Министерство образования РФ
Тульская область
Детский оздоровительно-образовательный центр

*Методические рекомендации по
обучению плаванию детей
дошкольного возраста*

Автор: педагог дополнительного
образования ДООЦ
Чуфистова Н.С.

г. Узловая
2000г.

1.Объяснительная записка.

В укреплении здоровья населения, гармоничном развитии личности возрастает значение физической культуры и спорта. Правильное физическое воспитание ребенка немислимо без закаливания его организма. Самые эффективные средства закаливания – воздух, солнце, вода. Наиболее действенным является закаливание водой. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей.

Купание, плавание, игры и развлечения на воде – одни 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 окажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма. Для всестороннего развития мышечной системы детей занятия плаванием особенно благоприятны.

Плавание не только полезно для оздоровления и физического развития человека. Умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях. Отсюда важное значение массового обучения плаванию детей начиная с дошкольного возраста.

Основная цель обучения плаванию дошкольников заключается в содействии их оздоровлению, закаливанию в обеспечении всесторонней физической подготовки.

Вместе с тем обучение плаванию в раннем возрасте имеет большое значение и для более широкого вовлечения детей в такие массовые виды спорта как греблю, парусный спорт, туризм.

Что касается ближайших задач занятия плаванием, то они заключаются в том:

- дать детям возможность привыкнуть к условиям необычной для них среды;

- освоиться в воде, привить им привычку и любовь к пользованию водой;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие опорно-двигательного аппарата.

2. Основы знаний

- ознакомить с некоторыми свойствами воды;
- почему закаливание организма так необходимо для здоровья человека.

3. Способы плавания.

Детей дошкольного возраста наиболее целесообразно обучать плавания кроль: кролем на груди, кроль без выноса рук, кроль на спине.

Этот способ плавания является наиболее естественным, так как согласование движений конечностей во всех его разновидностях основано на механизме координации движения рук и ног близким таким движениям человека, как ползание, лазанье, ходьба.

Важно знать, что дети, научившиеся плавать кролем, впоследствии быстро и без больших затруднений овладевают всеми другими способами плавания.

Во время плавания кролем вырабатывается правильное ритмичное дыхание, устанавливается высокая согласованность движений с дыханием.

4. Организация и методика обучению плаванию.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста должно быть явлением повседневной жизни.

Организованные занятия плаванием с детьми дошкольного возраста проводятся на базе плавательного бассейна. Занятия с детьми проводят опытные тренеры-преподаватели и привлекается медицинский персонал.

Занятия по обучению плаванию проводятся с детьми, допущенными врачом.

Обучение плаванию проводится в форме занятий. Комплектуя группы, следует обращать внимание на физическую подготовленность детей. 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 освоения в воде и элементы техники плавания;
- поиграть;
- организованно завершить занятия.

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста должна опираться на основные дидактические требования педагогики и иметь воспитывающий и развивающий характер.

Общедидактические принципы – сознательность, систематичность, наглядность, доступность, прочность и частные методические положения теории физического воспитания – принципы возрастания нагрузки, повторности

осуществляются при проведении занятий в соответствии с возрастными особенностями детей.

Ведущее место должен занимать игровой метод. Он обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию.

Дошкольники на основе подражания лучше овладевают целостными двигательными актами. Поэтому надо создавать у них целостное представление об изучаемом способе плавания. Для этого как на первом, так и на последующих занятиях необходимо многократно показать этот способ в исполнении умеющего плавать ребенка или взрослого. Показ обязательно должен сопровождаться доступными для ребенка пояснениями.

Большое место в мышлении ребенка-дошкольника занимает образ.

Образные сравнения в названиях и объяснениях упражнений должны широко применяться. Например: «Нос утонул», «Раки», «Акула» и др.

В процессе занятий детям надо напоминать, что за ними наблюдают, делать замечания, повторять: «смотрию», «покажи» и т.д.

Дозировка нагрузки при выполнении упражнений для девочек и мальчиков одинакова, но изменяется в зависимости от возраста детей.

5. Навыки и умения.

1. Приучить детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно, приучить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками;
2. Научить погружаться с головой в воду;
3. Ознакомить с движениями ног;

4. Приучать детей открывать глаза в воде;
 5. Разучивать выдох в воду;
 6. Освоение и закрепление всплывания и лежания на воде, на груди и спине;
 7. Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха;
 8. Учить плавать кролем на груди и спине при помощи движений ног, с доской в руках;
 9. Знакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды;
 10. Учить детей движениям рук, как при плавании кролем, учить сочетать скольжение с выдохом в воду;
 11. Обучать упражнениям с общей координацией плавательных движений – согласований движений рук с дыханием;
 12. Совершенствовать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине;
 13. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания.
- Подвижные игры: «Цапли», «Дровосек в воде», «Волны на море», «Фонтан», «Бегом за мячом», «Поезд в туннель», «Переправа», «Хоровод», «Кувырок в воде» и др.

6. Обеспечение безопасности на занятиях плаванием.

1. Проводить занятия в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности.
2. Поддерживать на занятиях строгую дисциплину.
3. Допускать к занятиям детей только с разрешения врача.

4. Проводить групповые занятия только на мелком месте.
5. Проводить занятия с группами, не превышающими 12-15 человек на одного тренера-преподавателя.
6. Соблюдать методически правильную последовательность обучения.
7. Первые попытки плавания на глубоком месте проводить не более чем с одним – двумя детьми под наблюдением тренера, ведущего занятия.
8. Прыжки в воду разрешать детям, умеющим хорошо плавать.
9. Вести систематическое врачебное наблюдение за состоянием здоровья занимающихся.
10. Периодически проверять санитарное состояние воды.
11. Знать детей, их привычки, а также индивидуальные данные физического развития и степень овладения навыками плавания.

Литература:

1. Горбунов В.В., Вода дарит здоровье. М.: Советский спорт, 1990.
2. Осокина Г.И. Как научить детей плавать. М.: Просвещение. 1988.
3. Глязер С. Ларчик с играми. М.: Детская литература, 1975.
4. Г. Левин. Плавание для малышей., ФиС, 1989