

Марковец Людмила Александровна
инструктор по плаванию
МБДОУ «Д/С №23 «Росиночка»
г. Пенза, Пензенская область

РОЛЬ «СУХОГО ПЛАВАНИЯ» В ПОДГОТОВКЕ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ В БАССЕЙНЕ

Аннотация: статья посвящена занятиям «сухого плавания» как важному этапу в подготовке дошкольников к обучению плаванию.

Ключевые слова: дошкольники, занятия плаванием, сухое плавание.

Актуальность выбранной темы:

Важной формой оздоровительной работы в детском саду является плавание. Популярность и необходимость обучения плаванию продиктованы, прежде всего, жизненной необходимостью.

На занятиях «сухого плавания» у воспитанников, благодаря поэтапному использованию специальных игр и упражнений, постепенно преодолеваются трудности и страхи перед водой. В результате таких занятий наши воспитанники безболезненно переходят к занятиям в бассейне, получая навыки и опыт по плаванию.

Ожидаемые результаты: Осознанное отношение ребенка к своему здоровью с детства. Снижение заболеваемости детей, укрепление организма Умение контролировать свое эмоциональное состояние при экстренной ситуации.

Свою работу начинаю со встречи с родителями воспитанников.

Рассказываю о правилах поведения и правилах гигиены детей в бассейне, обсуждаем важность выработки навыков: самостоятельно раздеваться, тщательно мыться и вытираясь, пользоваться душем. Приглашаю родителей на практические занятия по освоению игр и упражнений на воде, которые можно провести в домашних условиях и наблюдать за успехами детей, посещая занятия в бассейне в любое время.

В детском саду и дома предлагаю родителям начать подготовительные упражнения: учить ребёнка погружать лицо или голову в тазик с водой или ванну. Естественно, делать это нужно безо всякого принуждения.

Правильное дыхание при выполнении упражнений – необходимое условие полноценного физического развития и здоровья ребенка, профилактическое средство против тонзиллитов и респираторных заболеваний.

Упражнения с тонизирующим эффектом.

1. *Мобилизующее дыхание* (Выдохнуть воздух из лёгких, затем сделать вдох. Задержать дыхание на 2 с, выдох такой же продолжительности, как вдох. Затем постепенно увеличить фазу вдоха).

2. *Замок* (сидя, руки на коленях в положении «замок». Сделать вдох, одновременно поднять руки над головой ладонями вперёд. Задержка дыхания (2 с.), резкий выдох через рот, руки падают на колени).

Упражнения с успокаивающим эффектом.

1. *«Воздушный шарик»* (*Все играющие стоят или сидят в кругу. Предлагаю детям надуть воображаемые шарики: «Вдохнуть, поднести «шарик» к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы, надувать его. Дуть осторожно, чтобы шарик не лопнул, затем показать шарики друг другу.*)

2. *«Отдых»* (стоя, ноги на ширину плеч. Сделать вдох, на выдохе наклониться, расслабить плечи и шею, голову и руки опустить к полу. Дышать глубоко, следить за дыхание. Находиться в таком положении в течение 1–2 минут, затем выпрямиться).

Разминка на суше существенно снижает риск возникновения травм.

На занятиях «сухого плавания» значительное место отвожу общеразвивающим упражнениям. Парные упражнения позволяют поддержать у детей интерес к выполнению, формированию дружеских отношений, выполнению движений в общем темпе, синхронно с единой амплитудой и интенсивностью,

Игровой метод обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, обеспечивает эмоциональность занятий.

Основные критерии выбора игр для занятия:

2 <https://interactive-plus.ru>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

-
- 1) игры подбираю таким образом, чтобы они были понятны, доступны и интересны, учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей;
 - 2) в игре учитываю уровень плавательной подготовленности, физическое развитие детей;
 - 3) любая игра является средством познания окружающего мира;
 - 4) в тренировочном процессе игра служит средством регулирования физической и психической нагрузки;
 - 5) в игре совершенствуются изученные ранее упражнения и элементы техники участники получают достаточную физическую нагрузку;
 - 6) при проведении игры обеспечиваю постоянный контроль, вместе с детьми, осуществляя деление на команды, выбираем водящих.

Особый интерес у детей вызывают упражнения образно-игровой формы:

Упражнение «Морские фигуры», «Морской конек», «Дельфин», «Улитка». «Морской лев», «Медуза», способствуют развитию силы мышц, гибкости, развитию воображения и двигательной памяти, профилактики сколиоза.

Вторую часть занятия посвящаю знакомству детей с ОБЖ, достижениями спортсменов по плаванию России и Пензенской области.

На каждом занятии воспитанники узнают о достижениях Пензенских пловцов: Анастасии Зуевой, Сергея Фесикова, Романа Ларина – Олимпийских чемпионов по плаванию. Видеоматериалы позволяют многократно показывать, как отдельные элементы учебных вариантов техники, так и технику спортсменов высокой квалификации.

С большим вниманием следим за успехами воспитанника нашего детского сада Романа Голушки, который начал профессионально заниматься плаванием – имеет 1 взрослый разряд, выступает на соревнованиях Международного уровня. Воспитанники, изучая историю ДОУ, могут наблюдать динамику его спортивных достижений. Это стимулирует ребят заниматься плаванием.

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше научится, тем лучше. Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и

степень его оздоровительного влияния зависит от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации.

Приложение



Список литературы

1. Купецкова Е.Ф. Здоровый дошкольник. – Пенза, 2009.
2. Козлов А.В. Плавание доступно всем. – Л.: Лениздат, 1986.
3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М. Просвещение, 1985.
4. Протченко Т.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Практическое пособие. Методика / Т.А. Протченко, Ю.А. Семёнов. – М.: Айрис пресс, 2003.
5. Велитченко В. Как научиться плавать. М., 2000.
6. Осокина Т.Н. Обучение плаванию в детском саду: кн. для воспитателей детского сада и родителей / Т.Н. Осокина [и др.]. – М.: Просвещение, 2001.
7. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качество воды. Контроль качества. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Сан ПиН 2.1.2.1188-03.
8. Кардамонов Н.Н. Плавание: лечение и спорт. – М.: Феникс, 2001.