oraz powrocie do przedszkoli, pomoc w przygotowaniu dzieci do zajęć oraz po zajęciach. Zajęcia organizowane są w układzie: po dwie godziny w dwóch grupach. Projekt przewiduje również koszty wynajmu basenu oraz koszty ewentualnego transportu na basen. Zajęcia odbywają się na terenie Beskidzkiego Zespołu Leczniczo-Rehabilitacyjnego Szpital Opieki Długoterminowej w Jaworzu.

Na poszczególnych zajęciach instruktorzy kolejno omawiają i ćwiczą: BHP na zajęciach sportowych, przepisy korzystania z pływalni, opanowanie podstawowych czynności w wodzie, ćwiczenia oswajające z wodą – zanurzanie głowy w wodzie, nauka otwierania oczu pod wodą, nauka wydechu do wody, „korek”, „meduza” – ćwiczenia wypornościowe i zabawy, skoki do wody płytkiej – z siadu /zeskoki z przysiadu/, nauka leżenia na piersiach z przyborem, nauka leżenia na piersiach bez przyboru, nauka leżenia na grzbiecie z przyborem, nauka leżenia na grzbiecie bez przyboru, nauka poślizgu na piersiach z odbicia od dna basenu z przyborem, doskonalenie poślizgu na piersiach bez przyboru, nauka poślizgu na grzbiecie z odbicia od dna basenu z przyborem, doskonalenie poślizgu na grzbiecie bez przyboru, doskonalenie poślizgu na piersiach z odbicia od ściany basenu (z deską, bez deski), nauka nurkowania, doskonalenie poślizgu na grzbiecie z odbicia od ściany basenu (z deską, bez deski), nauka skoków do wody na nogi w dal, nauka wyciągania przedmiotów z dna basenu, nauka kraulowych ruchów nóg na piersiach na łądzie i przy brzegu basenu, doskonalenie kraulowych ruchów nóg na piersiach ze współwiczającym w miejscu i samodzielnie w poślizgu, nauka skoków do wody głębokiej z przyborem, nauka kraulowych ruchów nóg na grzbiecie na łądzie i przy brzegu basenu, doskonalenie kraulowych ruchów nóg na grzbiecie ze współwiczającym w miejscu i samodzielnie w poślizgu, nauka ruchów ramion na grzbiecie na łądzie, z partnerem w miejscu i w ruchu, przy ścianie basenu, doskonalenie pracy nóg do kraula na piersiach w poślizgu z deską, doskonalenie pracy nóg do kraula na grzbiecie w poślizgu z deską, nauka ruchów ramion na piersiach na łądzie, z partnerem w miejscu i w ruchu, przy ścianie basenu, naprzemianstronne ruchy ramion na grzbiecie z deską (przytrzymywanie dłoni przy biodrach), naprzemianstronna praca ramion z deską, skoki na nogi do wody głębokiej (samodzielne przepłynięcie przy pomocy nóg na grzbiecie do ściany basenu), kraulowe ruchy jednego ramienia na piersiach z deską (z oddechem), to samo drugie ramię, kraulowe ruchy ramion na piersiach z deską (bez oddechu, z oddechem), skoki do wody ze słupka, łączenie ruchów ramion i nóg z deską (dokładanka) do kraula na grzbiecie, łączenie ruchów ramion i nóg z deską (dokładanka) do kraula na piersiach z oddechem, wślizgi do wody na głowę z siadu, próby pływania kraulem na grzbiecie w pełnej koordynacji.

Wszyscy z nas wiemy, ile zalet dla organizmu człowieka ma pływanie. Nikogo z nas nie trzeba przekonywać do zbawionego wpływu pływania na organizm ludzki. Im niższy wiek w którym decydujemy się na pływanie tym większa korzyść. Wpływa dodatnio na ogólny rozwój fizyczny i sprawność dziecka, rozwija jego uzdolnienia ruchowe i kształtuje podstawowe cechy motoryczne: siłę, wytrzymałość, szybkość i koordynację ruchową, wpływa pozytywnie na sferę psychiczną ćwiczącego przez wyrabianie m.in. takich cech osobowości, jak: odwaga, zdyscyplinowanie, systematyczność, pracowitość, siła woli, samodzielność, hartuje i uodparnia organizm na przeziębienia, katar, itp.



Anna Skotnicka-Nędzka