

Департамент образования и науки Брянской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Клинцовский социально-педагогический колледж»

Боблак Кристина Эдуардовна

Специальность 440204
Специальное дошкольное образование
Курс2, группа 321
Форма обучения очная

Обучение плаванию детей в детском саду

Реферат

Научный руководитель
Космачев В.К. _____

Клинцы
2015

Содержание

1. ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНЬЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	3
2. ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ.....	5
3. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ. СПОСОБЫ ПЛАВАНИЯ.....	6
4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	8
ЛИТЕРАТУРА	11

1. ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Плавание является уникальным видом физической активности. Специфические особенности воздействия плавания на детский организм связаны с активными движениями в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны – физических упражнений, с другой – уникальных свойств водной среды, в которой выполняются эти упражнения. Нельзя забывать, что вода имеет особое значение для человеческого организма, который на 80% состоит из воды (а клетки мозга на 90% состоят из воды), все жизненно важные процессы протекают в водной среде организма, а первые 9 месяцев развития человеческого организма происходят в водной среде.

Опыт педиатров показывает, что раннее обучение плаванию способствует гармоничному развитию малышей и положительно влияет на развитие всех систем организма: улучшает дыхание, кровообращение, укрепляет опорно-двигательный аппарат, благотворно сказывается на деятельности центральной нервной системы.

Забота о физическом развитии ребенка является почти столь же важной для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон и частое пребывание на свежем воздухе.

Раннее физическое развитие – это целый комплекс упражнений, методов и действий, направленных на физическое развитие малыша первых нескольких месяцев. Несомненно, раннее грудничковое плавание влияет на улучшение физического развития ребенка.

Плавание – это физическое действие, основу которого составляет удержание и перемещение человека в воде в необходимом направлении. Во время плавания, которое является средством массажа кожи и мышц, ребенок преодолевает значительные сопротивления воды, постоянно тренируя опорно-двигательный аппарат, т.е. осуществляется своеобразная гимнастика.

Во время плавания очищаются потовые железы, что способствует активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам.

Горизонтальное положение во время плавания – это своеобразное состояние невесомости, которое активизирует кровоток, развивая и укрепляя сердечно-сосудистую систему.

Лучше всего начинать обучению плаванию с 2–3-х недельного возраста, но не позднее 3 месяцев, потому что каждый ребенок рождается с определенными врожденными рефлексам, которые после 3 месяцев угасают. Это плавательные врожденные рефлексы, благодаря которым ребенок способен обучаться плаванию.

Родители должны понимать, что обучение малыша плаванию возможно, пока у малыша не исчезли тонические рефлексы, на смену которым приходят статокинетические рефлексы, и обучение плаванию практически уже невозможно до 3–4 летнего возраста, когда ребенок будет в состоянии сознательно выполнять команды инструктора.

Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Таблица 1 – Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течении года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин. в одной подгруппе	Во всей группе
Первая младшая	3(4)	5-6	от 5-10 до 15	от 15-20 до 45-60
Вторая младшая	2(3)	8-10	от 10-15 до 20	от 20-30 до 40-60
Средняя	2	10-12	от 15-20 до 25-30	от 30-40 до 50-60
Старшая	2	10-12	От 20-25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная	2	10-12	От 25 до 30	От 50 до 60

2. ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ

При обучении плаванию решаются следующие основные задачи: – укрепление здоровья, закаливание организма человека, привитие стойких гигиенических навыков; – изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания; – всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость; – ознакомление с правилами безопасности на воде

Содержание программы начального обучения плаванию зависит от задач, стоящих перед курсом обучения; контингента занимающихся, их физической подготовленности и возраста; продолжительности курса обучения; условий для проведения занятий. Все перечисленные факторы тесно связаны между собой.

От возраста и физической подготовленности зависят дозировка и нагрузки, методика преподавания, а также быстрота освоения учебного материала. Быстрее всех учатся плавать дети от 10 до 13 лет. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста требует больше времени – из-за медленного освоения техники движений и трудностей, связанных с организацией занятий (они медленно раздеваются и одеваются, плохо знают команды, легко отвлекаются, быстро теряют интерес к заданию и т. д.). Кроме того, составление программы обучения зависит от количества занятий в неделю, продолжительности каждого занятия. Условия для занятий – естественный или искусственный водоем, глубина и температура воды, климатические и погодные условия – также оказывают существенное влияние на подбор упражнений и методику проведения занятий. Таким образом, содержание программы – учебный материал и методические указания должно соответствовать задачам обучения, возрасту и подготовленности занимающихся, продолжительности курса обучения и условиям для проведения занятий.

Обучение детей плаванию проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние

коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, инструктор должен учитывать индивидуальные особенности каждого ученика как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к занимающимся. Детей, как правило, обучают технике спортивного плавания, потому что, во-первых, контингент юных пловцов является резервом для отбора спортивное плавание; во-вторых, предварительное освоение облегченного способа плавания и последующее переучивание занимают больше времени; в-третьих, дети быстро теряют интерес к обучению «непрестижным» способам плавания. В связи с этим в программах по плаванию предусматривается одновременное обучение плаванию двумя (схожими по структуре движений) способами: кролем на груди и на спине. Это позволяет увеличивать количество упражнений и изменять условия их выполнения. Разнообразие упражнений не только развивает моторную обучаемость, но и стимулирует активность и интерес на занятиях плаванием, что является необходимым методическим требованием работы с детьми.

3. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ СПОСОБЫ ПЛАВАНИЯ

Приемы «Надень шляпу», «Вырос гриб» направлены на обучение подныриванию под различные предметы. Детям предлагается надеть на голову плавающий на поверхности спасательный круг, поднырнув под него, то есть изобразить выросший из воды гриб или надетую на голову шляпу.

Приемы «Надуй шар», «Лопнул шар» направлены на обучение нырянию и погружению в воду. Дети должны усвоить, что невозможно нырять, если легкие заполнены воздухом. Чтобы убедить их в этом, предлагается присесть в воду после глубокого вдоха («шар надут») и после энергичного выдоха («шар лопнул»).

Прием «Крокодил» используется для получения представлений о плавучести тел и действия выталкивающей среды. По методике Т.И.Осокиной упражнение выполняется следующим образом: «Лежать, упираясь на руки, держа голову

над водой и вытянув назад ноги. Попробовать лежа оттолкнуться руками от дна и отвести сразу обе руки к бедрам, расслабиться и немного полежать в таком положении». Я предлагаю другой вариант выполнения данного упражнения. Ребенку удобнее вытянуть руки вперед, а не к бедрам, так он сразу сможет найти опору, если захочет встать. Во время выполнения упражнения необходимо добиться правильного дыхания – чередования короткого вдоха и медленного выдоха.

Прием «Стрела» используется для того, чтобы обучить ребенка лежать на большой глубине. Зацепившись руками за лестницу, ребенок должен лечь в положение «стрела», разжать кисти рук и в такой позе немного полежать (выполняться с постепенным увеличением счета).

Прием «Носик и животик вверх» помогает научиться лежать на спине в мелкой воде. Сидя на дне и слегка опираясь локтями, ребенок пытается лечь на спину, затем расслабиться и спокойно полежать, не запрокидывая голову назад и не прижимая подбородок к груди.

Прием «Привет» используется для обучения скольжению. Чтобы ребенок мог ощутить продвижение в воде, я использую традиционные упражнения с буксировкой, а также проныривание в вертикально стоящие обручи (это может быть серия обручей разного диаметра). Проныривая в обруч, ребенок протягивает преподавателю руку для рукопожатия («Привет!»), тот в свою очередь придает телу ребенка ускорение. Далее скольжение выполняется самостоятельно до полной остановки.

Серия игровых приемов для обучения элементарным прыжкам ногами вниз. Прием «В колодец» предполагает прыжки в обручи разного диаметра, лежащие на поверхности воды. Прием «В глубокий колодец – из колодца» предусматривает прыжок с погружением в воду и выныривание из обруча под водой. Прием «Оседлай коня» используется для прыжков в воду на надувные подушки.

Прием «Прыжок тигра в горящее кольцо» предназначен для обучения поверхностным прыжкам головой вперед. Инструктор держит вертикально стоящий обруч, ребенок прыгает в него «как тигр». Расстояние между тумбочкой и обручем постепенно увеличивается индивидуально для каждого ребенка.

Прием «Лодка». Для обучения детей умению анализировать и контролировать собственные плавательные движения я использую образ лодки, плывущей от берега до берега. Упражнение сопровождается беседой: — Какая лодка будет плыть быстрее: равномерно двигающаяся или раскачивающаяся с боку на бок? (Контролируем боковые колебания туловища).

— Что нужно лодке для того, чтобы плыть быстрее? — Весла! — А какие: прямые или сломанные? — Прямые! (Контролируем гребок прямой рукой и длину «шага»).

— Что нужно лодке, кроме весел? — Мотор! — Поскольку наша лодка небольшая, нам нужен маленький моторчик. (Работаем только носочками).

— Что еще может понадобиться в пути? — Бензин! (Набираем побольше воздуха).

4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Перед тем как приступить к обучению плаванию детей младшей возрастной группы, родителям следует в течение 3—5 занятий освоить с ними подготовительные упражнения, которые помогут преодолеть у детей страх перед водным пространством, научат их стоять, ходить, прыгать и бегать по пояс в воде. Занятия подготовительными упражнениями должны проводиться в игровой форме.



Рисунок 1 – Обучение плаванию

Догоняй меня — догоню тебя. Бег по прибрежной кромке. Учитель (это может быть кто-нибудь из родителей) то и дело командует «Догоняй меня!» или «Убегай от меня, я догоню тебя!» Постепенно учитель вовлекает ребенка в воду и бежит с ним, находясь по колени в воде.

Поменяемся местами. Взявшись за руки, учитель и ребенок бегут рядом, один на мелком месте (ребенку вода по колени), другой на более глубоком (ребенку вода до середины бедра). Затем меняются местами.

Верхом — к водичке. Ребенок садится на область живота учителя, обнимает его руками за шею. Учитель поддерживает ребенка за таз, смотрит ему в глаза и, говоря: «Побежим в гости к водичке. Хорошо, интересно. Водичка ласковая, добрая», вбегает в воду. Когда вода доходит учителю до поясицы, он останавливается и 10—12 раз окунается в воду так, чтобы она достигла шеи ребенка. Потом возвращается к берегу, и на мелком месте (вода до поясицы ребенка) ставит малыша на дно и, придерживая его за руку, по команде «Кто скорее!» выбегает с ним на берег. Упражнение повторяется 3—4 раза. В конце урока это упражнение выполняется еще раз, но ребенок садится на спину учителя. В таком положении учитель может поплавать на груди вдоль берега, а затем уже поставить ребенка на дно и выбежать с ним на берег. Так ребенок научится самостоятельно выходить из воды.

В погоню за мячом. Учитель забрасывает в воду ярко окрашенный мячик с таким расчетом, чтобы он упал там, где вода ребенку до пояса. По команде «В погоню за мячом!» учитель берет ребенка за руку и вместе с ним бежит к мячу.

Повторив упражнение несколько раз, учитель предлагает ребенку самостоятельно подбежать к мячу. Затем сам заходит в воду с мячом в руках, поворачивается лицом к берегу, протягивает мяч вперед и зовет к себе ребенка: «Иди ко мне. Скорее. Возьми мячик. Наш Сережа смелый, уже подружился с водой, не боится ее. Вперед!»

Кто скорее найдет. Учитель забрасывает в воду ложку, камень или другой потопляемый предмет с таким расчетом, чтобы он упал на глубине не более чем 1 м. По команде «Кто скорее найдет?!» учитель вместе с ребенком вбегает в воду, и они начинают искать предмет. Учитель поощряет ребенка словами, но, когда он в поисках предмета окунается под воду, с особым вниманием следит за его поведением под водой. Когда предмет найден, оба выбегают на берег и вновь забрасывают его в воду. Повторите упражнение 10 раз. Чтобы заинтересовать ребенка, можно подсчитывать очки: «Один — ноль в пользу Сережи», «Два — ноль», «Два — один» и т. д. Можно для наглядности записывать счет на песке.

Кто выдует на воду больше пузырей. Ребенок стоит по грудь в воде. Учитель приседает рядом так, чтобы быть лицом к лицу с ребенком, и говорит ему: «Новая игра «Кто выдует на воду больше воздушных пузырьков». Смотри, как это делается: сначала вдыхаю воздух через рот, затем опускаю лицо до глаз в воду и медленно выдыхаю воздух. Видишь, как побежали по воде пузырьки. Сделай и ты такой вдох, удержи дыхание. Так, теперь опусти лицо в воду и выдыхай. Смотри, как много пузырьков. Молодец. Но пока еще у меня пузырьков больше. Не торопись, выдыхай воздух в воду медленно и до конца! Еще, еще!»

Это очень важное подготовительное упражнение для освоения особенностей «дыхания пловца», и его нужно повторять в течение урока 20—30 раз. В дальнейшем ребенок должен выполнять такие серии выдохов по 2—3 раза за урок до тех пор, пока не научится правильно дышать, то есть быстро делать глубокий вдох и медленно полный выдох в воду.

Это упражнение можно по 30—40 раз повторять дома, выдыхая воздух в наполненный водой таз (ванночку). Переходить к поурочной программе обучения плаванию можно лишь после освоения этого упражнения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Учить детей плавать. - М. 1977 стр. 8 - 16
2. Васильева В.С. Никитинский Б.Н. Обучение детей плаванию. М. 1973 стр. 45-80
3. Левин Г. Плавание для малышей. - М.1974 стр. 65 - 86
4. Макаренко Л.Т. Плавание - М.2002 стр. 25 - 56
5. Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985 стр. 104 -123
6. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребенка. Стр. 67 - 89
7. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д/с М.- 2001 Богина Т.Л. стр. 45 - 67
8. Шебек В.Н. Ермак Н.Н. Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольника. Москва Просвещение - 2000 стр. 123 - 145
9. Плавание. Учебник для пединститутов. М. - 1994 стр. 56 - 98