

*Зиаева Любовь Михайловна,  
педагог дополнительного образования*

## **ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЗАКРЫТЫХ БАССЕЙНАХ**

Плавание – это физическое действие, основу которого составляет удержание и перемещение человека в воде в необходимом направлении. Во время плавания, которое является средством массажа кожи и мышц, ребенок преодолевает значительные сопротивления воды, постоянно тренируя опорно-двигательный аппарат, т.е. осуществляется своеобразная гимнастика. Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений. Они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма.

При обучении плаванию решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья, закаливание организма человека, привитие стойких гигиенических навыков, изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания, всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость, ознакомление с правилами безопасности на воде.

Обучение детей плаванию проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, инструктор должен учитывать индивидуальные особенности каждого ученика как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к занимающимся.

Перед тем как приступать к обучению плаванию детей младшей возрастной группы, родителям следует в течение 3—5 занятий освоить с ними

подготовительные упражнения, которые помогут преодолеть у детей страх перед водным пространством, научат их стоять, ходить, прыгать и бегать по пояс в воде. Занятия подготовительными упражнениями должны проводиться в игровой форме.

На своих занятиях по плаванию я использую разные методы обучения.

Методы обучения – это такие способы и приемы работы, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение поставленной задачи – освоение навыка плавания. **Словесные методы**

К словесным методам относятся: описание, объяснение, рассказ, беседа, указания, оценка действий, команды, подсчет и другие. Их использование может помочь детям создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь педагога повышает эффективность применения этих методов. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогая решению учебных и воспитательных задач, показывает отношение педагога к делу, ученикам, стимулирует их активность, уверенность, интерес. Методические указания на занятиях плавания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после него. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом. Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения. Использование **наглядных методов** помогает создать конкретные представления об изучаемом движении. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у дошкольников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям.

### **Метод упражнений**

Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям. При этом учитывается величина физической нагрузки, которая

регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на уроке, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями и др. Все упражнения, используемые в процессе обучения плаванию, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники плавания в целом.

### **Метод разучивания по частям**

Разучивание по частям облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Освоение отдельных элементов техники расширяет двигательный опыт, обогащая моторику ребенка. Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению способа плавания в целом. В процессе начального обучения плаванию применяется большое количество подводящих упражнений, которые по структуре сходны с движениями изучаемого способа плавания. Широкое использование этих упражнений не только реализует принцип доступности в практике начального обучения, но и постепенно подводит обучаемого к целостному выполнению двигательного действия, уменьшая при этом количество допускаемых ошибок. Разучивание по частям на начальных этапах обучения плаванию психологически мотивировано, так как освоение простейших движений приносит моральное удовлетворение, воспитывает уверенность в своих силах, что особенно важно на первых шагах обучения.

### **Игровой метод**

Для него характерны: 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры; 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры; 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях; 4) комплексное совершенствование физических и морально – волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки,

сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Поэтому игровой метод необходимо применять с первых уроков плавания.

Спектр методов обучения плаванию детей дошкольного возраста достаточно обширный. При правильном выборе метода обучения зависит насколько быстро и качественно решаются поставленные задачи.