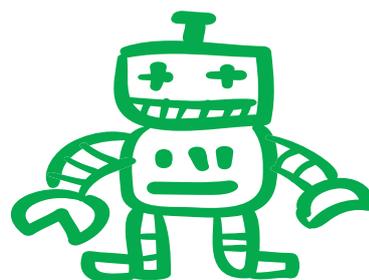


Как рыбка в воде



Н.О. Духанова,

инструктор по физической культуре, МБДОУ «Детский сад № 28»,

г.о. Королёв



В дошкольном возрасте происходит активное освоение физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитие координации движений, пространственной ориентации и укрепление физического и психического здоровья детишек.

Умение плавать — жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый, он сохраняется на всю жизнь. Самое главное, плавание с раннего возраста способствует возникновению и поддержанию у детей положительных эмоций. Дети, зани-

мающиеся плаванием, обычно более уравновешены, чем их сверстники. Они хорошо спят и обладают хорошим аппетитом, у них развита координация и ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности. Плавание особенно эффективно способствует развитию ритма движений у дошкольников и детей младшего школьного возраста, а тем самым и совершенствованию деятельности всех систем детского организма. Таким образом, обучение детей плаванию становится неотъемлемой частью физического воспитания дошкольников.



Дети младшего дошкольного возраста находятся на начальном этапе обучения. Следуя методике, начальное обучение плаванию делится на несколько этапов. Первый — приобщение к воде; подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду); общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше. Второй этап — разучивание техники плавания кролем на груди и на спине, спадов вперед с низкого бортика, новых общеразвивающих и специальных упражнений пловца на суше. Третий этап — дальнейшее совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, разучивание техники учебных стартов и поворотов, ознакомление с отдельными элементами техники плавания дельфином и брассом.

В процессе обучения детей плаванию следует обратить внимание на следующие аспекты:

1) ребёнок должен иметь опыт общения с водной средой (пространственные представления о бассейне);

2) важно уделить внимание освоению детьми свойств водной среды (преодоление водобоязни);

3) до начала занятия необходимо создать эмоциональный заряд (ис-

пользуя художественное слово или музыкальное сопровождение).

В младшей группе обучение плаванию начинается с ознакомления ребёнка с водой и её свойствами: плотностью, вязкостью, прозрачностью. Продолжительность ознакомительного периода определяется возможностью ребёнка безбоязненно и уверенно с помощью взрослого либо самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

Собственный опыт показывает, что не всем детям младшего дошкольного возраста доступен набор столь сложных упражнений (особенно упражнение «поплавок»). С учётом основных задач начального обучения плаванию я провожу на данном этапе лишь игры с игрушками на мелководье, включая все виды ходьбы и бега в воде и несложные прыжки с лестницы (бортика бассейна).

Занятия в младшей группе мы начинаем с обычного умывания, опускания лица в воду, налитую в тазик или миску с водой, и обливания из ковша. Затем переходим к кратковременному погружению лица в воду и подныриванию под различные предметы — обруч, круг и т.п. (упражнения «Надень шляпу», «Вырос гриб», «В домик — из домика»).

На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды. Кроме того, дети должны научиться самостоятельно, произвольно выполнять вдох-выдох в воду несколько раз.

Основной задачей организации занятий по плаванию в средней группе, на мой взгляд, является обучение ребёнка умению свободно лежать на груди и на спине. Для этого необходимо научить его погружаться, нырять и открывать в воде глаза, не протирая их после этого руками. Умение открывать глаза помогает сохранить нужное направление движения и облегчает ориентировку под водой. Если ребёнок в состоянии задерживать дыхание, можно научить его доставать со дна различные предметы (игрушки, шайбы, ракушки). Очень важно обратить внимание ребёнка на то, что под действием выталкивающей силы он всплывает к поверхности воды.

Лежанию на груди для удержания равновесия подходит упражнение «Крокодил» (лежать, опираясь на руки, держа голову над

водой и вытянув назад ноги, попробовать лёжа оттолкнуться руками от дна). Я предлагаю два варианта выполнения этого упражнения: 1-й вариант: ребёнку удобнее вывести руки вперёд, а не к бёдрам — так он сразу сможет найти опору, если захочет встать; 2-й вариант: отвести сразу обе руки к бёдрам, расслабиться и немного полежать в таком положении. По ходу выполнения упражнения необходимо добиться правильного дыхания — чередования короткого вдоха и медленного выдоха. Чтобы ребёнок ощутил продвижение в воде (выполнил скольжение), я предлагаю использовать традиционные упражнения с буксировкой (держась за руки, за обруч, сачок и т.п.), а также проныривание в вертикально стоящие обручи, отталкиваясь от стенки или от дна бассейна. В процессе обучения необходимо видоизменять и усложнять задания (например, выполнять скольжение с последующим выдохом в воду, различным положением рук и т.п.). Следует также постоянно создавать игровые ситуации (например, «Кто проскользит дальше всех»), придавать упражнениям развлекательную окраску («Как стрела», «Торпеда», «Ракета» и другие).

Таким образом, основной задачей обучения плаванию является создание педагогических условий, способствующих возникновению у ребёнка уверенности в себе и ощущения, что вода его любит и держит.

Упражнения для освоения воды

Спускаться в воду с помощью взрослого; ходить и бегать, держась за руки; самостоятельно, помогать себе руками. Приседать в воду и подпрыгивать, держась за руки взрослого; затем самостоятельно ходить по дну на руках вперёд, ноги прямые.

«Крокодилы». Погружение в воду по грудь, шею, до уровня носа, глаз, держась за руки взрослого, затем самостоятельно.

«Дождь». Брызгать друг на друга, не вытирая лицо руками и не отворачиваясь.

«Фонтан». Опускать всё лицо в воду, выполнять выдох на воду. Сидя на дне работать ногами, напоминая движения ног при плавании кролем.

