***Плавание в детском саду***

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка. Оно содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. 1 месяц занятий плаванием приравнивается 3 – 4 месяцам «сухой» физкультуры.

Основной целью занятий является обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанию занятий физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития.

На занятиях решаются задачи по формированию:

– навыков плавания;

– бережного отношения к своему здоровью;

– навыков личной гигиены;

– умение владеть своим телом в непривычной среде.

Кроме того, умение плавать — жизненно необходимый навык: ежегодно происходит огромное количество несчастных случаев с детьми на воде.

Поэтому можно утверждать, что одна из основных задач детского сада — приобщение детей к активным занятиям физической культурой вообще и занятиям плаванием в частности.

Обучать плаванию следует только здоровых детей. Слабо выраженные недостатки, такие как нарушение осанки, незначительные искривления позвоночника или плоскостопие, не являются препятствием к обучению плаванию.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность  занятий зависит от возраста занимающихся:

– средняя группа – 15 – 20 минут;

– старшая группа – 20 – 25 минут;

– подготовительная к школе группа – 25 – 30 минут.

На первых уроках организм детей менее приспособлен к новым условиям, и признаки охлаждения и утомления могут появляться чаще. Поэтому продолжительность первых уроков относительно меньше последующих.

Расписание составлено таким образом, чтобы не увеличивать нагрузку на детей. Т. е., во-первых, через 40 – 50 минут после еды, во-вторых, плавание не совпадает с физкультурой в один день.

 Многие родители сознательно не учат детей плавать, боясь, что ребенок может утонуть, и тем самым нанося ему большой вред. Между тем обучать ребенка держаться на воде, а также простейшим элементам плавания целесообразнее именно в дошкольном возрасте. Чем меньше ребенок, тем ниже плотность его тела и, следовательно, тем проще ему держаться на поверхности воды. Тем более, что новорожденные умеют плавать, но к 3-м годам навык утрачивается.

Нельзя не использовать имеющуюся на сегодняшний день возможность нашего детского сада для обучения ребенка водной грамоте. У нас созданы прекрасные условия для обучения детей плаванию: плавательный бассейн размером 6м на 3м, глубиной до 70 см, раздевалки, душевые, необходимое оборудование и инвентарь, персонал бассейна.

Наиболее приемлемой для детей является температура воды 27—28 °С. Температура воздуха на 2—3 °С выше.

Хочу вас познакомить с некоторыми правилами техники безопасности во время занятий:

– если ребенок не совсем здоров, то обучаться плаванию ему в этот день не следует;

– нельзя сталкиваться в воде, нырять навстречу друг другу;  
– во время занятий дети не должны громко кричать и шуметь. Нельзя, чтобы они умышленно ложно звали на помощь;

– вход детей в воду и выход из воды происходит только по команде или разрешению;

– на занятия нельзя одевать украшения (сережки, цепочки, браслеты, кольца).

Занятия  проводятся, начиная со средней группы (4 года). Первое занятие проходит в форме экскурсии по бассейну, в ходе которой я знакомлю с правилами поведения в бассейне (показываю детям, где и как нужно раздеться и переодеться, надеть купальную шапочку, как мыться под душем, ходить по обходной дорожке).

Обучение состоит из трех этапов:

– привыкание к воде;

– освоение воды;

– овладение плавательными движениями.

Начиная со 2 половины учебного года среднего дошкольного возраста, огромное внимание уделяется выдоху в воду, задержке дыхания при нырянии.

В старшем и подготовительном дошкольном возрасте занятия по плаванию проводятся в форме эстафет, соревнований на закрепление и совершенствование плавательных знаний, умений, навыков, используются комплексы по аквааэробике.

Аквааэробика – это выполнение упражнений на развитие силы в мышцах под музыку. Такие упражнения выполняются с различными предметами: обручами, мячами, нудлами и т. д.

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 3 раза в год (октябрь, январь, апрель) в виде контрольных упражнений.

По структуре занятия по плаванию делятся на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

Подготовительный этап проводится на суше. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующие лучшему усвоения в воде техники плавательных движений.

Основной этап проводится на воде. Выполняются упражнения по овладению техникой плавания, повторяется пройденное,  проводится игры на совершенствование усвоенных движений.

Заключительный этап – это самостоятельное, произвольное плавание (свободное плавание).

И в заключении хочу сказать, что «плавание» в переводе с греческого означает «лечение водой и движением». Древнегреческий мудрец писал: «Хочешь быть здоров – плавай, хочешь быть красив – плавай, хочешь быть умен – плавай!»

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше.