

3. Значення і місце гри на заняттях з плавання

Ігри на воді – це не лише цікава розвага, а й ефективний засіб фізичного розвитку, загартування дитячого організму.

За змістом всі ігри лаконічні, виразні та доступні дітям. Вони викликають активну працю думки, сприяють розширенню кругозору, уточненню уяви, удосконаленню психічних процесів. Гра є провідним видом діяльності дошкільників. Ігри бувають сюжетні та безсюжетні. До безсюжетних ігор відносяться ігри, в яких учасники поділяються на команди, і дії кожного гравця, його енергія, вміння спрямовані на досягнення успіху команди. Ігри, в яких є сюжет, ролі – відносяться до сюжетних. Такі ігри з успіхом використовуються при навчанні плаванню дітей. Безсюжетні ігри часто будуються на виконанні учасниками в загальній формі запропонованих вправ.

Рухливі ігри у воді поділяються на такі основні групи:

1. Ігри, спрямовані на ознайомлення з властивостями води, вони застосовуються при навчанні плаванню дітей молодшого дошкільного віку . Ці ігри характеризуються пересуванням в опорному положенні в різних напрямках (кроком, бігом, стрибками) і короткотривалим пірнанням у воду з головою
2. Ігри, спрямовані на вивчення і вдосконалення окремих елементів та техніки плавання, дихання, ковзання, з різними положеннями рук, рухами ніг.
3. Ігри, спрямовані на ознайомлення з елементами прикладного плавання. До них входять: пірнання, занурення з опорного та безопорного положення, стрибки ногами і головою вниз. Ступінь складності ігор визначається плавальною підготовкою дітей.
4. Ігри, спрямовані на розвиток фізичних якостей. В іграх можуть брати участь діти середнього та старшого віку, які вміють добре плавати.

Ігри на воді можуть проводитися без предметів і з предметами (м'ячі, легкі шести, надувні круги, дошки для плавання).

Молодший дошкільний вік – це вік активного залучення дитини до води, підготовка її до занять з плавання. Перше відвідування басейну – це подія в житті дитини. Велике приміщення і вода приголомшують малят. Від педагога залежить, аби перші враження про басейн, про плавання були позитивно

забарвлені. Жива, образна розповідь, демонстрація прийомів плавання та занурювання повинні викликати у малят бажання увійти у воду, похлюпатися в ній, погратися яскравими іграшками.

Спочатку дітей ознайомлюють із основними правилами поведінки у басейні.

Під час знайомства дітей з властивостями води доцільно пропонувати дітям такі способи пересування по дну.

Вправи з ходьбою:

- ходьба по одному, тримаючись за руку інструктора з плавання;
- ходьба групою;
- ходьба вздовж бортика басейну, тримаючись за поручень;
- ходьба у заданому напрямку;
- ходьба до умовного місця;
- ходьба на носочках;
- ходьба високо піднімаючи коліна;
- ходьба парами по колу, тримаючись за руки;
- ходьба, допомагаючи собі рухами рук;
- ходьба тримаючи руки за спиною;
- ходьба з виконанням завдання інструктора (зупинитися, присісти, підстрибнути, йти малими і великими кроками);
- бігати довільно;
- бігати, хлюпаючи ногами і утворюючи бризки;
- бігати у заданому напрямку;
- тікати від дорослого й наздоганяти його.

Вправи із стрибками:

- підстрибувати на двох ногах на місці, з підтримкою дорослого;
- підстрибувати на двох ногах на місці, тримаючись за поручень (а також без опори);
- підстрибувати на двох ногах, спираючись, тобто відштовхуючись, долонями від води;
- підстрибувати на двох ногах, просуваючись уперед;

- стрибати у довжину з місця.

Руки руками:

- поплескати по воді долонями;
- «постукати» по воді кулачками;
- погладити воду;
- рухати руками вгору-вниз, вправо-вліво, здіймаючи хвилі.

Вправи на дихання:

- просуваючись уперед, дуги на надувну кульку;
- стоячи на місці, робити вдих і видих у воду;
- працювати ногами, як при плаванні «кролем», стоячи на місці;

Працювати ногами, як при плаванні «кролем», просуваючись вперед;

Просуватись назад (раки), боком вліво, вправо (краби).

Доступність і поступовість – запорука успішного формування правильних навичок.

На жаль, не всім дітям спілкування з водою дає радість. Деякі бояться води, не можуть у ній розслабитися, опустити в неї обличчя, часом навіть не наважуються заходити у воду.

Тому навчання дітей плаванню варто розпочинати з вправ на звикання до води. І чим раніше, тим краще. Вони допоможуть подолати скутість, нерішучість, певні психологічні перепони. Як правило, спочатку пропонують вправи в тазу чи ванні.

I. 6. Свята і розваги на воді.

Свято – це поєднання в собі підсумкового та ігрового заняття. Тривалість свята може бути різною. Якщо свято проходить в одній групі, воно не повинно перевищувати 30 хв. – для старших дошкільників; 20 – 25 хв. – для молодших і середніх дошкільників. Коли у святі беруть участь всі діти садочка (молодша, середня, старша групи), то дитина не може зробити вправу у воді, вийти із басейну, відпочити і знову зайти в басейн.

Свято або розваги на воді можуть проводитись один-два рази на рік, бажано у другу половину дня. (Це зручніше для батьків, яких обов'язково треба запрошувати).

Теми святкових розваг можуть бути різноманітними. Наприклад, велике різнобарв'я казок можна використати як теми для майбутніх свят або розваг на воді.

Керує підготовкою до свят і розваг інструктор з плавання, який відповідає за матеріальну частину, розподіляє обов'язки і призначає серед вихователів тих, які готують окремі частини свята і окремі номери програми. Інструктор з плавання, методист, музичний керівник організовують і проводять навчальну роботу з плавання, готують виступи, підбирають необхідний інвентар, костюми, декорації, складають сценарій, формують журі і проводять свято. Програма свята має відповідати плавальній підготовці дітей. Затверджує сценарій і відповідає за проведення свята вихователь-методист дошкільного закладу.

У дошкільному закладі однією з традиційних форм організації активного відпочинку дітей має стати проведення свят і розваг на воді. Участь у святах і розвагах допомагає дітям глибше усвідомити значення систематичних вправ у плаванні для досягнення бажаних результатів, формує їхній інтерес до регулярних занять плаванням.

Щомісяця слід проводити День Здоров'я, під час якого діти всіх вікових груп повинні брати участь у розвагах на воді. До них необхідно готуватися заздалегідь: ретельно підібрати цікаву, веселу естафету або гру, підготувати необхідні атрибути, а також призи, медалі всім учасникам. У розвагах діти обов'язково показують уміння та навички, якими вони оволоділи за минулий місяць.

Тематика розваг дуже різноманітна: «Плавай з нами, плавай як ми», «Блакитні доріжки», «В акваріумі» тощо. Під час дозвілля слід проводити різні веселі ігри, естафети, атракціони. Наприкінці навчального року можна проводити свято в старшій групі «Посвячення в плавці». Крім вихователів і вихованців на ньому можуть бути присутні і батьки дітей. Діти мають можливість продемонструвати свої вміння з плавання, пропливти відстань 10 метрів будь-яким способом. Хто навчиться плавати, отримує «Посвідчення

плавця». Також необхідно організувати змагання найкращих плавців. Діти отримують медалі та грамоти.

Цікаво у дошкільному закладі повинно проходити свято Нептуна, яке також стало традиційним. У ньому беруть активну участь усі педагоги закладу.

Готуємо сценарій свята, костюми, оформлюємо басейн, організовуємо музичний супровід. І 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.