

**Простотина Светлана Николаевна,**

**Ронжина Наталья Валерьевна,**

**Инструктора по физической культуре,**

**ГБДОУ детский сад №139 Выборгского района г. Санкт-Петербурга**

### **УМЕТЬ ПЛАВАТЬ-ДОЛЖЕН КАЖДЫЙ!**

Здоровые дети - это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, а также выработке гигиенических навыков. Физическая активность помогает снять нервное перенапряжение и позволяет детской психике работать уравновешенно и гармонично. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в физическом развитии ребенка. Именно в это время интенсивно формируется и происходит становление важнейших систем организма. Задача детского сада - приобщить детей к активным занятиям физической культурой, начиная с младшего возраста. Плавание, как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, обеспечению достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма. Обеспечение начального обучения плаванию дошкольников представляет одну из самых важных целей в области физического воспитания - это залог безопасности на воде, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде - это дети. Наша программа по обучению плаванию детей дошкольного возраста разработана на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». В данной статье мы хотим предложить познакомиться с системой работы по обучению плаванию в нашем детском саду. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше. Плавание оказывает на организм человека всестороннее воздействие. Объясняется это многими факторами. Прежде всего, водная среда и создаваемое ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействия являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие всех систем, а также профилактику и лечение разных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Умение плавать, а не купаться, часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь. Это своеобразная страховка от несчастных случаев на воде. К удивительным особенностям плавания специалисты относят его доступность для всех детей – девочек и мальчиков, для детей с

различными нарушениями здоровья: искривлением позвоночника, некоторыми нарушениями сердечной деятельности, последствиями полиомиелита и церебрального паралича, часто и длительно болеющих и так далее. Известны случаи, когда заниматься плаванием приходят в лечебных целях, а в результате становятся известными спортсменами. В данной статье мы хотим предложить познакомиться с системой работы по обучению плаванию в нашем детском саду. В нашем ГБДОУ имеется бассейн 3\*6 метров, в котором занимаются дети всех возрастных групп, начиная с первой младшей, то есть с 2-х лет. Основная цель занятий – это обучение детей дошкольного возраста основам техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине. Обучение плаванию в нашем ДОУ ведут специалисты высшей квалификационной категории, окончившие факультет физической культуры РГПУ им. А.И. Герцена, в прошлом КМС по плаванию, с многолетним опытом работы с детьми дошкольного возраста. Как известно, успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила. Как уже упоминалось, в нашем, так называемом, малогабаритном бассейне обучать плаванию начинают детей с 2-х лет. Это возможно благодаря тому, что вода, которая специально не хлорируется, постепенно добавляется в чашу в зависимости от возраста детей. Расписание составлено таким образом, что сначала проводятся занятия с малышами (низкий уровень воды), далее дети среднего и старшего дошкольного возраста. Соответственно, перед началом занятий вода доливается, тем самым регулируется не только уровень воды, но и температура. В младшей группе примерно 34<sup>0</sup> С, чем старше дети, тем температура ниже. Хочется обратить внимание, что ежедневная смена воды позволяет не только регулировать уровень и температуру, но и проводить ежедневную санитарную обработку чаши, что можно почти полностью исключить наличие в воде болезнетворных бактерий и вредных примесей. Соблюдение гигиены в бассейне детского сада находится на высоком уровне. Так же, одним из главных преимуществ, для нас тренеров, работающих в таком малогабаритном бассейне, является возможность оперативно реагировать и исправлять ошибки учеников при отличной видимости выполнения упражнений. Занятия проводятся в группах по 6-8 человек под полным контролем преподавателя, который с детьми младшего и среднего возраста находится в воде, как и с детьми старшего возраста, если возникает необходимость исправления ошибок или более точной постановки техники в том или ином упражнении. К примеру, если ребенок поступил в сад и до этого никогда не посещал бассейн, преподаватель, находясь рядом в воде, помогает ребенку преодолеть психологический барьер боязни воды. Хочется отметить, что малая длина нашего бассейна не является препятствием в обучении спортивными способами плавания детей дошкольного возраста,

хотя очень часто приходится слышать высказывания «Как можно научить плавать в таком маленьком бассейне!». Главным показателем эффективности нашей работы являются занимаемые призовые места, как в личных, так и в командных зачетах нашими детьми на ежегодных районных соревнованиях по плаванию. И не только это. В конце каждого учебного года проводится диагностика плавательных умений и навыков, и почти 100% детей, регулярно посещавшие занятия, умеют свободно держаться на воде и проплыть спортивным способом кроль на груди или кроль на спине не менее 10-15 метров. На наших занятиях очень много внимания уделяется правилам поведения на воде. При нарушении правил и дисциплины виновные немедленно удаляются из воды, при многократных нарушениях и плохом поведении удаляются с занятий. Организация обучения детей плаванию в нашем детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы так, как только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма. При включении в режим дня занятий по плаванию в него вносятся некоторые изменения. Однако расписание составляется так, чтобы было предусмотрено достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательных занятий, приема пищи, сна, всех других режимных моментов. В нашем детском саду занятия в бассейне проводятся в утренние часы: с 9.00 до 12.00, в форме групповых занятий. Каждая группа занимается 2 раза в неделю, по подгруппам, по 6-8 человек. Длительность занятий в разных возрастных группах устанавливается в зависимости от возраста. Каждое занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной части. Цель подготовительной части занятий – организовать детей, активизировать их внимание, вызвать интерес к занятию. В основной блоке разучиваются новые специальные упражнения, а также упражнения, развивающие выносливость, силу, гибкость, координацию движений, закрепляются навыки основных движений. И в заключительной части – подвижные игры и игры, снижающие физическую нагрузку: приводим организм в спокойное состояние, подводим итоги. Все упражнения даются в порядке постепенного увеличения нагрузки. Каждое новое движение предлагается после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Именно многократное повторение упражнений на суше и в воде, а также корректировка ошибок позволяет добиться положительных результатов в работе. основополагающий принцип обучения движениям предполагает понимание ребенком сути того или иного движения, которое он совершает. Если чередовать нагрузку и отдых, и использовать различные виды упражнений, ребенку будет намного легче усвоить эту информацию. В процессе обучения обязательно присутствует воспитание таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, сила воли. Непременно учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка. Физические

нагрузки даются адекватно возрасту ребенка, уровню физического развития. Так же учитывается, что труднее всего детьми осваиваются упражнения на первых этапах: это умение удержать себя на поверхности воды без каких-либо движений. Для этого ребенка обучают правильному и поэтапному выполнению каждого действия на воде: вдох, задержка дыхания, погружение, всплытие, лежание, скольжение. Каждое занятие начинается с разминки, соответствующей возрасту, выполнение специальных упражнений на суше, чтобы разогреть и подготовить организм ребенка к нагрузкам и настроить его соответствующим образом. Кроме того, упражнения, применяемые на суше, присутствуют и в воде. С детьми младших групп разминка на суше состоит из простых и легких для понимания упражнений. У детей постарше комплекс разминочных упражнений более продолжительный по времени и более сложный. При этом некоторые ОРУ используются постоянно, независимо от возраста и физического развития. В процессе обучения плаванию у детей порой возникают трудности в освоении того или иного упражнения, что-то не получается с первого раза, поэтому к каждому ребенку мы обязательно используем индивидуальный подход. К одним детям нужно обращение спокойное и мягкое, к другим – спокойное и твердое. Бывают ситуации, когда ребенок неохотно идет в бассейн, отказывается посещать занятия, тогда обязательно выясняется причина. С ребенком проводится беседа, в которой преподаватель старается выявить причину и устранить ее. Но бывает, что дети ленятся, в этом случае необходимо проявить твердость, настоять на своем. Как только появляются первые успехи, это проходит. При обучении плаванию детей младшего дошкольного возраста большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные, они не разрушаются полностью и впоследствии могут снова проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (в скольжении) движения выполняются не экономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень трудно. Обучение каждому новому плавательному движению требует от ребенка определенной готовности, поэтому оно сводится к игре. Большинству младших дошкольников не свойственна боязнь воды, они любят купаться, с удовольствием плещутся, играют, ползают. Малыши очень подвижны, к самостоятельному передвижению их побуждают игрушки, плавающие на поверхности воды, и лежащие на дне бассейна. На занятиях с малышами используются различные игры, помогая детям проявить свои подражательные способности. При закреплении движений в любом возрасте используется соревновательный момент, детям предлагается выполнить задание, чтобы узнать, кто из них лучше выполнит упражнение и окажется победителем. Очень важный момент в обучении детей погружению в воду с головой, задерживая дыхание на вдохе: это чтобы ребенок в первый раз окунулся в воду самостоятельно. Ни в коем случае нельзя заставлять его! В противном случае у ребенка может появиться

страх перед водой, может надолго пропасть желание заниматься. Для того чтобы подготовить детей к погружению с головой, нами успешно используются различные специальные упражнения, в основном в игровой форме. У детей 4-5 лет закрепляются умения и навыки, приобретенные на занятиях в младшей группе. Упражнения и игры выполняются в воде без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно координационных движений. Особенно важен показ упражнений в воде: дети воспринимают последовательность выполнения и понимают, что сделать его в воде вполне возможно. Краткое и доступное объяснение помогает ребенку сознательно овладеть правильными движениями. В объяснении обязательно используется образное сравнение, так как мышление детей среднего возраста образное. Образ должен быть понятен детям, иначе подражание ему невозможно. Так же в обучении используются разнообразные игры, подготовительные и подводные упражнения. Количество повторений упражнений и игр их интенсивность увеличиваются по мере овладения навыками. Тренер внимательно следит за успехами детей, именно на этом этапе происходит разделение детей на подгруппы с учетом их подготовленности: на более, и на менее сильные. На данном этапе происходит обучение таким важным упражнениям как лежание на воде без поддержки, скольжение на груди и на спине с работой ног и без, а также специальным дыхательным упражнениям. В этом возрасте дети должны сознательно управлять дыханием. Итак, в средней группе завершается этап освоения с водой. В обучении детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) ставятся иные задачи, начинается новый этап в обучении в освоение спортивных способов плавания; изучение техники движения кролем на груди и на спине. Если ребенок продолжает занятия перейдя из средней группы в старшую, то порядок их проведения остается прежним. Техническая подготовка ребенка позволит решить поставленные на данном этапе задачи. При начальном обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста занятия начинаются по укороченной схеме содержания занятий младшего и среднего возраста. Итак, на данном этапе совершенствуются скольжения на груди и на спине, на задержке дыхания и с выдохом в воду. Отрабатываются движения ног, вырабатывается согласованность движений ног и дыхания. Начинается обучение движений руками, соответственно вводятся специальные упражнения, сначала на суше, затем на воде. Разучивание плаванию кролем на груди и на спине в полной координации относится к задачам работы в подготовительной к школе группе, в которой завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивают способы плавания кролем на груди и на спине в общих чертах. Естественно, что в начале обучения дети могут допускать ошибки, чаще всего это зависит от недостаточной общей физической и координационной подготовленности дошкольников. Мы стремимся к тому, чтобы дети освоили общий рисунок

движений способа плавания, не требуем от них точности в технике плавания, так как это возможно лишь в результате упорного труда в течение многих лет. Но, конечно, грубые нарушения исправляются. При обучении плаванию детей дошкольного возраста нами дается возможность попробовать плавать всеми способами, поэтому на занятиях в ознакомительных целях вводятся еще и плавание способами брасс и баттерфляй. Бывают случаи, когда ребенок никак не может овладеть каким-либо способом, а другой схватывает без затруднений. Склонность ребенка к тому или иному способу плавания нами учитываются и поддерживаются. Мы позволяем ребенку учиться тому способу, который ему нравится больше, так как в этом случае и результат будет лучше. Подведем итоги: научить ребенка можно лишь при условии его свободного, без напряжения и страха нахождения в воде. И в нашем бассейне это проходит успешно и результативно, правда достигается это путем совместной деятельности ребенка, инструктора по физической культуре и родителей, при полном взаимопонимании. Даже если ребенок не станет профессиональным спортсменом, он научится плавать, трудиться, добиваться своей цели. Все это поможет ему в его дальнейшей жизни. Очень важно, научившись плавать, не прекращать занятия. Регулярные нагрузки в воде, и не только, должны стать привычкой, потребностью, образом жизни.

Самое главное уметь плавать должен каждый!

#### Литература

1. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателей детского сада и родителей/ Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева. – М.: Просвещение, 1991.
2. Е.К. Воронова Программа обучения плаванию в детском саду. – С-Пб.: «Детство-Пресс», 2003.
3. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П. Плавание: Игровой метод обучения - М.: Олимпия Пресс; Донецк: Пространство, 2006.
4. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение плаванию в раннем возрасте. – М.: «Советский спорт», 2006
5. Как научить ребенка плавать/ И.В. Сидорова. – М.: Айрис Пресс, 2011