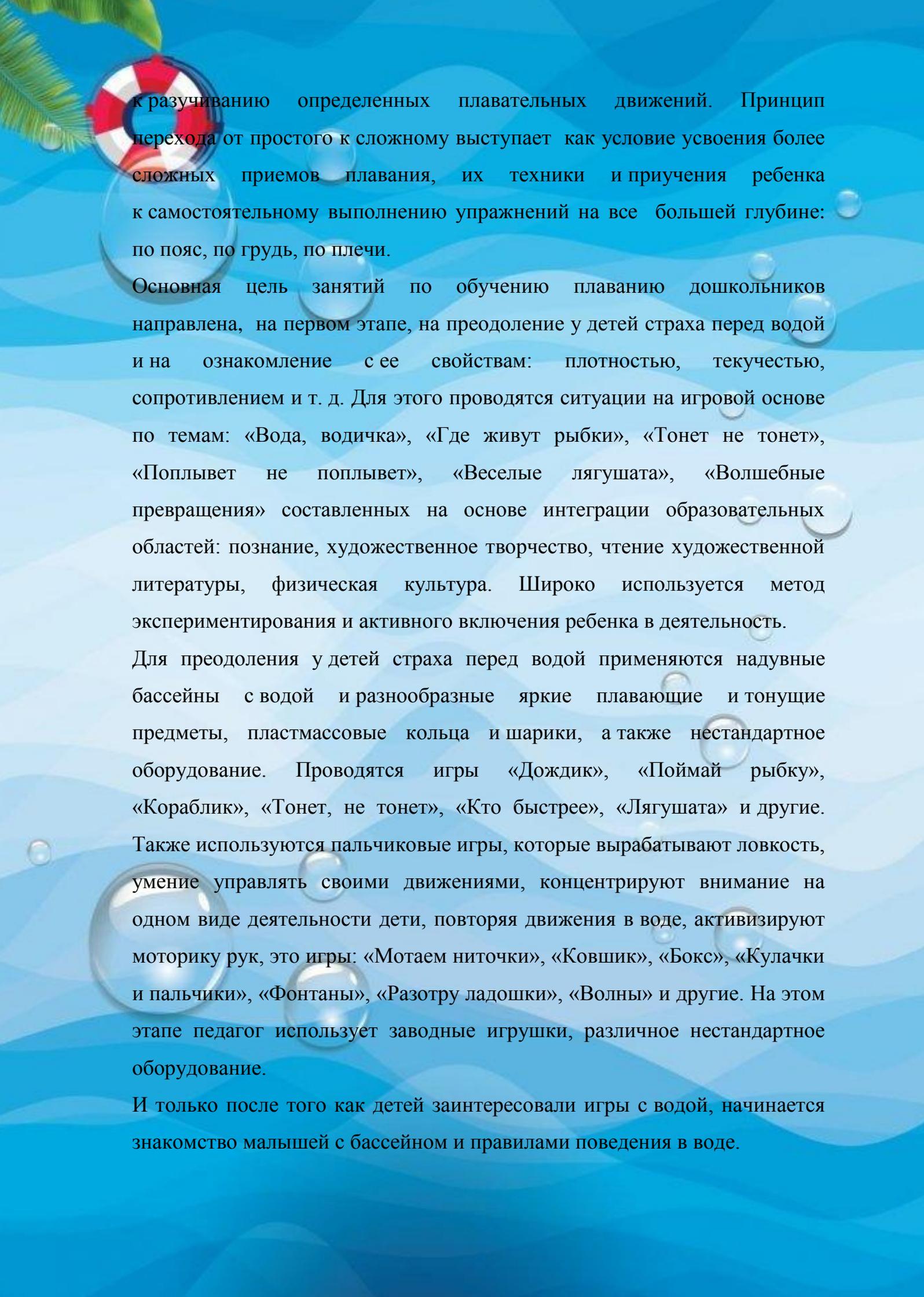


***Формирование первоначальных навыков плавания  
у детей дошкольного возраста  
на основе использования  
системы игр и игровых упражнений.***

Вопросы физического воспитания детей дошкольного возраста в последние годы устойчиво занимают важное место в сфере научных интересов специалистов разного профиля. Повышенный интерес к поиску эффективных средств педагогического воздействия на детский организм обусловлен в основном двумя группами факторов: с одной стороны, детский организм наиболее восприимчив к различным внешним воздействиям, с другой — именно на этом этапе закладывается основа почти всех характеристик взрослого человека. В основе физического воспитания дошкольников лежит развитие двигательной активности. И наиболее оптимальным видом физической активности является плавание, так как оказывает на ребёнка благоприятное укрепляющее и психологическое воздействие.

В медико-физиологическом аспекте — это укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и пр.), в психологическом аспекте — формирование произвольной регуляции движений и действий, в педагогическом. В то же время акватория бассейна — это, прежде всего иная среда обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Проведение занятий в бассейне в игровой форме доставляет детям большое удовольствие, избавляет их от скучного, нарочитого изучения движений.

Н. Ж. Булгаков писал, что игра на воде помогает быстрее освоиться с водой, избавиться от страха, изучить плавательные движения. Превращение учебного материала в игровую ситуацию способствует последовательный переход от простого передвижения по дну

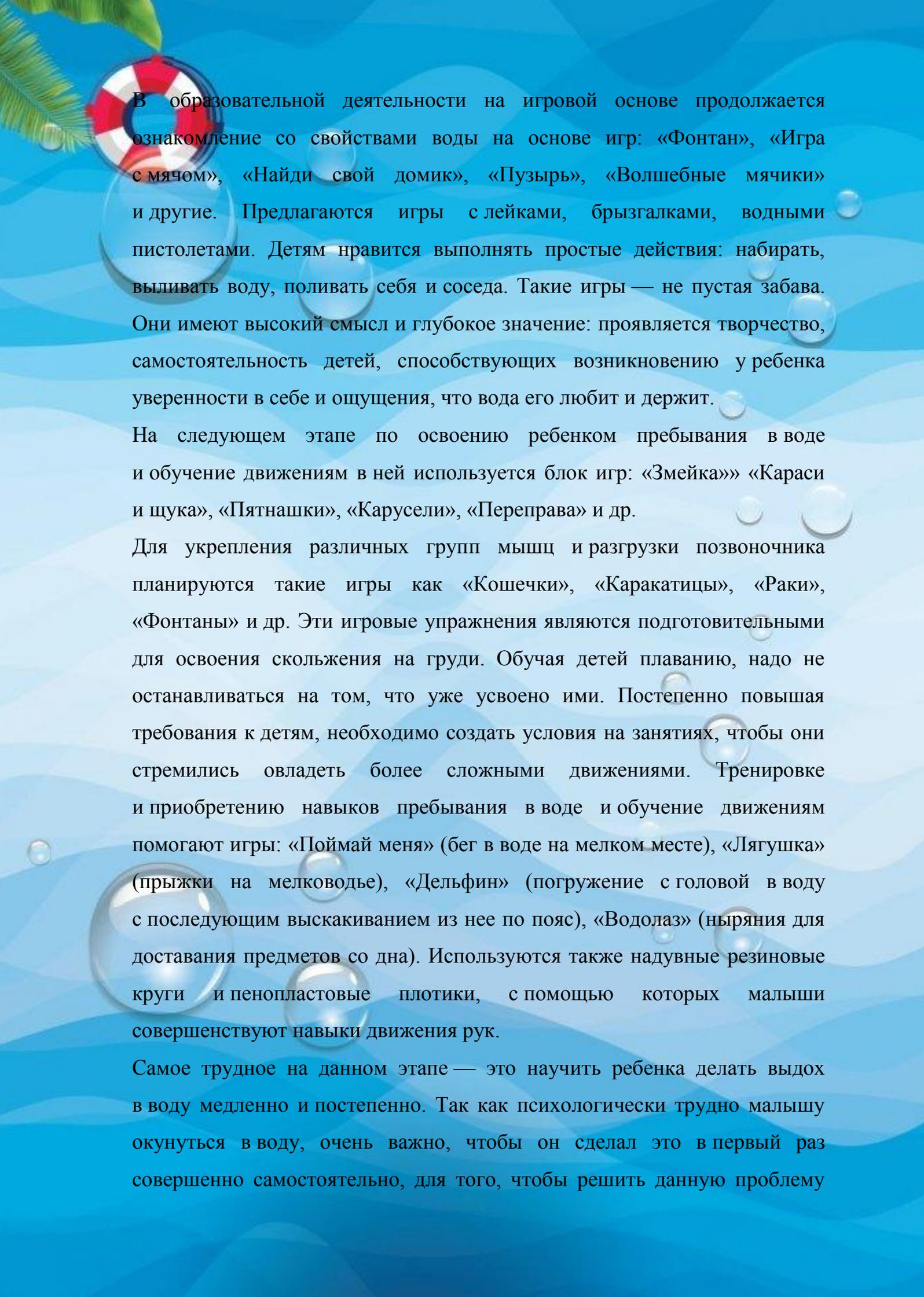


к разучиванию определенных плавательных движений. Принцип перехода от простого к сложному выступает как условие усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения ребенка к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине: по пояс, по грудь, по плечи.

Основная цель занятий по обучению плаванию дошкольников направлена, на первом этапе, на преодоление у детей страха перед водой и на ознакомление с ее свойствами: плотностью, текучестью, сопротивлением и т. д. Для этого проводятся ситуации на игровой основе по темам: «Вода, водичка», «Где живут рыбки», «Тонет не тонет», «Поплывет не поплывет», «Веселые лягушата», «Волшебные превращения» составленных на основе интеграции образовательных областей: познание, художественное творчество, чтение художественной литературы, физическая культура. Широко используется метод экспериментирования и активного включения ребенка в деятельность.

Для преодоления у детей страха перед водой применяются надувные бассейны с водой и разнообразные яркие плавающие и тонущие предметы, пластмассовые кольца и шарики, а также нестандартное оборудование. Проводятся игры «Дождик», «Поймай рыбку», «Кораблик», «Тонет, не тонет», «Кто быстрее», «Лягушата» и другие. Также используются пальчиковые игры, которые вырабатывают ловкость, умение управлять своими движениями, концентрируют внимание на одном виде деятельности дети, повторяя движения в воде, активизируют моторику рук, это игры: «Мотаем ниточки», «Ковшик», «Бокс», «Кулачки и пальчики», «Фонтаны», «Разотру ладошки», «Волны» и другие. На этом этапе педагог использует заводные игрушки, различное нестандартное оборудование.

И только после того как детей заинтересовали игры с водой, начинается знакомство малышей с бассейном и правилами поведения в воде.

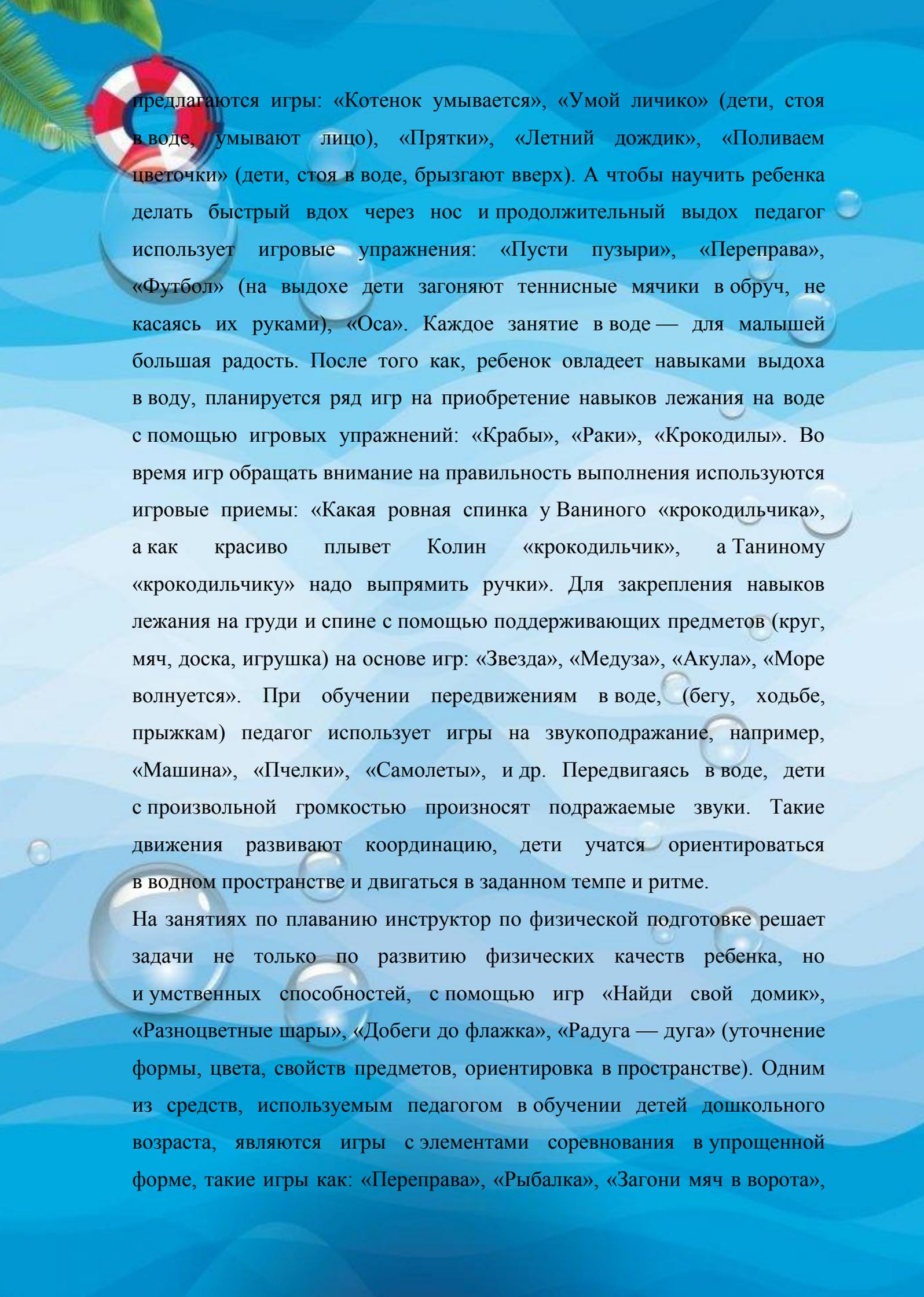


В образовательной деятельности на игровой основе продолжается ознакомление со свойствами воды на основе игр: «Фонтан», «Игра с мячом», «Найди свой домик», «Пузырь», «Волшебные мячики» и другие. Предлагаются игры с лейками, брызгалками, водными пистолетами. Детям нравится выполнять простые действия: набирать, выливать воду, поливать себя и соседа. Такие игры — не пустая забава. Они имеют высокий смысл и глубокое значение: проявляется творчество, самостоятельность детей, способствующих возникновению у ребенка уверенности в себе и ощущения, что вода его любит и держит.

На следующем этапе по освоению ребенком пребывания в воде и обучение движениям в ней используется блок игр: «Змейка», «Караси и щука», «Пятнашки», «Карусели», «Переправа» и др.

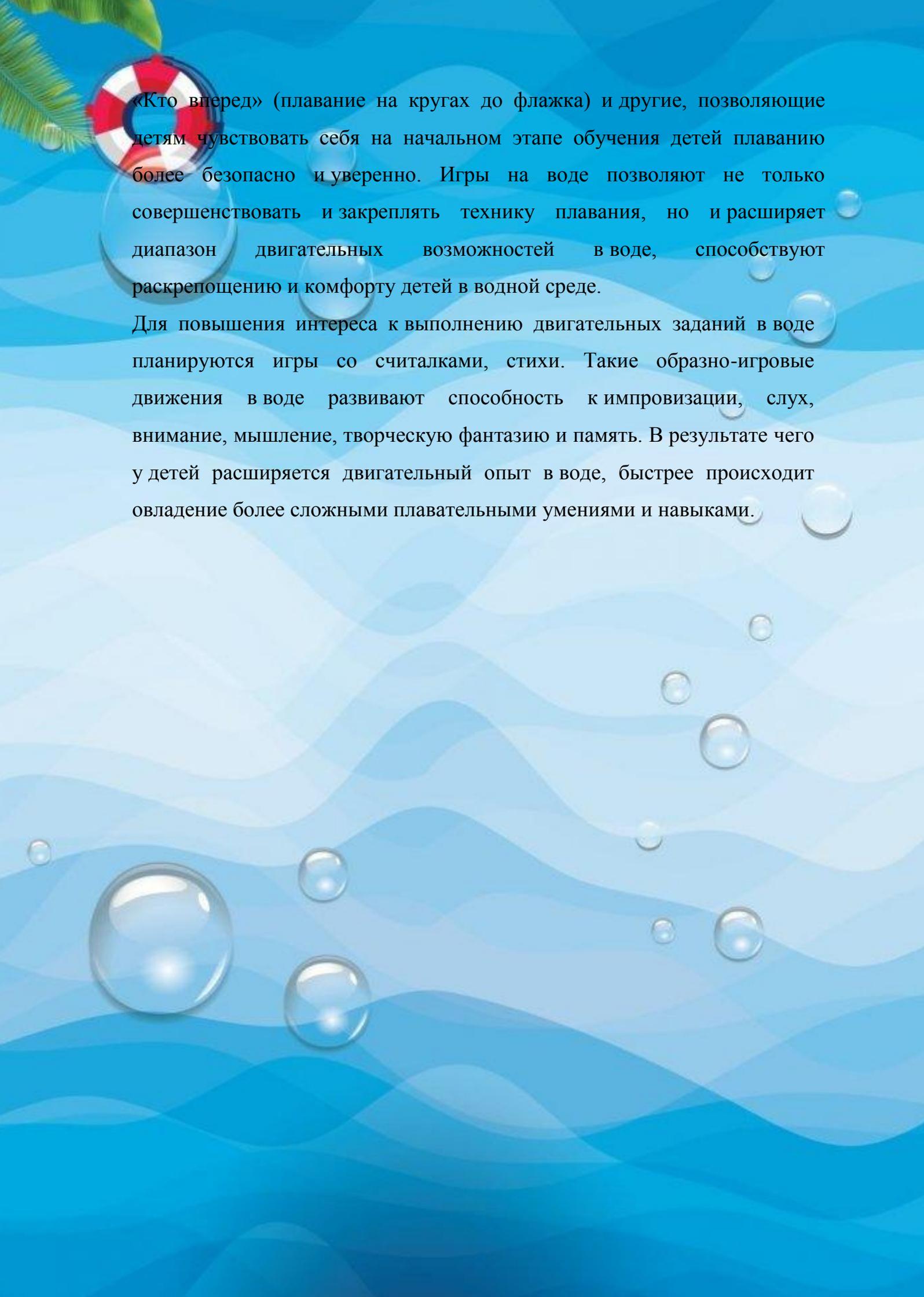
Для укрепления различных групп мышц и разгрузки позвоночника планируются такие игры как «Кошечки», «Каракатицы», «Раки», «Фонтаны» и др. Эти игровые упражнения являются подготовительными для освоения скольжения на груди. Обучая детей плаванию, надо не останавливаться на том, что уже усвоено ими. Постепенно повышая требования к детям, необходимо создать условия на занятиях, чтобы они стремились овладеть более сложными движениями. Тренировке и приобретению навыков пребывания в воде и обучение движениям помогают игры: «Поймай меня» (бег в воде на мелком месте), «Лягушка» (прыжки на мелководье), «Дельфин» (погружение с головой в воду с последующим выскакиванием из нее по пояс), «Водолаз» (ныряния для доставания предметов со дна). Используются также надувные резиновые круги и пенопластовые плотики, с помощью которых малыши совершенствуют навыки движения рук.

Самое трудное на данном этапе — это научить ребенка делать выдох в воду медленно и постепенно. Так как психологически трудно малышу окунуться в воду, очень важно, чтобы он сделал это в первый раз совершенно самостоятельно, для того, чтобы решить данную проблему



предлагаются игры: «Котенок умывается», «Умой личико» (дети, стоя в воде, умывают лицо), «Прятки», «Летний дождик», «Поливаем цветочки» (дети, стоя в воде, брызгают вверх). А чтобы научить ребенка делать быстрый вдох через нос и продолжительный выдох педагог использует игровые упражнения: «Пусти пузыри», «Переправа», «Футбол» (на выдохе дети загоняют теннисные мячики в обруч, не касаясь их руками), «Оса». Каждое занятие в воде — для малышей большая радость. После того как, ребенок овладеет навыками выдоха в воду, планируется ряд игр на приобретение навыков лежания на воде с помощью игровых упражнений: «Крабы», «Раки», «Крокодилы». Во время игр обращать внимание на правильность выполнения используются игровые приемы: «Какая ровная спинка у Ваниного «крокодильчика», а как красиво плывет Колин «крокодильчик», а Таниному «крокодильчику» надо выпрямить ручки». Для закрепления навыков лежания на груди и спине с помощью поддерживающих предметов (круг, мяч, доска, игрушка) на основе игр: «Звезда», «Медуза», «Акула», «Море волнуется». При обучении передвижениям в воде, (бегу, ходьбе, прыжкам) педагог использует игры на звукоподражание, например, «Машина», «Пчелки», «Самолеты», и др. Передвигаясь в воде, дети с произвольной громкостью произносят подражаемые звуки. Такие движения развивают координацию, дети учатся ориентироваться в водном пространстве и двигаться в заданном темпе и ритме.

На занятиях по плаванию инструктор по физической подготовке решает задачи не только по развитию физических качеств ребенка, но и умственных способностей, с помощью игр «Найди свой домик», «Разноцветные шары», «Добеги до флажка», «Радуга — дуга» (уточнение формы, цвета, свойств предметов, ориентировка в пространстве). Одним из средств, используемым педагогом в обучении детей дошкольного возраста, являются игры с элементами соревнования в упрощенной форме, такие игры как: «Переправа», «Рыбалка», «Загони мяч в ворота»,



«Кто вперед» (плавание на кругах до флажка) и другие, позволяющие детям чувствовать себя на начальном этапе обучения детей плаванию более безопасно и уверенно. Игры на воде позволяют не только совершенствовать и закреплять технику плавания, но и расширяют диапазон двигательных возможностей в воде, способствуют раскрепощению и комфорту детей в водной среде.

Для повышения интереса к выполнению двигательных заданий в воде планируются игры со считалками, стихи. Такие образно-игровые движения в воде развивают способность к импровизации, слух, внимание, мышление, творческую фантазию и память. В результате чего у детей расширяется двигательный опыт в воде, быстрее происходит овладение более сложными плавательными умениями и навыками.