

## Консультация для родителей

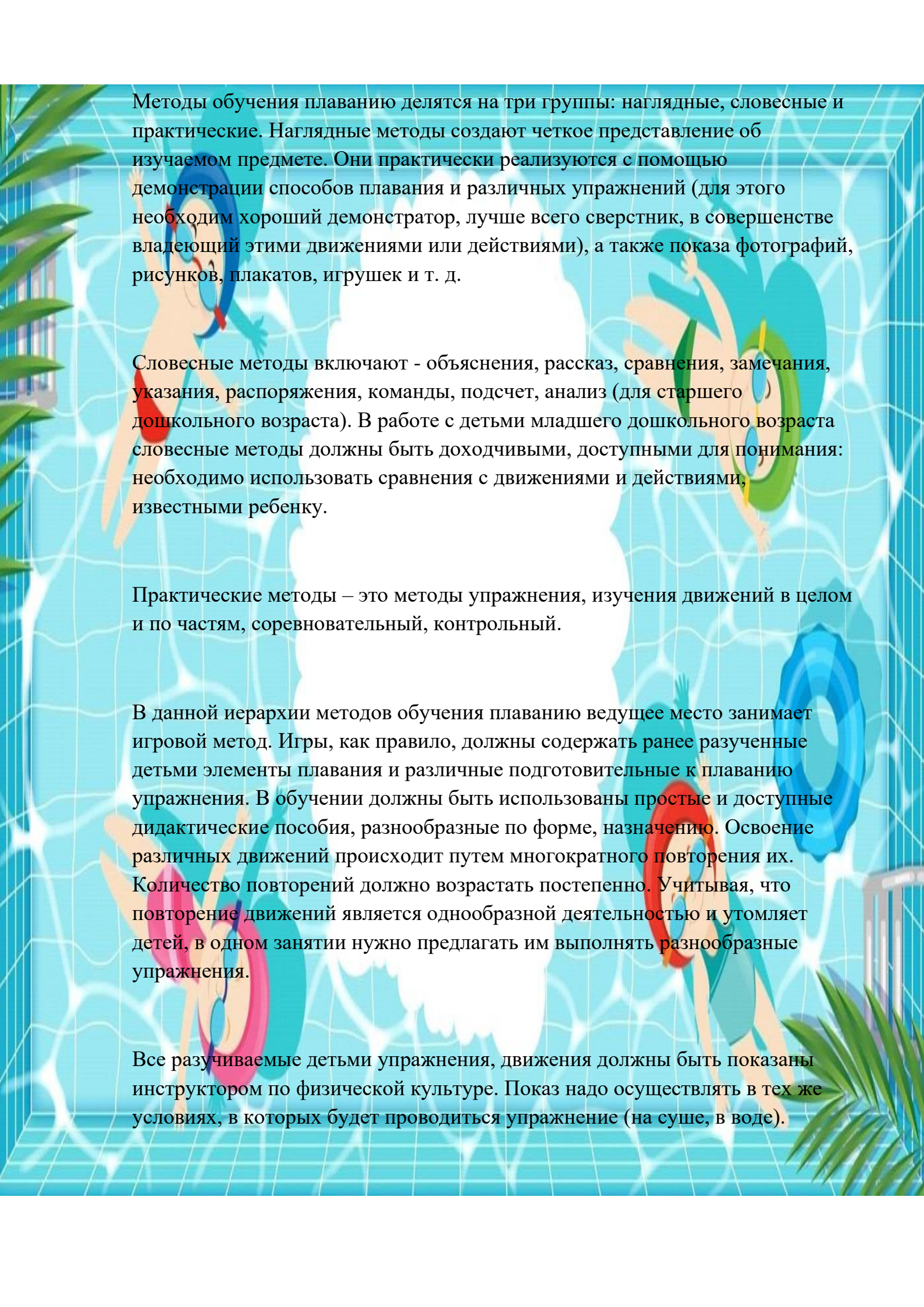
### Инновационные методы в обучении детей плаванию

Купание, игры и развлечения на воде – являются одним из самых полезных видов физических упражнений, которые способствуют оздоровлению детей: укрепляют их нервную систему, мышечный каркас и способствуют развитию опорно-двигательного аппарата и умению им управлять. Поэтому в детском саду, на занятиях плаванием, оздоровительная направленность является приоритетной.

В связи с этим основными задачами процесса обучения становятся:

- формирование навыков плавания;
- воспитание у детей стойкой мотивации на здоровье и здоровый образ жизни на основе освоения ими знаний о приоритете здоровья и механизмах жизнедеятельности организма человека;
- укрепление и охрана физического здоровья детей.

Рассматривая бассейн как одну из главных оздоровительных процедур в единой системе оздоровления детей в ДОУ - плавание мы рассматриваем как комплексный навык, требующий отдельной отработки каждого плавательного элемента: задержка дыхания, погружение, всплытие, лежание, скольжение, работа рук, работа ног, правильное дыхание. Для его приобретения применяется метод многократного повторения плавательных упражнений в воде, представляющий собой соединение изученных упражнений.

The background of the page is a vibrant illustration of a swimming pool. The pool is filled with clear blue water, and the tiled floor is visible at the bottom. Several children are depicted in various swimming poses. One child in a blue swimsuit is on the left, another in a green swimsuit is on the right, and a third in a pink swimsuit is at the bottom left. A lifeguard in a blue uniform is visible on the right side of the pool. The scene is bright and cheerful, with green foliage visible on the left and right edges.

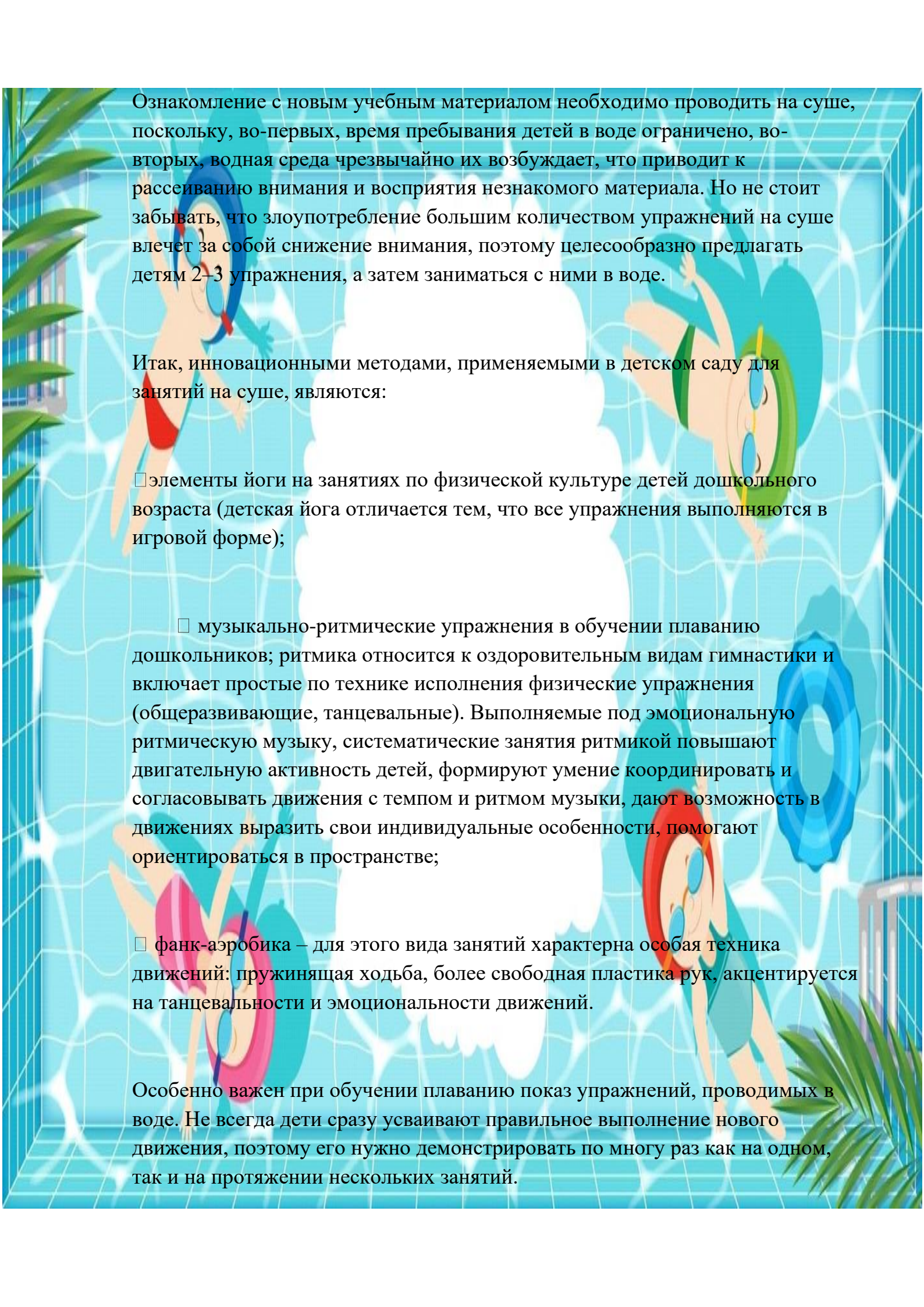
Методы обучения плаванию делятся на три группы: наглядные, словесные и практические. Наглядные методы создают четкое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений (для этого необходим хороший демонстратор, лучше всего сверстник, в совершенстве владеющий этими движениями или действиями), а также показа фотографий, рисунков, плакатов, игрушек и т. д.

Словесные методы включают - объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ (для старшего дошкольного возраста). В работе с детьми младшего дошкольного возраста словесные методы должны быть доходчивыми, доступными для понимания: необходимо использовать сравнения с движениями и действиями, известными ребенку.

Практические методы – это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный.

В данной иерархии методов обучения плаванию ведущее место занимает игровой метод. Игры, как правило, должны содержать ранее разученные детьми элементы плавания и различные подготовительные к плаванию упражнения. В обучении должны быть использованы простые и доступные дидактические пособия, разнообразные по форме, назначению. Освоение различных движений происходит путем многократного повторения их. Количество повторений должно возрастать постепенно. Учитывая, что повторение движений является однообразной деятельностью и утомляет детей, в одном занятии нужно предлагать им выполнять разнообразные упражнения.

Все разучиваемые детьми упражнения, движения должны быть показаны инструктором по физической культуре. Показ надо осуществлять в тех же условиях, в которых будет проводиться упражнение (на суше, в воде).

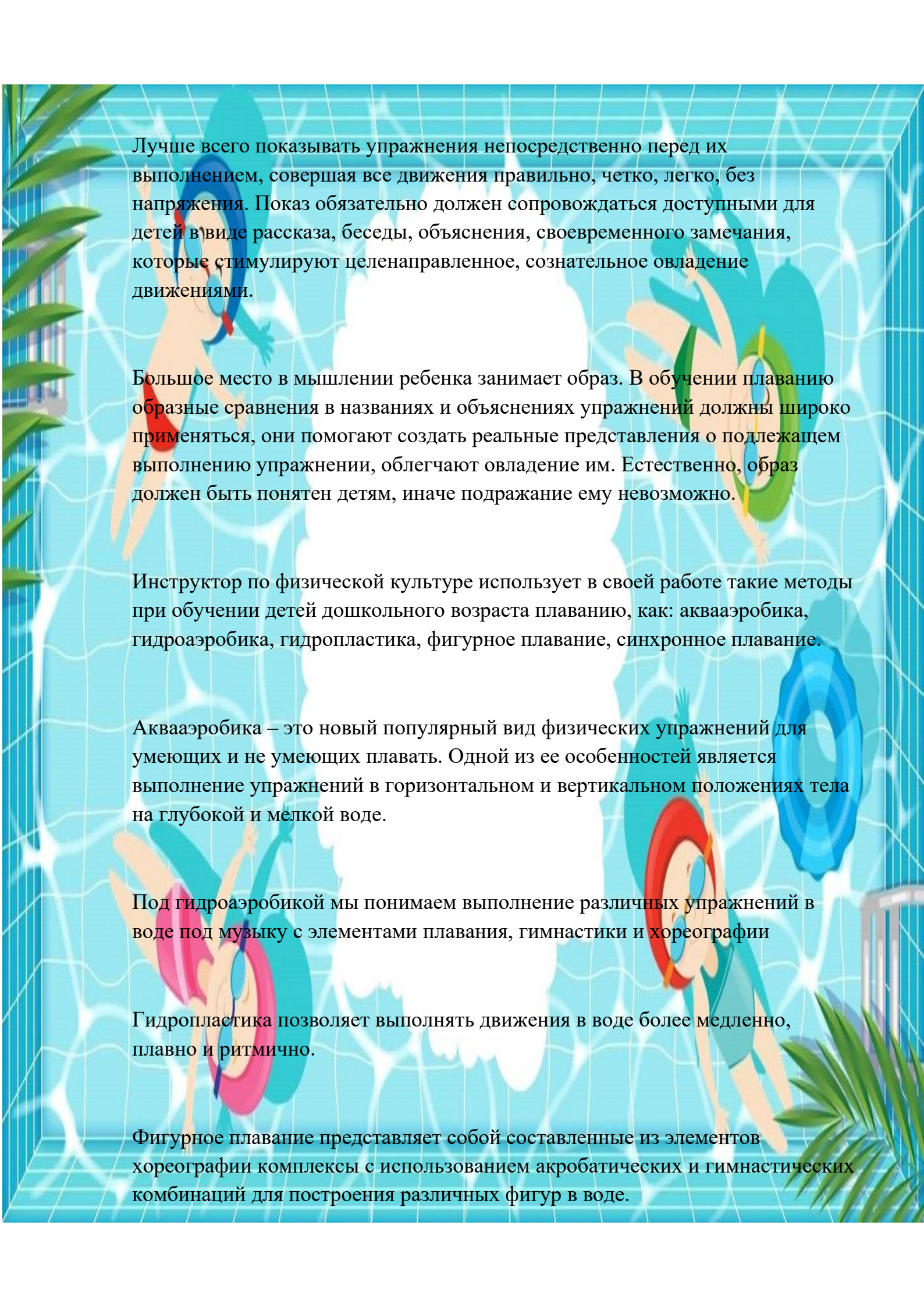
The background of the page is a vibrant illustration of a swimming pool. The pool is filled with clear blue water, and the tiled floor is visible. Several children are depicted in various playful poses: one in a red swimsuit on the left, one in a green swimsuit on the right, and another in a pink swimsuit at the bottom. A blue lifebuoy floats in the water. The scene is bright and cheerful, with green foliage visible at the corners.

Ознакомление с новым учебным материалом необходимо проводить на суше, поскольку, во-первых, время пребывания детей в воде ограничено, во-вторых, водная среда чрезвычайно их возбуждает, что приводит к рассеиванию внимания и восприятия незнакомого материала. Но не стоит забывать, что злоупотребление большим количеством упражнений на суше влечет за собой снижение внимания, поэтому целесообразно предлагать детям 2–3 упражнения, а затем заниматься с ними в воде.

Итак, инновационными методами, применяемыми в детском саду для занятий на суше, являются:

- элементы йоги на занятиях по физической культуре детей дошкольного возраста (детская йога отличается тем, что все упражнения выполняются в игровой форме);
- музыкально-ритмические упражнения в обучении плаванию дошкольников; ритмика относится к оздоровительным видам гимнастики и включает простые по технике исполнения физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные). Выполняемые под эмоциональную ритмическую музыку, систематические занятия ритмикой повышают двигательную активность детей, формируют умение координировать и согласовывать движения с темпом и ритмом музыки, дают возможность в движениях выразить свои индивидуальные особенности, помогают ориентироваться в пространстве;
- фанк-аэробика – для этого вида занятий характерна особая техника движений: пружинящая ходьба, более свободная пластика рук, акцентируется на танцевальности и эмоциональности движений.

Особенно важен при обучении плаванию показ упражнений, проводимых в воде. Не всегда дети сразу усваивают правильное выполнение нового движения, поэтому его нужно демонстрировать по многу раз как на одном, так и на протяжении нескольких занятий.

The background of the page is a vibrant illustration of a swimming pool. In the center, a lifeguard in a white uniform stands on a white platform. To the left, a woman in a red swimsuit and blue swim cap is swimming. To the right, a woman in a green swimsuit and blue swim cap is swimming. In the bottom left, a woman in a pink swimsuit and blue swim cap is swimming. In the bottom right, a woman in a blue swimsuit and red swim cap is swimming. A blue inflatable ring is floating in the water. The pool is surrounded by green foliage and a blue tiled border.

Лучше всего показывать упражнения непосредственно перед их выполнением, совершая все движения правильно, четко, легко, без напряжения. Показ обязательно должен сопровождаться доступными для детей в виде рассказа, беседы, объяснения, своевременного замечания, которые стимулируют целенаправленное, сознательное овладение движениями.

Большое место в мышлении ребенка занимает образ. В обучении плаванию образные сравнения в названиях и объяснениях упражнений должны широко применяться, они помогают создать реальные представления о подлежащем выполнению упражнении, облегчают овладение им. Естественно, образ должен быть понятен детям, иначе подражание ему невозможно.

Инструктор по физической культуре использует в своей работе такие методы при обучении детей дошкольного возраста плаванию, как: аквааэробика, гидроаэробика, гидропластика, фигурное плавание, синхронное плавание.

Аквааэробика – это новый популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать. Одной из ее особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде.

Под гидроаэробикой мы понимаем выполнение различных упражнений в воде под музыку с элементами плавания, гимнастики и хореографии

Гидропластика позволяет выполнять движения в воде более медленно, плавно и ритмично.

Фигурное плавание представляет собой составленные из элементов хореографии комплексы с использованием акробатических и гимнастических комбинаций для построения различных фигур в воде.

Синхронное плавание – один из видов спорта, включающий в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку.

Результаты проводимой нами работы свидетельствуют о том, что объем физических нагрузок и последующее их увеличение и усложнение под силу детям и помогают приобрести уверенность в своих силах и развивают плавательные навыки детей.

