

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №41 «Росинка»**

ВЫСТУПЛЕНИЕ НА ТЕМУ:
**«ИГРА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ
ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ»**

Подготовила:
по физической культуре (плавание)
Неничас Виктория Ивановна

Г. Нижневартовск

Содержание

1. Введение
2. Роль двигательной активности и сохранении и укреплении здоровья детей дошкольного возраста.
3. Игра как средство физического воспитания детей дошкольного возраста.
4. Задачи подвижных игр применяемых на занятиях по обучению плаванию и требования, предъявляемые к методике проведения игр на воде.
5. Заключение.

ВВЕДЕНИЕ.

Тема моей работы называется «Игра как средство повышения двигательной активности детей дошкольного возраста при обучении плаванию».

Актуальность выбранной темы заключается в том, что современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше, играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм.

К сожалению, в век гиподинамии мы, взрослые, избалованные современной техникой передвижения, в известной мере лишаем не только себя, но и своих детей достаточной двигательной активности. Предпочитаем возить ребенка в транспорте или собственной машине (даже на малые расстояния!), а не идти пешком, стараемся, чтобы малыш, не бегал, «не затевал возню» («А то шума и беспорядка не наберешься!»), а на прогулке играл в спокойные игры («Так безопаснее, а то упадет, ушибется»), зачитываем ему сказки или побуждаем играть в песок. Мы и не подозреваем, что этим самым лишаем его не только многих радостей детства, но и не способствуем развитию двигательной активности, ловкости, выносливости, хорошей выправки. Возникает привычка к малоподвижному образу жизни. Оберегая ребенка от физических перегрузок, мы считаем, что он устает от тех же причин, что и взрослые. При этом забываем об одной характерной особенности, которая присуща маленьким детям, - быстрая утомляемость не от движений (хотя и их передозировка столь же вредна), а от невозможности двигаться или от однообразной деятельности.

Проблема - недостаточная сформированность двигательных умений и навыков, низкий показатель здоровья детей дошкольного возраста.

Цель: 1. Посредством игры на воде, повышать двигательную активность детей.

2. Помочь овладеть плавательными умениями и навыками.

Задачи: 1. Создать условия для двигательной активности детей на воде через целенаправленные эмоциональные игры.

2. Содействовать правильному физическому развитию.

3. Формировать плавательные умения и навыки.

4. Развивать морально - волевые качества детей.

1. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.

«...Всех нас тревожит здоровье детей. И роль физической культуры для улучшения состояния здоровья ребенка трудно переоценить. Конечно, и физкультура - не панацея. Причины болезненности детей сложны и серьезны: это и экологическая обстановка, и социальные условия жизни, и психологический климат в семье. Но мы в детских садах можем создать для ребенка условия **двигательной активности**, научить его грамотно относиться к своему здоровью... Мы можем что

- то недорассказать ребенку из области математики, можем не успеть вовремя, познакомить его с компьютером - это плохо, но исправимо. Но если мы не усилим внимание к физической культуре дошкольника - именно как к элементу общечеловеческой культуры жизни, мы нанесем непоправимый ущерб (если уже не нанесли) целому поколению детей...»

из выступления Эммы Степаненковой, кандидата медицинских наук, профессора кафедры методики дошкольного воспитания и обучения МПГУ на Всероссийском совещании в Москве, посвященном проблемам здоровья дошкольников.

Для обеспечения нормального физического развития ребенка необходима двигательная активность с первых дней его жизни. Специфика детского возраста создает неограниченные условия для закладки возможно большего потенциала моторики. Наиболее оптимальным видом физической активности является плавание.

■' Природа дала ребенку врожденное "стремление к движению, снабдив ценнейшим чувством - «мышечной радости», которое он испытывает, двигаясь. Двигательная активность - одна из основных, генетически обусловленных биологических потребностей человеческого организма, которая дарует человеку сама жизнь.

Двигательная активность - основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка. Она подчинена главному закону здоровья: приобретаю, расходую. Согласно теории индивидуального развития ребенка, особенности энергетики всего организма и его клеточных элементов находятся в прямой зависимости от характера функционирования скелетных мышц в разные возрастные периоды. Двигательная активность направлена на обязательное избыточное восстановление энергетического фонда. Благодаря двигательной активности ребенок обеспечивает себе физиологически полноценное индивидуальное развитие. Двигательная активность носит биосоциальный характер.

Являясь фактором сохранения постоянства внутренней среды, двигательная функция обеспечивает быструю адаптацию организма к изменяющимся условиям его существования.

В современных условиях возрастает значение физического воспитания с учетом возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностей дошкольников. Внимание к физическому состоянию детей - дошкольников

обусловлено исключительным влиянием двигательного развития на общее психическое состояние ребенка в данном возрасте.

Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Гигиенисты и врачи утверждают: без движений ребенок не может вырасти здоровым. Известное изречение русского физиолога Сеченова «Функция творит орган» подтверждает, что развитие любого органа происходит благодаря действию, движению, тренировке, при бездействии же он ослабляется, не получает должного развития. Движение - это предупреждение разного рода болезней, особенно таких, которые связаны с сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной системами. Движение - это и эффективнейшее лечебное средство. По мнению психологов: маленький ребенок - деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Чем разнообразнее информация поступает в его мозг, тем интенсивнее протекает его интеллектуальное и психическое развитие.

Все известные педагоги с древности до наших дней отмечают: движение *- важное средство воспитания. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем. Движения - первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребенка, а у более старших детей - форма проявления этих важных человеческих качеств. Игры с движениями дают детям яркие мгновения чудесного человеческого общения, развивают опыт поведения. Ощущение умения красиво двигаться приносит истинную радость и эстетическое удовольствие.

Движение составляет основу любой детской деятельности, а более всего игровой. Ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма. Отрицательно сказывается на физическом состоянии (замедляется рост, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям) и двигательных функциях. Приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

Игра формирует личность ребенка. И деятельность его выражается всего в движениях. Первое представление о мире, вещах, явлениях приходит к ребенку через движение его глаз, языка, через перемещение в пространстве, через взаимодействие с игрушками. Играя, ребенок вживается в различные образы, знакомится с многообразием социальной действительности. Важное значение в игре имеет музыкальное сопровождение. Оно ведет к еще более эффективному развитию и закреплению полезных качеств и умений, полной согласованности движений по скорости, продолжительности, воспитывает чувство ритма, способствует уравниванию нервных процессов, содействует лучшей координации, развитию таких качеств, как внимание, инициатива, смелость, чувство товарищества, дисциплина, быстрота, сила, ловкость, гибкость, ориентировка в пространстве и во времени.

Роль плавания в укреплении здоровья детей известна всем. Плавание является мощным оздоровительным средством. У детей улучшаются показатели физического развития, возрастают функциональные возможности. Эффективность занятий по плаванию выражается и в корректирующем эффекте, позволяющем исправить дефекты осанки, устранить нарушения в состоянии

опорно-двигательного аппарата. Плавание не только оказывает закаливающее воздействие, но и формирует характер, учит преодолевать страх перед водой. Благоприятное воздействие водной среды трудно переоценить, тем более на развивающийся детский организм. Водная среда и создаваемое ею физическое, биологическое и температурное воздействие, является причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие здоровых систем, профилактику и лечение различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной систем. Занятия плаванием в комплексе с закаливающими процедурами дают положительный эффект: уменьшается количество простудных заболеваний, у некоторых детей исправляется осанка, дети становятся более сильными, ловкими, выносливыми. Занятия плаванием - это не только приобщение к спорту, но и залог их здоровья!

- Как же построить занятия, чтобы решить все эти задачи? На собственном опыте я убедилась, что дети дошкольного возраста способны овладеть разными видами спортивного плавания. Но обучать этому лучше в игре, в процессе проведения занятий, праздников, досугов на воде.

Основной направляющей моей работы является повышение двигательной активности в воде при обучении плаванию через проведения игр и игровых упражнений.

Игры с активным физическим компонентом позволяют решить целый комплекс важных вопросов: удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить не только физические, но и умственные и творческие способности, нравственные качества и т. Д.

Исходя из практики, могу сделать вывод, что правильно построенное обучение оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий воспитательно-образовательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей.

- Только при сознательном и активном отношении детей к игровым упражнениям и играм достигаются положительные результаты. При обучении плаванию систематическое выполнение упражнений в воде развивает координацию движений и точность движений.

Если я хочу, чтобы мои усилия, направленные на укрепление здоровья ребенка, имели наибольший коэффициент полезного действия, не забываю о создании атмосферы мажора. Заряд бодрости легче образуется на фоне хорошего настроения. Положительные эмоции повышают все физиологические процессы в организме. Отрицательные же угнетают их. Стараюсь не высказывать при ребенке своей обеспокоенности его предполагаемым недомоганием или тем, что он устал, что он ослаблен или что «это ему не по силам» и т. д. Детям легко внушить, что он богатырь или что у него все получится.

Двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают физиологические процессы в организме и улучшают работу всех органов и систем. Эмоциональный подъем (радость, удовольствие, приподнятость, воодушевление) создает у детей повышенный

тонус всего организма. Стремление детей к достижению общей для всех цели выражается в ясной осознании задачи, в лучшей координации движений, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполнения заданий. При такой увлеченности детей и захватившей их радостной устремленности к достижению цели повышается роль воли, помогающей преодолевать различные препятствия. Активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, совершенствуя и уравнивая процессы возбуждения и торможения.

Специальные оздоровительные игры наряду с укреплением различных мышц, тренировкой вестибулярного аппарата, профилактикой нарушений зрения и осанки снимают утомление, вызванное интенсивными интеллектуальными нагрузками, и создают состояние психофизиологического комфорта.

Игра, как средство физического воспитания.

- **Игра** - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Игра есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют свое представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребенок, как и взрослый, познает мир в процессе деятельности. Занятие играми обогащает участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся в часто меняющейся обстановке игры. Подвижные игры являются одним из эффективных средств, помогающих снять нервное напряжение и вызывать положительные эмоции.

Подвижные игры на занятиях использую для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы. В играх на занятиях, главное внимание обращаю на образовательную и оздоровительную стороны игры, а также на воспитание физических качеств. При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности воспитанников подвижные игры оказывает благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-мышечного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, а также повышают функциональную деятельность организма.

Если вся основная часть занятия посвящена играм, то более подвижные игры чередую в ней с менее подвижными, причем подбираю игры различные и по характеру движений.

Игра является потребностью для восстановления как физических, так и

духовных сил. Подвижные игры помогают не только в решении ряда специальных задач, но и (имея в виду природу игровой деятельности) всегда встречает хороший прием у занимающихся, новый интерес к занятиям. Игра - морально волевое воспитание.

Игры на воде повышают двигательную активность, вносят в учебную деятельность радостную эмоциональную окраску. Создание положительных эмоций помогает детям преодолеть водобоязнь, способствует разучиванию упражнений. Играя, ребенок не утомляется от многократного повторения одних и тех же движений. Использую самые разнообразные формы при обучении плаванию: игровые упражнения, игры - забавы, игры с элементами соревнования, эстафеты, развлечения. Игры подбираю, учитывая возраст, количество детей в воде, а также физическую подготовленность. Игры в воде использую с первых занятий, когда дети знакомятся с водной средой. Играя, младшие дошкольники безболезненно привыкают преодолевать чувство неуверенности и страха, быстро адаптируются в воде, привыкают смело входить и погружаться в нее. Игры помогают освоить все действия, готовящие ребенка к плаванию. В работе со старшими дошкольниками, когда дети уже освоили технику плавания, игры также использую для повторения, закрепления и совершенствования отдельных движений, способов плавания.

Движения в играх должны быть очень простые, доступные и уже известные детям. Учитуваю, конечно, и другие факторы. Например, если вода прохладная, то игра должна быть короткая, оживленная, движения энергичные. Вовлекаю в игру одновременно всех детей, находящихся в воде.

В процессе игры организм ребенка получает большую нагрузку. Однако дети настолько увлекаются игрой, что относительно легко переносят эти повышенные нагрузки. Но, несмотря на это, я слежу за тем, чтобы чрезмерное увлечение игрой не приводило к переутомлению, что может отрицательно повлиять на организм ребенка. Проводя игры на каждом занятии, они становятся хорошо знакомыми детям. И дети уже сами могут предложить, какую провести игру.

Чрезвычайно важна атмосфера добра, радости и веселья в игре.

При обучении дошкольников плаванию использую различные пособия, изображения животных и птиц, карточки - схемы, игровой материал, нестандартное оборудование, инвентарь. Это позволяет сделать занятие интереснее, варьировать игры, придумывать новые. Имея достаточное количество инвентаря, можно придумывать несколько вариантов одной игры или усложнить ее.

Подвижные игры с моментами веселой неожиданности, когда обыденное становится необычным, а потому особенно привлекательным для детей, дают им радость, эмоциональный подъем. Благодаря этому прекрасному свойству игры, особенно подвижные игры с элементами соревнования больше, чем любые другие средства воздействия, соответствует потребностям растущего организма, способствует всестороннему гармоничному развитию детей, развивают двигательную активность детей и совершенствуют физические качества.

Задачи подвижных игр, игровых упражнений, применяемых на занятиях по плаванию и требования, предъявляемые к методике

проведения игр.

Основные задачи подвижных игр, игровых упражнений применяемых на занятиях по плаванию:

- > укреплять здоровье детей, способствовать их правильному физическому развитию;
- > содействовать овладению жизненно необходимыми плавательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
- > Повышать двигательную активность детей;
- > воспитывать у детей необходимые морально - волевые и физические качества;
- > прививать детям организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Обучение детей подвижным играм представляет собой организованную систему, обеспечивающую полное и качественное овладение комплексом необходимых игр. Основное требование к такой системе - постепенность усложнения.

Сложны и разнообразны движения в игровой деятельности. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы. Это способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата. Условия игрового соревнования требуют от воспитанников довольно больших физических напряжений. Гигиеническое значение игр усиливается возможностью их широко использования на воде. Игры на воде - ни с чем не сравнимое средство закаливания и укрепления здоровья.

Игровой метод, в силу присущих ему особенностей, является методом совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере он позволяет

совершенствовать такие качества, как ловкость, быстрота, сила, выносливость, самостоятельность, инициативность, ориентировки.

Несмотря на все богатство содержания, одними играми невозможно решить весь круг воспитательных и образовательных задач. Поэтому применяю игры в сочетании с другими видами физических упражнений.

Методика проведения игр на воде определяется целями и задачами, которые решаются с их помощью. Всестороннее воспитание и гармоничное развитие детей возможно только в результате многолетнего, систематического и правильного организованного процесса обучения играм.

Воспитание человеческой морали тесно связано с выбором игр. Значительное место в обучении плаванию занимают игры, проводимые в воде. Игры подбираю ярко отражающие нашу действительность, воспитывающие необходимые качества и правильное понимание жизни. Унижение человеческого достоинства, грубость, эгоизм в играх недопустимы.

Одни из них - для новичков, осваивающих водную среду, - провожу в неглубоком месте, и содержат они простые задания: «поймай воду», «догони мяч», «принеси игрушку», «надуй шарик», «подуем на чай». Другие применяю на занятиях со старшими дошкольниками, совершенствующимися в плавании, и направлены на закрепление скольжения на груди; спине; открывания глаз в воде; вдохов и выдохов в воду; плавания с полной координацией движений рук, ног и

дыхания; отдельных элементов техники спортивного плавания; скоростно-силовых качеств. Всякий раз, когда возникает какая-либо проблема в освоении новых движений, я решаю единственным средством эту проблему - игрой. В игровой ситуации, ребенок не задумываясь, выполнит то движение, которое по каким-то причинам не мог решиться выполнить осознанно. На этапе подготовительных упражнений обучения плаванию для некоторых детей одним из трудных моментов является упражнение «погружение». Чтобы решить данную проблему, учитывая возраст ребенка, я придумываю несколько вариантов игр на тему «погружение: «Кто хочет зайти в гости к уточке?», «Спрячемся под воду», «Оса», «Хоровод» и т.д.

Освоив упражнение «погружение», дети осваивают упражнение «всплывание». Все игры, помогающие освоить данное упражнение, имеют элемент «всплывания», например: «Чей мяч лучше?», «Подари утке мяч» и т.д. Хорошо организованная игра позволяет детям быть все время в движении. Упражнение «лежание» («звездочка»), выполняем его в играх, используя сюжет «морские звездочки». Игру «Корабли» включаю в занятия, когда дети освоили упражнения «скольжение на груди, на спине». При обучении движениям ногами кролем на спине, предлагаю поиграть в игру «Лрбузовоз». Дети, умеющие передвигаться в воде, на всех этапах обучения и совершенствования охотно играют в сюжетные игры, в игры с мячом, в игры, содержащие соревновательные элементы.

В содержание игр для детей младшего и среднего дошкольного возраста (для новичков старшего возраста) входят упражнения, позволяющие освоиться с водой, преодолеть водобоязнь:

ходьба и бег на воде; погружение в воду с продвижением по дну; выдох в воду, открывание глаз в воде; всплытие и лежание на воде; скольжение по воде, выпрыгивание в воду и ныряние.

В содержание игр и эстафет для детей старшего дошкольного возраста, проводимых на глубине по грудь и более, включаю проплывание отрезков: с помощью ног, без помощи рук; с помощью рук, без помощи ног; с задержкой дыхания; с поворотом головы влево и вправо; с доской в руках и доской между ногами;

с полной координацией движений рук, ног и дыхания; с мячом.

Игры организую в конце каждого занятия во всех возрастных группах для эмоциональной разгрузки и активного отдыха.

Игры, забавы, развлечения, построенные на знакомых образах и представлениях, соответствуют возможностям детей, их стремление к подражанию. Если предлагается «походить по дну, как цапли», высоко поднимая ноги, то важно, чтобы дети уже имели об этом представление, либо такое задание должно сопровождаться четким, выразительным показом. Первое правило - превратить в игру все задания и упражнения, выполняемые как на суше, так и на воде. Второе правило - не принуждать. Дети любят воду, с удовольствием плещутся на мелководье. Но при этом я помню, что большинству малышей присуще чувство водобоязни, разрушить которое можно постепенно без насилия и принуждения. С устранения водобоязни и начинаю приобщение ребенка к воде. <

; Игры подбираю так, чтобы они были понятны, доступны и интересны детям

любой возрастной группы.

В игре учитываю: уровень плавательной подготовленности, физическое развитие детей.

Любая игра должна быть средством познания окружающего мира.

В игре должны участвовать все занимающиеся.

Игры должны служить средством эмоционального воздействия.

В тренировочном процессе игра должна служить средством регулирования психической и физической нагрузки.

В игре можно совершенствовать изученные ранее упражнения и элементы техники. В каждой игре участники должны получать достаточную физическую нагрузку.

При проведении игры должен обеспечиваться постоянный контроль.

Учет индивидуальных особенностей детей и, в зависимости от этого, осуществлять деление на команды, назначение водящих и т.д.

Коррекция игр во время их проведения.

Игры провожу систематически, постепенно усложняя их в зависимости от возраста и подготовленности детей.

Игры помогают мне создать ситуацию, когда в сознании ребенка появится ощущение, что его не учат, а он сам учится, он хочет научиться выполнять конкретное действие, он хочет научиться плавать.

Методика обучения подвижным играм основывается на общих закономерностях процесса обучения. Ее эффективность тесно связана с реализацией дидактических принципов.

Перед воспитанниками каждый раз ставлю образовательные задачи, соответствующие трудностям предстоящей игры. В дальнейшем игры систематически усложняются, чтобы не потерять воспитательного значения.

Важное условие успешной игровой деятельности заключается в ясности понимания содержания и правил игры. Это достигается наглядностью объяснения. Краткий образный рассказ сюжета игры при необходимости дополняется показом отдельных приемов и действий играющих. Объяснив главное, дети начинают игру. Первая попытка позволяет мне проверить, как дети поняли игру. Если необходимо, то игру сразу же останавливаю для дополнительных разъяснений. В других случаях игру останавливаю для введения мелких правил и исправления ошибок играющих.

Совершенствование двигательных навыков осуществляю в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма, чтобы в процессе игры разгрузить сознание для решения тактических задач.

Принцип сознательности и активности предусматривает сознательное, активное отношение детей к играм. Перед каждым занятием разъясняю важность регулярных игр и ставлю конкретные задачи перед каждым занятием, перед каждой игрой.

- **Принцип наглядности** тесно связан с принципом сознательности. Суть его

состоит в том, что я, используя показ и различные наглядные пособия, создаю ясное представление об игре, помогаю более отчетливо понять его.

л Принцип систематичности и последовательности предполагает определенную систему обучения, установление логической связи между отдельными разделами и правильной последовательности прохождения материала. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исхожу из педагогических правил от простого к сложному, от главного к второстепенному. Любая игра сложна для начинающего, так как на его центральную нервную систему действует большое количество разнообразных раздражителей. Поэтому при изучении игры приходится прибегать к ее упрощению. Как только после объяснения и показа создано общее представление об изучаемой игре, переходим к изучению её отдельных сторон: технике игровых приёмов индивидуальных тактических действий, коллективных действий.

Принцип доступности требует подбора упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями, также степенью подготовленности. Упражнения должны быть доступны и в то же время представлять определённую трудность для воспитанников. Объясняя задание, необходимо стремиться к тому, чтобы дети поняли, как выполнять движение, на что обратить внимание (оттолкнуться сильнее, чтобы проскользнуть дальше; произвести полный выдох в воду, чтобы, всплыв на поверхность воды произвести вдох).

Принцип прочности состоит в том, что изученный материал путём повторений доводится до прочного навыка. Поскольку в играх навыки отличаются большой подвижностью, длительное время не повторю один и тот же материал в одинаковых условиях, так как это отрицательно скажется на творчестве в игре. Кроме дидактических принципов соблюдаю и некоторые специфические принципы: всесторонности, разнообразия, непрерывности, цикличности и максимальных нагрузок.

Понимание смысла заданий стимулирует заинтересованное и активное выполнение их, способствует постепенному и осознанию значения упражнений. Это побуждает детей выполнять как можно лучше. Они проявляют больше самостоятельности. Но если кто-то из детей не понял объяснений, то ему нужно объяснить в более доступной форме или показать на примере другого ребенка. Большое значение имеет разбор задания.

Воспитанники сами могут давать оценку выполненным упражнениям. Например, Вадим не может выполнить скольжение на груди («стрела» на груди). Её нужно предложить посмотреть, как выполняют «стрелу» на груди другие дети (Юля, Даша и другие). После наблюдения за детьми Вадим попытается сам выполнить упражнение правильно, нельзя забывать при этом, что нужно похвалить Вадима за смелость. Также можно предложить детям оказывать помощь друг другу при выполнении упражнений (под контролем инструктора по плаванию).

Таким образом, успехов в обучении плаванию можно достигнуть лишь в том случае, если будут учтены особенности развития детей того или иного возраста и реальные силы, и возможности каждого ребенка. Только зная состояние

здоровья, уровень физического развития, степень подверженности простудным заболеваниям, индивидуальные реакции на физические нагрузки и изменение температурных условий, можно выбрать наиболее правильные пути обучения ребенка плаванию.

Кроме того, выполнение некоторых заданий требует от детей высокой концентрации их физических и духовных сил, приложения волевых усилий. Вот почему я использую дифференцированный подход к каждому ребенку. Также я учитываю и то, что дифференцированный подход необходимо применять при организации работы с детьми разных возрастных групп. Чем младше дети, тем большее количество раз надо повторять задания для развития определенных навыков и умений. На каждом занятии по обучению плаванию я напоминаю детям о правилах поведения на воде.

В каждой группе есть несмелые дети, с ними я занимаюсь индивидуально, соблюдая большую деликатность, убеждая в посильности задания на примере других детей.

Начиная занятия со старших групп, я учитываю разную подготовленность воспитанников. Не все дети обучались по плаванию с младшего возраста, поэтому те дети, которые занимались регулярно, имеют значительные преимущества.

Неподготовленным детям предстоит освоиться с водой, преодолеть недоверие к ней, избавиться от чувства страха, а также овладеть всеми подготовительными к плаванию упражнениями. Только после того, как большинство новичков будут чувствовать себя в воде уверенно, приобретут навыки передвижения в ней, навыки скольжения, навыки вдоха и выдоха, перевожу к разучиванию способа плавания в целом. При разучивании подготовительных упражнений я также использую игровой метод. Играя, даже самые робкие дети быстро привыкают к воде, лучше усваивают правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения.

Таким образом, в обучении плаванию я применяю групповую индивидуализацию. Смысл ее в том, что детей обучая общим для всех плавательным движениям, а осваивают они эти движения по - разному. Один и тот же материал применяется на занятиях с каждым ребенком в различной последовательности и дозировке.

При обучении плаванию детей дошкольного возраста надо давать им возможность пробовать плавать всеми способами - кролем на груди, кролем на спине (с выносом и без выноса рук).'

Бывают случаи, когда один ребенок никак не может овладеть каким - либо способом, а другой осваивает его без затруднений и быстро. Личную склонность ребенка к овладению тем или иным способом плавания надо обязательно учитывать и поддерживать. Надо позволить ребенку учиться тому способу, который ему нравится. В таком случае и результаты будут лучше.

Для обеспечения достаточной двигательной активности воспитанников, их заинтересованности в занятиях плаванием я провожу дополнительные занятия в спортивной секции «Русалочка» с детьми подготовительных групп.

Анализируя игровой материал, наметив игру, предварительно продумываю весь

процесс игры, и надо предвидеть, какие моменты её могут вызвать азарт, нечестное поведение играющих, падений интереса, чтобы заранее продумать, как предотвратить эти нежелательные явления.

Я, хорошо знающий детей, предварительно намечаю, кому из играющих быть капитаном, первым водящим. Какую роль отвести наименее организованным детям, как вовлечь в игру слабых и пассивных игроков.

Для проведения некоторых игр я заранее намечаю помощников из участников, определяю их функции и, если нужно, даю им возможность подготовиться с правилами игры и местом её проведения (бассейн).

- Важно, чтобы обстановка способствовала правильному процессу игры, повышению двигательной активности, развитию детского творчества, привитию организаторских способностей, хорошему усвоению правил, товарищескому поведению в игре, проявлению своих индивидуальных способностей, умению бороться в коллективе за интересы коллектива.

Например:

Наименование игры: « Водолазы ».

Преимущественный вид движений входящий в игру: подводное плавание, ныряние, собирание предметов со дна.

Какие двигательные навыки развиваются в игре: навык задержки дыхания, навык плавания с открытыми глазами, ориентирование под водой, навык быстроты передвижения.

Какие физические качества воспитываются в игре: смелость, ловкость, быстрота координации, гибкость.

Какие общие морально-волевые качества могут воспитываться в игре: внимание, решительность, терпение, целеустремленность, быстрота реакции, быстрота ориентировки.