

**МБОУ «Начальная школа – детский сад №44»**

**Организация процесса обучения плаванию у детей  
дошкольного возраста**

*(консультация для педагогов)*

*Подготовила:*

*инструктор по плаванию*

*Шевченко Ольга Владимировна*

г. Белгород

Обучение плаванию у детей дошкольного возраста предусмотрено программой, начиная со второй младшей группы, т.е. с четвёртого года жизни ребенка. Дети этого возраста уже достаточно самостоятельны, они обладают необходимым гигиеническими умениями и навыками, а также имеют определенный двигательный опыт и, как правило, хорошо адаптируется к условиям дошкольного учреждения. Во второй младшей группе целесообразно проводить не только индивидуальные, как с детьми более раннего возраста, но и коллективные занятия по освоению в воде и усвоению в воде разнообразных плавательных движений. Занятия по плаванию, начатые в младшем дошкольном возрасте, дают возможность успешно обучить каждого ребенка с учетом индивидуальных данных его развития, физической подготовленности и состояния здоровья, открывают хорошие перспективы для систематического упражнения в плавании в дальнейшем.

Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне. Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками [1].

Для того чтобы добиться наилучших результатов в процессе обучения плаванию у детей дошкольного возраста необходимо опираться на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: *сознательность и активность, систематичность, наглядность, доступность*[1].

Большое значение для достижения положительных результатов при обучении плаванию имеет *сознательное и активное* отношение детей к упражнениям и играм. Поэтому, объясняя задание, следует стремиться к тому, чтобы дети поняли, как

выполнять движение, на что при этом обратить внимание (оттолкнуться сильнее, чтобы проскользнуть подальше; произвести полный выдох в воду, всплыв на поверхность воды, снова сделать вдох).

Понимание смысла заданий стимулирует заинтересованное и активное выполнение их, способствует постепенному усвоению и осознанию значения упражнений. Это побуждает детей выполнять движения как можно лучше, четче. Они проявляют больше самостоятельности, творчества, если действуют осмысленно, понимая, что необходимо приложить определенные усилия для достижения цели.

Именно при *систематических занятиях* достигаются хорошие результаты в физическом развитии детей. Это очень важно, ведь обучение плаванию связано с другими формами работы по физическому воспитанию, а также со всем педагогическим процессом. При систематических занятиях осуществляется последовательность, периодичность, как в организации занятий, так и в расположении учебного материала. При регулярном проведении занятий обязательно чередование физической нагрузки и отдыха, полезна смена разных видов деятельности, попеременное выполнение упражнений и игр.

Двигательные умения и навыки формируются при многократном повторении упражнений. Необходимо, чтобы повторение сочеталось с усвоением нового. Занятия по программе, предусматривающей изменение упражнений от более простых к более сложным, от известных к неизвестным, должны быть регулярными, иначе цель обучения не будет достигнута. Последовательное увеличение нагрузки при этом является важным условием предупреждения травматизма.

Успех в обучении плаванию может быть достигнут лишь в том случае, если будут учтены особенности развития детей того или иного возраста и реальные силы и возможности каждого ребенка. Только зная состояние здоровья, уровень физического развития, степень подверженности простудным заболеваниям, индивидуальные реакции на физические нагрузки и изменение температурных условий, можно выбрать наиболее правильные пути обучения дошкольника

плаванию. Следует помнить, что *доступность* заданий для детей дошкольного возраста предполагает включение упражнений такой сложности, успешное выполнение которых требует от детей высокой концентрации их физических и духовных сил, приложения волевых усилий.

Постепенность и последовательность в переходе от привыкания к воде во время простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений (скольжение, плавание с предметом в руках или облегченным способом и т.п.) является одним из условий обучения детей. В этом залог усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения детей к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка).

При работе с детьми дошкольного возраста необходим индивидуальный подход в обучении, поскольку организм ребенка еще не полностью сформировался и окреп, как и недостаточная физическая нагрузка неблагоприятны для его развития. Индивидуальный подход предполагает использование соответствующих методических приемов обучения (подготовительных упражнений, подбора вариантов и т.п.).

Соблюдение постепенного повышения требований достигается постановкой все более трудных задач и условием все более сложных движений при нарастании величины, продолжительности и интенсивности физической нагрузки. Ее постепенное увеличение повышает функциональные возможности, развивает физические качества выносливость, ловкость, силу и др. Становится возможным увеличивать проплываемую дистанцию, скорость, количество повторений упражнений и уменьшать интервалы между ними.

При обучении плаванию детей дошкольного возраста одним из ведущих принципов является принцип *наглядности*. Это связано с тем, что мышление дошкольника конкретно, а двигательный опыт еще незначителен, восприятие движений в водной среде осложнено. Непривычность обстановки возбуждает детей, внимание их рассеивается, плеск воды заглушает голос преподавателя. В этих

условиях различные образы зрительные, слуховые, мышечные в сочетании создают более полное представление о разучиваемых движениях и способствуют лучшему их усвоению. Большое значение при этом имеет взаимосвязь показа с живым, образным словом-рассказом, объяснением.

Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных (объяснение, приказание и т.п.), наглядных (показ, звуковые и зрительные ориентиры, непосредственная поддержка и помощь), практических (упражнения-повторения, игры, соревнования) методов и приемов. Важно, чтобы учитывались задачи определенного этапа обучения, особенности возраста занимающихся, подготовленность детей, их эмоциональное состояние, условия проведения занятий.

Решающую роль в формировании навыков плавания у детей дошкольного возраста играют упражнения, т. к. являются основным средством обучения. Технику спортивных способов плавания и их облегченных разновидностей Т. И. Осокина рекомендует осваивать следующим образом: вначале у детей формируют (при помощи показа и пояснений) представление о конкретном спортивном способе плавания в целом. После этого разучиваются отдельные движения, которые затем соединяются. Использование этого метода предусматривает определенную последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения [1].

Во время обучения движениям и овладения ими меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации от простого к сложному и отражают разные уровни обученности. Выполнение простых, легких плавательных движений подводит к овладению более сложными. Не следует длительно отрабатывать отдельные плавательные движения, т. к. это может отрицательно сказаться на усвоении техники плавания с полной координацией. Для формирования достаточно глубоких навыков выполнения отдельных элементов полезно разучивать их на занятиях в различных сочетаниях, с разными их вариантами.

Оптимальных успехов можно достичь, целенаправленно упражняя детей в тех способах плавания, которыми они овладели достаточно прочно, развивая

двигательные качества, особенно выносливость. При этом на занятиях целесообразно сочетать отдельные подготовительные упражнения с плаванием в полной координации, широко применять игры и поощрять попытки детей самостоятельно плавать избранным способом.

В процессе организации обучения плаванию детей дошкольного возраста важно поддерживать положительное эмоциональное отношение к занятиям на всех этапах обучения, а также стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности при обучению плавания.

### **Литература**

1. Осокина Т. И. Обучение плаванию в детском саду / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева и др. – М.: Прсвещение, – 1991. – 159 с.