

*Инструктор по
физической культуре
(плаванию)
МБДОУ г. Иркутска
детского сада №162
Старовойтова Марина
Анатольевна*

консультации для воспитателей



Особенности занятий в бассейне с детьми младших групп

Главная цель при планировании занятий в бассейне в младшей возрастной группе – **адаптация к водной среде и освоение базовых умений**, на основе которых строится процесс обучения техникам плавания.

Процесс адаптации включает в себя целый комплекс важных задач, которые направлены не только на безопасное знакомство с водой и её свойствами, но и на формирование знаний о правилах посещения бассейна и поведения у воды, закрепление гигиенических навыков и развитие чувства комфорта при нахождении в водной среде. Для некоторых детей процесс адаптации к занятиям в бассейне может затянуться, в этом случае главное - дать ребенку время, не форсировать события и не сравнивать с другими детьми.

Важно понимать, что вода – это стихия, которая на подсознательном уровне может вызывать страх, особенно если ребёнок до настоящего момента никогда не сталкивался с «большой водой». Дети, которые не готовы сразу зайти в воду наблюдают за занятием с «суши», и чаще всего уже на втором занятии сами соглашаются спуститься в воду. Иногда требуются индивидуальные занятия.

Успешно пройдя период адаптации, дети переходят к освоению правильного выдоха в воду. Это те упражнения, без которых просто невозможно научиться плавать.

Потому что всё детское плавание до пяти лет происходит исключительно под водой, в силу анатомо-физиологических особенностей детей (короткие шейные позвонки), дети просто не могут плавать с поднятой головой. По крайней мере важно, чтобы оба эти упражнения дети выполняли без посторонней помощи. Категорически нельзя насильно окунать ребёнка в воду – это может вызвать страх и отказ от любых водных процедур на долгое время.

Все занятия проходят исключительно в игровой форме с использованием разнообразного специализированного инвентаря.

Точных сроков, когда ребёнок научится плавать нет, все дети очень разные, и освоение такого сложного координационного навыка как плавание зависит от многих факторов: характер ребёнка, физическая и психологическая готовность, настрой со стороны родителей, настроение в день проведения занятия и многое другое. Самое главное верить в ребёнка и радоваться каждой его победе, даже самой незначительной, и тогда результат не заставит себя ждать!

