

Плавание в детском саду

В настоящее время отмечается рост числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья; при этом все более актуальным становится поиск новых способов укрепления психического здоровья детей, стимуляции физического развития, закаливания организма, повышения его устойчивости к различным заболеваниям. В этом контексте важное значение имеет раннее обучение детей плаванию.

О значении плавания для детского организма

Плавание в бассейне детей раннего дошкольного возраста с целью их оздоровления и обучения практическим навыкам начали внедрять в нашей стране и за рубежом в 70-е годы прошлого столетия (хотя на самом деле корни этого метода уходят в глубокую древность). Известно, сколь часто фиксируются несчастные случаи на воде, происходящие из-за того, что потерпевшие, в том числе дети, не умеют плавать. Если бы детей с ранних лет научили свободно держаться на воде и проплывать хотя бы небольшое расстояние, а также сформировали у них культуру поведения на воде, то многие были бы ограждены от возможного несчастья.

Вместе с тем основная цель обучения дошкольников плаванию - содействие их оздоровлению и закаливанию, обеспечение всесторонней физической подготовки. Купание, плавание, игры и развлечения на воде благотворно воздействуют на все системы организма. Согласованный ритм работы мышц и органов дыхания, горизонтальное положение тела способствуют равномерной циркуляции крови, улучшают вентиляцию легких, закрепляют навык глубокого и ритмичного дыхания, содействуют росту и укреплению костной ткани. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на ее поверхности, корректирует действие силы притяжения, снижая тем самым давление на скелет в целом и прежде всего на позвоночник. Плавание оказывает благотворное действие на нервную систему, позволяет предупредить возникновение различных заболеваний. Плавание можно использовать в реабилитационно-коррекционных мероприятиях.

Методические рекомендации

Обучение плаванию рекомендуется начинать с подготовительных упражнений на суше. Это позволяет детям быстрее и правильнее осваивать движения в воде. Хрупкость и несформированность детского организма требуют тщательного учета способностей, склонностей, а главное - возможностей каждого ребенка.

Только при строгом учете половой принадлежности, возраста, уровня физического развития, состояния здоровья, подверженности простудным заболеваниям, привычки к воде и изменениям температурных условий, индивидуальных реакций на физические нагрузки можно найти наиболее эффективные приемы обучения плаванию.

Методика обучения плаванию дошкольников опирается на основные дидактические требования педагогики и имеет воспитывающий и развивающий характер.

Основные принципы при обучении детей плаванию

Систематичность. Занятия должны проводиться в определенной системе. Следует помнить: регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

Доступность. Объяснения инструктора, показ упражнений, их выполнение, физическая нагрузка должны быть доступны детям. При проведении занятий следует руководствоваться принципом «от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от главного к второстепенному».

Активность. Основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, на каждом занятии необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения плаванию.

Наглядность. Чтобы обучение проходило успешно, объяснение следует сопровождать показом: дети лучше воспринимают наглядное изображение действия, движения или упражнения, нежели их словесное описание.

Последовательность и постепенность. При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным. Не следует форсировать освоение большого количества движений. К разучиванию новых движений целесообразно приступать только после того, как дети правильно и уверенно будут выполнять предыдущие. На каждом занятии надо разучивать небольшое количество упражнений и начинать с повторения движений предшествующего занятия.

Характеристика способов плавания

Кроль на спине наиболее доступный для детей стиль плавания, при котором лицо расположено над водой, процесс вдоха-выдоха не затруднен; ребенок видит инструктора и воспринимает зрительно всю информацию, легче усваивает сочетание работы ног, рук и дыхания.

Кроль на груди является самым быстрым способом плавания на начальном этапе работы с детьми младших и средних групп. Рекомендуется использовать его разновидности: плавание «собачкой» и «вольный стиль».

Баттерфляй и брасс усваиваются более эффективно после освоения двух первых способов плавания и являются дополнением к программе обучения плаванию.

Задачи обучения плаванию по возрастным группам

Младшая группа

1. Формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться; мыться под душем, пользуясь мылом и губкой; насухо вытираться при помощи взрослого; одеваться в определенной последовательности.
2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания и помогая себе гребковыми движениями рук; подсакивать в воде, отрывая ноги от дна бассейна; ходить по дну бассейна с доской, выполняя гребковые движения руками; задерживать дыхание; погружаться в воду; выполнять вдох-выдох в воду; вдох и выдох в воду в движении; скользить на груди и на спине с доской в руках.
3. Учить правилам поведения на воде: спускаться в воду друг за другом самостоятельно и с поддержкой инструктора; не толкаться и не торопить впереди идущего; не выходить за пределы установленного места занятия; выполнять все указания инструктора.
4. Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту.

Средняя группа

1. Формировать гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности; аккуратно складывать и вешать одежду; самостоятельно пользоваться полотенцем; последовательно вытирать части тела; сушить волосы; пользоваться средствами личной гигиены (расческа).
2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания; ходить по дну бассейна, выполняя гребковые движения руками вперед, назад, в полуприседе, в наклоне вперед, спиной вперед; выпрыгивать из воды (кто выше?); прыгать, отрывая ноги от дна бассейна, с продвижением вперед; выпрыгивать с по

вать с по

следующим погружением в воду, последующим падением вперед в воду; прыгать с бортика в воду, отталкиваясь обеими ногами; погружаться в воду самостоятельно и поочередно в паре с товарищем, доставать со дна предметы руками; задерживать дыхание (длительно); делать энергичный выдох, опуская лицо и полностью погружая голову в воду; выполнять скольжение на груди и спине с поддержкой и без нее, с работой ног, в движении.

3. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Старшая группа

1. Формировать гигиенические навыки:

самостоятельно мыться под душем с мылом и мочалкой; тщательно вытирать все тело.

2. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду быстро; задерживать дыхание (длительно); работать ногами (кроль) у бортика; скользить на груди и спине с доской в руках; выполнять движения руками, лежа на груди и спине; работать ногами в стиле «кроль» на груди с доской в руках и выполнять вдох и выдох в воду; работать ногами в стиле «кроль» на спине с доской в руках (за головой, прижатой к груди, прижатой к бедрам) и без доски со вспомогательной работой рук.

3. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Подготовительная к школе группа

1. Формировать гигиенические навыки.

2. Развивать двигательные умения и навыки: работа ног кролем на боку и на груди с доской в руке и выполнением вдоха и выдоха в воду; выполнение поочередных гребковых движений рук при плавании кролем на спине; работа ног кролем на боку с доской в руках и выполнением вдоха и выдоха в воду; плавание кролем на груди с выполнением вдоха-выдоха в сторону и поочередным движением рук; плавание кролем на спине с выполнением вдоха-выдоха и цикла движений руками; плавание кролем на груди с полной координацией движений; плавание кролем на спине с полной координацией движений; плавание способами «дельфин» и «брасс».

3. Продолжать развивать физические качества.

Общая схема обучения плаванию

- Демонстрация изучаемого способа плавания и его элементов (плакаты, картинки, фото- и видеопоза).
- Объяснение техники данного способа и его элементов.
Практическое знакомство с формой движений (на суше).
- Овладение элементами движений и их сочетанием (в зале и в бассейне).
- Овладение способом в целом.
- Теоретическое обоснование техники данного способа плавания.
- Освоение техники способа плавания и его элементов.
- Игры, эстафеты, соревнования в воде.

Подвижные игры на воде

Игры на воде используются для развития физических качеств и двигательных навыков, разучивания или совершенствования элементов техники плавания, переключения с одного вида физических нагрузок на другой, эмоционального отдыха и т.д. Организуя игры, следует учитывать возраст и подготовку детей, необходимость активного участия в игре всех обучающихся. Важно также, чтобы игры были доступными, понятными и интересными. Подвижные игры на воде по преимущественной направленности можно разделить на игры для ознакомления с водой, игры для развития двигательных навыков, игры для изучения и совершенствования отдельных элементов плавания.

1. Игры для ознакомления с водой

«Волны на море». Дети, стоя у бортика на расстоянии вытянутых рук, отводят руки, лежащие на поверхности воды, вправо (влево), ладонями по направлению движения рук. Вы-

полняют повороты туловища и одновременно гребки руками то в одну, то в другую сторону. Побеждает тот, у кого волны получаются самыми большими.

«Капитаны». Дети (с плавательными досками в руках) изображают капитанов кораблей. Выбирают маршрут движения, озвучивают свое продвижение вперед, потом опускают лицо в воду, губами изображая «мотор».

«Хоровод». Дети, взявшись за руки, образуют круг. Медленно двигаясь по кругу, хором считают до десяти. При счете «десять» все погружаются под воду. Побеждает тот, кто дольше пробудет под ней.

«Караси и карпы». Играющие делятся на две команды и располагаются посередине бассейна спиной друг к другу на расстоянии 1 м. При выкрикивании названия одной команды игроки другой убегают в «домики» -к противоположным стенкам бассейна. Побеждает та команда, которая запятнает большее количество игроков другой команды.

«Морской бой». Дети становятся в две шеренги лицом друг к другу. По команде начинают брызгаться водой. Проигрывают игроки той команды, в которой большее количество играющих повернется к брызгам спиной.

«Спрячься в воду». Водящий с мячом пытается запятнать кого-либо из детей -они, спасаясь от мяча, прячутся под воду.

«Поезд в тоннеле». Игроки выстраиваются в две колонны и образуют два «поезда» (каждый кладет руки на пояс стоящего впереди). Две пары становятся лицом друг к другу и, взявшись за руки и опустив их в воду, образуют два «тоннеля». Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», дети, изображающие поезд, поочередно подныривают. Когда «поезд» пройдет «тоннель», дети меняются ролями. Выигрывает «поезд», который быстрее пройдет через свой «тоннель».

2. Игры для развития двигательных навыков

«Кто быстрее?». По сигналу инструктора дети бегут по дну бассейна, помогая себе руками, до финишной черты.

«Буря в море». Участники игры встают вдоль бортика в колонну по одному. По команде «Буря!» разбегаются в разные стороны (убегая от волн), а по команде «Штиль!» возвращаются на исходную позицию.

«Насос». Играющие берутся за руки, встают друг против друга, по сигналу начинают поочередно приседать, погружаясь с головой в воду и делая там выдох.

«Утка-нырок». Наклонившись вперед и упираясь руками о дно бассейна, ребенок пытается показать пятки на поверхности воды.

«Качели». Дети встают парами спиной к спине, захватывают друг друга согнутыми в локте руками. Сделав глубокий вдох, поочередно наклоняются вперед, стараясь коснуться лицом поверхности воды.

«Кувырок». Участники игры выстраиваются в две колонны (глубина воды по пояс). Каждая получает надувной мяч. По сигналу первый в колонне делает шаг вперед, выполняет кувырок через мяч, встает и передает мяч следующему участнику.

«Подводная эстафета». Дети выстраиваются в две колонны, первый в колонне передает мяч под водой второму игроку и т.д. Выигрывает команда, которая быстрее передаст мяч последнему игроку.

«Фонтан». Играющие выстраиваются в шеренгу (глубина бассейна по колено). Принимают положение - упор лежа на груди. По команде выполняют движения ногами вверх-вниз, регулируя темп и амплитуду движений.

3. Игры для изучения и совершенствования отдельных элементов плавания

«Плавучие стрелы». Участники выстраиваются в одну шеренгу и по команде выполняют скольжение на груди (на спине), сначала без работы ногами, затем с работой ног кролем. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

«Буксир». Дети встают парами: один принимает положение лежа на груди, а другой, взяв

товарища за кисти рук, буксирует его. Выигрывает пара, пришедшая к финишу первой.

«Водолазы». Дети делятся на две команды и собирают предметы со дна бассейна, погружаясь в воду с открытыми глазами. Побеждает команда, собравшая больше предметов.

«Кто быстрее?». Держа в руках игрушку или плавательную доску, ребенок плывет до противоположной стенки бассейна.

«Дельфины». Играющие становятся в одну шеренгу, рассчитываются на пер-вый-второй. По команде первые номера, сделав глубокий вдох, поднимают руки вверх, отталкиваются от дна бассейна обеими ногами вверх-вперед, выполняют скольжение на груди. Побеждает тот, кто дальше проскользит.

«Байдарка». Две команды стоят друг против друга. Капитаны садятся в надувные круги и, выполняя гребковые движения руками, переправляются к команде, стоящей напротив. Кто быстрее?

Упражнения в ходьбе

1. Обычным шагом.
2. Приставным шагом.
3. Широким шагом с гребковыми движениями рук.
4. С высоким подниманием коленей (носок вытянут).
5. С выпрямлением ноги вперед (носок вытянут).
6. В наклоне вперед с подниманием и опусканием головы на вдох.
7. В полуприседе с работой кистями рук
8. С выполнением гребковых движений вперед-назад.
9. С выполнением руками упражнения «Мотор».
10. С выполнением круговых вращений перед собой (брасс).
11. С выполнением поочередных круговых движений рук назад (кроль),
12. Со сменой положения рук (левая вытянута вперед, правая назад).
13. Со сменой положения рук (спиной вперед, руки вдоль туловища).
14. В полуприседе с выполнением упражнений на дыхание.

Упражнения в беге

1. С высоким подниманием коленей.
2. С захлестыванием голени.
3. С растяжкой шага.
4. С гребковыми движениями рук.
5. Прыжками.

Упражнения для постановки дыхания

1. Вдох и задержка дыхания (стоя в воде по грудь).
2. Вдох-выдох в воду на месте.
3. Вдох-выдох в воду, стоя на коленях.
4. Задержка дыхания с погружением.
5. Выпрыгивания с выполнением вдоха-выдоха с погружением в воду.
6. Ходьба с доской в руках с выполнением вдоха-выдоха в воду.

Скольжение на спине

1. Звездочка на спине с поддержкой.
2. Звездочка на спине с досками в руках.
3. Скольжение на спине с доской за головой.
4. Скольжение на спине с доской, прижатой к груди.
5. С работой ног и поддерживающей работой рук.
- 6.

Упражнения в бассейне, направленные на обучение технике плавания

Погружения

1. Выполнить вдох, опустить лицо в воду.
2. Выполнить вдох, присесть под воду, держась руками за поручень.
3. Погрузиться под воду (на длительное время).
4. Достать руками стопы.
5. Достать игрушку.
6. Подныривать в обруч.

Упражнения с плавательными средствами, способствующие улучшению работы ног (плавание кролем)

1. Ходьба с плавательной доской в руках с захлестыванием голени.
2. Бег с плавательной доской в руках с наклоном вперед.
3. Скольжение с плавательной доской в руках и работой ног кролем.
4. Работа ног кролем (на груди) у бортика,
5. Работа ног кролем (лежа на плавательной доске).
6. Работа ног кролем с малым мячом между ними.
7. Работа прямыми (напряженными) ногами кролем (на груди).

Упражнения для правильной постановки работы рук (плавание кролем)

1. Круговые вращения рук вперед, стоя у бортика.
2. Круговые вращения левой, правой рукой, стоя у бортика.
3. В движении круговые вращения руками вперед.
4. Круговые вращения руками в скольжении (из и.п. руки вперед кролем).
5. Попеременные гребковые движения рук кролем на груди.
6. Попеременные гребковые движения руками кролем со сменой положения на четыре счета (левая рука вытянута вперед, правая отведена назад).
7. Сочетание работы руками с работой ног (кролем на груди).