

**Ронжина Наталья Валерьевна,
Инструктор по физической культуре,
ГБДОУ детский сад №139
Выборгского района г. Санкт-Петербурга**

РАСТЕМ ЗДОРОВЫМИ И СПОРТИВНЫМИ!

Дошкольный возраст-это важнейший период, когда формируется личность и закладывается прочная основа физического здоровья. В этот период интенсивно протекают рост и развитие организма, процессы морфологического и функционального совершенствования его отдельных органов и систем. Незавершенность созревания детского организма определяет его неустойчивость и большую чувствительность даже к незначительным отрицательным воздействиям внешней среды, что может послужить причиной возникновения отклонений в состоянии здоровья. В сохранении и укреплении здоровья, в правильном физическом развитии детей в частности, большую роль играет двигательная активность. Медицинские наблюдения показали, что люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями и закаливающие свой организм, реже болеют, и если заболевают, то легче переносят болезнь, быстрее выздоравливают и восстанавливают свою работоспособность. Физическое воспитание детей уже в дошкольные годы становится все более важной проблемой. В связи с этим и вызвана необходимость создания в дошкольном учреждении режима высокой двигательной активности, который предусматривал бы использование комплекса различных средств физического воспитания, насыщение повседневной жизни детей спортивными упражнениями, подвижными играми и т.д. Медико-физиологические исследования и передовой опыт дошкольных учреждений показывает, что в детском организме заложены большие возможности для тренировок. Внедрение доступных детям элементов спорта в систему воспитания дает положительные результаты. Разнообразные спортивные упражнения, развлечения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей, укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно-сосудистую систему, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект. В работе с дошкольниками следует использовать такие виды спортивных упражнений, в которых максимально доступные физические нагрузки чередовались бы с минимальными нагрузками или с расслаблением мышц. Именно такой характер имеет плавание. Наличие крытого бассейна в здании дошкольного учреждения создает возможность привлечь к занятиям плаванием всех детей, начиная с младшего возраста. В нашем ДОУ имеется бассейн шириной 3 м и длиной 6 м, где проводятся занятия с детьми всех возрастных групп. Задачи, средства и методические приемы обязательно соответствуют возрастным особенностям занимающихся. Следовательно, выделяется несколько этапов обучения плаванию [по Т.С. Казаковцевой, 1984 г.]:

Учить не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.

1. Учить передвигаться в воде по дну бассейна различными способами.
2. Учить погружаться в воду.
3. Учить дыханию в воде (выдоху в воду).
4. Учить лежанию на поверхности воды на груди и на спине.
5. Учить скольжению в воде на груди и на спине.
6. Обучение координационным возможностям в воде (выполнения простейших движений ногами) при скольжении на груди и на спине.

7. Обучение координационным возможностям в воде (выполнение простейших движений руками) при скольжении на груди и на спине.
8. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде (обучение сочетаниям движений руками и ногами).
9. Обучение облегченным способам плавания.
10. Обучение спортивным способам плавания.

В качестве средств решения этих задач выступают специальные подготовительные упражнения, соответствующие возрастным особенностям детей. К окончанию посещения детского сада практически все дети подготовительных групп, регулярно посещавшие занятия по обучению плаванию, свободно чувствуют себя в воде, плывут от 12 до 18 метров, согласовывая движения рук и ног с дыханием. В заключении курса обучения проводится районное физкультурно-спортивное мероприятие по плаванию для детей 6-7 лет, в котором принимают участие детские сады Выборгского района г. Санкт-Петербурга, имеющие бассейн (около 15 садов). В программу соревнований включается плавание любым способом на время на дистанции 12 метров, поэтому возникла необходимость подготовки детей к районным соревнованиям по плаванию. В обязанности инструктора по плаванию на начальном этапе входит отбор детей в команду, при этом он должен учитывать:

- результаты диагностики;
- умение ребенка свободно держаться на воде;
- результаты медицинских показателей;
- психологическое развитие ребенка.

За три месяца до соревнований проводятся отборочные заплывы среди детей старшего дошкольного возраста. С лучшими результатами в группу (команду) отбирается 8-10 человек (девочек и мальчиков поровну). В сетку занятий вводится дополнительная тренировка, таким образом дети занимаются 3 раза в неделю по 30-35 минут (в воде). Каждое тренировочное занятие проводится примерно по следующей схеме [по Н.Ж. Булгаковой, 1984]:

- выполнение комплекса общеразвивающих и специальных упражнений (на суше);
- разминка (проплывание дистанций в полной координации или плавание с помощью рук и ног);
- развитие необходимых пловцу качеств: скорости, выносливости, скоростной выносливости;
- плавание с целью совершенствования техники;
- выполнение упражнений, направленных на увеличение силы мышц, работающих при гребках;
- свободное плавание для приведения организма в спокойное состояние.

Перед преподавателем ставятся следующие задачи:

1. Выявить у ребенка наиболее получающийся способ плавания.
2. Способствовать совершенствованию техники плавания, устранению ошибок, увеличению проплываемых расстояний.
3. Учить выполнять старт из воды при плавании кролем на груди и на спине.
4. Учить финишировать.
5. Подобрать упражнения для развития выносливости.
6. Способствовать увеличению скорости и качества проплывания на отрезке 12-15 метров.
7. Содействовать повышению мотивации.

Перед началом проведения тренировок с детьми целесообразно побеседовать, рассказать о целях проводимых тренировок, познакомить с названием команды, показать фото- и видеоматериалы с записями соревнований прошлых лет. На самих занятиях-тренировках большое внимание уделяется заплывам на дальность, причем каждый ребенок плышет тем способом плавания, который у него лучше получается. Хорошим упражнением является плавание на задержке дыхания, именно поэтому на занятиях используется большое количество дыхательных упражнений. Как только достигается синхронность в движениях рук и ног, можно начинать работать над сочетанием их с дыханием. Быстрота совершенствуется в различных эстафетах, в соревновании детей друг с другом, при плавании на различные дистанции. Развитию выносливости способствует выполнение упражнений сериями.

Один раз в неделю проводится контрольное занятие, на котором фиксируется время каждого ребенка, по итогам всех протоколов формируется состав команды. После участия в соревнованиях инструктор по плаванию совместно с детьми обязательно анализирует итоги, на основании которых делает соответствующие выводы и вносит необходимые коррективы в методику подготовки детей старшего дошкольного возраста к соревнованиям по плаванию. Мы считаем наш опыт подготовки детей старшего дошкольного возраста к районным соревнованиям по плаванию довольно успешным, так как ежегодно принимая участие в этих соревнованиях, наши воспитанники постоянно занимают призовые места не только в командном, но и в личном зачетах, а также проходят отбор в спортивные школы по плаванию.