

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ, 2012 ГОД

Методика и педагогическая практика

Шигапова Наиля Эдиковна

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребенка - детский сад №25 "Семицветик"

Ханты-Мансийский автономный округ, г. Нижневартовск

ПЛАВАНИЕ КАК ОСНОВА ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Перед педагогами ДООУ постоянно возникают вопросы: «Как улучшить здоровье детей?», «Где резервы для этого?», «Что зависит от нас самих?» и мы находимся в поиске направления в решении этих вопросов, как вести здоровый образ самим и научить этому детей, поскольку мы, взрослые, ответственные за их здоровье.

С этой целью немаловажное значение имеет коррекция мышечной деятельности. Этому и способствуют физические упражнения и плавание. Они являются средством предупреждения нарушения осанки. При выявлении каких-либо нарушений следует задуматься о степени опасности последствий. И наша общая задача в контакте с педагогами и медицинскими работниками детского сада путём педагогических бесед с родителями, показа занятий для родителей, во время проведения совместных мероприятий с родителями показать значимость раннего выявления каких-либо физических нарушений.

Акваторий бассейна – это прежде всего иная среда обитания, которая является одним из средств развития двигательных способностей ребенка. Для избавления детских страхов и общего привыкания ребёнка к воде необходим адаптационный период.

Проигрывание фантастических ролей позволяет ребенку справиться со своей неуверенностью, настороженностью. Игровые фантазии помогают преодолевать страхи. Огромную помощь в реализации детских фантазий



оказывают ребёнку игрушки и атрибуты. В плавании игры, и игровые упражнения часто являются частью занятия. Они улучшают эмоциональное состояние ребенка, помогают ему преодолеть страх перед водой, неуверенность в себе. В игре формируются положительные черты характера, чувство справедливости, товарищества. Увлекаясь игрой, дети закрепляют полезные навыки и легче переносят необходимую нагрузку. В играх осуществляются:

- Усвоение и закрепление элементов техники плавания и ныряния;
- Укрепление и закаливание организма;
- Эмоциональная нагрузка.
- Познавательное развитие.

Каждая игра имеет свои правила, регламентирующие активность играющих. Перед началом игры надо доходчиво и конкретно объяснить эти правила и строго следить за их выполнением. После каждой игры следует дать оценку деятельности играющих.

Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижению по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений. Педагогический принцип от простого к сложному выступает как условие освоения более сложных упражнений, правильной техники выполнения и приучает ребёнка к самостоятельному выполнению сначала на глубине по колено, по пояс, по грудь.

Любое упражнение, применяемое на занятиях по плаванию, должно иметь фундаментально педагогическую основу, сопровождаться доступной и понятной всем детям учебной информацией, развивающей мыслительные, познавательные и аналитические возможности. Имеет тесную связь с сенсорным развитием и другими предметами (математикой, музыкой и так далее). Двигательные упражнения применяются не только для формирования плавательного навыка, но и на опознания окружающего мира.



Особую роль в обучении детей плаванию, отводится применению наглядных приемов, например: упражнениям-имитациям, т.е. подражанию объектам окружающей действительности. С этой целью подобраны картинки-образцы тех упражнений, которые дети будут выполнять на воде. Например, после рассмотрения картинок с изображением крокодила, предлагается детям принять эту позу (согнутые руки опираются на пол, ноги выпрямлены, немного разведены, голова то опускается, то поднимается). Вдохнув воздух, крокодил опускает голову в воду и лежит некоторое время в воде не подвижно, потом делает выдох и поднимает голову. Это упражнение используется перед обучением детей погружению в воду с головой.

Большое внимание уделяется упражнениям для правильного дыхания. Они являются наиболее сложными в процессе обучения плавания. При выполнении этих упражнений, дети учатся делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха – это связано с особенностями выдыхания в воде. Обучать выдоху можно и нужно в любых условиях: на прогулке летом и зимой можно сдувать снежинки с ладони, во время умывания – дуть на воду в ладонях, выполнять выход в тазик с водой или при купании в домашней ванне. При обучении дыхательным упражнениям используются трубочки (диаметр отверстия - 1,5 см, длина трубочки - 20-25 см), теннисные, воздушные шарики и т.д.

Поэтому особую ценность имеют дыхательные упражнения, выполнение которых предполагает активизацию воображения: «рисование» дыханием фигур, дыхание в контрастном ритме с изображением различных объектов и ситуаций (короткие и прерывистые вдохи и выдохи – «паровозик», медленные и размеренные – «океанский лайнер») и др.

С первых занятий дети учатся самостоятельно контролировать правильность выполнения различных упражнений и движений. Для самоконтроля за правильным выполнением дыхания рекомендуются следующие приемы:



- если при выдохах ребенку «мешает» попадающая в рот вода, значит, упражнение выполняется неправильно, выход недостаточно активен;
- если пузырьки воздуха сильно щекочут уши и щеки, значит выдох выполняется активно и правильно.

Приступая к обучению детей скольжению на воде используется наглядный материал, в вытянутом положении тела легче скользить (все живые обитатели воды, а так же корабли, лодки имеют вытянутую форму). Дети принимают в воде положение рыбы (руки наверху – голова между руками). В таком положении они могут сразу начинать скольжение. При спокойном и полном выдохе в воду, вода сама будет держать пловца. Это движение базовый навык в плавании, а его формирование во многом зависит от развития двигательных способностей, среди которых ведущее место занимает гибкость, координация движения, мышечная сила и выносливость в мышечной работе. (На этом этапе даётся большой объём упражнений на мышцы спины, как на воде, так и на суши).

Для детей старшего дошкольного возраста во владении навыками плавания большое значение имеет развитие двигательных способностей кистей, поэтому с детьми систематически проводятся специальные упражнения, развивающие координацию и быстроту их движений. Упражнение и игры для развития двигательных способностей кистей чередуются с упражнениями на расслабления: махи и встряхивание кистей над головой, над плечами и опущенными руками вниз. Мелкая моторика сопряжена с работой детского воображения.

Соревновательная форма проведения занятий способствует поддержанию интереса к самим занятиям по обучению плаванию. Следует помнить, что при использовании данного приёма, дети должны знать итоговый результат, иначе такая форма теряет смысл.



Опыт работы показывает, что для наиболее качественного и технически правильного согласования движения с дыханием, лучше использовать медленное плавание (особенно в стиле «Кроль»). Замечено, что маленькие дети для удержания тела на поверхности воды, рефлекторно выполняют очень быстрые движения руками, не успевают своевременно сделать вдох и захлёбываются, а затем останавливаются. Суть рекомендуемого приема состоит в умении подчинить движения ритму дыхания, что на данном этапе обучения можно осуществить только с помощью медленного плавания. Обучая детей стилем «Кроль» на груди, на спине, проводится беседа о спортивных видах плавания из которых они узнают, что плавание этим стилем на груди и на спине самый быстрый и широко распространенный способ. Сознание, что они плавают, как спортсмены, доставляет детям радость. В дальнейшем они легче и быстрее справляются, становятся активнее.

Постоянно поддерживается связь с родителями – проводятся совместные праздники на воде, родители регулярно обеспечиваются консультационным материалом, проводятся индивидуальные консультации. Для них организована постоянно обновляющаяся фотовыставка «Играя – учимся плавать». Кроме того, в бассейне организован фитобар, где после каждого занятия дети принимают витаминные напитки.

Регулярные занятия плаванием в комплексе с другими мероприятиями по физическому воспитанию (закаливающие процедуры, физкультурные занятия, утренняя гимнастика, спортивные праздники, дни здоровья, работа с родителями) дают положительный результат: уменьшается количество простудных заболеваний.

Таким образом, купание, игры на воде, плавание, комплекс упражнений по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата можно рассматривать, как один из путей повышения качества образовательного процесса дошкольной организации и эффективное средство всестороннего развития ребенка.

