

Положительное влияние занятий плаванием для организма человека. Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья.

Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одну из первых мест занятий физической культуры.

Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным. В медико - физиологическом аспекте это укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и пр.), в психологическом аспекте — формирование произвольной регуляции движений и действий, в педагогическом — это не только обучение младшего школьника сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков само регуляции.

Вода - одно из эффективных средств закаливания, способствующее формированию и развитию гигиенических навыков. Плавание повышает адаптационные способности организма к воздействию температурных колебаний, а также сопротивляемость простудным заболеваниям.

Акватория бассейна — это, прежде всего иная среда обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям человека. Поэтому для избавления от детских страхов и общего привыкания ребенка к воде необходим адаптационный период.

Плавание как вид деятельности характеризуется значительной степенью сложности, что неизбежно усиливает элемент обучения в ущерб игре, которая с точки зрения психологии является ведущей деятельностью для детей дошкольного возраста.

Учет психологических закономерностей развития ребенка при организации занятий плаванием в нашем детском дошкольном учреждении требует, чтобы эти занятия структурно и функционально

строились по принципам «открытого обучения». Открытое обучение не ограничивается строго регламентированными рамками и допускает модификации, как по воле инструктора, так и по воле воспитанника. Дидактическое пространство при таком подходе оказывается «местом встречи» разнонаправлено мотивированной деятельности ребенка (который хочет купаться и резвиться) и инструктора (цель которого — научить ребенка плавать). Ребенок же становится субъектом собственных плавательных движений, а не объектом педагогических требований инструктора.

Обучению плаванию должны предшествовать педагогические наблюдения инструктора, поскольку дети своим поведением в воде сами подсказывают, с чего следует начинать. Если ребенок боится брызг, необходимо научить его опускать лицо в воду; боится упасть — научить вставать; боится захлебнуться — научить правильно дышать; пытается поднять со дна игрушку — научить нырять и т.д. В процесс обучения активно вовлекаются родители, особенно важна их помощь на первом этапе привыкания к воде.

Основной формой обучения в дошкольном возрасте должна быть *игра*, построенная на знакомых ребенку образах и представлениях и сопровождаемая четким выразительным показом.

Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений. Педагогический принцип перехода от простого к сложному выступает как условие усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения ребенка к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка) .

Ребенок переносит интенсивные нагрузки тяжело, так как последние даются ему с напряжением вегетативных функций. Поэтому не следует длительно отрабатывать отдельные плавательные движения

— это может отрицательно сказаться на усвоении техники плавания в полной координации. Для формирования достаточно глубоких навыков выполнения отдельных элементов полезно разучивать их на занятиях в различных сочетаниях.

С этой целью вся акватория бассейна (рассматриваемая как дидактическое пространство обучения) условно разбивается на игровые зоны, в которых дети выполняют разнообразные упражнения, содержащие как новый, так и пройденный материал. Инструктор при этом может находиться либо в зоне освоения нового упражнения, либо оказывать помощь отстающим детям. Переход ребенка из одной игровой зоны в другую осуществляется по его желанию, а в старшей и подготовительной группе — иногда и паточно (по типу круговой тренировки).

Подобная организационная форма имеет ряд преимуществ: изучение учебного материала на каждом занятии имеет комплексный характер, при этом дети находятся в постоянном движении, спонтанно чередуя нагрузки с отдыхом. Следует отметить, что ребенка чаще пугает не сама вода, а ее обилие. В воде внимание детей рассеивается, в результате они плохо воспринимают незнакомый материал. Поэтому более целесообразным представляется ознакомление с новым материалом на суше до начала занятий на воде, там же подводятся итоги. Весь спектр новых ощущений в водной среде — состояние «полувесомости», легкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, повышение глубины дыхания, массирующее воздействие воды на кожу — сам по себе оказывает мощное воздействие на психику и организм ребенка.

Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками — это поддержание положительного отношения детей к занятиям на всех этапах обучения.