

## Как научить ребенка плавать

Плавание оказывает благотворное влияние на развитие ребенка. Вместе с тем это и необходимый в жизни навык.

Начинать обучать ребенка плаванию можно с 4—5-летнего возраста.

Делается это постепенно. Вначале нужно приучать малыша к воде, чтобы он не боялся ее. Многие родители сознательно не учат детей плавать, боясь, что ребенок может утонуть, и тем самым наносят ребенку большой вред. Между тем обучать ребенка держаться на воде, а также простейшим элементам плавания целесообразнее именно в дошкольном возрасте. Чем меньше ребенок, тем ниже плотность его тела и, следовательно, тем проще ему держаться на поверхности воды. Нельзя не использовать имеющиеся на сегодняшний день возможности дошкольных учреждений для обучения ребенка водной грамоте. В детских садах с бассейнами могут быть созданы прекрасные условия для обучения детей плаванию.

Обучать плаванию следует только здоровых детей. Слабо выраженные недостатки, такие как нарушение осанки, незначительные искривления позвоночника или плоскостопие, не являются препятствием к обучению плаванию. Напротив, плавание является прекрасным средством их устранения. Для занятий в бассейне детей рекомендуется распределить на четыре возрастные группы:

- первая младшая (3—4 года);
- вторая младшая (4—5 лет);
- средняя (5—6 лет);
- старшая (6—7 лет).

В каждой группе может быть 10—15 детей. Преподаватель весь урок находится с детьми в воде. Уровень воды в бассейне следует регулировать таким образом, чтобы на первых уроках глубина была до пояса, с дальнейшим постепенным повышением.

При проведении занятий по обучению плаванию следует учитывать влияние внешних факторов. Наиболее приемлемой является температура воды 27—28 °С. При высокой температуре воздуха вода должна быть на 2—3 °С ниже. Продолжительность одного занятия может быть различной, это зависит от возраста и физического развития детей. Для малышей 3—4 лет — до 30 мин. Дети 5—7-летнего возраста могут заниматься 30-40 мин.

Лучшим показателем продолжительности урока по плаванию является поведение детей в воде. Если у детей появляются признаки охлаждения или

утомления (посинение губ, легкий озноб, невнимательность, медлительность), время урока следует сократить. При высокой эмоциональности детей на занятиях по плаванию и благоприятных внешних условиях продолжительность уроков может быть увеличена. Следует иметь в виду, что на первых уроках организм детей менее приспособлен к новым условиям, и признаки охлаждения и утомления могут появляться чаще. Поэтому продолжительность первых уроков должна быть относительно меньше последующих. Для более успешного обучения плаванию и для проведения игр на воде необходимо иметь плавательные доски из пенопласта, резиновые мячи, надувные круги и игрушки:

Обучение плаванию большое событие в жизни ребенка. Дети получают множество новых впечатлений. Воспитатель, обучающий плаванию, должен быть хорошо подготовлен к этой работе, уметь быстро реагировать на непредвиденные обстоятельства. Он полностью отвечает за здоровье и безопасность доверенных ему детей.

Во время занятий по обучению плаванию необходимо соблюдать основные правила.

1. В поле зрения воспитателя должна быть вся группа, чтобы он имел возможность в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
2. Проводить урок по плаванию в купальном или спортивном костюме.
3. Если ребенок не совсем здоров, то обучаться плаванию ему в этот день не следует.
4. Не проводить занятия в воде сразу после приема пищи.
5. Необходимо следить за тем, чтобы дети перед началом занятий, по необходимости, посетили туалет, тщательно вымылись в душе теплой водой с мылом. Не допускать в воду детей разгоряченными после душа.
6. Если появились признаки охлаждения (озноб, "гусиная кожа", посинение губ), ребенка немедленно следует удалить из воды. Теплый душ, энергичные движения руками, растирание полотенцем, одежда быстро его согреют.
7. Не рекомендуется на одном уроке выполнять большое количество упражнений, которые могут привести к переутомлению детей. Нельзя разрешать детям сталкиваться в воде, нырять навстречу друг другу.
8. Во время занятий дети не должны громко кричать и шуметь. Нельзя допускать, чтобы они умышленно ложно звали на помощь.
9. Вход детей в воду и выход из воды должен происходить только по команде или разрешению воспитателя.
10. Каждый ребенок должен иметь: сумочку с мылом и мочалкой, махровое

полотенце, купальную накидку или халатик, резиновую шапочку, купальные шлепанцы или резиновые тапочки. Перед началом занятий дети выстраиваются в одну шеренгу. Воспитатель кратко и доступно объясняет детям содержание предстоящего занятия. После этого дети приступают к выполнению упражнений на суше или в воде, в соответствии с программой. Занятие по плаванию следует строить таким образом, чтобы дети одновременно приучались к дисциплине, закрепляли гигиенические навыки. Заканчивается урок по плаванию также построением детей. Дается краткая оценка прошедшего занятия, нужно похвалить и подбодрить детей. Порицание и наказание выносятся только в случае крайней необходимости.

При обучении плаванию дошкольников важно соблюдать следующие методические правила.

1. Систематичность. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. В условиях дошкольного учреждения, в зависимости от количества занимающихся, они могут проводиться от 2 до 5 раз в неделю. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические. Многочисленные исследования показали, что частые и относительно непродолжительные занятия дают лучший эффект, чем проводимые дольше, но реже.
2. Доступность. Объяснения и показ упражнений инструктором по плаванию (или воспитателем), их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям. При проведении учебных занятий следует руководствоваться принципами: "от простого — к сложному", "от легкого к трудному", "от известного — к новому", "от главного — к второстепенному".
3. Активность. Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого положения, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения плаванию.
4. Наглядность. Чтобы обучение проходило успешно, любое объяснение сопровождайте показом упражнений. Не следует забывать, что дети лучше воспринимают наглядное изображение действия, движения или упражнения, нежели их словесное описание. Показ изучаемого упражнения проводится воспитателем или хорошо умеющим плавать ребенком старшего возраста перед началом занятия. Полезны в обучении наглядные пособия — рисунки, плакаты, диаграммы, диафильмы,

учебные фильмы и т. д.

5. Последовательность и постепенность. При обучению детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступайте только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Вначале ознакомьте детей с местом занятий, покажите способы плавания и расскажите о них. Обучение плаванию следует начинать с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается веселыми играми, забавами и развлечениями в воде. Игры и упражнения повышают интерес к занятиям плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. При этом нельзя ограничиваться только подвижными играми в воде. Широко применяйте игровые упражнения и соревнования.