**«Обучение плаванию, через познание окружающего мира».**

Инструктор по физической

культуре: Валбу С. А.

В период дошкольного детства у ребенка возникают первые представления об окружающем мире, формируется умение устанавливать простейшие взаимосвязи и закономерности о явлениях окружающей жизни, а также самостоятельно применять полученные знания в доступной практической деятельности.

Окружающий мир разнообразен. Одной из воспитательно-образовательных задач является ознакомление детей с окружающим миром. Решение этой задачи осуществляется в повседневном общении с детьми, как в быту, так и на занятиях, причем основная работа проводится именно в повседневной жизни.

Большое значение при ознакомлении с окружающим имеет чтение произведений художественной литературы.

Большое внимание следует уделять и основному виду деятельности детей – игре. Ребенок познает окружающий мир достаточно активно, стремясь увиденное, услышанное претворить в жизнь. Сделать это он может в игре, потому что именно игра позволяет осуществить то, что в реальной жизни недоступно.

Процесс обучения детей необходимо строить так, чтобы ребенок учился познавать окружающий мир, приобретал необходимые в жизни знания и навыки. Множество явлений, казалось бы, не имеющих никакого отношения к изучаемым способам передвижения в воде, являются фундаментом для овладения специальными навыками плавания как физического действия. Физические упражнения следует использовать не только для укрепления здоровья детей, формирования движений, двигательных навыков и физических качеств, но и для развития и совершенствования познавательной деятельности. Сделать это можно с помощью методов и методических приемов, применяемых в процессе обучения плаванию.

В процессе занятий ребенок знакомится с множеством упражнений, не только развивающих функциональные возможности организма и координацию движений, укрепляющих мышцы, но и решающих конкретную задачу – обучению навыку плавания. Однако достаточно сложная структура движений, координационные особенности способов плавания и специфика выполнения большинства упражнений труднообъяснимы и труднодоступны для понимания детей дошкольного возраста. Как же быть?

В таких случаях очень важным является один из главных методов ознакомления детей с окружающим миром – наблюдение. Именно наблюдения в повседневной жизни, позволяет объяснить малышам труднодоступные для понимания детей упражнения. На помощь приходят образные выражения, сравнения с движениями животных и птиц, сказочные персонажи, бытовые жесты и умения.

**Например**, после завтрака на столе остались крошки. Как их убрать со стола, какое положение примет кисть при таком движении? Именно наклонное – как при выполнении гребка. Или во время игры в песочнице нужно показать детям, как лучше сгребать песок, как захватить его побольше и продвигать по дуге, зигзагообразно, по другим траекториям одной и обеими руками одновременно, удерживая кисть в наклонном положении. Здесь педагог не только знакомит ребенка с формой гребка, но и прививает ему необходимые в жизни навыки.

**Еще один пример**. Зима, дети вышли на прогулку, и вдруг пошел снег пушистыми хлопьями, снежинка «села» на ладонь. Попробуем ее сдуть – это совсем не трудно, стоит лишь легонько на нее дунуть. А теперь положим на ладонь небольшой снежок или льдинку и тоже попробуем сдуть. В этом случае дунуть придется гораздо сильнее, энергичнее, только тогда снежок (льдинка) упадет с ладони. *Именно так нужно выполнять выдох на занятии плаванием.* На прогулке летом можно сорвать одуванчик и с помощью сильного выдоха попытаться сдуть все пушинки. Такие сравнения, решают как общие, так и частичные задачи и направления на понимания сущности изучаемого движения занимающимися любого возраста.

Очень часто при обучении плаванию используются сравнительные образы.

1. **Например,** на прогулке обратите внимание детей на то, как прыгает воробей, - пусть они попробуют прыгать так же. Перед занятием в бассейне (на суше) можно вспомнить: «Кто покажет, как прыгает воробей?» Ребенок правильно отталкивается обеими ногами одновременно.
2. Траектория движений руками во всех способах плавания по форме напоминает различные предметы: песочные часы, замочную скважину – в дельфине; лепесток, сердечко – в брассе; дугу, зигзаг, перевернутый вопросительный знак – в кроле. Для изучения движений в воде детям следует показать эти предметы.
3. При изучении кроля на груди многие выполняют движения сильно согнутыми ногами, образуя массу брызг, а не вспенивая воду. Здесь существует несколько понятий, с которыми необходимо ознакомить детей для лучшего понимания и изучения движений. Первое понятие – изучение попеременных движений слегка согнутыми или прямыми ногами: педагог ударяет барабанными палочками по барабану. «Палочки прямые? Да! Как они стучат? Попеременно – та-та-та-та! Попробуем также выполнить движения ногами в воде». Сгибание в коленях стало почти у всех оптимальным, но ноги высоко подняты к поверхности воды, что опять-таки создает брызги вместо пенистого следа. Можно выполнить такое упражнение: дети хлопают ладонями по воде попеременно каждой рукой, создавая брызги, - это не правильно! Слегка погрузив руки в воду, дети выполняют те же движения, образуя пенистый след – пену («Моем руки»). А теперь можно попробовать так же выполнить движения ногами в заданном положении.
4. Изучение движений руками в кроле на груди. У квалифицированных пловцов траектория гребка сугубо индивидуальна по форме, напоминает различные предметы. Здесь следует напоминать детям, что во время гребка они «Сметают крошки», «сгребают песок», выполняя это движение рукой под грудью по направлению к одноименному бедру.
5. На прогулке можно в интересной форме разучивать фигурную маршировку. Начертите прутиком или выложите камешками на земле квадрат: ходьба по квадрату; ходьба по диагонали – прочертили, выполнили, стерли; ходьба по кругу – очертили круг, выполнили; ходьба петлями, обозначив петли разного размера, - выполнили, стерли; ходьба «восьмеркой» - очертили, выполнили, стерли и т.д. Попутно знакомьте детей с каждым из этих понятий. Например, у каждого на одежде есть петли; объясните, для чего они, какова их форма, а затем попросите выполнить маршировку в форме одной короткой петли, одной длинной и т.д. Вначале направляющим является педагог, затем наиболее смышленые дети, проявляющие склонность к лидерству.
6. Дети выполняют упражнение «Винт»: во время скольжения нужно перевернуться на 360 без остановок вокруг продольной оси, оставаясь в горизонтальном положении. Почему упражнение называется «Винт»? Что такое винт? Объяснить детям назначение винта, его форму, почему он ввинчивается в дерево (потому что имеет резьбу, коническую форму и острый конец).
7. «Воздушный шар». Чтобы правильно выполнить некоторые упражнения, необходима научиться во время погружений задержать дыхание. Покажите детям воздушный шар, а теперь надуем щеки как «воздушный шар» и выполним задание. С этой целью и для изучения активного выдоха можно поручать детям надувать круги для плавания и другие резиновые игрушки: вдох – щеки как «как воздушный шар» - выдох и т.д.
8. «Звездочка» - основное упражнение для изучения горизонтального статического положения. Ребенок должен лежать на воде, как «морская звезда»; вершины ее (руки и ноги ребенка) раскинуты в стороны.

Можно еще долго приводить примеры, но уже из этого видна взаимосвязь ознакомления дошкольников с окружающим миром и обучению детей плаванию. Дано известно, что велика сила подражательного рефлекса у детей. Каждое занятие должно быть интересно всем детям. Когда детям интересно заниматься плаванием? Когда предлагаемые упражнения понятны, доступны, базируются на приобретенных ранее навыках. Итак, строго контролируя и умело направляя процесс обучения, педагог предоставляет детям возможность показать свои умения и навыки, проявить (что очень важно в дальнейшей работе) организаторские способности, задатки лидера в самом хорошем смысле.

Огромное значение для успешного освоения упражнений в воде имеет предварительная подготовка на суше – как познавательной, так и обще развивающей физической направленности. Можно выполнять самые различные упражнения, развивающие координацию движений и необходимые физические качества (силу, гибкость, быстроту), а также направленные на ознакомление с формой движений спортивных способов плавания.

Упражнения в воде направлены на ознакомление с ее свойствами: плотностью, текучестью, сопротивлением и т.д.

Нельзя не вспомнить и об играх на воде. Любая игра должна быть средством познания окружающего мира. Например, такие игры, как «Буксир», «Насос», «Кузнечики», «Цапли», «Водолазы», и т.д. Каждая игра должна быть построена на знакомых ребенку образах и представлениях и сопровождаться четким выразительным показом. Игры следует подбирать таким образом, чтобы они были понятны, доступны и интересны. Игра должна служить средством эмоционального воздействия.

Используя различные средства и методы ознакомления дошкольников с окружающим, плавания, следует помнить, что содержание работы необходимо усложнять постепенно, постоянно при этом возвращаться к пройденному.