Городской округ Ханты-Мансийск
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 «Планета детства»
(МАДОУ «Детский сад № 22 «Планета детства»)

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

«Обучение плаванию в детей детском саду»

для педагогов и воспитателей

Автор-составитель:
Крылов Дмитрий Евгеньевич,
инструктор по физической культуре

г. Ханты-Мансийск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика и значение плавания 3
2. Задачи обучения детей плаванию 4
3. Техника и способы плавания 5
4. Упражнения для младших дошкольников 6
5. Упражнения для старших дошкольников 8
6. Упражнения на воде для младших и старших дошкольников 10
7. Методика обучения детей 12
8. Техника безопасности и правила организации занятий 15
Список литературы 18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И ЗНАЧЕНИЕ ПЛАВАНИЯ

Плавание является уникальным видом физической активности. Специфические особенности **воздействия плавания на детский организм** связаны с активными движениями в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны – физических упражнений, с другой – уникальных свойств водной среды, в которой выполняются эти упражнения. Нельзя забывать, что вода имеет особое значение для человеческого организма, который на 80% состоит из воды (а клетки мозга на 90% состоят из воды), все жизненно важные процессы протекают в водной среде организма, а первые 9 месяцев развития человеческого организма происходят в водной среде.

Опыт педиатров показывает, что раннее обучение плаванию способствует гармоничному развитию малышей и положительно влияет на развитие всех систем организма: улучшает дыхание, кровообращение, укрепляет опорно-двигательный аппарат, благотворно сказывается на деятельности центральной нервной системы.

Забота о физическом развитии ребенка является почти столь же важной для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон и частое пребывание на свежем воздухе.

Раннее физическое развитие – это целый комплекс упражнений, методов и действий, направленных на физическое развитие малыша первых нескольких месяцев. Несомненно, раннее грудничковое плавание влияет на улучшение физического развития ребенка.

Плавание – это физическое действие, основу которого составляет удержание и перемещение человека в воде в необходимом направлении. Во время плавания, которое является средством массажа кожи и мышц, ребенок преодолевает значительные сопротивления воды, постоянно тренируя опорно-двигательный аппарат, т.е. осуществляется своеобразная гимнастика.

Во время плавания очищаются потовые железы, что способствует активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам.

Горизонтальное положение во время плавания – это своеобразное состояние невесомости, которое активизирует кровоток, развивая и укрепляя сердечно-сосудистую систему.

Лучше всего начинать обучению плаванию с 2–3-х недельного возраста, но не позднее 3 месяцев, потому что каждый ребенок рождается с определенными врожденными рефлексами, которые после 3 месяцев угасают. Это плавательные врожденные рефлексы, благодаря которым ребенок способен обучаться плаванию.

Родители должны понимать, что обучение малыша плаванию возможно, пока у малыша не исчезли тонические рефлексы, на смену которым приходят статокинетические рефлексы, и обучение плаванию практически уже невозможно до 3–4 летнего возраста, когда ребенок будет в состоянии сознательно выполнять команды инструктора.

Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

2. ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ

При обучении плаванию решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья, закаливание организма человека, привитие стойких гигиенических навыков;
- изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;
- ознакомление с правилами безопасности на воде .

Содержание программы начального обучения плаванию зависит от задач, стоящих перед курсом обучения; контингента занимающихся, их физической подготовленности и возраста; продолжительности курса обучения; условий для проведения занятий. Все перечисленные факторы тесно связаны между собой.

От возраста и физической подготовленности зависят *дозировка и нагрузки*, методика преподавания, а также быстрота освоения учебного материала. Быстрее всех учатся плавать дети от 10 до 13 лет. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста требует больше времени из-за медленного освоения техники движений и трудностей, связанных с организацией занятий (они медленно раздеваются и одеваются, плохо знают команды, легко отвлекаются, быстро теряют интерес к заданию и т.д.).

Кроме того, составление программы обучения зависит от количества занятий в неделю, продолжительности каждого занятия. Условия для занятий: естественный или искусственный водоем, глубина и температура воды. Также климатические и погодные условия оказывают существенное влияние на подбор упражнений и методику проведения занятий. Таким образом, содержание программы (учебный материал и методические указания) должно соответствовать задачам обучения, возрасту и подготовленности занимающихся, продолжительности курса обучения и условиям для проведения занятий.

Обучение детей плаванию проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость.

Однако, занимаясь с группой, инструктор должен учитывать индивидуальные особенности каждого ученика как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к занимающимся. Детей, как правило, обучают технике спортивного плавания, потому что, во-первых, контингент юных пловцов

является резервом для отбора спортивное плавание; во-вторых, предварительное освоение облегченного способа плавания и последующее переучивание занимают больше времени; в-третьих, дети быстро теряют интерес к обучению «непрестижным» способам плавания. В связи с этим в программах по плаванию предусматривается одновременное обучение плаванию двумя (схожими по структуре движений) способами: кролем на груди и на спине.

Это позволяет увеличивать количество упражнений и изменять условия их выполнения. Разнообразие упражнений не только развивает моторную обучаемость, но и стимулирует активность и интерес на занятиях плаванием, что является необходимым методическим требованием работы с детьми.

3. ТЕХНИКА И СПОСОБЫ ПЛАВАНИЯ

Приемы «Надень шляпу», «Вырос гриб» направлены на обучение подныриванию под различные предметы. Детям предлагается надеть на голову плавающий на поверхности спасательный круг, поднырнув под него, то есть изобразить выросший из воды гриб или надетую на голову шляпу.

Приемы «Надуй шар», «Лопнул шар» направлены на обучение нырянию и погружению в воду. Дети должны усвоить, что невозможно нырять, если легкие заполнены воздухом. Чтобы убедить их в этом, предлагается присесть в воду после глубокого вдоха («шар надут») и после энергичного выдоха («шар лопнул»).

Прием «Крокодил» используется для получения представлений о плавучести тел и действии выталкивающей среды. По методике Т.И. Осокиной упражнение выполняется следующим образом: «Лежать, упираясь на руки, держа голову над водой и вытянув назад ноги… Попробовать лежа оттолкнуться руками от дна и отвести сразу обе руки к бедрам, расслабиться и немного полежать в таком положении». Я предлагаю другой вариант выполнения данного упражнения. Ребенку удобнее вытянуть руки вперед, а не к бедрам, так он сразу сможет найти опору, если захочет встать. Во время выполнения упражнения необходимо добиться правильного дыхания – чередования короткого вдоха и медленного выдоха.

Прием «Стрела» используется для того, чтобы обучить ребенка лежать на большой глубине. Зацепившись руками за лестницу, ребенок должен лечь в положение «стрела», разжать кисти рук и в такой позе немного полежать (выполнятся с постепенным увеличением счета).

Прием «Носик и животик вверх» помогает научиться лежать на спине в мелкой воде. Сидя на дне и слегка опираясь локтями, ребенок пытается лечь на спину, затем расслабиться и спокойно полежать, не запрокидывая голову назад и не прижимая подбородок к груди.

Прием «Привет» используется для обучения скольжению. Чтобы ребенок мог ощутить продвижение в воде, я использую традиционные упражнения с буксировкой, а также пронырывание в вертикально стоящие обручи (это может быть серия обручей разного диаметра). Пронырывая в обруч, ребенок протягивает

преподавателю руку для рукопожатия («Привет!»), тот в свою очередь придает телу ребенка ускорение. Далее скольжение выполняется самостоятельно до полной остановки.

Серия игровых приемов для обучения элементарным прыжкам ногами вниз. Прием «В колодец» предполагает прыжки в обручи разного диаметра, лежащие на поверхности воды. Прием «В глубокий колодец – из колодца» предусматривает прыжок с погружением в воду и выныривание из обруча под водой. Прием «Оседлай коня» используется для прыжков в воду на надувные подушки.

Прием «Прыжок тигра в горящее кольцо» предназначен для обучения поверхностным прыжкам головой вперед. Инструктор держит вертикально стоящий обруч, ребенок прыгает в него «как тигр». Расстояние между тумбочкой и обручем постепенно увеличивается индивидуально для каждого ребенка.

Прием «Лодка». Для обучения детей умению анализировать и контролировать собственные плавательные движения я использую образ лодки, плывущей от берега до берега. Упражнение сопровождается беседой:

– Какая лодка будет плыть быстрее: равномерно двигающаяся или раскачивающаяся с боку на бок? (Контролируем боковые колебания туловища).

– Что нужно лодке для того, чтобы плыть быстрее? – Весла! – А какие: прямые или сломанные? – Прямые! (Контролируем гребок прямой рукой и длину «шага»).

– Что нужно лодке, кроме весел? – Мотор! – Поскольку наша лодка небольшая, нам нужен маленький моторчик. (Работаем только носочками).

– Что еще может понадобиться в пути? – Бензин! (Набираем побольше воздуха).

4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Перед тем как приступать к обучению плаванию детей младшей возрастной группы, родителям следует в течение 3–5 занятий освоить с ними подготовительные упражнения, которые помогут преодолеть у детей страх перед водным пространством, научат их стоять, ходить, прыгать и бегать по пояс в воде. Занятия подготовительными упражнениями должны проводиться в игровой форме.

- Догоняй меня – догоню тебя. Бег по прибрежной кромке. Учитель (это может быть кто-нибудь из родителей) то и дело командует «Догоняй меня!» или «Убегай от меня, я догоню тебя!» Постепенно учитель вовлекает ребенка в воду и бежит с ним, находясь по колено в воде.
- Поменяемся местами. Взявшись за руки, учитель и ребенок бегут рядом, один на мелком месте (ребенку вода по колено), другой на более глубоком (ребенку вода до середины бедра). Затем меняются местами.
- Верхом – к водичке. Ребенок садится на область живота учителя, обнимает его руками за шею. Учитель поддерживает ребенка за таз, смотрит ему в глаза и, говоря: «Побежим в гости к водичке. Хорошо, интересно. Водичка ласковая, добрая», вбегает в воду. Когда вода доходит учителю до поясницы, он

останавливается и 10–12 раз окунается в воду так, чтобы она достигла шеи ребенка. Потом возвращается к берегу, и на мелком месте (вода до поясницы ребенка) ставит малыша на дно и, придерживая его за руку, по команде «Кто скорее!» выбегает с ним на берег. Упражнение повторяется 3–4 раза. В конце урока это упражнение выполняется еще раз, но ребенок садится на спину учителя. В таком положении учитель может поплавать на груди вдоль берега, а затем уже поставить ребенка на дно и выбежать с ним на берег. Так ребенок научится самостоятельно выходить из воды.

- В погоню за мячом. Учитель забрасывает в воду ярко окрашенный мячик с таким расчетом, чтобы он упал там, где вода ребенку до пояса. По команде «В погоню за мячом!» учитель берет ребенка за руку и вместе с ним бежит к мячу. Повторив упражнение несколько раз, учитель предлагает ребенку самостоятельно подбежать к мячу. Затем сам заходит в воду с мячом в руках, повертывается лицом к берегу, протягивает мяч вперед и зовет к себе ребенка: «Иди ко мне. Скорее. Возьми мячик. Наш Сережа смелый, уже подружился с водой, не боится ее. Вперед!»
- Кто скорее найдет. Учитель забрасывает в воду ложку, камень или другой потопляемый предмет с таким расчетом, чтобы он упал на глубине не более чем 1 м. По команде «Кто скорее найдет?!» учитель вместе с ребенком вбегает в воду, и они начинают искать предмет. Учитель поощряет ребенка словами, но, когда он в поисках предмета окунается под воду, с особым вниманием следит за его поведением под водой. Когда предмет найден, оба выбегают на берег и вновь забрасывают его в воду. Повторите упражнение 10 раз. Чтобы заинтересовать ребенка, можно подсчитывать очки: «Один – ноль в пользу Сережи», «Два – ноль», «Два – один» и т.д. Можно для наглядности записывать счет на песке.
- Кто выдует на воду больше пузырей. Ребенок стоит по грудь в воде. Учитель приседает рядом так, чтобы быть лицом к лицу с ребенком, и говорит ему: «Новая игра «Кто выдует на воду больше воздушных пузырьков». Смотри, как это делается: сначала вдыхаю воздух через рот, затем опускаю лицо до глаз в воду и медленно выдыхаю воздух. Видишь, как побежали по воде пузырьки. Сделай и ты такой вдох, задержи дыхание. Так, теперь опусти лицо в воду и выдыхай. Смотри, как много пузырьков. Молодец. Но пока еще у меня пузырьков больше. Не торопись, выдыхай воздух в воду медленно и до конца! Еще, еще!».

Это очень важное подготовительное упражнение для освоения особенностей «дыхания пловца», и его нужно повторять в течение урока 20–30 раз. В дальнейшем ребенок должен выполнять такие серии выдохов по 2–3 раза за урок до тех пор, пока не научится правильно дышать, то есть быстро делать глубокий вдох и медленно полный выдох в воду. Это упражнение можно по 30–40 раз повторять дома, выдыхая воздух в наполненный водой таз (ванночку). Переходить к поурочной программе обучения плаванию можно лишь после освоения этого упражнения.

5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Если говорить о пользе общеразвивающих и специальных физических упражнений, то прежде всего надо сказать, что они способствуют общему физическому развитию, воспитывают ловкость, координацию движений, силу и подвижность в суставах, то есть качества, необходимые для успешного освоения плавания. Общеразвивающие физические упражнения, укрепляя мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу рук и ног, что очень важно для пловца. Специальные физические упражнения по форме и характеру движений близки к технике плавания. Они развивают в основном группы мышц, выполняющих основную работу при плавании. В практике плавания составляется специальный комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Он включает учебный материал, предназначенный для выполнения в воде. Обычно комплекс начинается с разогревающих и дыхательных упражнений различные виды ходьбы, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног: наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т.д. Маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость нужно выполнять после того, как мышцы разогреются. В комплекс включаются также упражнения, имитирующие технику плавания на суше, например, движения ногами и руками отдельно и в сочетании с дыханием. По характеру движений они близки к технике плавания и подводят занимающихся к ее освоению в воде, поэтому каждый комплекс обычно заканчивается имитационными упражнениями. Например, комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше во время обучения кролю на спине и груди так как эти способы предусмотрены в программе по обучению плаванию в летних оздоровительных лагерях.

Комплекс 1. (выполняется до начала обучения и на первых 5-6 уроках по обучению кролю на груди и на спине).

1. Ходьба, бег, наклоны, приседания.

2. И. п. – сидя, одна нога согнута. Взяться руками за пятку и носок стопы и крутить ее вправо и влево. Проделать 20 раз каждой ногой.

3. И. п. – сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Проделать сначала скрестные движения ногами, а потом – как при плавании кролем. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра, с небольшим размахом стоп.

4. И. п. – стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела; затем расслабиться. Повторить напряжение 5-6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения и умению держать туловище при плавании напряженным (рис. 1).

5. И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперед и назад. Сначала одновременно, затем попеременно каждой рукой. Проделать 20 раз.

6. «Мельница». И. п. – стоя, "одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые движения руками вперед и назад вначале в медленном, а затем в быстром темпе. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые.

7. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой), одна рука впереди, другая сзади у бедра. В этом положении круговые движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 мин.

8. Упражнение 7 выполняется с закрепленными резиновыми амортизаторами (приучает преодолевать сопротивление воды на суше).

9. Упражнение с резиновыми амортизаторами для кроля на спине.

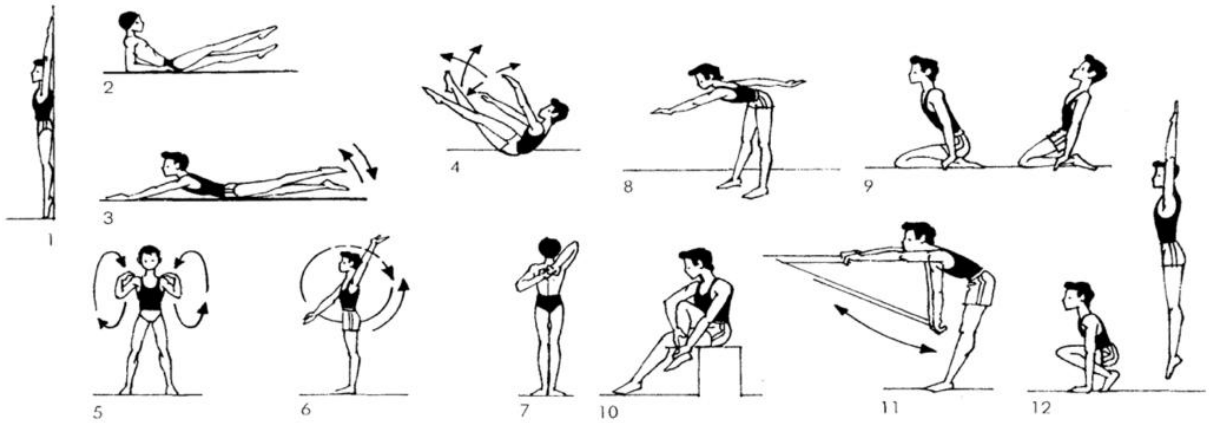

Рисунок 1. Примерный комплекс упражнений на суше для кроля на груди и спине

Комплекс 2 (выполняется во время обучения кролю: на груди и на спине).

1. Проделать упражнение 4 комплекса -1 в положении лежа на груди (или на спине); руки вытянуты вперед.

2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой); одна рука упирается в колено, другая вытянута вперед. Движения свободной рукой, как при плавании кролем.

3. То же упражнение с остановкой руки в трех положениях: рука впереди, в середине гребка, в конце гребка. Во время каждой остановки не меньше 3 раз напрягать мышцы руки и плеча.

4. Упражнение 5 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой и бегом.

5. Упражнение 6 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой на месте.6. Согласование дыхания с движением одной рукой, как при плавании кролем. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука упирается в колено, другая – в положении конца гребка у бедра. Повернуть голову в сторону вытянутой руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра. Проделать 15-20 раз каждой рукой

7. Движения руками. кролем в сочетании с, дыханием. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая – назад. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать гребковые движения руками с одновременным выдохом

8. «Стартовый прыжок» И. п. – стоя, ноги на ширине стопы. По команде «На старт» согнуть ноги в коленях, наклониться вперед, руки опустить вниз. По команде «Марш!» сделать мах руками вперед-вверх, оттолкнуться ногами и сделать прыжок вверх. В полете соединить руки над головой и убрать голову между руками. Приземлиться на носки и встать в положение смирно. Повторить 5-6 раз.

6. УПРАЖНЕНИЯ НА ВОДЕ ДЛЯ МЛАДШИХ И СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Основа хорошей техники – правильное положение тела в воде и правильное дыхание (с выдохом в воду). Упражнения для освоения с водой выполняются в течение первых 5 –6 занятий. Осваивая их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и правильно лежать на поверхности, выдыхать в воду и скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела, характерное для техники спортивного плавания.

Подготовительные упражнения выполняют на мелком месте, стоя по пояс или по грудь в воде: большинство из них делается с задержкой дыхания на вдохе. Как только занимающиеся освоятся с водой, почти все подготовительные упражнения исключаются из программы занятий. Постоянно выполняются и совершенствуются, только упражнения на скольжение и выдох в воду.

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды. Упражнения этой группы воспитывают у занимающихся чувство опоры о воду ладонью, предплечьем, стопой и голенью (что необходимо для постановки гребковых движений), приучают не бояться воды. 1. Движение в воде туда и обратно, вначале шагом, а потом бегом. 2. Ходьба с поворотами и изменением направления. 3. Всплывание и лежание на поверхности воды. Эти упражнения позволяют занимающимся почувствовать состояние невесомости и научиться в горизонтальном положении лежать на поверхности воды на груди и на спине.

1. «**Медуза**». Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно (рис. 2, а).

2. «**Поплавок».** И. п. – стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность.

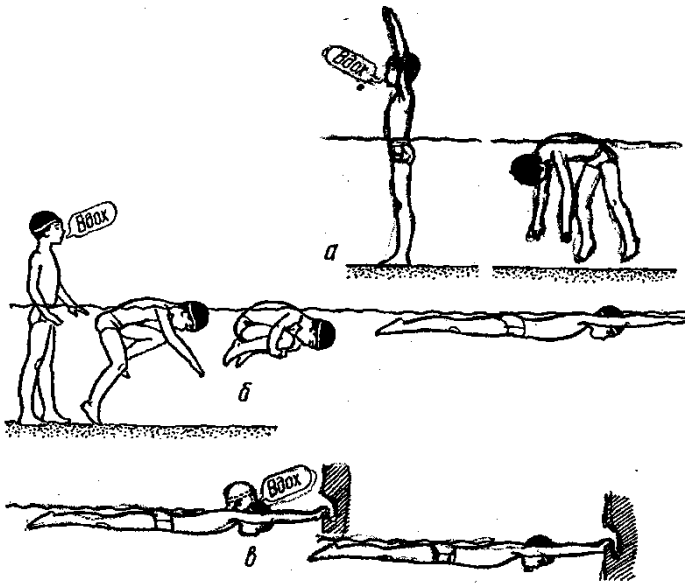

Рис. 2. Примерный комплекс упражнений

В этом положении задержать дыхание на 10-15 с, затем вернуться в и. п. (рис. 2,6).

3. **Всплыть «поплавком».** Затем принять положение лежа на груди (руки и ноги прямые). Мысленно сосчитать до десяти и встать на дно.

4. Стоя по пояс в воде, присесть так, чтобы подбородок оказался у поверхности воды; руки развести в стороны. Отклонить голову назад, погружая затылок в воду и все меньше и меньше опираясь ногами о дно. Медленно поднять сначала одну ногу, затем другую и принять положение лежа на спине, помогая себе только движениями кистей. Если ноги начнут погружаться, то надо приблизить руки к бедрам и поддерживать тело в равновесии с помощью небольших гребков кистями.

5. Упереться руками о бортик или дно бассейна и лечь на грудь. Поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз.

6. **«Умывание».** Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.

И. п. – стоя на дне. Наклонить туловище вперед так, чтобы рот оказался у поверхности воды, ладонями упереться в колени. Сделать через рот глубокий вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть в воду. Плавно поднять голову в и. п. и снова сделать вдох. Поднимание головы и опускание лица в воду сочетать таким образом, чтобы рот показывался из воды во время окончания выдоха в воду. Это упражнение повторяется в ритме нормального дыхания; на первом занятии – 10-15 раз, на последующих занятиях – 20-30 раз подряд (с поворотом головы для вдоха влево или вправо).

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1) Наклониться вперед, руками упереться в колени. 2) Голова в положении вдоха, щека лежит на воде. 3) Открыть рот, сделать вдох, повернуть лицо в воду – выдох. 4) Опираясь руками о бортик или дно, лечь на грудь и принять горизонтальное положение. Вдохнуть и опустить лицо в воду. В этом же положении сделать 10 – 15 выдохов в воду с поворотом головы в сторону для вдоха.

7. **Скольжения**. Скольжения на груди и спине с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца – равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскальзывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания.

1) Скольжение на груди. Стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды. Вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы. Сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение. Скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды.

2) Скольжение на спине. Встать спиной к берегу, руки вдоль туловища. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину. Поднять выше живот и прижать подбородок к груди. Не садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз).

3) Скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра.

4) Скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра.

5) Скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь.

7. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ

Методы обучения – это такие способы и приемы работы педагога, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение поставленной задачи – освоение навыка плавания. При обучении плаванию пользовались тремя основными группами методов: словесными, наглядными и практическими. Словесные методы используя описание, объяснение, рассказ, беседу, разбор, давая указания, оценку действий, команды и распоряжения, подсчет и др., педагог помогает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь педагога повышает эффективность применения этих методов. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогая решению учебных и воспитательных задач, показывает отношение педагога к делу, ученикам, стимулирует их активность, уверенность, интерес. В связи со спецификой плавания все необходимые объяснения, разборы, оценки проводятся в подготовительной и заключительной частях урока на суше. Когда группа находится в воде, применяются только лаконичные команды, подсчет, распоряжения, поскольку для занимающихся ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохладиться. Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать так. Рассказ применяется преимущественно при организации игр. Беседа в форме вопросов и ответов повышает самостоятельность и активность учеников, помогает педагогу лучше узнать их. Разбор игры или подведение итогов урока проводится после выполнения какого-либо задания.

- **Анализ и обсуждение.** допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др. Нацеливают учеников на корректировку своих действий. Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Методические указания на уроках плавания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, вовремя и после него. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом. Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения. Урок плавания, как на суше, так и в воде проводился под команду педагога. Команды и распоряжения подавались громко, четко и в повелительном тоне.
- **Наглядные методы.** Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, что

особенно важно при обучении спортивной технике. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям. К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, использование учебных наглядных пособий, кинограмм и кино – кольцовок, применение жестикуляции.

- **Метод упражнений.** Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений в уроке, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями и др.
- Изучение техники плавания проводилось путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение способом плавания в целом, т.е. применяются два метода разучивания – по частям и в целом. Все упражнения, используемые в процессе обучения плаванию, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники плавания в целом.
- **Метод разучивания по частям.** Разучивание по частям облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Освоение отдельных элементов техники расширяет двигательный опыт, обогащая моторику занимающегося. Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению способа плавания в целом. В процессе начального обучения плаванию применяется большое количество подводящих упражнений, которые по структуре сходны с движениями изучаемого способа плавания. Как уже говорилось, в основе разработки этих упражнении лежит «положительный перенос» двигательных навыков, который проявляется наиболее эффективно на начальных этапах обучения.

Широкое использование этих упражнений не только реализует принцип доступности в практике начального обучения, но и постепенно подводит обучаемого к целостному выполнению двигательного действия. Разучивание по частям на начальных этапах обучения плаванию психологически мотивировано, так как освоение простейших движений е, воспитывает уверенность в своих силах, что особенно важно на первых шагах обучения.

- **Метод разучивания в целом.** Сюда входит плавание с полной координацией движений, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными вариантами сочетания этих движений. Этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания после изучения ее

элементов по частям. Подчеркнем, что совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений. Вначале целостное разучивание техники плавания осуществляется в облегченных условиях: плавание поперек бассейна; проплывание коротких отрезков с задержкой дыхания; проплывание коротких отрезков кролем с дыханием через 2–3 гребка; плавание с помощью рук кролем и выдохами в воду с поплавком между ногами и другие упражнения. Затем по мере освоения техники чередуют плавание в облегченных и плавание в обычных условиях, постепенно переходя па плавание с полной координацией движений. Соревновательный и игровой методы. У этих методов есть много общего. Они широко применяются при начальном обучении плаванию для повышения эмоциональности и динамизма занятий. Общим методическим правилом является обязательное предварительное разучивание движений или упражнений, прежде чем они станут объектом соревнования или игры. Однако между этими методами существует принципиальное отличие: в 15 игровом методе всегда есть сюжетное содержание, тогда как в соревновательном его нет.

- **Соревновательный метод.** Его отличают следующие признаки:

1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей:

2) умение показывать максимальный уровень физической и психической подготовленности в борьбе за первенство.

Все это предъявляет высокие требования к морально-волевым качествам, содействуя воспитанию волн, настойчивости, самообладания уже на первых занятиях в бассейне. Применение соревновательного метода дает большую физическую и психическую нагрузку, чем обычный метод многократных повторений.

- **Игровой метод.** Для него характерны:

1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;

2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;

3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;

4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др.

Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять своп желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Поэтому соревновательный и игровой методы необходимо применять с первых уроков плавания.

Успех обучения определяется комплексным применением системы трех групп методов: словесных, наглядных, практических. В каждом конкретном случае критерием эффективности применяемых методов обучения является соответствие их:

1) задачам обучения и специфике учебного материала;
2) возрасту и подготовленности учеников:
3) условиям занятий.

8. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

1. Организованные занятия плаванием в детских садах могут проводить воспитатели, получившие предварительную подготовку. Они должны уметь плавать, быть знакомыми с техникой способов плавания и методикой обучения. Им необходимо овладеть приемами спасания утопающих и мерами предупреждения несчастных случаев на воде. В помощь воспитателям привлекается обслуживающий персонал и медицинская сестра детского сада.

2. Врач детского сада осуществляет постоянный надзор за санитарным состоянием места обучения плаванию, систематически следит за состоянием здоровья занимающихся детей.

3. Купание и обучение плаванию можно начинать с детьми, допущенными к занятиям врачом, с первых дней их прихода в дошкольное учреждение, если для этого, конечно, есть условия. В летнее время в открытом бассейне детского сада целесообразно купать всех детей, а обучение плаванию начинать с детьми 3-4, а то и 5 лет. Все зависит от физической подготовки детей и квалификации воспитателя. Для занятий плаванием с малышами лучше использовать искусственный бассейн. Ширина и длина его могут быть произвольными, но не менее 5х5 м, глубина – до 70-80 см. Форма бассейна может варьироваться в зависимости от местных условий (самая удобная форма – прямоугольная). Желательно, чтобы бассейн имел искусственный подогрев воды, особенно для средней и северной полосы нашей страны.

4. При использовании для купания естественного водоема – реки, озера, моря – заранее надо определить место у берега и подготовить для купания, игр и обучения ребятишек плаванию. При выборе такого места следует учитывать характер водоема и берега, состояние дна, характер течения, расстояние до детского сада. Желательно, чтобы это место было укрыто от ветров.

5. Для занятий плаванием рекомендуется выбрать место с ровным песчаным дном, плотным и не илистым. Переход от большей глубины к меньшей должен быть равномерным, пологим, с постепенно понижающимся дном. Дно надо заблаговременно обследовать и очистить от всяких посторонних предметов: камней, коряг, водорослей и т.д.

6. Глубину надо тщательно вымерить на всем участке, где будут проходить занятия. Обязательно проверить, нет ли на дне ям. Для детей 4-7 лет глубина водоема не должна превышать 80 см.

7. Скорость течения должна быть незначительной (не более 5-7 м/мин). Отведенное для купания и плавания место должно быть расположено вниз по течению, вдали от мест полоскания белья и выхода сточных труб. Купаться дети должны в чистой, прозрачной воде. Санитарная пригодность воды для купания определяется санитарно-эпидемиологической службой. Берег водоема не должен

быть обрывистым, слишком крутым и скользким. Если естественный спуск к воде крут, то надо сделать лесенку или деревянный мостик. Выход к воде должен быть свободен от кустов и деревьев. Хорошо, если на берегу есть подходящее сухое место для приема солнечных ванн и игр.

8. Следует определить границы водной поверхности, предназначенной для плавания. Их обозначают либо веревкой с пенопластовыми поплавками, прикрепленной к вбитым в дно кольям, либо шестами с укрепленными на них яркими флажками. Еще лучше оградить место легким деревянным заборчиком. Можно организовать и «лягушатник», специально изготовив деревянный ящик с дном и закрепив его на дне водоема. Примерная площадь ограждаемого места 8Х 16 м, при этом 16 м отмеряется по линии берега и 8 м – по направлению от берега к глубокой части водоема. Пригодность места для плавания должна быть согласована с организацией ОСВОД.

9. Весь инвентарь, который может понадобиться для игр в воде и занятий плаванием – резиновые надувные мячи, круги, игрушки, плавательные доски, канат, веревки и пр., следует подготовить заранее. Количество плавательных досок, кругов, игрушек должно быть равно числу детей в одной учебной группе. Необходимо каждому ребенку иметь удобный и гигиеничный костюм, предметы туалета.

10. Занятия плаванием представляют собой звено целостного процесса физического воспитания в летний период. Они включаются в режим дня детского сада, где им отводится строго определенное время. Это помогает организации детского коллектива, сокращает время на подготовку к занятиям, облегчает работу воспитателей. В детском саду занятия плаванием удобно проводить с 11 ч или после послеобеденного сна с 15 ч 30 мин ежедневно. Для детей дошкольного возраста в жаркие дни допустимо купание, плавание 2-3 раза в день.

11. Продолжительность пребывания в воде, в зависимости от погодных условий и температуры воды, возраста детей и количества проведенных занятий, колеблется от 3-5 до 15-20 мин. Если дети купаются вторично, то не надо позволять им находиться в воде более 4-8 мин.

12. После длительных перерывов в занятиях продолжительность пребывания детей в воде должна уменьшаться, а затем вновь постепенно возрастать.

13. Начинать занятия в воде надо весной, когда температура воды в водоеме достигнет 22-23°, а воздух прогреется до 25-26°. На первом занятии ребята могут находиться в воде совсем немного – 3-4 мин. В дальнейшем продолжительность пребывания в воде постепенно возрастает.

14. При температуре воды ниже 20-19° групповые замятия по плаванию проводить не следует, их надо заменить обливанием или душем. Купаться и плавать можно разрешать в таком случае в индивидуальном порядке наиболее закаленным детям.

15. Следует отметить, что при более высокой температуре воды дошкольники лучше осваивают предлагаемый учебный материал. Это зависит от ряда причин: увеличивается продолжительность пребывания детей в воде; теплая вода меньше возбуждает детей – внимание их остается более устойчивым, а

движения менее резкими; стимулируется психологическая настроенность детей – они знают, что в воде можно будет побыть дольше, и внимательно выслушивают объяснения преподавателя, усердно повторяют упражнения. Но не следует увлекаться купанием только в теплой воде – это снижает закаливающий эффект занятий.

16. Дети занимаются плаванием по группам, и число их в одной группе не должно быть больше 12-15. В группу надо подбирать ребят одного возраста или смежного, близкого, например детей 4 лет объединять в группу с детьми 5 лет, пятилетних ребятишек – с шестилетними и т.д. Комплектуя группы, следует обращать внимание на физическую подготовленность детей. Мальчики и девочки занимаются вместе.

17. Воспитатель проводит занятия с каждой группой детей поочередно. Перед тем как войти в воду, он обязательно должен пересчитать детей или провести поименную перекличку. То же повторяется по выходе из воды. Когда воспитатель занимается с одной группой детей, другие спокойно играют на берегу, загорают под присмотром няни, медсестры или воспитателя другой группы. Во время игр на берегу и приема солнечных ванн каждый ребенок должен обязательно иметь на голове легкую шапочку, панамку и т.д.

18. Обучение плаванию в детском саду проводится в форме занятий. На протяжении всех занятий основное внимание уделяется всестороннему физическому развитию детей, в каждом из них последовательно решаются следующие задачи: организовать группу, ознакомить с новыми упражнениями по технике плавания, разучить упражнения для осваивания в воде и элементы техники плавания, поиграть, организованно завершить занятие.

19. Занятие начинается с построения группы. Затем на берегу дети знакомятся с новыми движениями, упражнениями для овладения техникой плавания и играми. Войдя в воду, они разучивают способы плавания, играют, проделывают разнообразные упражнения. В заключение занятия проводятся игры успокаивающего характера и свободное плавание.

20. На берег ребята выходят по сигналу воспитателя. Он проверяет, все ли вышли из воды, пересчитывает. Выйдя из воды, дети хорошо обтирают полотенцем все тело. Если день прохладный или дует свежий ветер, ребята после плавания надевают маечки или даже теплые рубашки с длинным рукавом, кофточки. Малышам надо помочь, старшие дошкольники проделывают все это самостоятельно.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века. – «Аркти» М. , 2001. – 230 с.
2. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособ. для ст-тов / Н. Ж. Булгакова [и др.]. – М.: Academia, 2005. – 432 с.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста: Методическое пособие/ Л.Ф.Еремеева. – СПб: детство-пресс, 2005. – 112 с.
4. Иванова Е.С. Учебно-методическое пособие для инструкторов по плаванию «Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях по плаванию в дошкольном образовательном учреждении», 2018.
5. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 188 с.
6. Кошанов А.И. Начальное обучение плаванию. Спорт в школе №3, 2012. – 32 с.
7. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2002. – 64 с.
8. Михайлова Н.М. Оздоровление детей дошкольного возраста посредством занятий в бассейне / Н. М. Михайлова // Молодой ученый. — 2017. – № 34 (168). – С. 110-113. – URL: https://moluch.ru/archive/168/45442/
9. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М.: Просвещение, 2011. – 79 с.
10. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию. – М.: Просвещение, 2012. – 159 с.
11. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / Сост. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. – 166 с.
12. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. – М.: Издательство ФАИР, 2008. – 120 с.
13. Рыбак М. В. Раз, два, три, плыви.: метод. пособие для дошкольных образовательных учреждений. – М.: Обруч, 2010. – 208 с.
14. Сингур М. Е. Эффективность использования методики организации занятий оздоровительным плаванием с часто болеющими детьми старшего дошкольного возраста / М. Е. Сингур // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С.213-216.
15. Чеменева А. А., Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие /Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011. – 336 с.
16. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 300 с.