

**Фалалеева Галина Алексеевна,**

*преподаватель физического воспитания;*

**Кузнецова Валерия Дмитриевна,**

*студентка, 4 курс, «Дошкольное образование»;*

**Голикова Юлия Михайловна,**

*студентка, 4 курс, «Дошкольное образование»,*

*ГБПОУ «Педагогический колледж №10»,*

*г. Москва, Россия*

## **ЗНАЧЕНИЕ ПЛАВАНЬЯ И ВОДНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Аннотация.** Проблеме обучения детей плаванию с раннего возраста на сегодняшний день уделяется большое внимание. Работа с детьми дошкольного возраста должна осуществляться специалистами, которые знают особенности физиологии и анатомии ребенка. Обучение должно проходить не только в образовательных учреждениях, но и в семье, как основном источнике положительных стимулов для развития ребенка. В данной статье приведены примеры не только для инструкторов по плаванию. Они так же будут полезны и родителям детей дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** плавание, дети дошкольного возраста.

**Galina A. Falaleeva,**

*physical educations lecturer;*

**Valeriya D. Kuznecova,**

*4'th year student, «Preschool Education»;*

**Yuliya M. Golikova,**

*4'th year student, «Preschool Education»,*

*SBPEI «Pedagogical college №10»,*

*Moscow, Russia*

## **THE ROLE OF SWIMMING AND WATER GAMES IN PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN**

**Abstract.** Currently, a lot of attention is paid to the problem of teaching children to swim from the early age. Only specialists should work with preschool children, because teachers know the features of physiology and anatomy of a child. The author suggests that a child must receive

education not only at educational institutions, but also in family, which is an important part of a child's life and a huge motivation for their further development. This article contains examples and advices not only for a swimming instructor, but also for preschool children's parents.

**Keywords:** swimming, preschool children.

Многие родители не знают, стоит ли приучать ребенка к плаванию с самого детства. С одной стороны – это полезно для здоровья, с другой – не рано ли? В данной статье мы поговорим о бассейне в детском саду, подвижных играх на занятиях по плаванию и их значении для здоровья дошкольников.

*Оздоравливающее действие плавания на организм ребенка.*

Плавание – важное звено в развитии ребенка. Оно способствует разностороннему физическому развитию и стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, расширяя возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание – известное средство закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Родителям, тренерам и специалистам, ведущим занятия с детьми в бассейнах, следует знать особенности физиологии и анатомии ребенка. У детей младшего и среднего дошкольного возраста формирование костей черепа, окостенение слуховых проходов и носовой перегородки не завершены. Между костями черепа еще сохраняются хрящевые зоны. Эти возрастные особенности необходимо учитывать при проведении физических упражнений и занятий по плаванию, ведь даже легкие ушибы в области носа и уха могут привести к серьезным травмам.

Рядом исследований доказано, что занятия плаванием повышают функциональные возможности дыхательной системы ребенка, развивают нервную систему, физически развивают детей и несут благотворное психологическое воздействие. Обучение плаванию, упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Поэтому правильно организованные занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

### *Занятия по плаванию в детском саду.*

Занятия плаванием в детском саду проводит инструктор по физической культуре. Он проводит предварительные беседы с детьми, проверяет соответствие условий в бассейне санитарным нормам. Как правило, занятия плаванием проводятся с утра – вместо прогулки, либо прогулка проводится не ранее чем через 50 минут после занятия. Это связано с тем, что после посещения бассейна при выходе на свежий воздух увеличивается вероятность заболеваний и переохлаждения.

Продолжительность занятия в бассейне четко регламентируется санитарными правилами и зависит от возраста ребенка:

Во второй младшей группе – 15 минут,

В средней группе – 20 минут,

В старшей группе – 25 минут,

В подготовительной группе – 30 минут.

Главной задачей инструктора является ознакомление детей с водой, привыкание к ней и, самое главное, – овладение основными видами плавания. Содержание занятий определяется для каждой возрастной группы, и включает в себя упражнения и игры, которые подбираются в порядке постепенного увеличения нагрузки.

Так, детей из младших групп учат в первую очередь не бояться воды, самостоятельно в нее заходить, смело передвигаться и играть в воде.

Дошкольники средней группы могут уже самостоятельно держаться на воде какое-то время и скользить по ней. Дети знакомятся с движениями рук и ног при различных способах плавания. К концу года дети могут проплыть более 10 метров со вспомогательными средствами и 3-5 метра без вспомогательных средств.

В старшей группе дети осваивают азы «простого плавания»: координации движения рук и ног, правильные выдох в воду. Дети проплывают любым способом со вспомогательными средствами более 15 метров и 7-12 метров без вспомогательных средств.

### *Роль игр у воды и в воде.*

Игры в воде имеют огромное влияние на развитие дошкольников. Подвижные игры у воды и в воде – хорошее средство как в обучении детей плаванию, так и в закаливании организма. Если их проделывать регулярно, то дошкольник незаметно для себя научится держаться на поверхности воды, перемещаться в ней и проделывать простейшие плавательные движения. Так же игры в воде развивают коммуникативные навыки общения, работы в команде, умение помочь другу, развитие ловкости и скорости реакции, а также просто получают положительные эмоции, имеют возможность направить энергию и активность в полезное русло.

Подвижные игры в воде бывают четырех видов: командные, некомандные, сюжетные и бессюжетные.

- Командные игры – дети делятся на команды, и действия каждого играющего, направлены на победу коллектива.

- Некомандные – дети не делятся на команды; каждый играющий самостоятельно решает поставленные задачи.

- Сюжетные игры – основаны на определенной тематике: например, «Караси и карпы», «Рыбаки и рыбки» и т. д.

- Бессюжетные – основаны на выполнении упражнений в соревновательной форме: «Кто первый?», «Кто дальше?», «Кто дольше?» и т. д.

Рассмотрим же подробнее игры, которые можно использовать на занятиях в бассейне:

#### 1. «Рыбки резвятся».

Задача - приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

Описание. По сигналу преподавателя «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу «Рыбки отдыхают» – присаживаются на корточки. Можно разрешать прыжки на двух ногах с последующим падением в воду.

Правила. Внимательно слушать преподавателя, выполнять движения по сигналу. Нельзя толкать друг друга.

## 2. «Спрячься в воду».

Задача – совершенствование погружений с головой, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие образуют круг. Ведущий занимает место в середине круга и вращает большой легкий мяч, подвешенный на шнурке, над головами играющих. Чтобы не быть задетым мячом, нужно быстро погрузиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч не коснется ни разу.

## 3. «Винт».

Задача – освоение и совершенствование безопорного положения, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Во время скольжения выполнять повороты на бок, переворот на спину, перевороты на 360°, многократные безостановочные перевороты. Побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех.

## 4. «Плыви, игрушка!»

Задача – обучение активному выдоху, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Дети активно дуют на плавающие игрушки, продвигая их согласно заданию: игрушка должна плыть только прямо, по кругу, зигзагом и т. д.; чья игрушка быстрее достигнет установленной отметки. Определение победителя будет зависеть от предложенного детям варианта продвижения игрушки.

## 5. «Насос».

Задача – обучение погружениям в воду с головой и выдоху.

Описание игры. Играющие, взявшись за руки, становятся парами напротив друг друга. По сигналу первый по расчету приседает, погружаясь в воду с головой, и выполняет выдох в воду, затем встает; второй сразу же выполняет аналогичное погружение с выдохом и т.д.

Детей дошкольного и школьного возраста намного легче научить плавать, чем взрослого человека. Особенно успешно овладевают плаванием дети 9-12 лет, но и семилетний, и даже пятилетний, ребёнок при умелом обучении обычно научается держаться на воде после двенадцати-четырнадцати занятий. Игры и упражнения в воде, на воде, под водой помогут детям научиться плавать.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. УМКД ОДС.09 Технология физкультурно-спортивной деятельности (гидрореабилитация) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.tspu.edu.ru/.../ODS.09\\_TEHNOLOGIYA\\_FIZKUL%27TURNO-SPORTIVNOJ\\_...](http://www.tspu.edu.ru/.../ODS.09_TEHNOLOGIYA_FIZKUL%27TURNO-SPORTIVNOJ_...)*
- 2. Соломенная Д. Плавание. Комплекс подвижных игр на воде: реферат, 2012 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.allbest.ru>*
- 3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 98 с.*