**Играя, учимся плавать.**

Средняя группа

Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело ребенка при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает на организм ребенка прекрасное оздоровительное действие.

***Первый выход в бассейн – событие в жизни дошкольника.***

Большое светлое помещение, сверкающее голубизной зеркало воды, плеск, брызги буквально ошеломляют малышей. От инструктора по физической культуре зависит, чтобы эти впечатления были положительно окрашены.

*Основная трудность входа в бассейн – спуск по лестнице.*

Шаги по ступенькам – сложные движения для малышей. На первых занятиях инструктор помогает детям, следит за тем, чтобы ребенок не оступился, не поскользнулся, предупреждает его неожиданное падение в воду.

**Нельзя принуждать детей.**

Они любят воду, с удовольствием в ней плещутся. Но при этом следует помнить, что большинству малышей присуще чувство водобоязни, преодолевать которое нужно постепенно, без насилия и принуждения. Того, кто входит в воду нехотя, нерешительно, можно брать на руки и водить его ладонью по поверхности воды, приговаривая: «Какая водичка гладкая, теплая, нежная, добрая!».

Затем ребенка следует поставить в воду лицом к себе, взять за обе руки и, незаметно отступать, звать за собой. Когда дети привыкнут к воде и начнут передвигаться в ней самостоятельно, они обходят бассейн, держась рукой за поручень или руку инструктора. Не рекомендуется пользоваться всевозможными устрашающими формулировками. Даже в успокаивающих выражениях следует избегать слов типа «Не бойся», «Это не страшно». Всегда можно подобрать выражения, в которых полностью отсутствует угроза опасности: «Смелее», «Делай, как все», «Молодец» и т.п.

Хорошим средством устранения водобоязни является такое упражнение, как соскальзывание в воду с горки (при этом вода наливается в бассейн чуть выше коленей ребенка).

Все задания и упражнения, выполняемые малышами, как на суше, так и в воде нужно превратить в игру.

**Именно игра является ведущим видом деятельности малыша.**

Играя, у ребенка пропадает чувство страха перед водой. Через игры начинается процесс ознакомления детей со свойствами воды. Для детей дошкольного возраста, именно игра является средством удовлетворения познавательных потребностей и средством реализации познавательной активности при взаимодействии с окружающим миром. Игры способствуют стимуляции интереса детей к занятиям плаванием. С помощью игр происходит овладение способами и приемами двигательной деятельности, что также является значимым и необходимым. 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.

Необходимое условие педагогической успешности в работе с детьми младшего дошкольного возраста – поддержание положительного отношения к занятиям на всех этапах обучения. Мы стремимся к тому, чтобы все игровые упражнения и игры на воде доставляли детям удовольствие и радость. Например, при обучении детей пусканию пузырей в воде, мы предлагаем вспомнить, как кипит вода. В ходе обсуждения выясняется, что вода бурлит, «горячится», пузырится. Взрослый выразительно показывает, как все это происходит, а дети отображают веселое и выразительное поведение взрослого. Инструктор говорит, у кого лучше всего получилось. Для этого широко практикуется поощрение, которое ведет не только к заметному улучшению результатов, но и способствует росту уверенности ребенка в собственных силах и формирует волевые качества личности.

Занятия в [средней группе](http://planetadetstva.net/pedagogam/srednyaya-gruppa) направлены на приобретение умений и навыков, обеспечивающих чувство надежности в воде. Дети научаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить).

 При обучении дошкольников плаванию мы используем самые разнообразные формы организации работы с детьми:

* игровые упражнения,
* игры-забавы,
* сюжетные и бессюжетные игры.

Выбирая игры и методические приемы, мы учитываем возраст, количество детей, в группе, физическую подготовленность и степень овладения каждым навыком движения.



**Движения очень простые, доступные или уже известные детям.**

Большое значение при организации занятий имеет подготовка материала и оборудование среды. На занятиях для малышей мы применяем удобные шапочки и маски, различные игрушки (плавающие и тонущие), которые помогают войти в образ и обеспечивают эмоциональный подъем, способствуя преодолению боязни воды. Используем игры и упражнения разного содержания с разными заданиями: игры и упражнения на сопротивление воды, на погружение с головой, на выработку правильного дыхания, на развитие умения скольжения по воде, игры на открывание глаз в воде, с прыжками, мячом.

Хочется еще раз подчеркнуть: каждое занятие должно быть направлено на формирование у малыша только положительных эмоций и чувств – радости, удовольствия, также заинтересованности и наслаждения от пребывания в воде.

*Литература:*1. А.А.Чеменева, Т.В. Столмакова. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. — Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2011.  
2. Т.И.Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л.Богина. Обучение плаванию в детском саду. — М .: Просвещение, 1991.  
3. Е.К. Воронова. Программа обучения плаванию в детском саду. — Санкт-Петербург: «Детство-пресс», 2003.

*Автор: Беляшкина Светлана Викторовна, инструктор по физической культуре*   
*МБДОУ д/с№8 «Русалочка»г.Кстово,*  
 *Нижегородская область*