

Младший дошкольный возраст - возраст активного приобщения к воде

Во второй младшей группе начинается период освоения детей в воде. Это этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.



Следует еще раз подчеркнуть, что плавание оказывает огромное влияние на состояние здоровья и само по себе не вызывает заболеваний и простуды, если неукоснительно выполнять гигиенические и организационные рекомендации, то сопротивляемость детского организма повысится. Ребенок, занимающийся плаванием, меньше подвержен простудам, чем ребенок, который не занимается систематически.

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ: научить не бояться воды, самостоятельно входить в нее и выходить, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться, принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: соблюдать основные правила.

Дополнительные средства закаливания: дыхательная гимнастика, самомассаж, точечный массаж, «тропинка здоровья»- рефлексорный массаж ног.

Для занятий каждый должен иметь: халат, тапочки, плавки для купания, банное полотенце, шапочку, пакет.

Для воспитания младших дошкольников, огромное значение имеет постоянное общение со взрослыми. Дети упражняются и играют с большим удовольствием, если взрослые проявляют интерес к их играм, активно участвуют в них вместе с детьми. Поэтому, чтоб освоение детей в воде проходило успешнее, необходима помощь родителей. Хорошо освоившись в воде, получив большую двигательную подготовку и некоторую общеукрепляющую закалку, дети гораздо легче овладевают плаванием.

Помните, плавание одно из мощнейших средств закаливания детей

Домашнее задание

Во время купания в домашней ванне поиграйте с ребенком. Предложите сначала помыть руки, плечи, ополоснуть грудь, шею. Полить воду себе на спину, зачерпнуть ладонями воду и помыть лицо, показать, как он «смывает с лица мыльную пену». Затем надо показать, как поливать голову водой и брызгать себе в лицо - «делать дождик». Предложите выполнить упражнения с лейкой. Обязательно играйте с игрушками, так как они позволяют разнообразить упражнения. Повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к купанию и играм в воде. Подберите игрушки и предметы, плавающие и тонущие различных форм и размеров, с изменяющейся плавучестью.

Игровое упражнение "ВЕТЕРОК"

Предложите ребенку сделать глубокий вдох, затем, сложив губы трубочкой, энергичный выдох на игрушки, лежащие перед ним, так, чтобы передвигать их потоком воздуха по воде. Покажите ребенку сами, посоревнуйтесь у кого «ветер» сильнее. Пребывание в воде у ребенка должно вызывать положительные эмоции: радость, удовольствие, заинтересованность. Во время купания постоянно разговаривайте с ним ласково, с добротой, повторяйте поощрительные слова.



Плавание - жизненно необходимый навык

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ: уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться, принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

Дополнительные средства закаливания: дыхательная гимнастика, самомассаж, «тропинка здоровья»- рефлексорный массаж ног.

Сознательное и активное отношение детей к упражнениям и играм имеет большое значение для достижения положительных результатов при обучении. Для этого необходима помощь родителей. Важно поддерживать положительное эмоциональное отношение детей к занятиям, стремиться к тому, чтобы упражнения доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо плавать.

**Помните, умение плавать,
приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь**

Домашнее задание

Движение ног при плавании помогают держаться на поверхности воды. Поэтому овладению детьми правильными движениями ног уделяется большое внимание. Движения ног разучивают вначале на суше. Предложите ребенку сесть на пол, согнуть руки в локтях и опереться сзади на предплечья. В этом положении производятся движения ногами, напоминающие движения ног в кроле. Свободно выпрямленные ноги поочередно и без напряжения, совершают движения снизу вверх и сверху вниз. При движении снизу вверх ноги выпрямлены, при движении сверху вниз слегка сгибаются в колене. Затем тоже проделывают лежа на спине. Выполняйте движения вместе с детьми, используйте при этом зеркальный показ. Будьте терпеливы, подбадривайте ребенка, повторяйте поощрительные слова с добротой, ласково.



Наиболее сложным для дошкольников является техника работы рук в сочетании всех движений с дыханием. В начале детям можно разрешать простейшие, наиболее удобные для них движения руками, которые помогают передвигаться в воде, затем постепенно нужно приучать к правильной координации движений рук в кроле. Поэтому предварительно следует выполнять разнообразные движения рук на суше. Это должны быть вращательные движения – большие круги и дуги двумя руками вместе и каждой рукой отдельно, а также и попеременно. Они выполняются в положении стоя, сидя и лежа. Выполняйте движения вместе с детьми, используйте при этом зеркальный показ: вытянутая вперед рука опускается и доводится до бедра, затем поднимается локтем вверх, проносится вперед, возвращаясь в исходное положение. Движения сопровождайте пояснением: «опустим вниз – подняли вверх – вытянули вперед» и т. д. Будьте терпеливы, подбадривайте ребенка, повторяйте поощрительные слова с добротой, ласково.

Плавание - СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ



Оно оказывает большое оздоровительное действие на весь организм ребенка и является мощным средством закаливания. Главная цель обучения в **средней группе** – научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде, максимально используя все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию. К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ: делать попытки лежать на воде, всплывать, скользить, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду, открывать глаза в воде.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться, принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их, реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

Дополнительные средства закаливания: дыхательная гимнастика, сауна, самомассаж, «тропинка здоровья»- рефлексорный массаж ног.

На этом этапе обучения необходима тесная взаимосвязь с родителями. Они должны стать активными союзниками в оздоровлении своих детей. Ведь известно, что дети занимаются гораздо с большим удовольствием, если взрослые проявляют интерес к их играм, активно участвуют в них вместе с детьми.

**Помните, плавание единственный вид спорта,
который подготавливает человека
к действиям в воде!**

Домашнее задание



Прежде всего, ребенку надо помочь преодолеть чувство недоверия при погружении в воду лица. Погружение с головой в воду совершается детьми с задержкой дыхания на вдохе. Поэтому перед погружением надо научить его плотно закрывать рот и задерживать дыхание на вдохе. Дома перед купанием покажите ребенку как это делать, предложите сделать вместе. Поиграйте с ним, задерживая дыхание на счет, сначала на 1-2-3, затем увеличивайте счет постепенно. Посоревнуйтесь, кто дольше задержит дыхание.

Во время купания предложите ребенку следующие упражнения:

- **«ОСТРОВОК»** - ребенок погружается до уровня подбородка.
- **«НОС УТОНУЛ»** - ребенок наклоняет голову в воду сначала до уровня носа, затем до глаз.
- **«РАЗМЕШАЕМ ВОДУ НОСОМ»** - ребенок наклоняется над поверхностью воды, касается ее носом, поворачивает голову влево вправо «мешая» воду.

Упражнение можно облегчить. Для этого надо, чтобы ребенок опустил сложенные ладони в воду, поднес лицо к воде и опустил его в зачерпнутую воду. В этом случае у ребенка создается впечатление, что он опускает лицо в очень ограниченное количество воды, что придает ему смелости. Психологически очень важно, чтобы ребенок в первый раз окунулся с головой в воду совершенно самостоятельно. Ни в коем случае нельзя насильно заставлять его проделать это, потому что в таком случае появляется страх перед водой и может надолго пропасть желание плавать. Пребывание в воде должно вызывать только положительные эмоции. Поэтому будьте терпеливы, подбадривайте ребенка, повторяйте поощрительные слова с добротой, ласково.

Плавание - мощнейшее средство закаливания

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника, расширяются знания об оздоровительном и прикладном значении плавания. Дети получают представление о правильных движениях плавания спортивными способами, которые более выгодны и экономичны. Для ребят вода уже среда известная, привычная. Они знакомы с порядком проведения занятий, знают правила поведения в воде, чувствуют себя в ней уверенно, владеют необходимыми умениями и навыками, плавательными движениями, самостоятельны при переодевании, выполнении гигиенических процедур. Они сознательно подходят к выполнению подготовительных упражнений, проявляют настойчивость и другие волевые качества. Способны оценить свое поведение и достижения. В процессе выполнения упражнений навыки плавания и другие движения, усвоенные ранее, совершенствуются за счет использования различных средств обучения и вспомогательного оборудования, включая нетрадиционные. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ: более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине, открывать глаза в воде.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться, принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их, реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

Дополнительные средства закаливания: дыхательная гимнастика, самомассаж, «тропинка здоровья»- рефлексорный массаж ног.

На данном этапе необходима тесная взаимосвязь с родителями, чтобы помочь детям в обучении, поддержать их желание заниматься. Они должны стать активными союзниками в оздоровлении своих детей. Ведь известно, что дети занимаются гораздо с большим удовольствием, если взрослые проявляют интерес к их играм, активно участвуют в них вместе с детьми. Осознанное отношение к занятиям помогает лучше и быстрее усвоить все необходимые навыки.

Помните, плавание жизненно необходимо!

Домашнее задание



Для плывущего человека умение открывать глаза и смотреть в воде очень важно. Оно помогает сохранить правильное направление во время плавания, облегчает ориентировку в воде во время плавания, оказания помощи товарищу, разыскивания каких-либо предметов на дне и т.д. Упражнения на открывание глаз в воде можно проводить и дома. Сначала надо убедить ребенка в том, что в воду можно смотреть, как через стеклышко. Во время купания предложите ему стоя в воде рассмотреть различные предметы, находящиеся на дне (камешки, резиновые игрушки и пр.). Затем покажите сами, как под водой можно открывать глаза и осматривать все вокруг. Погрузившись в воду и открыв глаза, поверните лицо так, чтобы были видны ваши открытые глаза. Ваш пример окажет хорошее действие. Ребенок, подражая вам, будет безбоязненно погружаться в воду, и открывать глаза. Для проверки выполнения упражнения в открывании глаз в воде поиграйте с ребенком.

Игра «Опиши, что видишь» - предложите рассмотреть положение вашей руки в воде в различных плоскостях (ладонью вверх, вниз, боком и т.д.) с различными сочетанием согнутых и прямых пальцев; рассмотреть игрушки, лежащие на дне. Ребенок должен, задержав дыхание, опустить лицо в воду, открыть глаза и описать, что он видит, какого цвета предмет.

Игра «Водолаз» - предложите достать со дна различные предметы. Дошкольники легко привыкают ориентироваться в воде с открытыми глазами. Не забывайте хвалить и поощрять смелые попытки вашего ребенка.