

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е.В. Миргородская, А.Д. Котляров
ЮУрГУ, г. Челябинск

В статье рассматриваются методические особенности проведения занятий в условиях водной среды с детьми младшего дошкольного возраста. Рассматриваются игровые ситуации во время проведения занятий по плаванию с дошкольниками младших возрастных групп.

В основе концепций различных методик, необходимо руководствоваться тем, что они должны опираться на возрастные особенности детей-дошкольников. Считается общепринятым, что детям дошкольного возраста необходимо объяснять новый материал образным, точным, кратким и доступным языком. Учитывая сильно выраженные рефлексы подражания и повторения, необходимо уделять первостепенное внимание методу показа. Все разучиваемые детьми движения, по возможности, должны показываться преподавателем в тех же условиях, в которых будет проводиться упражнение (на суше, в воде). Изучаемые упражнения показываются непосредственно перед их выполнением. Если после неоднократного объяснения и показа упражнения, занимающиеся, его не выполняют, то следует применять пассивные движения. Необходимость применения пассивных движений, с помощью преподавателя, возникает как при изучении циклических упражнений общеразвивающего или «плавательного» характера, так и при изучении навыка удержания тела в горизонтальном положении. Показ упражнений обязательно должен сопровождаться доступными, для детей, пояснениями [1, 2, 6].

Считается, что овладение навыком плавания довольно-таки сложно для дошкольников, даже старших возрастных групп. Поэтому, при обучении их плаванию, необходимо использовать значительное количество разнообразных подготовительных упражнений и игр [5, 7, 8].

По мнению многих специалистов, методика обучения плаванию детей раннего возраста должна опираться на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности, последовательности и прочности.

На втором году жизни, у ребенка быстро развивается способность к подражанию. Эту особенность детского развития – «Делай как я», «Делай как мама» и т.п., необходимо использовать на занятиях плаванием. Общепринятым признано положение о том, что дети лучше могут подражать, чем осмысливать объяснения взрослого. Поэтому наглядные методы должны доминировать в процессе обучения. А словесный метод, из-за ограни-

ченного словарного запаса ребенка и не способностью к осмыслению двигательного действия, является вспомогательным. Доступно объясняя и показывая, взрослый должен создать четкое представление об изучаемом упражнении [1]. Это возможно достичь различными способами: 1) показ упражнения в исполнении ребенка, взрослого; 2) показ наглядного пособия (картинки). Необходимо, чтобы ребенок понял, чего от него добивается взрослый. Только в этом случае возможно прочное освоение сложных (для ребенка) двигательных действий – подготовительных упражнений выполняемых в воде (упражнения на овладение вдохом-выдохом; открывание глаз; групп упражнений на лежание, всплывание и скольжения на груди или на спине).

Как отмечают многие авторы [1, 4, 6] двигательные умения и навыки формируются при многократном выполнении упражнений. Необходимо, чтобы повторение сочеталось с освоением нового учебного материала.

В данной возрастной группе упражнения для освоения с водой составляются на основе сюжетных движений. Эти упражнения вызывают большой интерес у детей и позволяют им более осознанно выполнять изучаемые движения. Например, это такие упражнения как: «глазки в воде», «спрятать нос», «акула» и т. п. Подбирая подобные упражнения, необходимо учитывать как особенности детского организма, так и то, что физические упражнения должны приносить не только ощутимую пользу, но и доставлять детям радость [3, 7, 8].

При проведении занятий с детьми младшего дошкольного возраста широко используются упражнения с поддерживающими средствами и предметами – досками, кругами, мячами, обручами, игрушками и др. Вышеуказанные средства создают зрительные ориентиры, способствуют функциональному совершенствованию зрительного, кожного и двигательного анализаторов, лучшей координации движений отдельными частями тела. Во время занятий по плаванию с детьми младшего дошкольного возраста должны использоваться различные вспомогательные, поддерживающие средства. К ним относятся – плавательные доски, круги, нарукавники, плавающие игрушки и т.п. [5].

Проблемы двигательной активности и спорта

При выполнении упражнений с плавательной доской (из пенопласта или пластика) ребенок может, держась за нее, перемещаться в воде за счет выполнения движений ногами. Данные упражнения позволяют детям преодолеть чувство страха в воде, а также способствуют развитию координации движений. При выполнении упражнений с мячом возможно проведение разнообразных активных игр. Упражнения с обручем могут использоваться для погружения головы или лица ребенка в воду. Их целесообразно использовать во время

проведения игр типа – «Пройди в обруч», «Поезд в туннель» и т.д. Возможно также и применение тонущих игрушек из плотной резины. Они применяются во время выполнения упражнений с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде, например игра «Водолазы» [5].

Общеизвестно, что основным видом деятельности и средством развития младших дошкольников является игра. Следовательно, упражнениям в плавании необходимо придать игровую направленность на основе использования сюжетно – об-

Таблица 1

Создание игровых ситуаций во время занятий по плаванию с детьми 2–3 лет, в зависимости от содержания занятий

№ п/п	Организация занятий и средства обучения	Игровые ситуации
1 2	<i>Вход и выход из бассейна:</i> С помощью воспитателя Самостоятельный (со страховкой)	«Матросы»; «Мы ребята смелые, смелые – умелые!»
1 2 3 4 5	<i>Упражнения в ходьбе:</i> С поддержкой у неподвижной опоры С подвижной опорой Парами в заданном направлении С опорой за обруч, шест По кругу - на носках - высоко поднимая колени - с различным положением рук	«Мы шагали»; «Топи, топи, топи, топ»; «Пойдемте все со мной», «Добежим до переходика»; «Гигантские шаги»; «Гусиный шаг»; «Лодочка»; «Хоровод»; «Краб»; «Переправа» «Цапли»; «Кузнечики» «Ледокол»; «Буря в море»; «Найди себе пару»
1 2 3 4 5	<i>Упражнения в беге:</i> У неподвижной опоры С поддержкой за руки тренера Без поддержки за опору, произвольно Со сменой направления С различным положением рук	«Ножки выше поднимай»; «Мы бежим, бежим, бежим»; «Кто быстрее»; «Дельфины на прогулке»; «Морские змеи»; Байдарки»; «Мельник на мельнице»; «Море волнуется»
1 2 3 4 5 6	<i>Упражнения в прыжках:</i> У неподвижной опоры С поддержкой за руки преподавателя на 2 ногах, на 1 С продвижением вперед на 2 ногах То же, с помощью одновременных движений руками В длину «лягушата» Выпрыгивание вверх	«Оттолкнись от дна»; «Кузнечики»; «Кто выше?»; «Переправа»; «Обгонялочки»; «Найди свой домик»; «Рыбки резвятся»; «Лягушата на лугу»; «Прыгаем как зайчики»; «Веселые мячики»
1 2	<i>Движение рук:</i> Похлопывание по воде ладонью, кулачком, поглаживание Движения вверх – вниз, вправо – влево	«Полоскание белья»; «Поймай рыбку»; «Лодочки плывут»; «Морской бой»; «Дождик и солнце»; «Мяч в кругу»
1 2 3 4 5	<i>Упражнения на погружение:</i> Подбородок в воде; Губы в воде; Нос в воде; Глаза в воде; Голова в воде	«Остуди чай»; «Кораблик»; «Лодочки плывут»; «Пузыри»; «Поймай воду»; «Насос»; «Воробышки»; «Делай как я!»; «Щука»; «Сколько игрушек под водой?»; «Нырни в обруч»; «Достань игрушку»; «Водолазы»
1	<i>Передвижения на руках</i>	«Крокодилы»; «Фонтан»; «Поезд едет в туннель»
1 2	<i>Упражнения на лежание:</i> На спине; На груди;	«Морская звезда»; «Стрелочка»; «Медуза»; «Поплавок»
1	<i>Игры в воде</i>	«Насос»; «Карусели» и т.д.

разных названий, приемов подражания, использовать игровой метод. Игра является основным видом деятельности дошкольника и занимает большое место в жизни детей младшего и среднего школьного возраста. Она оказывает многогранное влияние на психическое развитие детей, является одним из действенных средств разностороннего физического воспитания. В игре дети овладевают новыми знаниями, умениями и навыками, совершенствуются функции организма, развиваются жизненно важные качества и способности, накапливается опыт использования своих возможностей. Игровой метод обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения. Применение игр в начальном обучении плаванию помогает обеспечить эмоциональность занятий. Игра на воде помогает быстрее освоиться с водой, избавиться от страха, изучить плавательные движения. Разнообразные по своему двигательному содержанию игры содействуют совершенствованию навыков основных движений, развитию двигательных качеств [2, 3, 5, 8]. В табл. 1 представлены различные варианты игровых ситуаций в зависимости от содержания занятий.

Считается, что возраст два-три года – период эмоционального развития ребенка. Выражение неудовольствия, вспышки ярости являются обычной формой выражения реакций. Они могут наступить, если малыша ограничивают, в чем-либо, изменяют привычные действия. Поэтому в период детского озлобления ребенку необходимо дать понять, что его поведение не является лучшим способом для удовлетворения своих желаний. Лучше всего предложить альтернативное действие, отвлечь, занять увлекательной игрой и продолжая ее пытаться достичь поставленной цели. От поведения взрослого зависит очень многое, нужно стараться быть терпеливым, не сердиться на

ребенка, постоянно объяснять и повторять одно и то же, пока он не поймет и не запомнит «двигательное» предлагаемое упражнение [1].

Заключение. В настоящее время особенно актуально выглядит вопрос о построении занятий в соответствии с психофизическими особенностями детей. Для дошкольников раннего возраста, по мере развития сознания, которые уже что-то могут, но в силу различных причин не хотят выполнять то или иное упражнение, необходим особый подход, создание определенной окружающей среды и педагогических условий для реализации потенциальных возможностей детей. На наш взгляд одним из решений данной проблемы является разработка методики проведения занятий по плаванию, основанных на сюжетно-образных представлениях в различных вариантах проведения занятий, подчиненных единой цели.

Литература

1. Буллах, И.М. *Плавание от года до школы* / И.М. Буллах. – Мн.: Польша, 1991. – 106 с.
2. Васильев, В.С. *Обучение детей плаванию* / В.С. Васильев. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 96 с.
3. Давыдов, В.Ю. *Плавание в детском саду* / В.Ю. Давыдов: учебно-метод. пособие. – Волгоград: ВГИФК, 1993. – 180 с.
4. Макаренко, Л.П. *Учите плавать малышей* / Л.П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 32 с.
5. Осокина, Т.И. *Обучение плаванию в детском саду* / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991. – 159 с.
6. *Плавание: учебник для вузов* / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 4000 с.
7. Хрущев, С. В. *Физическая культура ребенка* / С.В. Хрущев. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 31 с.
8. Levin Gerhard. *Schwimmen mit kleinen Leuten*. – Berlin Sportverlag, 1967. – 229 p.