

## «Особенности обучения плаванию детей младшего дошкольного возраста»

Одной из важнейших задач дошкольного образования, в соответствии с ФГОС ДО, является создание максимально благоприятных условий для охраны и укрепления здоровья и гармоничного физического развития ребенка. Эти задачи успешно решаются на занятиях по плаванию в бассейне в детском саду. Цель занятий по плаванию - создание необходимых условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей посредством формирования и развития двигательных умений и навыков в воде.

Влияние плавания на организм ребенка нельзя недооценивать. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. Плавание с ранних лет способствует развитию дыхательной системы, оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, способствует формированию правильной осанки. Обучение ребенка плаванию – это не только полезный жизненно необходимый навык, но и возможность укрепить иммунитет, ведь плавание – один из наиболее эффективных методов закаливания.

В нашем дошкольном учреждении дети начинают посещать бассейн с 3-х лет, ведь важно как можно раньше начать процесс обучения плаванию. Это понимают и специалисты, этого хотят и родители. С первого дня посещения детского сада родителей интересует вопрос: когда же их малыш будет плавать в бассейне. По их мнению, все дети очень любят воду, с удовольствием плещутся в ванной. Подчас родители не понимают, для чего нужно сначала на суше освоить дыхательную и двигательную технику, и только с середины учебного года занятия проходить в воде. Поэтому для родителей важна информация инструктора по плаванию, какие задачи решаются на первом году обучения плаванию, какие методы и приёмы важно использовать при этом, какие особенности маленьких детей нужно учитывать.

Первый год обучения плаванию – это помимо общеукрепляющих и оздоровительных целей, решение ряда конкретных задач:

- привыкание к воде;
  - освоение воды;
  - овладение дыхательными и элементарными плавательными движениями.
- Следует понимать, что большинству малышей присуще чувство водобоязни, ведь для большинства детей бассейн – это не ванна для купания, это огромное водное пространство. Преодолевать эту тревогу нужно постепенно, без насилия и принуждения.

Занятия в бассейне включают в себя большую подготовительную работу, которая помогает детям справиться со страхом воды, с неуверенностью в собственных силах, познакомиться со свойствами воды, научиться держаться на воде и, как результат, овладеть навыками плавания облегченными способами. Детям нужно время, чтобы привыкнуть к воде и научиться не бояться ее, правильно дышать в водной среде.

Поэтому на первом этапе дети осваивают дыхательные упражнения, которые проходят «на суше». Малыш учится делать вдох через рот, а выдох через нос и рот. Главное – задать ритм. «Раз!» – вдох, «Два, три!» – выдох. В этом нам помогают различные игровые упражнения - например, сдувание бумажных снежинок, пушинок с ладони. С каждым занятием детям предлагаются большие предметы, которые необходимо с помощью дыхания сдвинуть с места: воздушные шарики, теннисные шары и другие.

Игра «Ноги врозь». Попросите ребенка вытянуть руки вверх, кисти рук наложить одну на другую, прижать подбородок к груди. Выполнить 10 фаз. Проследите за тем, чтобы малыш при этом «подтягивал» живот.

Игра «Воронка». Для этой игры нам нужны разноцветные тазики с водой. Попросите малыша дуть на поверхность воды до образования воронки. Играйте с детьми, превратите упражнение в соревнование: чья воронка будет глубже?

Игра «Пузыри». После вдоха он опускает голову в таз с водой и производит глубокий выдох. Опять же устройте соревнование: у кого получится больше пузырей? Проследите за тем, чтобы ребенок не вытирал глаза руками, а стряхивал воду движениями головы. Это очень важно! Это упражнение прекрасно учить задерживать дыхание. Сделать такое же упражнение, только задержку дыхания выполнять с опущенной в воду головой. Так же в своей работе, для первоначального привыкания детей к воде и закаливания, я использую различные умывания и обливание детей из леечки. Главная задача этих тренировочных упражнений, чтобы в бассейне ребенок не наглотался воды, не испугался. На этом основано правило: сначала занятия проходят на суше – так называемое «сухое плавание», и только потом занятия проходят в воде.

Кроме дыхательных упражнений дети на этом этапе овладевают двигательными и плавательными навыками, осваивают игровые упражнения на обучение работе ног, согласованию дыхания с работой ног, обучение работе рук, общее согласование работы ног, рук и дыхания. Учитывая наглядно-образный характер мышления детей этого возраста, на занятиях используется литературный материал, музыкальное сопровождение,

чтобы дети могли воссоздать тот или иной образ и были способны имитировать движения. Все задания и упражнения, выполняемые малышами, как на суше, так и в воде нужно превратить в игру. Именно игра является ведущим видом деятельности ребенка.

Со 2-го полугодия с детьми 3-4 лет решаются следующие задачи:

- обучение детей вхождению в воду, ознакомление со свойствами воды, преодоление страха перед ней.
- обучение передвижению по дну бассейна различными способами на различной глубине.
- обучение погружению в воду с открытыми глазами; обучение дыханию в воде (выдохи в воду).

Первый выход в бассейн – событие в жизни дошкольника. Большое светлое помещение, сверкающее голубизной зеркало воды, плеск, брызги буквально ошеломляют малышей. От инструктора по плаванию зависит, чтобы эти впечатления были положительно окрашены.

На первых занятиях дети учатся входить в воду. Основная трудность входа в бассейн чаще всего связана с тем, что в него дети спускаются по лестнице, на которой могут оступиться, поскользнуться, упасть в воду. Глотнув воды, ребенок может напугаться и не захочет больше приходить в бассейн. Важно предупредить его неожиданное падение в воду. Нельзя принуждать детей. Того, кто входит в воду нехотя, нерешительно, можно брать на руки и водить его ладонью по поверхности воды, приговаривая: «Какая водичка гладкая, теплая, нежная, добрая!». Затем ребенка следует поставить в воду лицом к себе, взять за обе руки и, незаметно отступить, звать за собой. Когда дети привыкнут к воде и начнут передвигаться в ней самостоятельно, они обходят бассейн, держась рукой за поручень или мою руку. Не рекомендуется пользоваться всевозможными устрашающими формулировками. Всегда можно подобрать выражения, в которых полностью отсутствует угроза опасности: «Смелее», «Делай, как все», «Молодец». Детям младшего возраста необходимо занятия, чтобы научиться входить в воду. В группе всегда есть тревожные дети, с которыми нужно заниматься отдельно, соблюдая большую деликатность, убеждая в посильности задания на примере других детей.

После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям. Малыши ощущают, насколько труднее двигаться в воде, чем на суше. Разнообразные упражнения (ходьба, бег, прыжки) не трудны для малышей, они выполняют их с удовольствием в том случае, если глубина невелика и соответствует реальному уровню подготовленности детей. Сначала эти упражнения проводятся при глубине ниже коленей и до колен. Постепенно глубина увеличивается до уровня бедер,

пояса. Дети учатся ходить по одному («Мы гуляем»), группой («Дружные ребята»), держась за палку («Тележка»), ходят вдоль бортика бассейна большими и маленькими шагами, придерживаясь за поручень («Ножки идут по дорожке»), в заданном направлении («По прямой дорожке»), до условного места («Дойди до рыбки»), по кругу, держась за руки («Закружилась карусель»), помогая себе гребковыми движениями руками («Лодочки»). Особое удовольствие доставляет детям вбегать в воду, выбегать из неё, шлепать ногами, поднимая брызги («Футболисты, «Принеси игрушку»), высоко поднимая колени («Как лошадки»), помогая себе руками («Весла гребут»), убегать от взрослого и догонять его («Догонялки»), с разбега падать в воду (на руки инструктора).

Оптимальным упражнением являются прыжки. Они помогают хорошенько разогреться, поднять настроение, ненавязчиво подготовить малыша к погружению в воду. Дети учатся подпрыгивать на двух ногах с поддержкой взрослого, держась за поручень, а также без опоры («Зайка серенький», «Мячик»), «опираясь», отталкиваясь ладонями о воду (на глубине по пояс) и приседая («Спрячемся в воду»). Учатся на двух ногах продвигаться вперед, прыгать в длину с места, подпрыгивать и падать в воду вперед на глубине до бедер, по пояс («Самолет»).

Немаловажное значение имеет обучение движениям рук. Дети хлопают по воде ладошками, изображая «дождик», стучат по ней кулачками, как «молотком», гладят воду ладошками, как «утюгом», двигают руками вверх-вниз, вправо-влево, изображая «полоскание белья» или «волны», скрестив пальцы кистей рук, изображают «рубку дров». Особое место занимают передвижения по дну на руках, вытянув ноги. Эти упражнения подводят к умению принимать горизонтальное положение тела в воде. Они выполняются на небольшой глубине и часто с трудом осваиваются детьми. Поэтому в младшей группе используется только ползание на животе («Доползу до кораблика», «Крокодилы», «Раки»).

Следующий шаг в освоении с водой, который делают дети младшего возраста - погружение. К сожалению, не всем детям погружение в воду дается легко. Психологически очень важно, чтобы ребенок в первый раз окунулся с головой в воду самостоятельно. Ни в коем случае нельзя заставлять его делать это, если он не хочет, бросать, сталкивать в воду и т. д. В противном случае у ребенка появится страх перед водой, может надолго пропасть желание заниматься плаванием. Если на «суше» погружение в воду (в тазик с водой) с задержкой дыхания отработано, то проблем с этим

упражнением в бассейне дети не будут испытывать.

Обучаясь погружению по шею на глубине воды по пояс, дети моют руки, плечи, грудь, шею, лицо, поливают воду себе на спину («Чистюли»), с ними проводятся игры: «Лягушата умываются», «Сделаем дождик» (брызгать себе в лицо). Обучая игровому упражнению «Водопад», когда малыши поливают на голову воду из бутылочки, важно научить их дышать приоткрытым ртом. В этом случае исключаются неприятные ощущения от попадания воды в нос, дети привыкают к ощущению воды на лице. И только после этого дети погружаются до уровня подбородка («Островки»).

Следующие упражнения связаны с непосредственным погружением головы в воду («нос утонул», «глазки в воде», «загляни в колодец», «достань игрушку» и погружение в воду с головой, задерживая дыхание на вдохе). Затем дети знакомятся с простыми упражнениями, которые подводят к овладению выдохом: подуть на плавающую игрушку; на воду, как на горячий чай; опустить губы в воду и вспенить ее; погрузить голову в воду и сделать выдох. Выдыхать в воду дети учатся долгое время. Параллельно дети учатся открывать глаза в воде. После высокой двигательной нагрузки с детьми проводятся релаксационные паузы, с целью снятия мышечного напряжения. Дети, при поддержке инструктора или в нарукавниках отдыхают на воде, лежа на спине, или выполняют упражнения на восстановление дыхания («веселые пузыри», «попрощайся с водичкой»).

Все дети, которые регулярно посещали занятия в бассейне, не испытывают страха в воде, безбоязненно передвигаются по всей акватории бассейна, с радостью и желанием выполняют игровые упражнения в воде, что позволяет им легко осваивать программу по обучению плаванию. Хочется еще раз подчеркнуть: каждое занятие должно быть направлено на формирование у малыша только положительных эмоций и чувств – радости, удовольствия, также заинтересованности и наслаждения от пребывания в воде. Это повысит эффективность занятий по плаванию, способствующих укреплению и оздоровлению организма детей.

Использованная литература:

1. Булгакова, И.Ж. Познакомьтесь – плавание [Текст] / И.Ж.Булгакова. - М.: астрель, 2002.

2. Егоров, Б.Б., Ведерникова, О.Б., Яковлева, А.В. и др. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна [Текст]: методическое пособие / под ред. Б.Б.Егорова. - М.: Гном и Д, 2004.
3. Протченко, Т.А., Семенов, Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников [Текст]: методическое пособие / Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов. – М.: Айрис дидактика, 2003.
4. Соколова, Н.Г. Плавание и здоровье малыша [Текст] / Н.Г.Соколова, - Р-н-Д.: Феникс, 2007.