

2. Методичні рекомендації проведення занять в басейні

Заняття з плавання є унікальним засобом впливу на організм дитини, вдосконалення рухів, розвиток фізичної витривалості, самостійності, наполегливості тощо.

Приміщення критого басейну має бути обладнано вентиляцією, достатньо освітлене, чисте. В ньому повинен підтримуватись належний температурний режим: температура повітря в басейні +24 градуси, +28 у роздягальній, у душовій +25, +26 градуси, температура води – в межах +26, +29 градусів. У початковий період навчання плавання температура води в басейні може бути дещо вищою (до +30, +32 градусів).

Басейни обладнуються спеціальним інвентарем для безпеки занять з плавання, а також іграшками та обладнанням для навчання елементів плавання. Навчання плавання у дошкільних закладах може розпочинатися з третього року життя. Найдоцільніший час для занять: до сніданку – з 7.30 до 8.30, після сніданку – з 9.30 до 12.30, після денного сну – з 15.15 до 17.30. При цьому враховується, що заняття з плавання можна проводити не раніше, ніж через 30 – 40 хв. після їди та не пізніше, ніж за 1,5-2 години до нічного сну і не за рахунок перебування дітей на свіжому повітрі.

Заняття з плавання проводяться двічі на тиждень. У ці дні не плануються звичайні фізкультурні заняття та заняття фізичними вправами під час денних прогулянок.

Діти повинні прийти в басейн за розкладом. Підготувавшись до заняття, перша підгрупа дітей, бере купальні прилади і в супроводі помічника вихователя йде в роздягальню, де переодягається. Діти акуратно складають свій одяг. Їх там оглядає медична сестра. Працівники басейна одягають дітям гумові шапочки. Діти беруть із собою мочалку, мило та йдуть у душ.

Поки перша підгрупа дітей займається в басейні, вихователь готує до заняття другу підгрупу.

Як тільки перша підгрупа вийде з басейну, вихователь передає дітей

другої підгрупи викладачу і переходить в роздягальню до дітей першої підгрупи.

Заняття з плавання організовуються з окремими підгрупами дітей: 3-й рік життя – по 5-6 дітей, 4-й рік – по 8-10, 5-7-й роки життя – по 10-12 дітей.

Перші заняття короткотривалі – 5-7 хв. Поступово їхню тривалість для дітей 3-го року життя доводять до 10-15 хв., для 4-го року – 10-20 хв., для 5-го року – до 20-25 хв., для дітей старшого дошкільного віку – до 30-40 хв.

Заняттям в басейні мають обов'язково передувати гігієнічні процедури.

Навчання елементів плавання організовуються поетапно й спрямовані на реалізацію певних завдань, а саме:

1-й етап (3-4-й роки життя) – ознайомлення дітей з водою та її властивостями, освоєння у воді.

2-й етап (4-5-й роки життя) – набуття дітьми умінь і навичок, які допомагають почуватися у воді впевнено (спливати, лежати на воді, ковзати по ній, видихати у воду, розплющувати очі у воді).

3-й етап (6-7-й роки життя) – навчання плавання певним способом та правильним узгодженням рухів рук, ніг і дихання, починаючи з полегшених способів (наприклад, плавання кролем на грудях і спині без виносу рук).

4-й етап (старший дошкільний та молодший шкільний вік) – засвоєння і вдосконалення техніки різних спортивних способів плавання, простих поворотів та старту у воду, плавання на «глибокій» воді.

Типова структура заняття з плавання:

- розминка (з ходьбою, пробіжками, комплексом загально розвивальних вправ, підготовчими до плавання вправами на суші); якщо ж немає місця для «сухого» плавання, розминка проводиться у воді;
- вправи на пересування (з ходьбою, бігом, підскоками), освоєння у воді (занурювання, затримка дихання, видихи у воду, відкривання очей у воді, спливання тощо);
- спеціальні вправи на опанування певного способу плавання, засвоєння рухів рук, ніг, узгодження рухів), рухливі ігри у воді з використанням уже засвоєних умінь;

- вільне плавання.

Кожна частина має свої конкретні завдання.

Плавання – специфічна спортивна вправа, оскільки плавець виконує всі рухи у горизонтальному, безопорному положенні. Тому на виконання вправ, спрямованих на вивчення і вдосконалення цього положення, має відводитися 80% часу основної частини заняття (включаючи ігри, естафети, розваги).

Підсумком проведеної роботи з навчання плавання є свята чи розваги на воді (один-два рази на рік).

Робота дошкільного навчального закладу в цілому має спрямовуватися на підтримку, збереження та розвиток здорового способу життя дошкільників, формування мотивації здорового способу життя. З огляду на це, дітей треба ознайомлювати з поняттями про гігієну тіла, гігієну діяльності; здоров'я і хвороби, зовнішність, тіло, основні органи, а також про статеву ідентифікацію та диференціацію, розвиток організму, безпеку організму та діяльності. При цьому важливо дотримуватися принципів послідовності, систематичності, індивідуального підходу.

Кожна людина повинна вміти плавати. І чим раніше вона навчиться, тим краще.

Навчання дітей плаванню починається з молодшої групи. Розклад складено так, що діти всіх вікових груп плавають двічі на тиждень підгрупами по 8 – 10 осіб. Перед кожним заняттям з плавання дітей обов'язково оглядає медсестра басейну. Вона також слідкує за дотриманням санітарно-гігієнічного режиму. Зокрема, до і після заняття діти обов'язково миються в душі.

Загартовуємо дітей і поступово знижуючи температуру води в басейні: якщо на початку навчального року вона становить + 30 - 31 градус, то з часом доводимо її до + 27 – 28 градусів.

Після закінчення заняття діти розтираються рушниками, підсушують волосся.

Плануючи заняття з плавання ми дотримуємось такої послідовності:

- ознайомлення з басейном;
- навчання дихання з видихом у воду;

- навчання ковзання у воді;
- навчання відповідних рухів рук і ніг;
- навчання плавання способом «кріль».

Відомо, для того, щоб сформувати певні вміння та оптимізувати їх до рівня навичок, потрібно багато вправлянь і повторень. Але одноманітна діяльність втомлює дітей і набридає їм. Саме гра надає можливість увесь час утримувати інтерес дітей до занять з плавання, надати заняттю позитивного емоційного забарвлення. Так, перед виконанням вправи на ковзання, де суттєвим елементом є відштовхування ногами, пропонуємо дітям уявити себе дельфінами, які вистрибують із води. Таким чином ми домагаємося більш точного, виразного й емоційного виконання рухів.

Зрозуміти суть завдання та виконати його дітям допомагає використання під час заняття таких образних виразів та порівнянь, як: гуди, як паровоз; пірни, як качечка; працюй руками, як вітряк та ін.

Досвід показує, що складні рухи краще розділяти на складові, виділивши основну з них. У вправах на ковзання звертаємо увагу на витягнуте положення тулуба, у вправах на дихання – на повний тривалий видих тощо. Спочатку відпрацьовуємо основну складову руху до повного формування навички, а вже потім відшліфовуємо всі інші.

Під час виконання вправ на спливання у багатьох дітей виникають труднощі, подолати які допомагає загальна позитивна оцінка дій дитини педагогом.

Похваливши дитину, ми намагаємося дати їй конкретну вказівку щодо виправлення допущеної помилки. Скажімо: «Зроби глибокий вдих, затримай дихання – і в тебе вийде «поплавець». Домагатися автоматизації цього руху допомагають такі вправи, як «поплавець», «медуза», «хто спливе останнім» тощо.

Коли діти вже добре виконують вправи на спливання, ми переходимо до навчання ковзання на грудях та на спині. Слід підтримувати кожну дитину у воді, вчити її правильно тримати тіло. Завдяки цьому у дітей з'являється відчуття плавучості, впевненості у собі.

Під час навчання найбільш складних елементів плавання, зокрема,

координації рухів рук і ніг, найефективнішою є індивідуальна робота після загального показу.

За дидактичною спрямованістю заняття плаванням з дітьми дошкільного віку можуть бути такі: навчальне, навчально-ігрове, ігрове, індивідуальне навчання, підсумкове.

Навчальне заняття присвячується вивченню нового матеріалу. Наприклад, на одному з перших занять діти ходять по дну (глибина води по коліна) різними способами: шеренгами; «змійкою»; по діагоналі; обличчям і спиною вперед тощо. На наступному занятті ті ж самі пересування ускладнюють швидким кроком, бігом, навчають нових варіантів ходьби – лівим (правим) плечем вперед. На кожному наступному занятті доцільно повторювати вправи попереднього заняття.

Навчально-ігрове заняття передбачає вивчення нових вправ та їх наступне вдосконалення під час гри або вдосконалення матеріалу попереднього заняття. Тут може бути кілька варіантів.

1. На заняттях вивчають нові вправи або елементи техніки, на що відводять певний час. Далі проводять гру, що містить тільки-но вивчені вправи, потім ті самі вправи знову вивчають у навчальній формі.
2. приблизно дві третини основної частини заняття присвячують вивченню нового матеріалу, після чого проводять гру, що включає вивчений елемент і спрямована на його подальше вдосконалення.
3. Вивчають новий і досить складний матеріал, після чого проводять гру, що не включає тільки-но вивчені вправи, а має головним чином емоційну спрямованість. Далі проводять іншу гру, до якої включені рухи вивченого матеріалу. Роблять це для фізичного і психічного розвантаження організму людини.

Вибір варіантів визначається фізичною і плавальною підготовленістю дітей, ступенем засвоєння ними матеріалу, температурними умовами, попередньою або наступною їх діяльністю.

Ігрове заняття містить ігри та розваги. Завдання його можуть бути різноманітними: вивчення і вдосконалення матеріалу; перевірка ступеня його

засвоєння в іграх; емоційний вплив. Проте не можна в роботі з дошкільниками на перших заняттях захоплюватися командними і навіть сюжетними іграми, коли в дітей наявний різний ступінь плавальної підготовленості. Якщо не підготована до перебування у воді дитина буде наполегливо залучатись до гри, а педагог не помічатиме витівок уже «досвідчених» дітей (наприклад, бризкання в обличчя), подібні дії можуть привести до того, що дитина буде боятися води. Спочатку діти виконують нескладні вправи, потім їх повторюють в ігровій ситуації на суші – такий шлях новачків до «великої» води.

Після засвоєння дітьми початкового курсу (вивчення нескладних вправ) проведення ігрових занять, що містять уже знайомий матеріал, стає необхідним і обов'язковим. Ігрові заняття мають бути варіативними. Наприклад, навчання дихання і ковзання. Для цього можна провести ігри, що містять тільки ковзання на грудях або на спині, а після кожної з них виконувати вправи на дихання; можна чергувати ігри у такій послідовності: з ковзанням на грудях, потім з переважними видихами у воді, далі з переважним ковзанням на спині. В ігрових, як і в інших заняттях, обов'язково виконують вправи на дихання.

Заняття індивідуального навчання проводять, як правило, батьки у природних або домашніх умовах. Незалежно від умов проведення воно має свою специфіку і вимагає ретельної організаційної та методичної підготовки.

Індивідуальне навчання в домашніх умовах має свої переваги та недоліки.

По-перше, дитина перебуває у себе вдома, у звичайній обстановці, в оточенні рідних і знайомих, і маленький домашній басейн вже знайомий їй. По-друге, біля неї знаходиться близька людина, батько чи мати. І по-третє, це можна віднести до недоліків: дитина перебуває поза колективом, їй нема з кого брати приклад, нема кому наслідувати, нема з ким змагатися. Якщо дорослий зможе замінити дитині однолітків, виховне заняття буде неоціненним.

Таке заняття зберігає загальноприйнятну структуру.

Підсумкове заняття. На ньому аналізують результати поточної і кінцевої успішності. Під поточною успішністю розуміють засвоєння дітьми окремих груп вправ плавального курсу або підготовчих вправ. Кінцева успішність є підсумком роботи за рік. Аналіз поточної успішності доцільно проводити у

тестовій або загальній формі, підсумкової – у загальній, причому діти мають виконувати обов'язкові нормативи.

Найбільш успішно навчальний матеріал діти засвоюють тоді, коли він вивчається комплексно, майже на кожному занятті. Заняття необхідно насичувати різноманітними вправами, іграми, що включають як новий, так і пройдений матеріал і сприяють розв'язанню завдань технічної, функціональної та спеціальної підготовки. Крім того, вправи повинні мати емоційний вплив на дитину. Кожне заняття покликане розв'язувати основне завдання, пов'язане з вивченням нового матеріалу. Наприклад, основне завдання заняття – вивчення рухів ногами. Для його розв'язання вправи для засвоєння рухів ногами чергують з вправами для вивчення і вдосконалення рухів руками, іграми, естафетами, а також раніше засвоєними вправами. Отже, вивчення рухів руками буде додатковим завданням, що значною мірою сприятиме відновленню частоти серцевих скорочень.

У навчально-виховному процесі головну роль відіграє педагог. Його авторитет в очах дітей будь-якого віку, особливо малюків, базується насамперед на високому професіоналізмі, що означає творче ставлення до справи, знання техніки плавання, вправ на суші та у воді, методів і засобів навчання, фізіології та психології, методичних прийомів підвищення активності дітей, а також постійний пошук нових, нетрадиційних, доступних і цікавих методів та засобів навчання.

Крім навчальних завдань заняття має розв'язувати й виховні завдання. Саме тому у педагогічній діяльності потрібні суворість і справедливість, а в разі необхідності – покарання (якщо порушення дисципліни стали причиною тілесних ушкоджень чи травм). Якщо зауваження не дають позитивних наслідків, порушників дисципліни виводять з води або не дозволяють бути присутніми на наступному занятті.

Педагог повинен бути максимально терплячим і наполегливим, адже далеко не всі діти мають однакову здатність до засвоєння «грамоти з плавання».

Вимоги до заняття з плавання та до інструктора з плавання.

- зовнішній вигляд;

- манера триматися;
- культура мови;
- вміння керувати групою дітей;
- дотримання гігієнічних вимог до інвентарю басейну;
- володіння методикою та змістом навчальної програми.

Успішному засвоєнню навчального матеріалу, розвитку уваги, орієнтуванню в нових умовах, поліпшенню дисципліни сприяють сигнали: звукові (голос, свисток, оплески в долоні і т.д.), зорові (за допомогою жестів) та комбіновані (поєднання звукових і зорових сигналів). Дітям найбільш зрозумілі й цікаві поєднання команд, вказівок і розпоряджень голосом і жестами. Наприклад, діти повинні виконати ходьбу «равликом» або «змійкою». Педагог командує: «Равликом – руш!» - і, одночасно виконуючи ходьбу на місці, однією рукою показує напрямок руху, а іншою повільно «виписує» в повітрі спіраль. Своїм темпом ходьби на місці педагог визначає темп руху дітей, уповільнюючи його в міру «скручування» равлика. Далі подається команда: «Стій!», «Поворот кругом!», рух у протилежному напрямку – «Равлик виповзає з раковини». Вибір місця для проведення занять залежить від умов їх проведення, віку, плавальної та фізичної підготовки дітей. Перед початком заняття доцільно намітити основні «керуючі точки» і шляхи пересування дітей.

Необхідний для заняття інвентар слід готувати заздалегідь.

Заняттю у басейні обов'язково передують гігієнічні процедури. Перед тим, як прийняти душ, діти обов'язково відвідують туалет, щоб попередити небажані явища у воді. Потім вони швидко, але ретельно, миються під душем, привчаючись робити це самостійно. Після занять діти знову приймають нетривалий душ, витираються рушником, сушать волосся, одягаються та відпочивають.

На занятті з плавання у всіх дітей повинна бути єдина форма: спеціальні купальні трусики та гумова шапочка.

Правила поведінки в плавальному басейні для дітей усіх вікових груп для запобігання нещасним випадкам і травмам на заняттях:

1. На заняттях повинна бути суворі дисципліна. Не допускати

неорганізованого купання та плавання, самовільних стрибків і пірнання. Не дозволяти дітям штовхати одне одного у воду, сідати один на одного, хапати за руки та ноги. Суворо стежити за дотриманням правил внутрішнього розпорядку, щоб діти не бігали по басейну, не пустували в душі. Не можна входити у воду без дозволу інструктора.

2. Не дозволяти дитині входити у воду при поганому самопочутті, якщо в неї нежить або кашель.

3. Не допускати переохолодження дитини. Пам'ятати, що діти охолоджуються значно швидше, ніж дорослі. Чим прохолодніша вода, тим менше має бути пауз між вправами і більше енергійних рухів. Коли з'являється легке тремтіння, «гусяча» шкіра, дитина має вийти з води, розтерти тіло рушником, висушити волосся та одягнутися.

4. Пускати дитину у воду не раніше, ніж через 1,5-2 години після їжі.

5. Уважно стежити за дітьми, які перебувають у воді.

Безпека дітей має бути першочерговою турботою педагога під час організації навчання плавання.

У нашому дошкільному закладі однією з традиційних форм організації активного відпочинку дітей стало проведення свят і розваг на воді. Щомісяця проводимо День здоров'я, під час якого діти всіх вікових груп беруть участь у розвагах на воді.

Цікаво у нашому дошкільному закладі проходить свято Нептуна, яке також стало традиційним. Готуємо сценарій свята, костюми, оформлюємо басейн. Діти, і дорослі стають активними учасниками театралізованого дійства, в якому естафети, ігри та змагання спрямовані насамперед на створення у дітей радісного, піднесеного настрою, отримання ними задоволення від рухової діяльності у водному середовищі.