Плавание как основа разностороннего развития ребенка дошкольного возраста

[Здоровье](http://ds82.ru/doshkolnik/4580-.html) – драгоценный дар, который человек получает от природы. Недаром в народе говорят: “Здоровому – все здорово”. Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда.

За последние [годы](http://ds82.ru/doshkolnik/1917-.html) число больных детей катастрофически возросло. Ритм современной жизни вызывает нервные перегрузки, а научно-технический процесс породил целый комплекс неблагоприятных факторов, ослабляющих иммунитет человека. В итоге резко пошла кривая простудных, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней позвоночника, обмена веществ. Бороться с этими болезнями можно. Физическая культура и спорт являются мощнейшим средством профилактики. Еще в XVIII веке знаменитый французский врач Тиссо говорил: “Движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения”.

Самыми лучшими лекарственными средствами являются те, [которые](http://ds82.ru/doshkolnik/2275-.html) стимулируют наши собственные целебные силы и повышают сопротивляемость организма, его устойчивость к воздействию микробов и других вредоносных факторов. Этим средством является здоровый образ жизни и использование естественных защитно-приспособленных сил организма:

1) [режим](http://ds82.ru/doshkolnik/4469-.html) дня;

2) закаливание;

3) рациональное [питание](http://ds82.ru/doshkolnik/73-.html);

4) физическая культура и спорт как важнейший фактор оздоровления организма.

Разные виды физической активности неодинаково влияют на различные системы в организме человека.

Доказано, что благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему оказывает плавание, которое способствует увеличению ее мощности, экономичности. При плавании снижается утомление нервной системы, улучшается сон. Занятия в бассейне могут эффективно использоваться для профилактики сутулости, сколиоза и других нарушений осанки.

Дошкольный возраст является тем периодом, когда происходит сохранение и развитие потребности в активной двигательной деятельности и происходит “пуск” механизмов развития всех способностей ребенка, пропустив который, очень трудно или совсем невозможно наверстать в будущем.

Одним из эффективнейших способов физического развития и оздоровления детей являются занятия плаванием.

Человек рождается со способностью ходить, но плавать необходимо учиться. Процесс обучения в плавании, как и в любой другой науке, совершенствовался по мере развития общества.

Основное правило в педагогике: идти от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Это правило следует соблюдать и при обучении детей плаванию.

Колыбелью жизни на земле был мировой океан, и генетическая система человека хранит об этом наследственную память. Вот ещё, почему столь естественны и столь полезны контакты с водой. И ребенок в этом отношении – не исключение.

Далеко не все уверенно чувствуют себя в воде. Неумение плавать – серьезнейший пробел в физическом воспитании. Древние греки говорили о невежественном человеке так: “Он не умеет ни плавать, ни читать”. И в наши дни не менее важно, чтобы каждый ребенок овладел не только азбукой грамотности, но и навыками уверенного передвижения в воде.

Первый пик несчастных случаев на воде приходится на возраст 5-9 лет то есть на период перехода от дошкольника к школьнику. Именно поэтому актуальным является обучение плаванию начиная с раннего дошкольного возраста.

Все родители мечтают видеть своих детей здоровыми, физически и духовно красивыми. Об этом необходимо позаботиться с первых дней жизни ребенка. Каждый день, купая малыша, необходимо помнить о большом значении водных процедур для человека на протяжении всей жизни.

Поэтому основной целью моей настоящей работы является через обучение плаванию создать основу для разностороннего физического развития.

В качестве конкретных задач, которые я ставлю, можно выделить следующие:

1. Формировать навыки плавания.

2. Развивать двигательные качества.

3. Воспитывать мышечно-интеллектуальную радость в процессе занятий.

В нашем дошкольном учреждении большое внимание уделяется всестороннему физическому развитию детей. Для этого созданы все необходимые условия, есть плавательный бассейн. Плаванию отводится особая роль в физическом воспитании детей.

Первое знакомство с помещением бассейна начинается с раздевалки. Детей встречает веселый лягушонок Квак, который знакомит их с гигиеническими правилами и правилами поведения на воде.

В то же время акватория бассейна – это прежде всего иная среда обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям человека. Для избавления от детских страхов и общего привыкания ребенка к воде необходим адаптационный период.

Проигрывание фантастических ролей позволяет ребенку справиться со своей неуверенностью, настороженностью. Игровые фантазии помогают преодолевать страхи. Огромную помощь в реализации детских фантазий оказывают ребенку игрушки и атрибуты.

Мною сделана специальная психотерапевтическая игрушка для снятия и предупреждения водобоязни. Это игрушка – Рыбка, основой является резиновый мяч, благодаря этому игрушка не боится воды. Еще сшиты специальные рукавички в форме рыбок, которые дети надевают на ладошку. С помощью этих рукавичек можно изображать, как рыбки двигаются, как играют, прячутся от опасности.

Подвижные игры являются одним из основных средств обучения плаванию, прекрасным стимулятором их познавательной и двигательной активности. Игра – это естественная потребность ребенка, умелое удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать учебные задачи.

Каждое занятие для детей большая радость. Использование элементов игры позволяет сохранять эту радость на протяжении всего занятия. Играя, даже самые робкие дети быстро привыкают к воде, лучше усваивают правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения. Увлекаясь игрой, дети свободно, без напряжения выполняют нужные движения.

Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений. Педагогический принцип от простого к сложному выступает как условие усвоения более сложных упражнений, их техники и приучения ребенка к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине – по колено, по пояс, по грудь.

Подобраны схемы всех упражнений на воде; иллюстрации, на которых изображены рыбы, морские и речные обитатели, а также фотографии детей, выполняющих различные упражнения. Разработала предупредительные зрительные ориентиры. Для занятий подготовлен необходимый инвентарь и подобраны стихи и загадки.

Любое упражнение, применяемое на занятие плавания, должно фундаментально педагогически оснащаться, сопровождаться доступной и понятной всем детям учебной информацией, развивающей мыслительные, познавательные и аналитические возможности детей.

Двигательные упражнения применяю не только для формирования плавательного навыка, но и на познание окружающего мира, развитие познавательной деятельности.

Особую роль в обучении детей плаванию отвожу применению наглядных приемом, например упражнениям-имитациям, т.е. подражанию объектам окружающей действительности. С этой целью подобрала картинки-образцы тех упражнений, которые дети будут выполнять в воде. После рассматривания картинок с изображением, например, крокодила, предлагаю детям принять позу крокодила: согнутые руки опираются об пол, ноги выпрямлены, немного разведены, голова то опускается, то поднимается. Вдохнув воздух, крокодил опускает голову в воду и лежит некоторое время в воде неподвижно, потом делает выдох и поднимает голову. Это упражнение используется перед обучением детей погружению с головой в воду.

Большое внимание уделяю упражнениям для правильного дыхания. Они являются наиболее сложными в процессе обучения плаванию. При выполнении этих упражнений детей учу делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха – это связано с особенностями дыхания в воде. Обучать выдоху можно и нужно в любых условиях: на прогулке летом и зимой (осторожно) – сдуть пушинки с одуванчика, снежинку, снежок или льдинку с ладони; во время умывания – дуть на воду в ладонях, выполнять выдох в тазик с водой или при купании в домашней ванне. Использую в обучении дыхательным упражнениям трубочки (диаметр отверстия – 1,5см, длина трубочки – 20-25 см), теннисные шарики.

Осмысленная моторика внутренне сопряжена с работой детского воображения. Поэтому особую ценность имеют дыхательные упражнения, выполнение которых предполагает активизацию воображения: “рисование” дыханием в воздухе фигур, дыхание в контрастном ритме с изображением различных объектов и ситуаций (короткие и прерывистые вдохи и выдохи – “паровозик”, медленные и размеренные – “океанский лайнер”) и др.

Контролировать правильность выполнения выдоха в воду можно по следующим признакам:

1) активный выход на поверхность пузырьков воздуха;

2) выдох (“Гудок”) хорошо слышен;

3) приподнимаясь из воды после очередного выдоха, ребенок сразу широко открывает рот – “Бегемотик”.

Признаки недостаточного (слабого) выдоха в воду:

1) когда рот появляется над водой, слышно характерное “пшиканье”, поскольку ребенок “додувает” воздух на границе воздушной и водной сред;

2) когда голова появляется над водой, рот не широко открыт, а образует узкую щель.

С раннего возраста детей следует приучать самостоятельно контролировать правильность выполнения различных упражнений и движений. Для самоконтроля за правильным выполнением дыхания рекомендую следующие приемы:

• если при выдохах ребенку “мешает” попадающая в рот вода, значит, упражнение выполняется неправильно, выдох недостаточно активен;

• если пузырьки воздуха сильно щекочут уши и щеки, значит, выдох выполняется активно и правильно.

Приступая к обучению детей скольжению на воде, объясняю, что в вытянутом положении тела легче скользить (все живые обитатели воды, а также корабли, лодки имеют вытянутую форму). Дети принимают в воде положение рыбы (руки наверху, голова между руками). В таком положении они могут сразу начинать скольжение. И если спокойно и глубоко (дольше) делать выдох в воду, вода сама будет держать пловца. Этот навык – базовое движение в плавании, а его формирование во многом зависит от развития двигательных способностей, среди которых ведущее место занимает гибкость, координация движений, мышечная сила и выносливость в мышечной работе.

В подготовке детей старшего дошкольного возраста к овладению навыками плавания большое значение имеет развитие двигательных способностей кистей, поэтому с детьми систематически проводятся специальные упражнения, развивающие координацию и быстроту их движений. Эти упражнения я показываю и записываю воспитателям в тетради взаимосвязи с инструктором по плаванию. Упражнения и игры для развития двигательных способностей кистей чередуются с упражнениями на расслабление: махи и встряхивания кистями над головой, над плечами и опущенными руками вниз.

Для формирования интереса к упражнениям на воде и отработки техники плавания использую образные выражения и сравнения, которые облегчают понимание сущности задания и его выполнение, например: гуди как паровоз; нырни как утка; вытянись в струнку; работай руками как ветряная мельница крыльями и т.д.

Для того чтобы дети научились технически грамотно плавать, они должны опробовать множество вариантов движений, а из их многообразия выбрать “свой”, соответствующий индивидуальностям каждого. Для этого предусматривается изучение различных движений – прямыми и согнутыми руками по кругу, ромбом, “лепестком”, в форме песочных часов, дугой и т.д.

С большим интересом дети выполняют упражнения в соревновательной форме. Следует помнить, что при использовании данного приема дети должны знать итоговый результат, иначе такая форма занятий теряет смысл. Вначале это выполнение упражнения на оценку: “Кто лучше?”, “Кто дальше?” (продвинет игрушку, проскользит), “Кто точнее?” (поднырнет под плавающий круг) и т.д.

На занятиях использую медленное плавание. Это наиболее действенный прием, направленный на изучение согласования движений с дыханием (особенно в кроле на груди). Дело в том, что маленькие дети, чтобы удержать тело у поверхности воды, рефлекторно выполняют очень быстрые движения руками, не успевают своевременно сделать вдох и захлебываются, а затем останавливаются. Суть же рекомендуемого приема состоит в умении подчинить движения ритму дыхания, что на данном этапе обучения можно осуществить только с помощью медленного плавания.

Обучая детей плаванию кролем на груди и на спине, провожу беседу о спортивных видах плавания, из которых они узнают, что плавание кролем на груди и на спине – самый быстрый и широко распространенный способ. Сознание, что они плавают, как спортсмены, доставляет детям радость. В дальнейшем они легче и быстрее справляются с неудачами, становятся активнее.

Перед началом занятия обязательно обращаю внимание на эмоциональное состояние ребенка, выясняю причины нежелания купаться: “не хочется”, “мама не разрешила”, “боюсь”. Чаще всего выясняется, что родители, боясь, что ребенок снова заболеет, не разрешают ему купаться. Таких родителей приходиться убеждать в пользе закаливания, учить готовить к плаванию дома, рассказать им о средствах закаливания и упражнениях с водой в ванне. В общении с родителями использую средства наглядной агитации, папки передвижки, причем материалы подбираю с учетом развития детей. Родителей приглашаю на открытые занятия, где они убеждаются, что детям приятно пребывание в воде, видят достижения других детей.

Кроме занятий провожу праздники на воде. Праздники на воде - это прежде всего эффективная форма активного отдыха детей, источник радости, веселья и красоты. Вместе с тем во время праздника выявляются умения ребенка проявлять свои физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях, мобилизовать свои силы в соревнованиях. Участие в праздниках объединяет детей и взрослых общими радостными переживаниями. Разнообразная тематика (например, “В гостях у владыки моря”, “День рождения Водяного”, “Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья” и др.), повышают у дошкольников интерес к дальнейшему совершенствованию в плавании.

На выпускном празднике на воде награждаю детей дипломами о прохождении начального обучения плаванию в детском саду.

Занятия плаванием в комплексе с другими мероприятиями по физическому воспитанию (закаливающие процедуры, физкультурные занятия, утренняя гимнастика, спортивные праздники, дни здоровья, работа с родителями) дали исключительный эффект: уменьшилось количество простудных заболеваний, у многих детей исправилась осанка.

Таким образом, купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство всестороннего развития ребенка.