Алгоритм по обучению плаванию дошкольников.

Ещё много веков назад в Древней Греции говорили: «Он не умеет ни читать, ни писать, ни плавать», подчёркивая этим неприспособленность человека к жизни.

О грамотности и высокой культуре наших людей говорить не приходится, а вот плавать не умеют ещё многие. В своей увлекательной книге «Занимайтесь плаванием» мастер спорта З. П. Фирсов пишет : «Можно ли мириться с тем, что вы до сих пор плохо плаваете или совсем не умеете плавать, когда научиться этому можно и в 5 и в 6 лет. Имеете ли Вы право, родители, учителя, оставаться равнодушными к тому, что юноши и девушки, которых вы воспитываете, растут необученными плаванию? Нет! – скажет каждый из вас. Мириться с этим нельзя! Надо открыть для всех широкий путь к изучению правильных способов плавания».

 Я совершенно согласна с высказыванием Фирсова и считаю, чем раньше ребёнок начнёт заниматься плаванием, тем больше возможности успешно обучить каждого ребёнка с учётом индивидуальных данных его развития , физической подготовленности и состояния здоровья, что открывает хорошие перспективы для систематических упражнений в плавании в дальнейшем.

 Вода одновременно и манит и пугает. У неумеющих плавать с нею связаны и положительные и отрицательные эмоции. Научиться плавать гораздо труднее, нежели овладеть другими распространёнными физическими упражнениями, такими как ходьба и прыжки. Более того, плаванию присущи некоторые особенности, затрудняющие обучение этому жизненно необходимому виду спорта. Одна из них заключается в том, что обучающимся приходится заниматься в необычной (водной) среде, в непривычном положении тела (горизонтальном), в условиях, крайне затрудняющих нормальное дыхание, а также работу зрительного и слухового анализаторов. Повышенная теплоотдача в воде, которая вызывает у занимающихся появление дрожи, невозможность постоянно видеть и слышать инструктора, воспринимать его жесты и указания приводит к возникновению торопливых, неосознанных движений. Данные факторы затрудняют обучение плаванию даже взрослых, не говоря уже о детях.

Дошкольников нужно обучать в чёткой методической последовательности. В нашем детском саду созданы все необходимые условия для всестороннего физического развития детей. Есть бассейн размером 3\*7м, где проводятся занятия по плаванию. В саду 12 групп, которые начиная со 2-ой младшей группы, занимаются 2 раза в неделю. В первой младшей группе -1раз в неделю. Занятия проводятся по подгруппам, длительность занятий от 15 до 30 минут.

В этом учебном году акцент в обучении плаванию делался на психомоторную одарённость. Одарённость трактуется как качественно своеобразное сочетание способностей, обеспечивающее успешность выполнения деятельности (Б.М. Теплов).

 Психомоторная одарённость проявляется в сфере движений и заметить её можно по следующим признакам:

* Повышенная двигательная активность ребёнка, её разнообразие , стремление к овладению сложно координированными движениями;
* Умение тонко различать движения по пространственным, силовым и временным параметрам, воспринимать и создавать новые на основе двигательного воображения;
* Выступать инициатором двигательной деятельности, иметь собственную позицию в её построении (объяснять двигательные действия, знать точную их последовательность и качественную характеристику);
* Использовать свой « двигательный багаж» в новой обстановке (самостоятельно реализовывать двигательные навыки в интересных и полезных видах деятельности);
* Проявлять настойчивость, азартность в достижении цели.

Эти достижения хорошо видно из систематических наблюдений на занятиях и диагностики.

Одна из главных задач при обучении детей плаванию – научить ребёнка не бояться воды

На первых занятиях детям необходимо ощутить некоторые свойства непривычной для них среды, научиться передвигаться в воде, преодолевая её сопротивление и одновременно используя её как опору.

 Дети по-разному реагируют на воду. Многое зависит от возраста, общей двигательной активности ребёнка, температуры воды и других факторов.

Одни ребятишки с огромным удовольствием играют и плещутся в воде, для них **упражнения « на знакомство с водой, её свойствами»** могут быть сокращены до минимума. Первое проявление физической одарённости. Другие дети панически боятся воды. В этом случае данный период усвоения удлинится. Тогда на помощь приходит игры, всевозможные догонялки, элементы танца и подобные им упражнения, которые постепенно избавят ребёнка от страха и позволят перейти, наконец, к обучению плаванию. Например, такие игры, как « Гигантские шаги», «Лодочка», Рыбы и сеть», «Поймай рыбку», «Брось – догони», «Кто быстрее», «Гуси» и т.д.

Упражнения на знакомство с водой – это первый этап обучения плаванию.

**Второй этап – упражнения с погружением в воду**. Трудность идёт по возрастающей. Эти упражнения должны вводиться без спешки, от кратковременных погружений (со страховкой) до самостоятельных с открытыми глазами и выдохов в воду. И опять- таки: если один ребёнок окунётся с головой уже на первом занятии (второе проявление одарённости), то другой решится на это только после нескольких занятий.

Можно использовать следующие упражнения: «Опусти лицо в воду» (стараться, чтобы дети не вытирали его руками, напомнить, что лицо можно опускать в воду только с закрытым ртом, чтобы не сделать вдох под водой), «Достань дно рукой»; «Собери игрушки» ( с открытыми глазами); «Морской бой»; «Сядь на дно»; «Передай мяч под водой» , «Смелые ребята» и т.д.

 Все эти упражнения преследуют одну цель: предупредить боязнь воды. Среди детей есть такие, у кого боязнь воды очень сильна. При занятиях с такими детьми нужно быть особенно внимательными, больше разговаривать, убеждать, чаще хвалить даже за не очень хорошо выполненное упражнение. В некоторых случаях можно пригласить на занятия родителей, дать домашние задания.

 Игровая форма упражнений повышает эмоциональность занятий, а коллективные игры способствуют состязательности занимающихся, что является хорошим стимулом для ребёнка выполнить задание не хуже своего товарища, действовать смелее.

 После того как дети научились опускать лицо в воду, приступаю **к третьему** этапу обучения это **обучение выдохам в воду**. Сначала дети дуют на лёгкую игрушку, затем под воду пускают пузырьки. Упражнения с выдохами в воду повторяю на всех этапах обучения плаванию. Упражнения, например,»Рыбка песенку поёт», «Чья игрушка всех быстрее», «Пузыри», «У кого всех больше пузырей» и др.

**Четвёртый этап обучения плаванию** включает группу упражнений на всплывание. Никакие слова не способны убедить ребёнка, что вода легко удерживает его тело на поверхности. Он должен ощутить это сам! Но для выполнения этих несложных упражнений ребёнку необходимо проявить большое мужество. Нужно помочь ему в этом, подстраховывая и заполняя занятия играми и забавами. На задержку дыхания дети выполняют «Поплавок», «Звёздочку», «Медузу», «Акулу», «Морской конёк». Можно провести игру «Ловишки с поплавком», «Щука и рыбы» и тд.

Когда дети научатся всплывать перехожу **к пятому этапу** **обучения- скольжению.** Это очень важно, если ребёнок научится скользить, он обязательно поплывёт. Вначале дети учатся скользить с поддерживающими средствами – мячами, досками, нарукавниками, впоследствии используются ласты. **Скольжение на груди – важнейший элемент техники плавания.** Умение скользить в воде позволяет экономить силы при плавании, принимать правильное положение (вытягиваться), которое поможет в дальнейшем при обучении плаванию.

Когда дети научатся правильно скользить с поддерживающими средствами, упражнения эти выполняются самостоятельно. Одновременно дети учатся отталкиваться от дна или опоры с задержкой дыхания. Необходимо напомнить, что нужно наклониться вперёд, опустить голову, плечи, руки в воду. Перед отталкиванием руки нужно соединить за головой в «Стрелочку», и только после этого сильно оттолкнуться. То же – на спине.

 Далее проводятся соревнования, эстафеты «Кто дальше проскользит», «Кто дальше проскользит», «Кто больше соберёт игрушек со дна не всплывая» и тд.

**Шестой** заключительный этап в начальном обучении плаванию – освоение **техники работы рук и ног.** Что касается движений ногами - здесь наблюдается некая природная предрасположенность. Для одних естественны попеременные движения вверх-вниз, для других симметричные одновременные («по-лягушачьи»), для третьих наиболее подходящим может оказаться «шагание» в положении на боку. В своей работе я использую одновременное освоение всех способов плавания (кроль, брасс, баттерфляй или дельфин). Естественная предрасположенность ускоряет процесс обучения и помогает выбрать наиболее приемлемый способ плавания.

Занятия по плаванию у меня тесно связаны с музыкой, физкультурой, математикой. В воде дети учатся ориентироваться в пространстве, собирают большие или маленькие игрушки, игрушки определённого цвета, достают со дна число игрушек.

 В конце учебного года со старшими детьми проводятся праздники на воде. Приглашаются родители, дети других групп. Праздники являются неотъемлемой частью обучения плаванию. Они создают условия для творческого проявления умений детей в весёлых играх и соревнованиях, укрепления дружеских взаимоотношений в детском коллективе. Участие в праздниках объединяет детей и взрослых общими радостными переживаниями, приносит эмоциональное и эстетическое удовлетворение. Варианты праздников на воде: «Праздник Нептуна», «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «День пловца» и др.

Есть дети, которым плавать не разрешают родители под тем или иным предлогом. С такими родителями проводится определённая работа.

Приглашаю их на занятия по плаванию, где они убеждаются, что в бассейне тепло, детям приятно пребывание в воде, многие уже научились плавать, родителям объясняю, что плавание закаливает детей, является жизненно необходимым навыком.