

## КРЕАТИВНАЯ ПЕДАГОГИКА И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОИСК

**Лебедева Марина Геннадьевна,**

инструктор по плаванию,

**Журавлева Надежда Николаевна,**

инструктор по физической культуре

МБДОУ «ЦРР - детский сад № 8 «Дворец детской радости»,

г. Чебоксары, Чувашская Республика

### ПЛАВАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

**Аннотация.** Плавание является одной из главных факторов в воспитании здорового ребенка. Это содействует правильному физическому развитию и стимулирует правильную деятельность нервной и сердечно-сосудистой системы. Расширяет возможности дыхательных систем и опорно-двигательного аппарата. Плавание считается одним из самых лучших и плодотворных средств для закаливания организма. В формировании правильной осанки плавание стоит на первом месте.

**Ключевые слова:** плавание, дошкольник, обучение плаванием, иммунитет.

Плавание является одной из главных факторов в воспитании здорового ребенка. Это содействует правильному физическому развитию и стимулирует правильную деятельность нервной и сердечно-сосудистой системы. Расширяет возможности дыхательных систем и опорно-двигательного аппарата. Плавание считается одним из самых лучших и плодотворных средств для закаливания организма. В формировании правильной осанки плавание стоит на первом месте.

Целью наших занятий является обучение детей дошкольного возраста правильной технике плавания, а также укрепление и закаливание детского организма. Выполнение основ задания для разностороннего физического развития.

## КРЕАТИВНАЯ ПЕДАГОГИКА И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОИСК

Мы на занятиях решаем задачи по формированию:

- общих навыков плавания;
- внимательное отношение к своему здоровью;
- первичных навыков личной гигиены;
- умение правильно делать технику упражнений и владеть своим телом в новой непривычной среде.

Занятие плаванием способствует укреплению иммунной и нервной системы. Повышению подвижности вегетативных функций и нервных процессов [1].

Особенно плавание полезно для детей с гиперактивности. Температурные режимы воды и однообразное движение оказывают на организм успокаивающее действие, которое делает ребенка расслабленным и спокойным. Обеспечивает крепкий сон.

Плавание закаляет организм ребенка, повышает его стойкость против температурных колебаний и невосприимчивость к простудным заболеваниям.

Плавание способствует укреплению иммунной системы.

Иммунитет — сопротивляемость и невосприимчивость организма к инфекциям и чужеродным веществам [2].

Состояние иммунитета человека во многом зависит от работы организма, а также внешних воздействий со стороны окружающей среды. Эти факторы могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на возможностях иммунной системы [3].

Человеческий организм — это сложный и слаженный механизм. Он может качественно работать и существовать только тогда, когда он четко взаимодействует с разнообразными микробами.

## КРЕАТИВНАЯ ПЕДАГОГИКА И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОИСК

Иммунитет человека представляет собой приобретенную или врожденную защиту от проникновения и распространения вирусов и бактерий. Хорошая иммунная система-залог здоровья.

Первый этап для обучения плаванием на наших занятиях необходимо начинать на суше. Отрабатывая технику упражнений, их правильность. Это позволит детям быстрее освоить технику упражнений и окажет максимально положительный эффект на здоровье. Необходимо не забывать про индивидуальные особенности организма ребенка. На его медицинскую карту и выписки характеристика здоровья ребенка [4].

Только соблюдая системы развития, пол, возраст, подверженность к простудным заболеваниям, можно найти наиболее правильные виды занятий для обучения плаванием.

Методика обучения плаванием опирается на дидактические методики и требования для детей дошкольного возраста. Эти методики включают развивающий и воспитывающий характер.

Основные задачи и техники обучению плавания ребенка.

1. Формировать механизм гигиенических навыков:

Самостоятельно раздеваться, мыться под душем используя мыло; вытираться насухо полотенцем без помощи взрослого и одеваться.

2. Развивать основные двигательные умения и навыки:

- самостоятельно без помощи передвигаться в воде, выполняя различные техники задания и помогая себе движениями рук;

- подскакивать в воде; прыгая отрывая ноги от дна бассейна;

- ходить по дну бассейна, выполнять гребковые движения руками; уметь задерживать дыхание;

- самостоятельно погружаться в воду;

- вдох и выдох в воду в движении;

## КРЕАТИВНАЯ ПЕДАГОГИКА И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОИСК

- скользить на спине и на груди с доской в руках.

3. Учить правилам безопасного поведения на воде;

- спускаться в воду только друг за другом самостоятельно и с поддержкой инструктора; не торопить и не толкать впереди идущего,

- не выходить за пределы места занятия; выполнять все указания инструктора беспрекословно.

4. Развивать физические качества: выносливость, силу, быстроту [5].

Младшие дошкольники чрезвычайно подвижны, они добиваются к самостоятельности. К самостоятельному входу в бассейн и передвижению по дну бассейна побуждают игрушки, которые плавают на определенном расстоянии на поверхности либо разложенные на обратном бортике бассейна.

К примеру, дети опускаются в воду, чтоб каждому взять по «уточке, которая плавает в озере». Ходьба, бег, прыжки в воде, разные движения руками знакомят дошкольников с сопротивлением воды. Во время освоения детишек в воде практично применять последующие методы перемещения по дну [6].

В группах дошкольников младшего возраста практически все упражнения ведутся в игровой форме. Педагог располагает с дошкольниками в воде. На упражнениях нередко употребляются различные плавающие и тонущие игрушки.

Ведущее место в исходный период обучения, когда дети осваиваются в воде, занимает показ движений, помощь и поддержка педагога, также предметные ориентиры («поймай рыбку»). Обширно употребляется прием образных сравнений («нос под водой», «глазки в воде»). Равномерно, по мере того как ребенок будет получать все большую уверенность и са-

## КРЕАТИВНАЯ ПЕДАГОГИКА И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОИСК

мостоятельность в воде, личные игровые упражнения обогащаются коллективными играми и упражнениями [4].

Плавание является продуктивным укрепляющим и оздоравливающим средством для всех членов семьи, начиная от самых маленьких и заканчивая самыми старшими. В воде человек обретает спокойствие и уравновешенность, стрессы и волнения отсутствуют, число ссор в семье и скандалов значительно уменьшается. Занимаясь в воде с дошкольниками, инструктор не только помогает им расти здоровыми, но и ненавязчиво воспитывает их, т.к. в самом процессе занятий формируются такие качества, как целеустремленность, дисциплинированность, сила воли. А ведь конкретно их иногда так не хватает детям.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Берштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – Москва: Физкультура и спорт, 2015.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 2016.
3. Гончар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания. – Минск, 2016.
4. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста: методическое пособие. – Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2017.
5. Фирсов З.П. Плавание для всех. – Москва: Физкультура и спорт, 2016.
6. Школьного возраста: методическое пособие. – Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2017.