

Ларионова Надежда Валерьевна

инструктор по физической культуре

Кудряшов Андрей Валерьевич

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №203 «Непоседы»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

К ВОПРОСУ ОБ ОБУЧЕНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ ПЛАВАНИЮ

Аннотация: в статье рассматривается вопрос обучения плаванию детей дошкольного возраста. Авторами отмечено, что плавание является физическим действием, предполагающим удержание и перемещение дошкольника в воде в необходимом направлении. Во время плавания ребенок преодолевает сопротивление водной среды, используя и тренируя опорно-двигательный аппарат. В работе представлены задачи инструктора по плаванию в разных возрастных группах детского сада.

Ключевые слова: плавание, инструктор по физической культуре, инструктор по плаванию, дошкольный возраст.

Плавание – это уникальный вид двигательной активности. Особенности влияния плавания на организм детей обусловлены активными действиями в воде. Организм ребенка получает двойное положительное воздействие: и с помощью физических упражнений, и средствами свойств водной среды.

Опыт врачей и педагогов показывает, что чем раньше обучать детей плаванию, тем более гармонично они развиваются и в целом данный процесс позитивно влияет на функционирование всех систем организма: улучшается физиологическое дыхание, укрепляется система кровообращения, совершенствуются опорно-двигательные функции, что благотворно воздействует на работу высших психических функций и центральной нервной системы в целом. Кроме того, плавание – это отличное средство массажа кожи и мышц человека. При этом горизонтальное положение во время плавания можно представить как состояние невесомости.

Плавание является физическим действием, предполагающим удержание и перемещение дошкольника в воде в необходимом направлении. Во время плавания ребенок преодолевает сопротивление водной среды, используя и тренируя опорно-двигательный аппарат.

Во время обучения плаванию укрепляется здоровье ребенка, закаливается организм, прививаются гигиенические навыки, изучаются различные техники плавания, происходит всестороннее физическое развитие и развитие физических качеств (гибкость, сила, выносливость, ловкость, быстрота), ребенок знакомится с правилами поведения и безопасности на воде.

Обучение дошкольников плаванию осуществляется на групповых занятиях. Они считаются более эффективными, поскольку там присутствуют элементы соревнования. С группой дошкольников удобнее осуществлять воспитательную работу с учетом принципа коллективизма и обеспечивая тем самым лучшее освоение плавательных умений.

Необходимо помнить и об индивидуальных и психофизических особенностях каждого дошкольника, а также его интереса и способности к плаванию. Исходя из этого методика обучения плаванию базируется на интеграции группового и индивидуального подхода к детям.

Говоря о детях дошкольного возраста, обучение их плаванию следует начинать с подготовительных упражнений на суше, чтобы быстрее и точнее освоить плавательные движения в воде.

Объяснения инструктора по плаванию, его демонстрация упражнений, выполнение их дошкольниками, степень физической нагрузки должны быть доступны воспитанникам.

Конечно, ведущей формой деятельности детей дошкольного возраста является игра. Поэтому каждое занятие инструктор по плаванию строит в игровой форме, что помогает повысить мотивацию и активность воспитанников и сделать процесс обучения плаванию для них по истине интересным.

Охарактеризуем способы плавания детей.

Наиболее доступный для дошкольников младших и средних групп стиль плавания – это кроль на спине: лицо находится над водой, процесс дыхания не затрудняется. Дошкольник свободно видит инструктора по плаванию, все, что он показывает и говорит. Таким образом, легче и быстрее усваивается сочетанная работа рук, ног, вдоха и выдоха. Специалисты рекомендуют применять разные его типы: плавание «собачкой» и «вольный стиль».

Баттерфляй и брасс изучаются после освоения двух первых способов плавания и являются лишь дополнением к программе обучения плаванию.

Задачи инструктора по плаванию в младшей группе:

– формирование гигиенических навыков: самостоятельно раздеться; помыться под душем, пользуясь мочалкой и мылом; насухо вытираться с помощью педагога; одеваться;

– развитие моторных умений: самостоятельное передвижение в воде с помощью гребковых движений рук; подсакивание в воде с отрывом ног от дна бассейна; ходьба по дну бассейна с доской, исполняя гребковые движения руками; задерживание дыхания; погружение в воду; выполнение вдох-выдох в воду стоя и в движении; скольжение на груди или на спине с доской в руках;

– обучение правилам поведения в водной среде: спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора; не толкать друг друга и не торопиться впереди идущего и др.;

– развитие физических качеств.

Задачи инструктора по плаванию в средней группе:

– формирование гигиенических навыков – наряду с вышеизложенными добавляются умение аккуратно складывать или вешать одежду; сушить волосы; пользоваться расческой;

– развитие двигательных умений: ходьба по дну с гребковыми движениями руками вперед, назад, в полуприседе, в наклоне вперед, спиной вперед; прыжки из воды: прыгать из воды с продвижением вперед; прыжки с погружением в воду; прыжки с бортика в воду; самостоятельное погружение в воду, чтобы до-

ставать со дна бассейна какие-либо предметы; длительно уметь задерживать дыхание; скольжение на груди или спине с поддержкой инструктора и без нее, активно работая ногами.

Задачи инструктора по плаванию в старшей группе: делать быстро вдох и выдох в воду; продолжать тренироваться длительно задерживать дыхание; работать ногами у бортика, готовясь стилю «кроль»; выполнять действия руками, лежа на груди либо спине; на груди и на спине с доской и в руках, и за головой, и прижатой к груди, и прижатой к бедрам; продолжать работать ногами в стиле «кроль», но уже без доски только с помощью рук.

Задачи инструктора по плаванию в подготовительной группе: поочередные гребковые движения рук в процессе плавания кролем на спине; работа ногами кролем на боку с доской и вдохом и выдохом в воду; кроль на груди со вдохом-выдохом в сторону и движением рук, а затем уже и цикла движений руками; кроль на груди и на спине с полноценной координацией и согласованностью движений; попытки плавания методами «дельфин» и «брасс».

Список литературы

1. Слышко А.В. Подходы к обучению дошкольников плаванию / А.В. Слышко, В.А. Баландин // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – №1. – С. 93–97.