**Плавание как эффективное средство укрепления здоровья и физического развития детей дошкольного возраста**

|  |
| --- |
| 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.  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.           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.          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  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. |