

Projekt "Mały Pływak"

Dzięki współpracy pomiędzy Stowarzyszeniem Rozwoju i Ochrony Dziedzictwa Kulturowego Regionu „Przyjaźni Podmoklom”, Zespołem Edukacyjnym oraz Radą Rodziców przy składaniu wniosku w Szkole Podstawowej w Podmoklach Małych od kwietnia do listopada 2009 roku realizowany był projekt „Mały pływak”. Wszyscy uczniowie raz w tygodniu jeździli na nowoczesną krytą pływalnię do Wolsztyna, gdzie uczniowie klas I-III oswajali się z wodą, brali udział w zajęciach nauki pływania, zjeżdżali na zjeżdżalni, bawili się w wodzie. Uczniowie klas IV-VI brali udział w zajęciach nauki pływania pod kierunkiem instruktora. Większość uczniów przez ten okres nauczyła się pływać, a kilkoro z nich zdało egzamin na kartę pływacką. Pływanie jest dyscypliną sportową i formą rekreacji, którą może uprawiać każdy, niezależnie od wieku i stanu zdrowia. Naukę można rozpocząć w każdym wieku, ale ze względu na specyfikę pływania- ruch w środowisku wodnym i korzyści, jakie przynosi jego uprawianie dla rozwoju fizycznego, skłaniają do jak najwcześniejszego opanowania tej umiejętności. Dlatego też jest dla nas priorytetem, aby nasi uczniowie nabyli tę umiejętność. Powszechnie uważa się, że pływanie jest jednym z najzdrowszych sportów. I jest nim rzeczywiście, jeżeli uprawiający ten sport przestrzegają podstawowych zasad bezpieczeństwa i higieny.

Z wychowawczego punktu widzenia pływanie daje dziecku nowe pole działania. Dlatego pierwsze lekcje zawierały ćwiczenia z głową nad i pod powierzchnią wody, skoki oswajające z wodą, otwieranie oczu w wodzie, wydech do wody, gry i zabawy- a więc ćwiczenia, które pozwoliły dziecku na uchwycenie odmienności środowiska wodnego. Doskonałym sposobem było prowadzenie zajęć w formie gier, zabaw i ćwiczeń zabawowych w wodzie.

Pływanie uprawiane racjonalnie przynosi wiele różnorodnych korzyści:

- wpływa dodatnio na ogólny rozwój fizyczny i sprawność dziecka.
- wzmacnia słabo rozwinięte mięśnie w związku z czym wzrasta ich siła i zręczność,
- zwiększa się koordynacja i precyzja ruchów,
- zapobiega deformacjom postawy. W czasie pływania wentylacja płuc osiąga znaczną wielkość. Duże

potrzeby tlenowe ustroju w wodzie spowodowane są przyspieszeniem przemiany materii w czasie pływania, a więc pływanie jest doskonałym środkiem likwidującym niedotlenienie ustroju i to w najbardziej sprzyjających warunkach, gdyż powietrze nad wodą jest czyste, wolne od kurzu i innych zanieczyszczeń. Dlatego też jest ono polecane nawet dla astmatyków i alergików, gdyż powoduje pełną wentylację, lepsze wysklepienie klatki piersiowej, zwiększa jej ruchomość i powiększa pojemność płuc. Badania wykazały, że pojemność życiowa płuc osiąga u pływaków najwyższe średnie wielkości.

Pływanie jest też świetnym ćwiczeniem korekcyjnym i jest uzupełnieniem zajęć gimnastyki korekcyjnej prowadzonej w naszej szkole. Ciało przyjmuje w wodzie najbardziej prawidłową pozycję, co przyczynia się do usuwania nadmiernych krzywizn kręgosłupa poprzez częściowe zwolnienie od nacisku wywieranego na kręgosłup przez ciężar ciała. Symetryczna praca ramion w „żabce”, a nawet naprzemianstronna, ale rytmicznie powtarzająca się praca ramion w kraulu i grzbiecie, wyrabia równomiernie mięśnie grzbietu i brzucha poprawiając postawę dziecka. Podczas pływania zaangażowane są prawie wszystkie mięśnie i stawy, co umożliwia rozbudowanie gorsetu mięśniowego, który utrzymuje skorygowaną postawę. W wodzie nie występuje przeciążenie stawów, a więc jest to sport o niewielkim zagrożeniu kontuzjami i urazami.

Ruch w wodzie jest doskonałym zabiegiem hartującym organizm dziecka. Pływanie pełni również funkcję rekreacyjną.

Podmokle Małe są jedną z nielicznych wiosek w Polsce, w którym realizuje się program nauki pływania dla wszystkich dzieci. Dzięki programowi wszystkie dzieci mają możliwość skorzystania z lekcji pływania. Wykorzystajmy zatem tę niepowtarzalną szansę, aby nasze dzieci mogły w pełni cieszyć się efektami uczestnictwa w programie nauki pływania gdyż ćwiczenia na basenie są doskonałą zabawą relaksującą zarówno fizycznie jak i psychicznie.

Pomysł podobał się także rodzicom. W dzisiejszych czasach coraz więcej dzieci ma jakieś wady postawy, a pływanie temu zapobiega. Drugi powód, dla którego warto realizować ten pomysł to znalezienie wartościowego zajęcia dla dzieci. Chcielibyśmy w przyszłości kontynuować ten projekt, został ponownie złożony wniosek do Ministerstwa Sportu i Turystyki na rok 2010 ponieważ „Kto raz posiadał sztukę pływania- zdobył ją na całe życie”.