Самойлова Валерия Владимировна
Воспитатель,
МАДОУ √12 "Рябинушка" г. Бирск

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ

Аннотация: Целью исследования являлось изучение особенностей интеллектуального развития детей в раннем детском возрасте, а также влияние занятий физическими упражнениями и плаванием на физическое развитие и формирование умственных способностей ребенка раннего детского возраста.

Ключевые слова: ранний детский возраст, физические упражнения, плавание, физическое развитие, умственные способности.

Плавание является одним из самых эффективных средств физического воспитания, способствующее всестороннему развитию двигательной функции детей и имеет большое оздоровительное и прикладное значение. Через двигательную деятельность дети раннего возраста познают мир, развиваются психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладевают дети, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется развитие. Поэтому важно не упустить данный период развития в плане грамотного физического и интеллектуального воспитания.

В раннем детском возрасте (от года до трех лет) существуют такие новообразования, как речь, предметная деятельность, а также создаются предпосылки для развития личности. Дети начинают отделять себя от других предметов, выделяться из окружающих его людей, что приводит к появлению начальных форм самосознания.

В раннем детстве быстро развиваются разнообразные познавательные функции в их первоначальных формах (сенсорика, восприятие, память, мышление, внимание). В это же время начинают проявляться коммуникативные свойства, интерес к людям, общительность, подражание, формируются первичные формы самосознания. Мыслительные процессы и операции формируются поэтапно в процессе роста и развития. Изначально мышление основывается на чувственном познании, на восприятии и ощущении реальности.

Университет Гриффета в Австралии проводил большое четырехлетнее исследование, в котором участвовало более 7000 детей. Суть эксперимента заключалась в сравнении прогресса в физическом и психическом развитии между детьми, которые умеют плавать и теми, кто не умеет. Результаты эксперимента показали, что дети возрастом 3-5 лет, которые занимались плаванием, опережали детей другой контрольной группы, которые не плавали. Опережение было зафиксировано по вербальным, математическим навыкам, также у них лучше оказалась память восприятие информации.

Эксперимент подтвердил, что плавание развивает улучшает умственные способности. Движения, которые ребенок совершает при плавании, помогают мозгу ребенка развиваться. Увеличиваются когнитивные возможности, такие как мышление, понимание, речь и способность рассуждать.

Цель исследования – выявление влияния занятий плаванием на умственные способности детей в раннем детском возрасте.

Взаимосвязь физического развития и умственной работоспособности детей дошкольного возраста явилась предметом изучения многих экспериментальных исследований, проводимых как в нашей стране, так и за рубежом. Их результаты показывают, что при обучении детей раннего возраста плаванию речь идет не только о развитии специальных двигательных качеств, но и о формировании в их процессе психической, чувственной и эмоциональной сфер ребенка, о положительном воздействии раннего психомоторного развития на интеллект дошкольников.

Таким образом, занятия плаванием обеспечивают гармоничное развитие ребенка, делая его подготовку к детскому саду и школьным занятиям более осмысленной и продуктивной. Эти занятия укрепляют не только физическое состояние, но и умственные способности ребенка, помогая ему лучше адаптироваться к обучению и справляться с эмоциональными нагрузками.

Регулярные занятия плаванием полезны не только для физического здоровья дошкольников, но и для здоровья психического. Занятия в бассейне помогают побороть фобии (аквафобия – паническая боязнь воды, батофобия – боязнь глубины) и воспитать ценные черты в характере.

В рамках исследования, проводился эксперимент, в ходе которого изучалось влияние плавания на физические и интеллектуальные способности детей 2-3 лет. Исследование проводилось на базе детского плавательного бассейна «Морская бухта»

На основе анализа научно-методической литературы мы узнали характеристику детей раннего возраста, определились с аппаратом исследования, проанализировали существующие методики в плавании, направленные на развитие детей раннего возраста, представили собственный комплекс игр и игровых заданий.

В период прохождения исследования осуществлялось педагогическое наблюдение за процессом формирования навыков плавания: постановкой задач и отбором содержания образовательной деятельности, используемыми средствами, формами организации деятельности, отношением детей к занятиям.

На протяжении исследовательской деятельности применялись средства сенсорного воспитания: дидактические игры и упражнения, направленные на сенсорное развитие, конструирование, сенсорные эталоны, сенсорные дорожки. Также была использована методика начального обучения плаванию с использованием сюжетно-ролевых игр на основе сюжетов из сказок на протяжении заключительной части занятия.

Для определения заключений и основного вывода мы провели обобщающий анализ всех результатов тестирования и определили эффективность использования традиционной методики обучения и методики с применением сюжетно-ролевых игр.

Исходя из результатов исследования, можно сформулировать особенности организации занятий плаванием с детьми 2-3 лет.

Одной из составляющих эффективного обучения плаванию является рациональная организация занятий и выбор определенной методики обучения.

Для наилучшего освоения детьми плавательных упражнений необходимо проводить занятия с численностью группы не больше 8-10.

Значительное внимание в методике должно отводиться играм на воде. В частности эффективными являются сюжетно-ролевые игры [4].

При обучении широко использовать специальные вспомогательные плавательные приспособления.

Дозировано увеличивать время нахождения ребенка в воде за счет, сокращения времени выполнения специальных упражнений на бортике.

Обучение должно строиться в соответствии с возможностями занимающихся, особенностями их возраста, пола, развитием физических качеств и исходной плавательной подготовленности.

Целесообразно уделять большее внимание устранению у детей неприятного чувства страха перед водой. Делать это необходимо перед началом обучения плаванию. Обязательно проверять предшествующий уровень двигательных возможностей ребенка.

Сюжетно-ролевые игры лучше использовать в заключительной части занятия, и уделять им не более 10-15 минут. В начале обучения выбирать игры «просты» по своему содержанию и сюжету.

Не следует начинать движения ног или рук в игре до тех пор, пока у ребенка не получилось идеального навыка скольжения. Лучше не выполнять большого количества упражнений у опоры, так как ребенок не сможет почувствовать продвижения вперед, и не сформирует «чувство воды». Не стоит использовать чрезмерное использование поддерживающих предметов, поскольку при этом может нарушаться горизонтальное положение тела, что, в свою очередь, может привести к появлению грубых ошибок в технике плавания.

Если ребенок в состоянии задерживать дыхание, можно использовать в игре доставание со дна различных предметов (игрушки, шайбы, ракушки). Важно обратить внимание ребенка на то, что под действием выталкивающей силы он всплывает к поверхности воды. Дети также должны усвоить, что не смогут нырять, если их легкие заполнены воздухом. Чтобы убедить их в этом, предлагается присесть под воду после глубокого вдоха и после энергичного выдоха (упражнения «Надуй шар», «Лопнул шар»).

Важно научить детей вставать из положения лежа на спине, предлагая ему «вернуться на бок – на грудь – и встать на дно».

Чтобы ребенок ощутил продвижение в воде, лучше использовать в играх традиционные упражнения с буксировкой, а также «проныривание» в вертикально стоящие обручи, прыжок в обруч, который, в свою очередь, придает телу ребенка ускорение и далее скольжение выполняется самостоятельно.

По результатам исследования мы делаем такой вывод: методика с использованием сюжетно-ролевых игр в воде является более эффективной для большинства детей, чем традиционная. Особенности организации занятий плаванием с детьми дошкольного возраста характеризуются эффективностью выбора методики для начального обучения плаванию.

После того, как ребенок понимает, как задерживать свое дыхание, находясь под водой, он учится координировать свои конечности, чтобы намеренно направлять их туда куда он идет. Перемещая руки и ноги одновременно, ум ребенка развивает новые синапсы. Дети не только развивают свои мышцы, двигательные навыки и координацию, но и улучшают речь, развитие мозга и общий интеллект.

Вода оказывает мягкое, но эффективное массажное воздействие на кожу малыша, что нормализует нервную систему. Во время занятий малыши также активно развивают моторику и координацию движений,

Раннее плавание стимулирует развитие: зрительно-моторных навыков, математических способностей, краткосрочной и долгосрочной памяти. И позволяет малышам быстрее обучиться чтению.

Уровень детей, занимающихся ранним плаванием, превышает среднюю норму. Они проще осваивают: рисование разных форм и раскрашивание картинок, вырезание аппликаций из бумаги, решение арифметических и грамматических задач.

Активные упражнения в воде, такие как ныряние за игрушками и манипуляции с предметами, способствуют развитию мелкой моторики, что также положительно сказывается на речевых навыках.

Социализация через игры во время плавания помогает детям познавать мир, получать позитивные эмоции, что ускоряет их желание общаться и выражать свои чувства.

Воздействие плавания на развитие детей раннего возраста носит комплексный характер и включает в себя воздействие на различные физиологические системы организма и позволяет в полной мере заниматься совершенствованием физических и моральных качеств и психологической устойчивости.

Занятия плаванием входят в число основных средств физического всестороннего воспитания детей. Плавание оказывает огромное влияние на функциональное состояние. Установлено положительное влияние плавания на сердечно-сосудистую систему.

Занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. В результате систематических занятий плаванием увеличиваются сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность нервной системы, отчего ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке.

Плавание также играет важную роль в коррекционно-реабилитационной работе с детьми, имеющими неврологические проблемы или травмы головного мозга, значительно улучшая их состояние.

Список литературы:

1. Айзман, Р.И. Возрастная физиология и психофизиология: учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова. М.: Инфра-М, 2015. 352 с.
2. Васильева, У.Ю., Мелихов Я.П., Ляшенко А.А. Влияние плавания на общее состояние организма // Студенческий форум: электрон. научн. журн. 2017. №4 (4). С.19-22.
3. Караулова, Л.К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. М.: Академия, 2013. 304с.
4. Плавание: библия тренера / Джек Боэрле и др.; пер. с англ. Е. Кононова. М.: Эксмо, 2014. 410 с.
5. Пищикова, Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: занятия, игры, праздники / Н.Г. Пищикова. М.: Изд-во Скрипторий, 2008. 88 с.