**ПЛАВАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Шевченко Ольга Владимировна***

*МБОУ «Начальная школа-детский сад № 44» г. Белгорода*

На сегодняшний день вопрос о сохранении и укреплении психического и физического здоровья детей в процессе обучения и воспитания является одним из актуальных. Именно в дошкольный период формируется здоровье человека на всю его последующую жизнь.

В ноябре 2011 года наше образовательное учреждение «Начальная школа-детский сад № 44» стало экспериментальной площадкой по реализации методики В.Ф. Базарного, главным аспектом которой является создание особого режима обучения, направленного на предупреждение негативных сдвигов состояния здоровья.

На наш взгляд, плавание как раз и является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития детей. Так как плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений.

Занятия плаванием оказывают положительное влияние на состояние центральной нервной системы, способствуют формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности. Приятные ассоциации, связанные с плаванием, поддержкой равновесия тела в воде, благотворно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона, необходимого в повседневной жизни. Также вода, мягко обтекая тело, массируя находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, успокаивает, снимает утомление. После плавания дети лучше засыпают, крепче спят, улучшается внимание и память. Также плавание является эффективным средством закаливания, повышения устойчивости к простудным заболеваниям и воздействию низких температур. [2]

Также важно отметить, что купание, игры в воде, плавание благотворны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика. Плавание эффективно увеличивает их работоспособность и силу.

Методически правильно организованные занятия в воде способны стать хорошим подспорьем в воспитании здорового, физически и умственно развитого ребенка. Методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательность и активность, систематичность, наглядность, доступность.

Основной формой обучения в дошкольном возрасте должна быть игра, построенная на знакомых ребенку образах и представлениях и сопровождаемая четким выразительным показом.

Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений. Педагогический 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, в рост ребенка).

Для формирования достаточно глубоких навыков выполнения отдельных элементов полезно разучивать их на занятиях в различных сочетаниях. Особо следует отметить, что ребенка чаще пугает не сама вода, а ее обилие. В воде внимание детей рассеивается, в результате они плохо воспринимают незнакомый материал. Поэтому более целесообразным представляется ознакомление с новым материалом в раздевалке до начала занятий на воде, там же подводятся итоги и дается задание на дом.

Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками – это поддержание положительного отношения детей к занятиям на всех этапах обучения. Инструктор по плаванию должен стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению хорошо плавать. Часто именно похвала ведет к заметному улучшению результата, способствует росту уверенности в собственных силах и развитию волевых качеств ребенка. [3]

В процессе занятий плаванием в дошкольных учреждениях могут применяться следующие типы занятий: учебный, учебно-игровой, игровой, контрольный. Остановимся в нашей статье на наиболее значимых на наш взгляд типах занятий.

Учебное занятие посвящается изучению нового материала. Например, на одном из первых занятий дети выполняют ходьбу на небольшой глубине в различных построениях и различными способами: в шеренгах, «змейкой», по диагонали; грудью и спиной вперед и т. д. На следующем занятии эти же передвижения усложняются, изучаются новые варианты ходьбы – левым (правым) плечом вперед и т.д. На каждом последующем занятии целесообразно повторять материал предыдущего для его закрепления.

Учебно-игровое занятие предполагает изучение новых упражнений и их последующее совершенствование в игре или игровой форме или же совершенствование материала предыдущего занятия. Здесь может быть несколько вариантов.

Можно выделить несколько этапов обучения детей плаванию в дошкольном возрасте:

1-й этап. Младший дошкольный возраст (3-4 года). Он начинается с ознакомления ребенка с водой и ее свойствами, заканчивается этот этап, когда ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно передвигаться по дну бассейна, совершать простейшие действия, играть.

2-й этап. Младший и средний дошкольный возраст (4-5лет). На занятиях дети учатся держаться на поверхности, а так же самостоятельно выполняют дыхательное упражнение «вдох-выдох» (не менее 10 раз подряд). Дети приобретают умения и навыки, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно уверено.

3-й этап. Старший дошкольный возраст (6 лет). Основная задача – обучение плаванию избранным способом. К концу этого этапа дети должны проплывать 10-15 метров на мелководье разученным способом в полной координации.

4-й этап. Старший дошкольный и младший школьный возраст (6-7 лет). Основная задача – совершенствование техники избранного способа плавания, выполнения простых поворотов и прыжков в воду. Дети приобретают умение плавать на глубокой воде. [4]

Таким образом, мы можем сказать, что занятия плаванием лучше начинать в раннем дошкольном возрасте. Это способствует обучению каждого ребенка жизненно необходимому навыку – с учетом индивидуальных особенностей его развития, уровня физической подготовленности и состояния здоровья. А самое главное, плавание помогает укрепить здоровье и физическое развитие детей.

Список используемой литературы:

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде и под водой. – М., 2000.

2. Еремеева Л. Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. – С-П., 2005.

3. Карпенко Е. Н., Коротнова Т. П., Кошкодан Е. Н. Плавание. Игровой метод обучения. – М., 2006.

4. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 2009.

5. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М., 2003.