МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Обучение плаванию рекомендуется начинать с подготовительных упражнений на суше. Это позволяет детям быстрее и правильнее осваивать движения в воде. Хрупкость и несформированность детского организма требуют тщательного учета способностей, склонностей, а главное - возможностей каждого ребенка. Только при строгом учете половой принадлежности, возраста, уровня физического развития, состояния здоровья, подверженности простудным заболеваниям, привычке к воде и изменениям температурных условий, индивидуальных реакций на физические нагрузки можно найти наиболее эффективные приемы обучения плаванию. Методика обучения плаванию дошкольников опирается на основные дидактические требования педагогики и имеет воспитывающий и развивающий характер.

Основные принципы при обучении детей плаванию

СИСТЕМАТИЧНОСТЬ.

Занятия должны проводиться в определенной системе. Следует помнить: регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

ДОСТУПНОСТЬ.

Объяснения инструктора, показ упражнений, их выполнение. Физическая нагрузка должны быть доступны детям.
При проведении занятий, следует руководствоваться принципом: «от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от главного к второстепенному».

АКТИВНОСТЬ.

Основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, на каждом занятии необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения плаванию.

НАГЛЯДНОСТЬ.

Чтобы обучение проходило успешно, объяснение следует сопровождать показом: дети лучше воспринимают наглядное изображение действия, движения или упражнения, нежели их словесное описание.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И ПОСТЕПЕННОСТЬ.

При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным. Не следует форсировать освоение большого количества движений. К разучиванию новых движений целесообразно приступать только после того, как дети правильно и уверенно будут выполнять предыдущие. На каждом занятии надо разучивать небольшое количество упражнений и начинать с повторения движений предшествующего занятия.

Характеристика способов плавания

КРОЛЬ на спине наиболее доступный для детей стиль плавания, при котором лицо расположено над водой, процесс вдоха-выдоха не затруднен; ребенок видит инструктора и воспринимает зрительно всю информацию. Легче усваивает сочетание работы ног, рук и дыхания.

КРОЛЬ на груди является самым быстрым способом плавания на начальном этапе работы с детьми младших и средних групп. Рекомендуется использовать его разновидности: плавание «собачкой» и «вольный стиль».

БАТТЕРФЛЯЙ и БРАСС усваиваются более эффективно после освоения двух первых способов плавания и являются дополнением к программе обучения плаванию.

Подготовка детей к занятиям и их гигиеническое воспитание.

Перед началом занятий по плаванию с детьми проводят специальные беседы. Им рассказывают о правилах личной гигиены, которые нужно соблюдать и при мытье под душем, и во время пребывания в воде, и после окончания занятий.
Детей знакомят также с правилами поведения в бассейне, в раздевальных, душевых, объясняют значение водных процедур, купания и плавания для укрепления здоровья, закаливания, показывают помещения бассейна, рассказывают о том, какие купальные принадлежности должен иметь каждый.
Для занятий в бассейне каждому ребенку нужно иметь плавки,

резиновую шапочку, губку, полотенце, расческу.
Купальные принадлежности и полотенца, как правило, приобретаются родителями. В день, когда проводятся занятия плаванием, дети приносят все необходимое с собой в специальной сумке. После занятий все принадлежности дети складывают в сумку. В конце дня родители должны взять все вещи, чтобы принести их чистыми к следующему занятию. Гигиеническое воспитание и обучение детей, формирование у них навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране здоровья, способствует правильном проведению в быту, общественных местах, оказывает положительное влияние на результаты многих видов их деятельности в дошкольном учреждении и дома.
Гигиеническое воспитание в дошкольном учреждении должно быть неотъемлемой частью воспитательно-образовательного процесса и осуществления всех форм физкультурно-оздоровительной работы. Оно сопутствует каждому моменту жизни ребенка - утренней гимнастике, учебным занятиям, еде, сну, прогулке и т. д. Гигиенические навыки особенно необходимы ребенку при подготовке к занятиям плаванием и в процессе обучения.
При обучении плаванию у детей формируются и закрепляются привычки к водным процедурам, потребность в них, положительное к ним отношение, умение самостоятельно осуществлять необходимые действия, связанные с исполнением водных процедур. И в связи с этим становятся более прочными гигиенические навыки - чистоплотность, аккуратность.
Сначала детей **(первая младшая группа)** приучат к выполнению простейших правил. При посещении бассейна детей третьего года жизни нужно учить пользоваться индивидуальными туалетными принадлежностями: с помощью взрослых они должны уметь насухо вытираться, переодеваться, аккуратно складывать свои вещи, необходимые для занятий в бассейне, не забывать их убирать и после окончания занятий.
В более старшем возрасте **(вторая младшая группа)** продолжают воспитывать навыки личной гигиены, но все больше привлекают детей к самостоятельному их выполнению.
Для успешного проведения занятий плаванием необходимо продолжать формировать, закреплять и совершенствовать у детей навыки и умения самостоятельно раздеваться и одеваться, соблюдая определенную последовательность, аккуратно складывать или вешать свою одежду, ставить на место обувь. Нужно напоминать детям правила мытья под душем перед плаванием, помогать им в этом, учить

их самостоятельно вытираться, сушить и расчесывать волосы.
В **средней группе** все гигиенические процедуры дети должны чаще проделывать без помощи взрослых, осознанно.
В **старшей группе** дети должны уметь уже без помощи взрослых мыться под душем, тщательно мыть наиболее потливые скрытые части тела, особенно промежность. Следует добиваться от детей умения тщательно, в определенной последовательности вытираться - сначала вытирать голову и лицо, затем шею, уши, руки, туловище, ноги.
В **подготовительной** к школе группе дети должны самостоятельно, осознанно выполнять все гигиенические правила как в повседневной жизни, так и на занятиях по плаванию. Дети 6-7 лет без напоминаний, но при контроле взрослых должны уметь правильно и быстро раздеваться и одеваться, аккуратно складывать вещи, ставить на место обувь, замечать и самостоятельно устранять непорядок в своем внешнем виде, в одежде и помогать в этом товарищу.

ОБЩАЯ СХЕМА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

1. Демонстрация изучаемого способа плавания и его элементов (плакаты, картинки).

2. Объяснение техники данного способа и его элементов.
3. Практическое знакомство с формой движений (на суше).
4. Овладение элементами движений и их сочетанием (в зале и в бассейне).
5. Овладение способом в целом.
6. Теоретическое обоснование техники данного способа плавания.
7. Освоение техники способа плавания и его элементов.
8. Игры, эстафеты, соревнования в воде.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ВОДЕ.

Игры на воде используются для развития физических качеств и двигательных навыков, разучивания или совершенствования элементов техники плавания, переключения с одного вида физических нагрузок на другой, эмоционального отдыха и т.д.
Организуя игры, следует учитывать возраст и подготовку детей, необходимость активного участия в игре всех обучающихся. Важно также, чтобы игры были доступными, понятными и интересными.
Подвижные игры на воде по преимущественной направленности можно разделить на игры для ознакомления с водой, игры для разучивания двигательных навыков, игры для изучения и совершенствования отдельных элементов плавания.