

## **Плавание в детском саду.**

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки.

Плавание – мощный эмоционально-положительный фактор, который позволяет решать важные задачи. Способствует коррекции нарушения осанки, предупреждает плоскостопие, способствует снятию мышечного тонуса, развивает координацию, ритмичность движения, увеличивает двигательные возможности организма. Систематические занятия в бассейне улучшают работу органов кровообращения и дыхания. Оказывает мощное закаливающее действие.

Основной целью занятий является обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанию занятий физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития.

На занятиях решаются задачи по формированию:

- навыков плавания;
- бережного отношения к своему здоровью;
- навыков личной гигиены;
- умение владеть своим телом в непривычной среде.

### **Какое же влияние оказывают занятия плаванием на организм ребёнка?**

Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно для тех детей, которые чрезмерно возбуждены. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон.

Во время погружения в воду и плавания создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы. Во время плавания, обычного купания или только пребывания в воде происходят изменения в составе крови.

Плавание закаляет организм человека, повышает его стойкость против температурных колебаний и невосприимчивость к простудным заболеваниям. Вода оказывает на кожный покров как механическое, так и термическое воздействие. Она смывает с кожи грязь, пот, кожное сало, верхний слой эпителия, т.е. очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи.

### **Организация занятий плаванием в детском саду.**

Занятия по плаванию должны проводиться не ранее, чем через 40-50 минут после приема пищи и не позже чем за 1,5 – 2 часа до ночного сна. Обучение плаванию проходит в форме подгрупповых занятий. Для занятий в бассейне детей разделяют на две подгруппы. В зависимости от возраста количество детей в подгруппах будет разным.

Обучение в ДОУ плаванию проводится для каждой группы 1 раз в неделю.

- младшая группа занимается 15-20 минут;
- средняя группа – 20 -25 минут;
- старшая группа – 25 минут-30 минут.
- подготовительная группа – 30 -35 минут.

Занятия в бассейне в нашем детском саду проводятся, начиная со второй младшей группы (3 года). Первое занятие проходит в форме экскурсии по бассейну, в ходе которой инструктор знакомит с правилами поведения в бассейне ( показывает детям, где и как нужно раздеться и переодеться, надеть купальную шапочку, как мыться под душем, ходить по обходной дорожке).

Обучение состоит из трех этапов:

- привыкание к воде;
- освоение воды;
- овладение плавательными движениями.

### **О значении плавания для детского организма.**

Основная цель обучения дошкольников плаванию — содействие их оздоровлению и закаливанию, обеспечение всесторонней физической подготовки. Купание, плавание, игры и развлечения на воде благотворно воздействуют на все системы организма.

### **Задачи обучения плаванию по возрастным группам.**

#### **Вторая младшая.**

- с помощью взрослых и самостоятельно заниматься гигиеническими процедурами;
- учить выполнять правила поведения на воде: соблюдать очерёдность, не кричать, не сталкиваться с товарищами, с целью предупреждения несчастных случаев;
- развивать у детей двигательные навыки и умение свободно передвигаться и играть в воде;
- обучать правильному дыханию;
- учить погружаться в воду с головой на задержке дыхания;
- ознакомить с горизонтальным положением тела в воде;
- воспитывать физические качества: смелость, быстроту, уверенность в себе.

При обучении детей младшего возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков.

Обучение каждому плавательному упражнению (движению) требует от ребенка определенной готовности , поэтому оно сводится к игре.

#### **Средняя группа**

- продолжать обучать детей с помощью взрослых самостоятельным гигиеническим процедурам;
- продолжать упражнять в соблюдении правил поведения на воде, развивать внимание, выполнять упражнения по просьбе воспитателя, соблюдать очерёдность;

- продолжать развивать у детей двигательные навыки и умения – свободно передвигаться и ориентироваться в воде, кратковременно погружаться в воду, подныривать под плавающие предметы (палка, обруч);
- продолжать обучать правильному дыханию;
- учить открывать глаза в воде, собирать мелкие предметы со дна;
- продолжать учить погружаться в воду с головой на задержке дыхания и с плавным выдохом;
- учить свободно лежать на воде («поплавок», «звезда»);
- обучать скольжению на груди с поддерживающими средствами;
- продолжать воспитывать физические качества: смелость, быстроту, силу мышц, уверенность в себе.

У детей среднего дошкольного возраста закрепляются умения и навыки плавания приобретенные на занятиях в младшей группе. Большое внимание в этом возрасте уделяется воспитанию у детей организованности и дисциплинированности. В обучении используются разнообразные упражнения для специальной подготовки и игры для освоения передвижений в воде. Игры для приобретения навыков погружения в воду.

### **Старшая группа.**

- продолжать прививать детям гигиенические навыки: самостоятельно готовиться к занятиям плавания, одеваться и раздеваться, принимать душ.
- продолжать упражнять в соблюдении правил поведения на воде, развивать внимание, выполнять упражнения по просьбе воспитателя, соблюдать очередность;
- продолжать развивать у детей двигательные навыки и умения: свободно погружаться в воду с головой, свободно держаться на поверхности воды;
- продолжать обучать правильному дыханию;
- обучать скольжению на груди и спине, спокойно выдыхая в воду;
- обучать плаванию с поддерживающими средствами, двигая ногами стилем кроль;
- обучать гребковым движениям руками, как при плавании кролем;
- обучать спокойно всплывать и лежать на спине;
- продолжать воспитывать физические качества: силу, смелость, выносливость, выдержку.

На занятиях в старшей группе включают в себя: упражнения и игры для развития кистей, дыхательные упражнения, упражнения для специальной подготовки, игры для овладения навыков скольжения, игры –эстафеты.

### **Подготовительная группа.**

- продолжать прививать детям гигиенические навыки: выполнять все правила личной гигиены, самостоятельно принимать душ, помогать товарищу, одеваться и раздеваться, сушить волосы, готовить предметы личной гигиены к занятиям;
- закреплять навыки выполнения правил поведения на воде: воспитывать сознательную дисциплину, чувство уважения и взаимопомощи к товарищам;
- совершенствовать у детей двигательные навыки и умения: свободно ориентироваться и погружаться в воду, свободно владеть дыханием в воде, плавать любым способом и способом кроль на груди с координацией движения рук и ног, спокойно выдыхая в воду;
- совершенствовать физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, смелость, выносливость.

## **Игры и развлечения на воде**

Игры на воде помогают решать ряд педагогических задач. Игра воспитывает волевые качества ребенка, чувства товарищества и коллективизма. Развивая и укрепляя организм, она закрепляет и совершенствует навыки плавания. Повышая эмоциональность занятия, игра используется как отдых и развлечение. Однако надо отметить и некоторые отрицательные моменты. Увлечшись процессом игры и стремясь выйти в победители, дети перестают следить за точностью выполнения элементов плавательных движений, выполняют их неверно. Многократное повторение неправильных (с точки зрения техники плавания) движений может привести к тому, что они станут привычными. Поэтому игры, применяющиеся для закрепления какого-либо навыка, должны быть составлены так, чтобы правильное выполнение движения было главным условием.