

## «Учимся плавать с младшего дошкольного возраста»

Плавание один из главных факторов оздоровления, так как помимо закаливания происходит формирование всех систем организма и предотвращаются различные заболевания. Стимулируются деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивается опорно-двигательный аппарат, формируется правильная осанка.

Помимо всего благоприятного воздействия на организм, во время общения с водой, происходит восстановление нервной системы. Как известно, именно вода отлично снимает психологические переутомления, стрессы, помогает успокоить нервы, а также прекрасно борется с депрессией и бессонницей. Взаимодействие с водой помогает обрести душевное равновесие. Это не удивительно, ведь после общения с водной стихией поднимается настроение, так как повышается уровень гормона счастья - эндорфина.

Отсюда делаем вывод: чем раньше приобщается ребенок к плаванию, тем разносторонне он развивается. В процессе обучения детей плаванию ставим конкретные задачи, а именно: способствовать оздоровлению и сохранению здоровья, воспитанию мышечно-интеллектуальной радости в процессе занятия, развитию двигательных умений и навыков, формированию навыков плавания, а также развитие навыков личной гигиены и дисциплинированности.

В нашем дошкольном учреждении большое внимание уделяется всестороннему физическому развитию детей. Для этого созданы все условия: спортивный зал, уголки здоровья, галерея спорта (для вторых младших групп) и бассейн.

Первое знакомство с бассейном происходит с младшего возраста. Дети знакомятся с помещением раздевалки, бассейном, правилами поведения на воде, гигиеническими нормами. Но не надо забывать, что акватория бассейна – это, прежде всего, иная среда обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям.

Для избавления от детских страхов и общего привыкания к водной стихии необходимо адаптационный период. Чем раньше происходит знакомство, тем легче протекает процесс обучения плаванию. Считается, что дети в возрасте трех лет быстрее и без страха входят в воду, так как представления о воде, глубине не сформированы. На начальном этапе знакомства детей с водой в своей работе используем подвижные игры. Они являются основным средством приобщения к воде. Игровая деятельность – стимулятор познавательной и двигательной деятельности. Ведь игра – это естественная потребность ребенка, умелое удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне и успешно решать поставленные задачи. Играя, даже самые робкие дети быстрее привыкают: перемещаться по бассейну, не бояться брызг, погружать лицо в воду, свободно лежать на поверхности воды. Увлекаясь игрой, дети без боязни выполняют различные передвижения в воде, в таких играх как: «Карусель», «Маленькие и большие ножки», «Движения животных», «На море», «Догони мяч», «Переправа», «Собери урожай», «День-ночь» и т.д. Такие игры как: «Умоемся», «Фонтан», «Дождик», «Полей из ведерка», «Достать жемчужину», «Пузыри», «Ветерок» помогают преодолеть страх погружаться в воду и выполнять выдох в воду. Так же используем игры, в

которых решаются вопросы на преодоление страхов принять горизонтальное положение тела в воде: «Полежи и отдохни», «Плаваем по волнам» и т.д.

В процессе приобщения к воде учитываются индивидуальные способности каждого ребенка: физическое развитие, состояние здоровья, настроение. В работе по обучению плаванию использую свою авторскую программу «Веселые пузыри», написанную с опорой на программу «Детство» (В.И. Логинова, Т.И. Бабаева), «Обучение плаванию в детском саду» (Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева). Программа рассчитана на три года обучения, где предлагаемая физическая нагрузка соответствует возрасту, полу, физическому состоянию и развитию. Она включает в себя закаливающие процедуры: ходьба по массажным коврикам, растирание полотенцем, комплексы ОРУ на суше с дыхательной гимнастикой, упражнения в воде на ловкость, быстроту, выносливость, задержку дыхания, расслабления, все это способствует оптимальному развитию ребенка. Так же уделяем большое внимание предметно-развивающей среде в бассейне, которая представлена многообразием инвентаря и нестандартного оборудования (тонущие игрушки, обручи, погремушки, веревочки, вырезанные фигурки из старых кругов и т.д.)

С детьми младшего возраста используем различные яркие игрушки, которые помогают не только быстрее познакомиться с водной стихией, но и развивают познавательную и коммуникативную деятельность ребенка («Я дельфинчик», «Дружные рыбки», «Быстрая лодочка» и т.д.) Также стараемся в разнообразные игры включать: вести счет, умения различать цвета и формы («Найди свой цвет», «Собери домик», «Собери по два» и т.д.) При планировании занятия для детей младшего дошкольного возраста стараемся, чтобы все время, проведенное в воде, дети были задействованы в играх действиях и только в конце занятия им выделяется время для свободного плавания на кругах. Все игры входящие в занятие решают задачу приобщения ребенка к плаванию. В свою очередь, плавание имеет огромное воспитательное значение, так как развивает дисциплинированность, уравновешенность, учит помогать и поддерживать друг друга. Умение плавать приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь. Поэтому чем раньше ребенок приобщается к воде, плаванию, тем больше плюсов в его развитии.