

## СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА ПО ПЛАВАНИЮ.

«ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ – ПЛАВАЙ,  
ХОЧЕШЬ БЫТЬ КРАСИВ – ПЛАВАЙ,  
ХОЧЕШЬ БЫТЬ УМЕН – ПЛАВАЙ!»



Плавание не только полезно для оздоровления и физического развития человека.

Умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Отсюда важное значение массового обучения плаванию детей начиная с дошкольного возраста. Нет надобности указывать на значительное количество несчастных случаев на воде, происходящих ежегодно из-за неумения плавать. Большой процент их падает на детей.

Если же всех детей с самых ранних лет приучить свободно держаться на воде, обучить проплыть хотя бы небольшое расстояние, то многие детские жизни будут ограждены от возможного несчастья.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать

в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь.

Основная цель обучения плаванию дошкольников заключается в содействии их оздоровлению, закаливанию, в обеспечении всесторонней физической подготовки. Вместе с тем обучение плаванию в раннем возрасте имеет большое значение и для более широкого вовлечения детей в такие массовые виды спорта, как гребля, парусный спорт, туризм и др. Оно является столь же необходимым умением, как и умение бегать, прыгать, ходить на лыжах, ездить на велосипеде и т. д.

Многие известные пловцы научились плавать в возрасте 4—5 лет, а с 6—8 лет уже регулярно тренировались. Поэтому очень важно как можно раньше обнаружить способности у детей и к спортивному плаванию, формировать стремление к острой борьбе и победам на этом поприще.



Формирование умения плавать предусмотрено программой дошкольных учреждений, начиная со второй младшей группы, т.е. с четвертого года жизни. Дети этого возраста достаточно самостоятельны, обладают необходимыми гигиеническими навыками, имеют достаточный двигательный опыт, уже адаптированы к условиям дошкольного учреждения.

#### Задачи обучения плаванию:

- содействие укрепления здоровья;
- закаливание;
- привитие гигиенических навыков пользования водой;
- адаптация к водной среде;
- расширение фонда двигательных умений и навыков;

- обучение умению держаться на воде и перемещаться с помощью простейших движений.

Организация обучения детей плаванию осуществляется в комплексе физкультурно-оздоровительной работы, в сочетании с рациональным режимом активности и отдыха детей.

Обучение плаванию происходит в форме групповых занятий. Продолжительность одного занятия - от 15-20 до 30 минут. Основное содержание занятий составляют физические упражнения и игры. Основной метод – игровой.

Навыки, сформированные на основе применения широкого круга игровых упражнений и игр, оказываются значительно более пластичными, легче переносятся в новые измененные обстоятельства, чем те, которые формировались при суженой, ограниченной выборке средств и условий задач.

Спортивно – оздоровительные развлечения дают возможность больше заинтересовать детей в обучении плаванию, прививают гигиенические навыки, закрепляют желание заниматься спортом и следить за своим здоровьем.

Обучение плаванию связано с необходимостью преодолеть боязнь воды и неуверенность в своих силах. Поэтому правильно организованные занятия плаванием способствуют развитию таких волевых качеств, как смелость, решительность, настойчивость. Групповые занятия плаванием способствуют формированию чувства дружбы, коллективизма.

Самое главное в обучении плаванию это то, что дошкольники получают огромное удовольствие от купания, позитивные эмоции. Ребенок испытывает счастье и радость и значит – здоров!

