

Az úszás a kisgyermek testnevelésének kitűnő eszköze. Az úszástanulás és az úszás jól segíti a személyiség fejlesztését .

A szervezetre és az egyes szervrendszerekre gyakorolt kedvező hatásai közismertek. Az úszás kiválóan alkalmas a gyermekek aktuális egészség szintjének megszilárdítására, a fiatal fejlődő szervezet edzettségi állapotának növelésére, különösen a keringés-légzés és ideg-izomrendszer, valamint több fontos szervrendszer harmonikus fejlesztésére, a szervezet általános „alapozására”, a pszichoszomatikus fejlődés segítésére, a kondicionális és a koordinációs képességek, a feladatmegoldó képesség fejlesztésére, a gyerekek reális önértékelésének kialakítására, önállóságuk és öntevékenységük kibontakoztatására.

Minden ép idegrendszerrel és mozgatóapparátussal rendelkező gyermeket meg lehet tanítani úszni. Az egyes úszásnemek technikáját azonban csak abban az esetben tanulhatják meg, ha kellő vízbiztonsággal rendelkeznek. A vízbiztonság azt jelenti, hogy a gyermekek természetesen mozognak a vízben.

Biztosan járnak, futnak a vízben, vízbe ugranak, tudnak hason és háton lebegni, fekvés után leállni, elrugaszkodást követően siklani, víz alá merülni, a vízben és a víz alatt tájékozódni, a feladatmegoldások és vízi játékok közben célszerűen lélegezni. Mindezt tudatos és tervszerű vízhez szoktatással érjük el. Megismertetjük a gyermekeket a vízi játékokkal és a vízbiztonsági alapszabványokkal, a víz eddig nem ismert hatásaival, a vízben való mozgásos cselekvések alapvető törvényszerűségeivel.

Óvodánkban a játékos úszásoktatásra a 2012. évben május 29-től június 15-ig kerül sor napi rendszerességgel.

Csincsákné Rákóczy Rita

Tóth Magdolna

úszásoktatók