

**МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ОТКРЫТОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**Кафедра физического воспитания**

**Тема: «Особенности работы по обучению детей  
плаванию в дошкольном возрасте»**

**№ группы ДОУ 31**  
**Ф.И.О. Плаксина Н.А.**  
**Место работы,**  
**должность**  
**ГБОУ СОШ № 880**  
**Дошкольное**  
**отделение № 3**  
**Инструктор по**  
**плаванию**

**Москва – 2014 г**

# Актуальность

**Известно, что плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания и относится не только к здоровьесберегающим, но и к жизнесберегающим технологиям**

**Плавание способствует коррекции нарушений ОДА, лечению целого ряда заболеваний, поэтому занятия плаванием в дошкольном возрасте особенно актуальны**

## **Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков**

**Самый большой процент несчастных случаев на воде по статистике приходится на 6 – 10 лет, когда ребенок активно стремится проявить самостоятельность.**

**Поэтому, необходимо начинать учить детей плавать в дошкольном возрасте, чтобы к 6-ти годам, как можно больше детей овладели навыками плавания.**



# Новизна

**Инструктором по плаванию я работаю всего два месяца. До этого инструктора обучали детей плаванию по программе Осокиной. На курсах повышения квалификации по теме: «Методика преподавания плавания в дошкольных образовательных организациях» я узнала про одновременную методику обучения плавания и решила попробовать обучать детей плаванию дошкольного возраста, по программе «Обучение плаванию детей от 2 до 7 лет» авторами которой являются Т.А. Протченко и Ю.А. Семенов.**

# Гипотеза

**Предполагаю, что если в работе с детьми дошкольного возраста использовать одновременную методику обучения, то процесс овладения плавательными навыками будет проходить более эффективно, дети быстрее адаптируются к воде и овладевают плавательными навыками, чем если начинать обучения по классической методике.**

**Значение плавания в  
жизни детей раннего  
возраста**

# **Занятия плаванием является эффективным средством оздоровления, физического развития и закаливания детей**

## **Плавание способствует:**

- общему оздоровлению организма
- лечению некоторых заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата
- в воде постоянно тренирует все мышечные группы, что позволяет устранить различные дефекты осанки и плоскостопия
- формируется стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям
- развиваются координация и ритмичность движения
- улучшается сон и аппетит

## **Занятия плаванием имеют и огромное воспитательное значение:**

- способствуют развитию таких качеств, как смелость, решительность, дисциплинированность
- вырабатывают умение действовать в коллективе
- воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи

**Учет анатомо-физиологических  
особенностей  
детей младшего дошкольного  
возраста на занятиях плавания**

- **Мышечная система** развита довольно слабо. Мышцы сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки. Дети быстро утомляются, но физическая утомляемость быстрее проходит. В связи с этим для них нежелательны длительные напряжения и однообразные статические нагрузки.

- **Опорно-двигательный аппарат** ребенка находится в стадии формирования. Позвоночник у ребенка мягкий, эластичный, легко подвергается деформациям. Во время плавания давление на опорно-двигательный аппарат (особенно на позвоночник) снижается, что способствует его укреплению.

У детей дошкольного возраста еще недостаточно развит тазовый пояс, поэтому чрезмерно резкие нагрузки на нижние конечности детей строго противопоказаны. Динамическая работа ног в безопорном положении при плавании оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы.

- **Сердечно-сосудистая.** Объем крови у ребенка (на 1 кг массы) относительно больше, чем у взрослого, но пути передвижения ее по сосудам короче и скорость кровообращения выше. Надо иметь в виду, что сердце ребенка быстро утомляется при напряжении, легко возбуждается и не сразу приспособляется к изменившейся нагрузке. Отсюда необходимость частого отдыха для детского организма.

- **Центральная нервная система** обладает сравнительно малой выносливостью. Дети быстро устают. В связи с этим на занятиях плавания нельзя допускать монотонности, скуки, а так же больших физических нагрузок.

В процессе плавания развивается

- **координация**
- **ритмичность движений**



**Все движения, упражнения, игры должны доставлять ребенку удовольствие**

## Общие сведения о ГБОУ СОШ №3 дошкольное отделение № 3

**В дошкольном отделении №3 имеется бассейн 3х7 метров  
глубина бассейна 60 – 90 см**



В 2014 – 2015 учебном году функционирует 5 возрастных групп, из которых две группы – младшие, одна средняя, одна старшая и одна подготовительная

## **Врачебно-педагогический контроль**

**Для выяснения соответствия получаемых нагрузок на занятиях плаванием было проведено исследования в средней, старшей и подготовительной группах некоторых функциональных показателей:**

- **артериального давления – АД**
- **частоты сердечных сокращений – ЧСС**

Анализ хронометража занятий в бассейне размером 3x7 м показал, что при обучении одновременно всем способам плавания необходимый эффект достигается при интенсивности пульсовой нагрузки занятий в 130-160 уд/мин.

Это совпадает с данными В.И. Теленчи («Гигиенические основы детей от 3 до 7 лет»), который считает, что у детей средней группы тренирующий эффект должен быть при интенсивности пульсовой нагрузки в 130-140 уд/мин, у старшей - 140-150 уд/мин и уже через 3 минуты ЧСС должна восстановиться до исходного уровня.

## Функциональные показатели у детей средней, старшей и подготовительной групп на занятиях плавания (октябрь-декабрь 2014г)

	Имя	Возрастная группа	До занятия		После основной части		В конце занятия		Восстановление через 3 мин.	
			ЧСС	АД	ЧСС	АД	ЧСС	АД	ЧСС	АД
1	Оля	Средн.	106	80 /40	150	100/50	130	90/45	107	80 /40
			104	80/40	140	90/50	120	90/45	104	80/40
2	Маша	Средн.	100	90/50	138	110/60	110	100/50	101	90/50
			100	85/45	130	110/55	110	100/50	100	85/45
3	Сергей	Средн.	98	85/50	120	105/60	108	90/55	98	85/50
			98	85/50	110	100/65	106	90/50	99	85/50
4	Костя	Старш.	100	80/40	140	110/60	120	100/55	100	80/40
			98	80/40	136	100/50	110	85/50	100	80/40
5	Марина	Старш.	98	90/60	140	130/70	120	110/65	98	90/60
			98	90/60	130	120/65	115	110/65	98	90/55
6	Даша	Старш.	104	95/65	140	120/70	128	110/65	106	90/65
			104	90/60	130	115/65	120	100/60	104	90/60
7	Игорь	Подгот.	98	90/60	140	110/60	120	90/60	98	90/60
			96	90/50	132	110/50	110	90/60	96	90/55
8	Амалия	Подгот.	100	90/60	150	120/60	130	95/65	100	90/60
			98	90/60	140	115/60	122	95/60	98	90/60
9	Катя	Подгот.	102	80/50	150	100/70	134	95/60	102	80/55
			100	80/50	140	100/70	128	90/60	102	80/50

**Полученные данные свидетельствуют о том, что предлагаемая нагрузка на занятиях детям в бассейне 3x7 м соответствует возрастным особенностям занимающихся, и они с этой нагрузкой справляются**

- Эти показатели снимались до занятий, после основной части, в конце занятия, в восстановительном периоде после занятия. Контрольные показатели были взяты на 9 и 18 занятиях.
- Как видно из таблицы, АД после нагрузки увеличивается, ЧСС увеличивается примерно на 50 %. однако эти показатели в течение 3-х минут восстанавливаются до исходного уровня.
- От занятия к занятию нагрузки увеличиваются, повышается и тренирующий эффект.

## **Заключение**

Плавание называют идеальным видом движения. И действительно, ни один вид спорта не имеет такого большого гигиенически-оздоровительного и лечебного значения, как плавание.

Объясняется это многими факторами. Прежде всего, сама водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие является причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие всех его систем.

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 ребёнка к воде, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Благодаря одновременной методике обучения плавания дети уже в детском саду знакомятся со всеми способами плавания «кроль», «брасс», «дельфин». Многообразии плавательных упражнений, способов плавания в полной координации позволяет детям самим выбрать «удобный» для себя способ, тем самым быстрее научиться плавать.

# Плавание способствует

Выработке привычки здорового образа жизни

Имеет большое гигиенически-оздоровительное значение, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи

Закаливанию организма ребёнка, повышает его стойкость к температурным колебаниям и невосприимчивость к простудным заболеваниям

Тренировке дыхательной системы

Укреплению «мышечного корсета» исправляет недостатки осанки, влияет на рост ребёнка.

Усиливает обмен веществ, способствует уменьшению лишних жировых отложений

Улучшению работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы в целом.

Улучшению функциональных возможностей нервной системы

**Плаванью нужно долго учиться,  
Характер и волю свои проявлять.**

Каждый человек должен уметь плавать, и чем раньше он научится, тем не только сможет в большей мере воспользоваться его благотворным влиянием, но и сохранить свою жизнь!

**И тот, кто воды ни чуть не боится,  
На пьедестале будет стоять!**