

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №268»
(МАДОУ «Детский сад № 268»)

Консультация

**«Комплексный подход в обучении детей плаванию,
волшебные свойства воды»**

Инструктор по физической культуре (плаванию)
Л.В. Страхова

2022 г

Наверное, нет на свете ребенка, который не любит занятия в воде. И детсадовский возраст – самое подходящее время ненавязчиво направить эти занятия в полезное русло и обучить ребенка плаванию. Огромная радость и неоценимая польза для физического развития – вот что подразумевают под собой регулярные детские занятия в бассейне.

Разносторонне развитый человек должен уметь плавать. Лучше всего полезные навыки закладываются в детстве. Плавание хорошо именно тем, что польза от него достигается через детскую радость и веселый досуг на воде, бассейн приносит ребятам целый шквал положительных эмоций! Зачем малышу бассейн? Плавание – один из самых простых способов сделать ребенка закаленным, здоровым и физически развитым.

У нас в детском саду образовательная деятельность планируется в системе и цикличности, а главное комплексно. Чередую спортивное, оздоровительное, игровое, фигурное (художественное, синхронное), прикладное, подводное.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. По скорости самым быстрым является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс

Оздоровительное плавание – использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и др. целях. Способы плавания могут использоваться самые разнообразные – спортивные и самобытные. Плавание рекомендуется людям всех возрастов, за исключением случаев ограничения по состоянию здоровья. Однако именно плавание имеет минимум ограничений для людей с различными отклонениями в здоровье, по сравнению с другими видами физических упражнений, что связано со специфическими особенностями самого плавания. Во многих случаях плавание рекомендовано врачами и специалистами в качестве восстановительно-реабилитационных мероприятий, коррекции

Игровое плавание – использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды. Игры вызывают большие эмоции, повышают активность, способствуют появлению инициативы, развивают координацию. Разнообразные игры и развлечения широко применяются в оздоровительных

лагерях, при организации водных праздников. Одна из таких игр - водное поло - стала олимпийским видом спорта.

Фигурное (художественное, синхронное) плавание - совокупность различных комплексов движений, включающих элементы хореографии, акробатические и гимнастические комбинации. Может выполняться индивидуально и группами. Используется при организации водных праздников и представлений. Синхронное плавание является и отдельным видом спорта, входящим в олимпийскую программу соревнований.

Прикладное плавание - способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия. Прикладное плавание является частью профессиональной подготовки работников силовых и спасательных структур, людей, чья рабочая деятельность связана с водой. Многие из них сдают специальные нормативы по плаванию для определения своей профессиональной пригодности. Прикладное плавание подразделяется на виды: преодоление водных преград, ныряние, спасение утопающих.

Подводное — плавание человека под водой с помощью различных поддерживающих средств и приспособлений (не путать с нырянием). Большое распространение в настоящее время получил дайвинг как часть активного и экстремального туризма. Подводное плавание существует и как вид спорта.

Для групп компенсирующей направленности (ЗПР, ОНР).

Адаптивное плавание – направлено на формирование и развитие двигательных способностей и плавательной подготовленности лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Задача — обучение жизненно необходимому навыку.

Лечебное плавание – направлено на исправление или компенсирование временного ухудшения состояния здоровья с помощью специально подобранных упражнений и стилей плавания.

Задача лечебного плавания – подготовить и вернуть организм в прежнее состояние и выше и обучение человека новым компенсаторным возможностям (особенно после того когда группа находилась на карантине).

Оздоровительное плавание – направлено на достижение и поддержание желаемого состояния уровня здоровья, повышение качества жизни, профилактику заболеваний.

Задача — повысить уровень состояния здоровья и физической работоспособности.

Плавание – это универсальное и комплексное средство разностороннего воздействия на организм ребёнка, которое относится к числу наиболее эффективных средств оздоровления. На занятиях плаванием оздоровительная направленность является приоритетной, но не менее важным является ещё и то, чтобы дети любили воду, радовались и испытывали потребность заниматься в бассейне.

Мы полюбили воду...и вода полюбила нас!

В нашем детском саду есть бассейн и это большая радость и конечно суета. Что по этому поводу думают наши дети:

Мальчик 12 гр: (захотел остаться неизвестным) «Мы то, вообще счастливые в нашем садике есть бассейн, а у моего друга вообще бассейна в садике нет...и зачем он тогда в него ходит?

Танюша У: «Что не говори, а для меня бассейн – это просто радость».

Коля И: «Хожу в бассейн для того, чтобы научиться плавать под водой. Планирую стать аквалангистом и исследовать море».

Маша П: «Когда я в воде, мне интересно смотреть, что есть на дне и жаль, что в бассейне дно одинаковое».

Семён Ш: «Бассейн – это учение. Мне нужно научиться плавать, чтобы учить потом своих детей и конечно Ульяну (сестрёнку).

Глеб Г: «Хочу научиться плавать, так как на даче стоит бассейн. И это просто необходимо».

Ксюша Е: «Быть всегда в форме и стильно выглядеть».

Дима Г: «Я хочу в бассейн, чтобы на животе были кубики. Вот и всё».

Исходя из высказываний наших воспитанников, мы выбрали для себя такую миссию.

Наша миссия: Воспитание здорового и счастливого поколения с помощью комплексной системы физического развития и обучения детей плаванию, используя волшебные свойства воды.

Наши занятия проходят в теплом и хорошо освещённом бассейне в группе сверстников (не более 15 человек), которые позволяют детям быстрее, а главное интереснее осваивать навыки плавания, воспринимая занятия как весёлую игру, что в свою очередь формирует у ребёнка позитивное отношение к плаванию.

Литература:

Осокина Т.И., 1985; « Обучение плаванию в детском саду», « Как научить детей плавать»

Васильев В.С. 1989 « Обучение детей плаванию»

Протченко, Т.А., Семенов Ю.А. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие». –М.:Айрис-пресс, 2003. – 80с.

Воронова Е.К. 2010 « Программа обучения детей плаванию в детском саду»

