

Овладение элементами прикладного плавания как основа безопасного поведения дошкольников на воде

Оздоровительное, лечебное и гигиеническое значение плавания в жизни человека, а особенно ребёнка, очень велико. Для естественного развития ребёнка – дошкольника систематическая работа по обучению плаванию необходима и целесообразна. Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением её сопротивления - важный фактор гармоничного развития любого человека. Но не стоит забывать, что вода – это стихия, которая может приносить человеку как пользу, так и вред всегда остаётся вероятность опасных событий.

В связи с этим велико становится значение **прикладного плавания**.

Прикладное плавание – это способность человека уверенно держаться на воде и производить жизненно необходимые действия и мероприятия.

Прикладное плавание применяется для решения прикладных задач:

1. оказание помощи «ушедшему на воде»
2. спасение тонущего и его буксировка
3. переправа вплавь до места назначения
4. плавание с бросовым материалом (бутылки, бревна и т.д)
5. обучение отдыху на воде
6. доставание со дна различных предметов
7. плавание в одежде и умение освободиться от нее
8. плавание в экстремальных условиях (волны, дождь, шторм, течение, водовороты, водоросли т.д)

В основе прикладного плавания лежит техника спортивных способов плавания, измененная в соответствии с условиями и адаптированная к решению задач прикладного плавания.

В древней Греции самым не приспособленным к жизни считали того, кто не умеет читать и плавать. Смысл этих слов не утратил своего значения и в наше время. Так же как и читать, уметь плавать должен каждый, чтобы, если понадобится, спасти жизнь себе и товарищу, чтобы купаться в море, в реке, в озере.

Основная цель обучения дошкольников плаванию – оздоровление, закаливание и обеспечение всесторонней физической подготовки. Купание, плавание, игры и развлечения на воде благотворно воздействуют на все системы организма. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется; вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопасном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать

сопротивление воды, улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием способствуют закаливанию детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, облегчается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. **Плавание благотворно не только для физического развития ребенка, но и для формирования его личности.** Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что **главная опасность на воде – неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины.** Именно поэтому **первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство.** Научить детей свободно держаться на воде и проплыть хотя бы небольшое расстояние, а также сформировать у них культуру поведения на воде позволяет сохранить многие жизни. Обучение этому виду спорта позволяет решить важную социальную задачу - сократить количество несчастных случаев на воде. **Начиная с раннего возраста, необходимо организовывать так занятия по плаванию, чтобы дети не боялись воды и в то же время овладели умениями безопасного поведения на ней, разумно вели себя во время пребывания в воде.** Знакомить детей со свойствами воды, рассказывать о том, что вода – это стихия, которая может приносить человеку как пользу, так и вред. Всегда остаётся вероятность опасных событий. **На начальном этапе обучения плаванию необходимо применять программу психологических и педагогических воздействий,** которая помогает снизить у детей чувство водобоязни.

Детям, которые испытывают страх, нужно входить в воду с любимой игрушкой, чтобы ребенок мог поиграть с ней в воде. Занятия должны строиться на полном доверии ребенка к взрослому. Преодолевать чувство водобоязни необходимо постепенно, без насилия и принуждения. Ведь первые трудности в процессе обучения детей плаванию обусловлены тем, что внезапно попадая в глаза или в рот, вода может вызвать неприятные ощущения. Поэтому нужно объяснять детям, что надо закрывать рот и задерживать дыхание, когда они погружаются в бассейн. Некоторые дети, оказываясь в воде, рефлекторно закрывают глаза, поэтому у них появляется чувство страха, неуверенности. С первых же занятий необходимо приучать малышей держать глаза в воде открытыми, а после выныривания не протирать их. **Элементы прикладного плавания вводятся в старшем дошкольном возрасте, когда дети получили достаточную плавательную подготовку.** Учить детей умению отдыхать на воде, плавать с предметом в руке, транспортировать «пострадавшего на воде», раздеваться в воде, плыть в одежде, на бревне и т.д. Эти умения и навыки необходимы

каждому человеку, чтобы уверенно действовать в сложной ситуации. Плавание с препятствием предоставляет множество возможностей для организации: плавание через резиновые камеры с переворотом вперёд или назад, с лазанием, нырянием и прочим, плавание с зонтом и другими предметами. Все занятия начинаются с выполнения общеразвивающих упражнений и упражнений, имитирующих плавательные движения. Разучиваются элементы и сочетание этих элементов с дыханием при различных способах плавания. Таким образом, дети на «суше» разучивают, повторяют, закрепляют, формируют динамический стереотип плавательных движений, положений и действий. **Первое, и главное, условие безопасного пребывания ребенка в воде – это умение выполнять такие плавательные движения, которые позволяют удерживать тело на поверхности воды и продвигаться по ней.** Движения эти выполняются в сочетании с различными вариантами дыхания.

Основной формой деятельности дошкольников является игра. Поэтому на каждом занятии необходимо стараться как можно больше играть с детьми, обыгрывать различные ситуации. В процессе таких игр можно придумать новые экстремальные ситуации на воде, из которых необходимо находить выход. Как показывает практика, обучение детей правильному, безопасному поведению на воде, ведёт к тому, что дети перестают с опаской относиться к воде, с большой радостью и удовольствием посещают занятия в бассейне. **Прикладное плавание может играть значительную роль в жизни практически любого человека, но для постоянного роста во всех плавательных дисциплинах необходима планомерная и систематическая тренировка, в которой могут находить применение многообразные организационные формы в зависимости от задач соответствующего занятия.**