

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №43 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ОТ 2-3 ЛЕТ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ



СЕМЕНОВА ЕЛЕНА МИХАЙЛОВНА
ИНСТРУКТОР ПО ФК

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ОТ 2-3 ЛЕТ

В возрасте 2-3 лет малыш еще не может управлять собой по собственному желанию, его поведение носит большей частью произвольный характер. Он очень эмоционален, однако его эмоции непостоянны, его легко отвлечь, переключить с одного эмоционального состояния на другое. Активно развивается речь ребенка.

В этом возрасте вашему ребенку важно:

Освоить мелкие движения пальчиков через игры с мелкими предметами, потому что развитие мелкой моторики у детей напрямую связано с развитием мозга и речи.



Получать помощь взрослого, когда у него что-то не получается



Играть, поскольку именно в игре начинают активно развиваться важные психические функции: восприятие, воображение, мышление, память. Через игру малыш осваивает окружающий мир, познает законы взаимодействия.



Много двигаться, потому что через движение он развивает и познает свое тело, а также осваивает окружающее пространство.

Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания всех образовательных учреждений и относится не только к здоровьесберегающим, но и к жизне-сберегающим технологиям.

Поэтому чем раньше приучить детей к воде и чем раньше научить их плавать, тем раньше и полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма.



Физиологические преимущества - развитие мышц и скелета, плавучесть способствует тренировке и укреплению мышц, сердечно-сосудистой, дыхательной функции организма. Дети, развивающие ранние плавательные навыки, зачастую не имеют проблем с режимом питания, бодрствования и сна. Занятия также влияют на неврологическое развитие, это ранняя координация движений, чуткое чувство равновесия, усиленные сенсорные качества, это помощь при синдроме повышенной возбудимости, гипотонусе.



Постоянные занятия в теплой воде действуют расслабляющим образом на малышей, а так же стимулируют его аппетит и улучшают сон. При этом воздействие водного массажа благотворно сказывается на моторике кишечника, являясь профилактикой запоров и кишечной колики.



Вода помогает малышу развить координацию и ориентацию в пространстве, чувство равновесия. Отсутствие гравитации в воде дает возможность упражнять мышцы малыша более эффективно, нежели на суше. Несмотря на то, что комплекс упражнений носит игровой характер, каждое занятие – это тренировка для малыша, которая укрепляет его сердце, легкие и дыхательные пути, что в свою очередь, способствует развитию мозга.



Процесс обучения плаванию детей 2-3 лет, если построить его методически правильно, предусматривает последовательное изучение упражнений на базе естественного роста и развития ребенка, а также его двигательной подготовленности. Позволяет укрепить организм каждого малыша. Во время плавания ребенок, преодолевая значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все группы мышц.

Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением её сопротивления, - важный фактор гармоничного развития любого человека.

Занятия в воде должны прежде всего обогатить опыт малыша новыми впечатлениями, закалить его, приобщить к водной среде.

А если ребенок еще и поплывет в результате — будет просто замечательно!

ОВЛАДЕНИЕ ОСНОВНЫМИ НАВЫКАМИ ПЛАВАНИЯ

Занятия направлены на создание активной эмоциональной связи между родителем и ребенком в водной среде.

Цель программы – создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития.



Задачи:

- ✓ Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- ✓ Учить плавательным навыкам и умениям;
- ✓ Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- ✓ Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.



СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ВОДЕ

Основная цель занятий на первом этапе по обучению плаванию младших, средних дошкольников направлена на преодоление у детей страха перед водой и на ознакомление с ее свойствами воды: плотностью, текучестью, сопротивлением и т. д. на игровой основе по темам: «Вода, водичка», «Где живут рыбки», «Тонет не тонет», «Поплывет не поплывет», «Веселые лягушата», «Волшебные превращения»



Также используются пальчиковые игры, которые вырабатывают ловкость, умение управлять своими движениями, концентрируют внимание на одном виде деятельности дети, повторяя движения в воде, активизируют моторику рук, это игры: «Мотаем ниточки», «Ковшик», «Бокс», «Кулачки и пальчики», «Фонтаны», «Разотру ладошки», «Волны» и другие.

На игровой основе продолжается ознакомление со свойствами воды на основе игр: «Фонтан», «Игра с мячом», «Найди свой домик», «Пузырь», «Волшебные мячики» и другие. Предлагаются игры с лейками, брызгалками, водными пистолетами. Детям нравится выполнять простые действия: набирать, выливать воду, поливать себя и соседа. Такие игры — не пустая забава. Они имеют высокий смысл и глубокое значение: проявляется творчество, самостоятельность детей, способствующих возникновению у ребенка уверенности в себе и ощущения, что вода его любит и держит.



На следующем этапе по освоению ребенком пребывания в воде и обучение движениям в ней используется блок игр: «Змейка», «Караси и щука», «Пятнашки», «Карусели», «Переправа» и др. Так как у детей младшего возраста еще сохраняется стремление ползать, то планируются такие игры как «Кошечки», «Каракатицы», «Раки», «Фонтаны» и др. полезные для укрепления различных групп мышц и разгрузки позвоночника.



Самое трудное на данном этапе — это научить ребенка делать выдох в воду медленно и постепенно. Так как психологически трудно малышу окунуться в воду, очень важно, чтобы он сделал это в первый раз совершенно самостоятельно, для того, чтобы решить данную проблему предлагаются игры: «Котенок умывается», «Умой личико» (дети, стоя в воде, умывают лицо), «Прятки», «Летний дождик», «Поливаем цветочки» (дети, стоя в воде, брызгают вверх).

А чтобы научить ребенка делать быстрый вдох через нос и продолжительный выдох педагог использует игровые упражнения: «Пусти пузыри», «Переправа», «Футбол» (на выдохе дети загоняют теннисные мячики в обруч, не касаясь их руками), «Оса». Каждое занятие в воде — для малышей большая радость.



Игры на воде позволяют не только совершенствовать и закреплять технику плавания, но и расширяет диапазон двигательных возможностей в воде, способствуют раскрепощению и комфорту детей в водной среде.

2-3 ГОДА. ЧЕК-ЛИСТ РАЗВИТИЯ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ МАЛЫША

Не бояться входить в воду,
играть и плескаться в ней



Ходить и бегать вперед и назад в воде
глубиной до бедер с помощью рук



Погружать лицо в воду
задерживая дыхание



Не бояться попадания воды на лицо

Пытаться лежать на
воде на спине
с поддержкой под
головой



Пытаться лежать на воде
вытянувшись в положении
на груди с опорой на руки



Дуть на воду, пытаться выполнить вдох над
водой и
выдох
в воду



Простейшие плавательные движения
ногами способом кроль на груди