

Методика обучения плаванию Т. И. Осокиной.

Глубина бассейна в нашем ДОУ 0,8 метра. Это позволяет начать обучение детей плаванию в глубокой воде уже с младшего возраста. В таком случае отсутствует переходный период привыкания от небольшой глубины к большой.

Важным моментом подготовки к занятиям в бассейне является психологический настрой. За несколько дней до первого занятия на воде начинается «теоретическая» адаптация: детей приводят в бассейн на экскурсию, знакомят с залом, чашей, игрушками (все игрушки яркие, красивые).

Обучение малышей плаванию состоит из трех этапов:

1-й этап — привыкание к воде. Привыкание к воде — это прежде всего приспособление к свойствам воды. Как только новичок опускает голову в воду, вода сразу попадает ему в рот, нос, уши. Блокируются внешние органы слуха, ограничивается слышимость. Возникает проблема при соприкосновении глаз с водой. Нормальной реакцией является рефлекторное закрывание глаз, что затрудняет ориентирование под водой и существенно усиливает чувство неуверенности. Другим не очень понятным для детей свойством является давление воды. Для повышения активности ребенка в период адаптации к новой среде используются знакомые «сухопутные» движения и игры: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки» и другие; различные варианты ходьбы, бега, прыжков, движения рук, ног (с поддержкой и без нее).

2-й этап — освоение воды.

Полученный в процессе привыкания к воде опыт употребляется для того, чтобы постепенно освоить водную среду. Нужно доступно объяснять детям, что свойства воды требуют от человека спокойных движений.

На первых занятиях особое внимание уделяется равновесию в воде. Восстанавливать равновесие приходится после каждого прыжка, после каждого погружения, во время и после каждого плавательного упражнения.

3-й этап — овладение плавательными движениями.

ОБУЧЕНИЕ ПОГРУЖЕНИЮ В ВОДУ С ГОЛОВОЙ

Погружение в воду с головой совершается с задержкой дыхания. Перед этим надо научить детей плотно закрывать рот и задерживать дыхание на вдохе. После этого выполняются упражнения на умывание, поливание, брызгание. Следующие упражнения связаны с непосредственным погружением головы в воду — до подбородка, до глаз, лицо полностью, с головой. Чтобы помочь детям обрести уверенность в выполнении перечисленных упражнений, воспитатель должен выполнять их вместе с ребятами.

Упражнения для освоения погружения в воду можно вводить с самого первого занятия. Число погружений постепенно увеличивается.

ОТКРЫВАНИЕ ГЛАЗ В ВОДЕ

Для плывущего человека умение открывать глаза и смотреть в воде помогает сохранить правильное направление, облегчает ориентировку во время ныряния, доставания со дна предметов.

После того как дети научатся погружаться в воду с головой и делать выдох в воду, их надо учить и этому умению. Рассказать, что вода прозрачная и чистая. Для этого можно предложить рассмотреть, стоя в воде, различные предметы, находящиеся на дне бассейна. Затем следует показать, как под водой можно открывать глаза и осматривать все вокруг. Дошкольники легко привыкают ориентироваться в воде с открытыми глазами. Они могут собирать несколько предметов, разложенных на дне на расстоянии не более 0,5 метра друг от друга. Воспитатель обязан следить за состоянием глаз детей. Покраснение глазного яблока у ребенка служит сигналом к временному прекращению упражнения.

ЗАЧЕМ НАЧИНАЮЩЕМУ ПЛОВЦУ НУЖНО УМЕТЬ НЫРЯТЬ?

Ответ на этот вопрос прост: лишь тот, кто попытается целиком погрузиться в воду, сможет обнаружить, что вода способна его держать. Человеческое тело испытывает на себе подъемную силу воды. Это ощущение сразу же уменьшает страх утонуть.

На первых занятиях следует давать подводящие упражнения: подпрыгивания и приседания в воде, при выполнении которых дети держатся за поручни, прыжки из сидячего положения. После освоения этих упражнений дети переходят к прыжкам «солдатином», «дельфином» с последующим скольжением, плаванием.

Прыжки в воду доставляют детям радость и удовольствие. Важно включать ныряния и прыжки в каждое занятие, добиваться, чтобы каждый раз возникали различные ситуации погружения и восстановления равновесия.

Данная методика значительно сокращает сроки обучения детей плаванию.