**«ИГРАЯ,  УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ»**

Дошкольный возраст, как известно, является самым благоприятным периодом для всестороннего развития ребенка. Но сегодня родители, к сожалению, больше внимания уделяют умственному развитию детей, не проявляют должной заботы о физическом развитии, забывая о том, что регулярные занятия плаванием способствуют закаливанию, совершенствованию механизма терморегуляции, повышению иммунитета, укрепляют нервную систему, повышают тонус мышц, выносливость.

Плавание благотворно влияет и на формирование личности ребенка. Занятия плаванием развивают целеустремленность, смелость, настойчивость, дисциплинированность. Основной формой восприятия мира ребенка до 7 лет является игра. Обучение детей плаванию основано на принципах доступности, постепенности, этапности: подготовительный (3-5 лет) и основной (5 –7 лет) этапы.

Подготовительный этап:

- Ознакомление детей со свойствами воды. Уровень воды в бассейне подбирается так, чтобы дети свободно могли сидеть на дне бассейна и передвигаться, играть. Выполняются игровые упражнения «крокодильчики» (передвигаются дети по дну на руках вперед); «раки» (передвигаются по дну на руках  назад). Продолжается до тех пор, пока дети все не освоятся с водой. После того как дети привыкнут к воде, надо приучать детей делать простейшие передвижения, погружения в воду.

Быстрому привыканию детей к воде способствуют игры. Играя, дети привыкают смело входить в воду и погружаться в нее. С детьми 2 – 5 лет мы играем в игры:

1. Самостоятельному передвижению  в воде в различных направлениях («Иду ко мне», «Поднимаю ноги выше», «Солнышко и дождик», «Маленькие и большие ножки»);
2. Погружению в воду и передвижению в горизонтальном положении («Рыбки домой», « Жучок – паучок»,  « Крокодилы», «Насос»).

На занятиях дети  средней группы учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить), хотя бы ненадолго получают представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды.

Упражнения  и игры на большой глубине выполняются с помощью кругов, плавательных досок, нарукавников. Усложняется передвижения в воде, дети ходят в полуприседе,  на глубине по пояс, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску; на глубине по грудь пробуют ходить вперед и назад, делая «мельницу» руками. Новое для детей - научиться открывать глаза в воде, обучение погружению в воду с головой. Дети подныривают  под обруч, учатся свободно лежать на воде.

Дети старшей группы должны уметь держаться на поверхности воды, сохраняя согласованность движений рук и ног и дыхания. Осваивается определенный способ плавания («кроль на груди», «кроль на спине»). Продолжается  разучивание скольжения на груди и спине с помощью поддерживающих средств и без них. Учиться на спине, нужно на мелком месте держась за поручень, а потом при помощи плавательной доски.

Дети подготовительной к школе группы продолжают совершенствовать технику разных способов плавания, простых поворотов и прыжков в воду. Первые попытки плавания с полной координацией выполняется на небольшой дистанции. Дыхание сначала делается произвольным, затем определяется определенный ритм плавания. Плавание на спине с полной координацией проводится на коротких дистанциях (от бортика к противоположному бортику). Полноценный навык вырабатывается в процессе длительных тренировок, в течение нескольких лет. Поэтому считается, что достаточно владеть им в играх, при купании, выполнении различных упражнений.

Важно поддерживать эмоционально – положительное отношение к занятиям  на всех этапах обучения – стремиться к тому, чтобы упражнения и игры доставляли  удовольствие и радость. Опыт работы показывает, что не все родители поддерживают и одобряют обучение детей плаванию. Поэтому одной из задач – пропаганда плавания среди родителей и воспитанников. Проводится анкетирование родителей.

**Анкета для родителей:**

1. Какие закаливающие процедуры проводятся дома?
2. Умеете ли плавать?
3. Как относитесь к обучению детей плаванию?
4. Каким средством физического воспитания отдается предпочтение в семье (физические упражнения, прогулка, водным процедурам)?

Для пропаганды обучения детей плаванию проводятся открытые просмотры занятий, праздники на воде («День Нептуна», «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»).

Участие в играх и праздниках детей – это укрепление дружеских взаимоотношений в детском коллективе. Участие в праздниках объединяет детей, общение радостными переживаниями, приносит эмоциональное, «эстетическое» удовлетворение. Праздники на воде – эффективная  форма активного отдыха, радости, веселья.

Привычка ребенка к регулярным занятиям плаванием с целью укрепления здоровья или активного отдыха в дальнейшей жизни – самый важный итог нашей работы.