Организация и методика проведения занятий плаванием в условиях детского сада» Конспект занятия

«Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше» (Т.И. Осокина, 1991 – с. 3). Именно с таких слов начинается авторитетная книга «Обучение плаванию в детском саду» Т. И. Осокиной. И с этим утверждением трудно спорить. Достаточно вспомнить то, что поверхность нашей планеты на 2/3 занимает вода и, как известно, все мы вышли из нее же. Поэтому вполне целесообразно уметь покорять эту стихию, как ни высокопарно это прозвучит. Кроме того, занятия плаванием приносят несомненную пользу здоровью организма. Стоит упомянуть о «гимнастике для сосудов», которая происходит во время регуляции тепла в организме в момент занятий. «От всех известных человечеству физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения пловца выполняются в горизонтальном положении. И то и другое, да еще в сочетании с плавательными движениями, оказывает на организм человека прекрасное оздоровительное действие.» (Фирсов З. П., 1983 – с. 4) Так же регулярные занятия способствуют воспитанию личной и общественной гигиены. Но отдельно стоит поговорить о влиянии занятий плаванием на организм детей дошкольного возраста. В дошкольном возрасте работоспособность мышц относительно мала и происходит быстрое утомление при статических нагрузках. Детям необходимо движение. Занятия плаванием для воспитанников детских садов уникальны тем, что включают в себя упражнения, нагрузка в которых, включает чередование напряжения и расслабления определенных групп мышц во время правильного выполнения задания. Дошкольный возраст характерен постоянным ростом и развитием опорно-двигательного аппарата. Регулярные занятия в воде позволяют снять напряжение и способствуют правильному формированию стоп и позвоночника, развивают дыхательную и сердечно сосудистую системы. Занятия в бассейне, как правило, несут в себе положительный эмоциональный заряд и способствуют положительному эмоциональному подъему. Однако, не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость. Психологами установлено, что главный страх при занятиях на воде - это боязнь глубины (Т.И. Осокина, 1991). Для того, чтобы занятия оказывали благотворный эффект необходимо соблюдать организационные и методические требования, учитывать возрастные особенности детей дошкольного возраста. Процесс организации занятий основан на нормативно – правовых документах, в которых указаны требования к оборудованию, квалификации специалистов, порядку и нормам проведения непосредственно образовательной деятельности. К таким документам можно отнести: закон об образовании; СанПиН; устав образовательного учреждения; режим дня, утвержденный заведующим детским садом. Методы обучения выбираются и используются в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями развития дошкольников. Разнообразие методов обучения обеспечивает результативность в ходе педагогической работы, которая в свою очередь должна быть максимально ориентирована на индивидуальность каждого воспитанника (Н.Е. Веракса, 2015). Таким образом, организации и методике обучения плаванию в детском саду необходимо уделить достаточно внимания для того, чтобы обеспечить качественное и безопасное обучение.

19 марта 2020 Астафьев Александр Анатольевич

4349 129 0 0

Содержимое публикации

Доклад инструктора по плаванию на тему :

«Организация и методика проведения занятий плаванием в условиях детского сада»

Оглавление.

Введение………………………………………………………………………3

Организация обучения плаванием в детском саду

1.1 Гигиенические требования……………………………………………….4

1.2 Подготовка детей к занятиям…………………………………………….6

1.3 Организация занятий……………………………………………………...7

1.4 Плавание в режиме дня…………………………………………………...8

1.5 Работа с родителями……………………………………………………....9

1.6 Инвентарь и оборудование……………………………………………….10

1.7 Безопасность на занятиях…………………………………………………10

2. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

2.1 Этапы обучения……………………………………………………………11

2.2 Содержание занятий………………………………………………………11

2.3 Основы методики………………………………………………………….11

2.4 Методика организации занятий…………………………………………..19

3. Рекомендации к проведению занятий

3.1 Младшие группы…………………………………………………………..20

3.2 Средняя группа…………………………………………………………….20

3.3 Старшая и подготовительная группы…………………………………….21

Выводы…………………………………………………………………………22

Список использованной литературы………………………………………23

Введение.

«Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше» (Т.И. Осокина, 1991 – с. 3). Именно с таких слов начинается авторитетная книга «Обучение плаванию в детском саду» Т. И. Осокиной. И с этим утверждением трудно спорить. Достаточно вспомнить то, что поверхность нашей планеты на 2/3 занимает вода и, как известно, все мы вышли из нее же. Поэтому вполне целесообразно уметь покорять эту стихию, как ни высокопарно это прозвучит. Кроме того, занятия плаванием приносят несомненную пользу здоровью организма. Стоит упомянуть о «гимнастике для сосудов», которая происходит во время регуляции тепла в организме в момент занятий. «От всех известных человечеству физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения пловца выполняются в горизонтальном положении. И то и другое, да еще в сочетании с плавательными движениями, оказывает на организм человека прекрасное оздоровительное действие.» (Фирсов З. П., 1983 – с. 4) Так же регулярные занятия способствуют воспитанию личной и общественной гигиены. Но отдельно стоит поговорить о влиянии занятий плаванием на организм детей дошкольного возраста.

В дошкольном возрасте работоспособность мышц относительно мала и происходит быстрое утомление при статических нагрузках. Детям необходимо движение. Занятия плаванием для воспитанников детских садов уникальны тем, что включают в себя упражнения, нагрузка в которых, включает чередование напряжения и расслабления определенных групп мышц во время правильного выполнения задания.

Дошкольный возраст характерен постоянным ростом и развитием опорно-двигательного аппарата. Регулярные занятия в воде позволяют снять напряжение и способствуют правильному формированию стоп и позвоночника, развивают дыхательную и сердечно сосудистую системы.

Занятия в бассейне, как правило, несут в себе положительный эмоциональный заряд и способствуют положительному эмоциональному подъему. Однако, не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость. Психологами установлено, что главный страх при занятиях на воде - это боязнь глубины (Т.И. Осокина, 1991).

Для того, чтобы занятия оказывали благотворный эффект необходимо соблюдать организационные и методические требования, учитывать возрастные особенности детей дошкольного возраста.

Процесс организации занятий основан на нормативно – правовых документах, в которых указаны требования к оборудованию, квалификации специалистов, порядку и нормам проведения непосредственно образовательной деятельности. К таким документам можно отнести: закон об образовании; СанПиН; устав образовательного учреждения; режим дня, утвержденный заведующим детским садом.

Методы обучения выбираются и используются в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями развития дошкольников. Разнообразие методов обучения обеспечивает результативность в ходе педагогической работы, которая в свою очередь должна быть максимально ориентирована на индивидуальность каждого воспитанника (Н.Е. Веракса, 2015).

Таким образом, организации и методике обучения плаванию в детском саду необходимо уделить достаточно внимания для того, чтобы обеспечить качественное и безопасное обучение.

Организация обучения плаванием в детском саду

1.1 Гигиенические требования

«Залогом хорошего физического развития служат четкий режим дня, полноценное питание, воспитание у детей навыков личной гигиены и др.» (Е.Т. Смирнова, 1973 – с. 3). Воспитанию навыков личной гигиены способствуют правильно организованные занятия плаванием.

Как правило в дошкольных образовательных учреждениях используют крытые малоразмерные бассейны, которые находятся в здании на территории детского сада и чаще всего в одном основном корпусе, возможен так же вариант с пристройкой.

В бассейне могут быть организованы занятия для воспитанников самого учреждения, но также возможны занятия для детей из близлежащих дошкольных учреждений.

На раннем этапе обучения младших дошкольников наиболее удобны бассейны 7 х 3 м, глубиной 0,8 м. Для детей более старшего возраста для организации занятий плаванием целесообразно использовать бассейны большего размера. Самой практичной формой ванны бассейна считается прямоугольная, но существуют и другие, зависит от конкретных условий.

Для того, чтобы детям было удобно и безопасно спускаться в воду и подниматься после окончания занятия, в бассейне должна быть установлена лестница. Удобнее всего, когда лестница установлена вертикально и занимает минимальное пространство в ванне бассейна. Обязательным условием является наличие поручней. Ступени лестницы должны быть ребристыми и покрыты материалом, на котором не скользят мокрые ноги. При выходе из воды укладывают резиновые коврики. При выходе из душевой делают то же самое.

При бассейне должны быть раздевальные, в которых установлены шкафчики или вешалки с полочками для одежды и полотенец, а также душевые. В душевых должны лежать резиновые коврики.

В помещениях крытых бассейнов должна быть вентиляция, которая позволяет поддерживать температуру в пределах нормы. В начальный период обучения плаванию температура может быть выше, затем, по мере адаптации детей к воде, ее можно уменьшать в целях закалки организма. Нормы температурного режима для дошкольников указаны в СанПиНе.

Вода в бассейне обязательно проходит дезинфекцию, что является важнейшим условием сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Ванну бассейна дезинфицируют при каждом спуске воды. Регулярно выполняется уборка и дезинфекция помещений, инвентаря.

Подготовка детей к занятиям

Прежде, чем приступить к занятиям с детьми проводят специальные беседы, в которых рассказывают о правилах личной гигиены перед началом, во время и после окончания занятия.

Детей необходимо ознакомить с правилами поведения в бассейне, душевых, раздевальных. Дать представление о значении водных процедур, плавания и купания для сохранения и укрепления здоровья. Рассказать о том, что необходимо иметь на занятии (купальник, плавки, полотенце и т.п.).

Вещи для плавания должны приноситься каждый раз, когда у ребенка планируется проведение занятия по плаванию. Они должны быть уложены в сумку, для мыла и мочалки предусматривается отдельный непромокаемый мешочек. В конце дня родители забирают вещи домой и готовят их к следующему занятию.

Для занятий необходимы резиновые тапочки, в которых дети не рискуют поскользнуться во время приема душа или переходя из помещения в помещение.

Во время занятий плаванием у детей формируются навыки общественной и личной гигиены, привычки к водным процедурам, потребность в них, что благотворно влияет на развитие организма дошкольников.

С младшей группы детей приучают к выполнению элементарных правил – руки должны быть чистыми, а значит их нужно мыть каждый раз после прогулки, игры, загрязнения и т. п. В процессе работы у детей продолжают воспитывать навыки самостоятельного выполнения гигиенических действий.

В средней группе нужно следить, чтобы дети как можно чаще самостоятельно и осознано выполняли все гигиенические процедуры.

В старшей группе дети должны правильно и самостоятельно мыться в душе, уделяя внимание особенно потливым местам на теле, одевать одежду, собирать вещи.

В подготовительной группе дети должны осознанно и самостоятельно выполнять все гигиенические процедуры.

Педагогам следует помнить, что залогом успешного усвоения правил гигиены является закрепление навыков в семье, соответствующий внешний вид и поведение взрослого и постоянство предъявляемых требований.

Организация занятий

«Организация обучения детей плаванию в детском саду осущест­вляется в комплексе со всеми многообразными формами физкуль­турно-оздоровительной работы, так, как только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливании организма.» (Н. Ж. Булгакова, 2001 – с. 336) Правильная организация занятий имеет большое значение в формировании основ здорового образа жизни.

Процесс обучения дошкольников выглядит как совокупность организационных и методических действий.

Организация занятия начинается со своевременной подготовки детей к занятию. Все действия начинаются вовремя и без опозданий. Приход детей выполняется строго по расписанию. Находясь в групповом помещении, дети переодеваются в одежду для занятия, наиболее удобной является легкая майка, трусы, носки, резиновые тапочки и махровый халат. Следует обратить внимание на то, что ногти на ногах и руках должны быть аккуратно подстрижены.

Подготовившись к занятию, первая группа детей отправляется в бассейн. Детей встречает инструктор по плаванию. Занятия начинаются с упражнений в сухом бассейне, а если такового нет, то в спортивном зале или на обходных дорожках у бортика бассейна.

После этого дети отправляются в раздевальную. Занимающиеся раздеваются и аккуратно убирают одежду, берут с собой чистые плавки и идут в душевую. Там они моются с мылом под присмотром медсестры и воспитателя. Затем идут с преподавателем в бассейн.

В то время, пока занимается первая группа, вторая группа готовится под руководством воспитателя к своему заходу.

Важно проследить по окончанию занятия, чтобы дети как следует вытерлись полотенцем.

Плавание в режиме дня

Занятия плаванием осуществляются в совокупности с прочими формами физкультурно-оздоровительной работы. Между тем достижение задач сохранения и укрепления здоровья ребенка возможно лишь при правильной организации активной деятельности и отдыха ребенка.

Если в режим дня включается занятие по плаванию, то происходит корректировка режимных моментов. При этом пребывание детей на воздухе, проведение общеобразовательных занятий, прием пищи, сон и все другие формы работы с детьми должны быть полноценными.

Занятия плаванием проходят не ранее, чем через 40 минут после приема пищи. Существует мнение, что утренние часы (7 ч 30 мин – 8 ч 30 мин) более удобны для проведения занятий в бассейне. Это не нарушает режима дня, и дети успевают отдохнуть и высушить волосы за время завтрака. В группах, которые занимаются в утреннее время редки опоздания, ведь дети торопят родителей, потому что хотят заниматься в бассейне. Разумно назначать в это время детей подготовительной группы.

Важно предупредить родителей, если дети занимаются в ранние утренние часы, что прием пищи должен ограничиться легким завтраком.

При занятиях плаванием происходит уменьшение длительности прочих мероприятий в режиме дня. Как правило идет уменьшение времени прогулки в среднем на 20 минут. Если занятие проводится в первой половине дня в холодное время года, то прогулка отменяется. Нельзя допустить, чтобы прогулка отменялась чаще одного раза в неделю, поэтому одно занятие на неделе проводится в первой половине дня, а остальные во второй.

Минимальным количеством занятий в неделю, для того, чтобы можно было говорить об эффективном обучении плаванию, считается два раза. Количество занимающихся в бассейне зависит от возраста. Так в младшей группе количество занимающихся должно составлять от 6 до 8 человек, а более старшие группы состоят из 12 человек максимум.

Длительность занятий в каждой возрастной группе различна. На раннем этапе обучения занятия короче по времени, потом же их длительность можно увеличивать по мере освоения детей с водой.

Работа с родителями

«Первые воспитатели ребенка – мать и отец. Их вклад в его развитие трудно переоценить! Мудрая, проверенная веками, народная педагогика донесла до сегодняшнего молодого поколения образ ответственного, оберегающего родительства: «На плечах отца держится мир», «Материнская молитва со дна моря поднимет». (Кудрявцева Е. А.)

Родители являются ключевыми фигурами в воспитании собственных детей, потому их роль в процессе образования, воспитания и развития сложно переоценить. При проведении занятий по плаванию необходимо провести разъяснительные беседы с целью сделать доступным и понятным весь процесс занятий в бассейне для того, чтобы избежать недопонимания и неоправданных страхов. Необходимо заниматься активной пропагандой плавания среди родителей.

Беседу можно организовать как обособленное мероприятие, так и в совокупности с родительским собранием. По возможности необходимо развернуто отвечать на все вопросы, которые возникают в ходе беседы или отображены в анкетирование (которое тоже можно использовать). Врач должен рассказать о пользе плавания, а инструктору непосредственно о самом процессе обучения. В завершение беседы стоит раздать памятки с полезными рекомендациями относительно плавания.

Инвентарь и оборудование

Важной и необходимой составляющей занятий является инвентарь и оборудование специализированное для занятий в бассейне. Для обеспечения правильного функционирования бассейна используются различные приборы контроля за температурой воды, воздуха, влажности. Все они необходимы для поддержания помещений в соответствующем гигиеническом состоянии.

Для обеспечения безопасности на занятиях используются различный инвентарь и предметы. Так, перед лестницей в бассейн кладется резиновый ребристый коврик, а для лучшей организации в больших бассейнах используются разделительные поплавки.

Кроме инвентаря, который используется для обеспечения безопасности, есть предметы для организации игровой деятельности и процесса обучению техническим элементам плавания. Важно правильно использовать вспомогательные средства, в противном случае развитие нужных навыков будет затруднено. Использование игрушек улучшает эмоциональную насыщенность упражнений. Количество мелких игрушек должно быть равно количеству занимающихся детей.

Безопасность на занятиях

Для предупреждения несчастных случаев и травм на занятиях необходимо соблюдать следующие требования и правила:

проводить занятия в местах, которые отвечают всем требованиям гигиены и безопасности. Дети должны знать границы, в которых проводится занятие и не заплывать за них (в тех случаях, когда занятия проводятся не в бассейне);

необходимо следить за соблюдением строгой дисциплины. Дети должны выполнять требования педагога. Шум, столкновения, ложные крики о помощи недопустимы; допуск к занятиям возможен только с разрешения врача; дети должны уметь использовать спасательные средства; необходимо видеть всю группу и каждого занимающегося в отдельности; на занятиях должна присутствовать медсестра или врач; выводить ребенка из воды при первых признаках переохлаждения; воспитывать осознанность безопасного поведения на воде у ребенка.

2. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

2.1 Этапы обучения

Обучение воспитанников дошкольного образовательного учреждения плаванию условно можно разделить на четыре этапа. Первый берет свое начало со знакомства ребенка с водой, ее свойствами. По окончании первого этапа ребенок должен уверенно вести себя в воде, выполнять простейшие задания.

После овладения элементарными навыками и знаниями о воде ребенок переходит на второй этап обучения. Он связан с приобретением чувства надежности в водной среде, что соответствует улучшенным навыкам и умениям в сравнении с первым этапом. Дети на втором этапе умеют всплывать, лежать на воде, скользить, а также выполняют упражнения вдох-выдох в воду несколько раз подряд.

На третьем этапе начинается разучивание плавания определенным способом. Дети должны уметь проплыть дистанцию до 15 метров в условиях глубины бассейна до 60 см, при этом сохраняется правильная координация движения рук и ног с вдохом и выдохом.

Четвертый этап характеризуется совершенствованием ранее разученных способов плавания с добавлением упражнений на поворот и элементарных прыжков в воду.

2.2 Содержание занятий

Содержание занятий в своей основе составляют игры и физические упражнения, которые способствуют формированию необходимых навыков и умений в плавании.

Как правило для детей дошкольного возраста рекомендуется использовать обучение кролю на спине и на груди, а также упрощенные виды этих способов.

2.3 Основы методики

Процесс обучения, который правильно организован, приводит к развитию физических, морально-волевых качеств воспитанников, увеличивает объем двигательных навыков, знаний, воспитывает эстетические чувства (чувство красоты в движениях, оформлении бассейна), формирует осознанное отношение к занятиям.

Методика обучения должна быть согласована с принципами педагогики и учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. К общепедагогическим принципам относятся: сознательность и активность, систематичность, наглядность, доступность.

Принцип сознательности и активности. Эффективность обучения плаванию во многом определяется сознательным и активным отношением занимающихся к занятиям, при этом степень сознательности зависит от возрастных возможностей, особенностей восприятии и мышления.

Принцип сознательности диктует необходимость осмысленного отношения

занимающихся к изучаемому учебному материалу. Понимание учениками сущности предлагаемой им тренировочной работы способствует большей концентрации их внимания на выполнении каждого движения и упражнения и повышает эффективность процесса обучения. Здесь необходимо вспомнить о роли нервной системы в целом и коры головного

мозга в частности в процессе обучения конкретным двигательным актам. Именно в коре головного мозга в результате афферентного синтеза (в том числе – как следствие педагогических «установок») – формируется «образ» (центральный интеграл эфферентных возбуждений и акцептор результата действия) функциональной системы конкретного двигательного акта - плавательного движения. И этот «образ» формируется гораздо быстрее

при осознанном восприятии воспитанниками учебного материала, предлагаемого им преподавателем. (В. М. Смирнов, В. И. Дубровский, 2002.)

Активность – другая сторона сознательного отношения к обучению технике плавания, позволяющая ученикам получать дополнительную информацию об изучаемом предмете, что позволяет ускорить и повысить эффективность формирования акцептора результата действия, а значит – сделать более эффективными сам процесс обучения.

Принцип систематичности диктует необходимость построения системы занятий, направленной на решение конкретных задач и достижения конкретной цели. Основа этой системы - физиологически и педагогически обоснованные: регулярность занятий, чередование с отдыхом, целенаправленность каждого занятия. Именно «правильная» (физиологически и педагогически обоснованная) система учебных занятий – залог успешности формирования у каждого ребенка желаемой техники плавания.

Для создания прочного навыка плавания у ребенка необходимо, чтобы занятия носили систематический характер. Исследованиями показано, что плавание реже 2-х раз в неделю не приносит желаемых результатов, особенно в младшем возрасте. Продолжительность занятия в воде не должна превышать 20 минут для детей 3-4 лет - 30 минут – для детей 5-6-ти лет, 45 минут – для детей 7-8-ми лет.

Принцип доступности тесно связан с принципом последовательности. Эти два принципа наиболее полно раскрывают три методических правила: от простого - к сложному, от частного - к общему, от известного - к неизвестному. Доступность освоения более сложного определяется «наличием» у данного индивидуума функциональных систем простых двигательных актов, которые необходимы для формирования более сложной функциональной системы движения. Теоретически возможно построение сложных систем

движения при «неготовности» у конкретного индивидуума одного, двух функциональных компонентов, необходимых в числе многих для построения более сложной конкретной функциональной системы двигательного акта. Но на практике такой путь освоения технически сложных движений чаще всего ведет к формированию устойчивых погрешностей в технике движений, в дальнейшем с огромным трудом поддающихся исправлению.

Принцип доступности предопределяет необходимость динамической оценки также и текущих функциональных возможностей воспитанника. Опора на эти динамически меняющиеся (как в положительную, так и в отрицательную сторону) индивидуальные возможности каждого отдельного ученика определяет характер и объем упражнений в

каждом занятии.

Принцип наглядности при обучении технике плавания предопределяет более широкое и полноценное «задействование» зрительного анализатора воспитанника с целью повышения эффективности процесса формирования центрального интеграла эфферентных возбуждений и акцептора результата действия – создания в коре его головного мозга идеального «образа»

желаемого типа движения. (В. М. Смирнов, В. И. Дубровский, 2002.) При реализации принципа наглядности необходимо учитывать возрастные особенности восприятия и мышления, в соответствии с которыми и выбираются варианты формы визуальной демонстрации и анализа достигнутых результатов. То есть здесь вновь вступает в действие принцип доступности.

Принцип индивидуализации при обучении технике плавания определенным образом связан с принципом доступности. Но, прежде всего, реализация этого принципа предполагает учет индивидуальных особенностей занимающихся, в том числе, при выборе «основного» способа плавания, с которого и следует начинать обучение плаванию. Так при тщательном отборе среди значительного контингента новичков, приходящих в бассейн с

целью научиться плаванию, можно выявить небольшой процент «врожденных брассистов», которые способны гораздо быстрее освоить симметричные движения, характерные для способа «брасс». Выдающийся американский тренер по плаванию Боб Кифут сказал, что каждый человек при рождении «получает» свою собственную нервно-мышечную систему,

вследствие чего практически невозможно изменить предопределенную структуру движений пловца, а стиль плавания так же индивидуален, как и почерк. Но фенотипические проявления генотипа каждого индивидуума – определяющие факторы при выборе не только способа,

которому его следует изначально обучать, но и при выборе индивидуальных методов, дозировки и режима физической нагрузки.

Общепедагогические методы, используемые при обучении

плаванию.

Методы обучения – это способы и приемы работы педагога, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение поставленной задачи – освоение навыка плавания. При обучении плаванию используются три основные группы методов: словесные, наглядные и практические.

К словесным методам относятся: описание, объяснение, рассказ, беседа, методические указания, разбор и анализ действий, команды и распоряжения, подсчет. С помощью этих методов педагог помогает занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, осмыслить и устранить

допущенные ошибки. Краткая, точная, образная, в достаточной степени эмоциональная и понятная речь педагога способствует повышению эффективности занятий.

В связи со специфическими особенностями плавания все необходимые объяснения, разбор и оценка действий проводятся в подготовительной и заключительной частях урока на суше. В воде применяются только лаконичные команды, распоряжения и подсчет, поскольку для занимающихся ухудшаются условия слышимости, а также возрастает опасность переохлаждения.

Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать именно так. При обучении детей дошкольного возраста созданию представления о характере движения способствует проговаривание вслух направления движения и его конечного результата. Например: «Гребем назад – идем вперед; гребем вправо - идем влево; гребем вниз - идем вверх» и т.д. Объяснение является методом развития логического, сознательного отношения к учебному материалу. Пониманию сущности движения способствует подсказка педагогом тех ощущений, которые должны возникать у занимающихся при правильном выполнении упражнения (например, опираться ладонью или стопой о воду, как о плотный предмет).

Рассказ применяется преимущественно во время игр. Если игра проводится с детьми младшего школьного возраста, речь педагога должна быть образной, а задания - предметными. Беседа проводится в форме опроса, что повышает самостоятельность и активность занимающихся, помогает педагогу лучше узнать их. Разбор и анализ действий проводится после выполнения какого-либо задания или при подведении итогов урока. Анализ и обсуждение ошибок, допущенных при выполнении упражнений, а также нарушений правил во время игры нацеливают занимающихся на корректировку своих действий.

Методические указания акцентируют внимание занимающихся на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых даст возможность правильно выполнить упражнение в целом. Методические указания на уроках плавания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после его выполнения. При этом уточняются не только отдельные элементы упражнения, но и ощущения, которые должны возникать при этом. Так, при выполнении

скольжения на спине даются такие указания: «живот выше»; «на воде нужно лежать, а не сидеть».

При работе с детьми младшего возраста указания даются в форме образных

выражений и сравнений, что облегчает понимание сущности выполняемого движения. Например, при обучении выдоху в воду - «дуй на воду, как на горячий чай», «задуй горящую свечу»; при обучении движениям руками и ногами - «делай движения руками, как мельница», «носки ног должны быть оттянуты, как у балерины», «делай движения ногами, как лягушка».

Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом

обучения на уроке плавания (как на суше, так и в воде). Команды педагога определяют: начало и окончание движения; место для принятия исходных положений при выполнении заданий; направление, темп и продолжительность выполнения движений. Команды делятся на предварительные и исполнительные, они подаются громко, четко, в повелительном тоне.

На занятиях с дошкольниками предварительные команды не применяются. В этих случаях вместо предварительных команд даются распоряжения. Например: «опустить лицо в воду»; «наклониться вперед, плечи и подбородок в воду»; «сделать глубокий вдох», «положить руки на доску».

Подсчет - применяется для создания необходимого ритма выполнения движений, а также для мобилизации внимания занимающихся на отдельных ключевых моментах техники выполняемых упражнений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями. При необходимости акцентировать внимание на какой-то определяющей детали

упражнения подсчет ведется с определенной интонацией. Например, при изучении движений ногами брассом применяется счет «раз-и-два и три-четыре»: «раз-и-два» произносится спокойно, так как соответствует медленному подтягиванию ног; «и» означает момент разведения носков в стороны (важнейший элемент движения в брассе) и подчеркивается интонацией; «три-четыре» произносится энергично, так как соответствует рабочему толчку ногами. При обучении кролю используют счет «раз-два-три» (в ритме вальса). Подсчет применяется только на начальных этапах обучения плаванию. К наглядным методам обучения относятся: показ преподавателем или спортсменом изучаемого движения (или техники плавания); использование учебных наглядных пособий; применение жестикуляции. Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении и является наиболее эффективной формой обучения детей (особенно у дошкольников), у

которых в силу возрастных особенностей выражена склонность к подражанию.

Показ изучаемого движения (или техники способа плавания в целом) применяется на протяжении всего курса обучения. Для показа техники можно использовать видео материал и мультимедийное оборудование. Таким

образом, занимающимся предоставляется возможность видеть движения пловца, а также отчетливо слышать сопутствующие объяснения

педагога. По указанию педагога дети обращают внимание на наиболее существенные элементы техники, появляется возможность показывать их в медленном темпе, с остановкой. Наряду с целостным показом техники плавания применяется показ учебных вариантов с разделением движения на части. При раздельном показе выделяются главные фазы

движения (например, гребка), выполняются упражнения с фиксацией амплитуды движения (например, с остановками руки в основных фазах гребка).

Условия работы в бассейне (повышенный шум, возникающий при выполнении упражнений и плавании в результате плеска воды, брызг и др.) затрудняют восприятие занимающимися команд и указаний педагога. Поэтому преподаватели, тренеры по плаванию применяют большой арсенал условных сигналов, специальных терминов и жестов, позволяющих им установить более тесный контакт с группой. Условные сигналы и

жесты не только могут заменить команды преподавателя (о чем необходимо предварительно договориться с обучаемыми), но и помогают уточнить технику выполнения движений, предупредить или исправить возникающие ошибки.

В группу практических методов входят: метод практических упражнений,

соревновательный и игровой. Метод практических упражнений – основной метод обучения технике плавания. От того, насколько верно выбраны средства из арсенала данного метода зависит успешность

овладения тем или иным способом плавания. Наряду с освоением техники, с помощью практических методов обучения достигается совершенствование специальных двигательных качеств.

Соревновательный метод позволяет научиться реализовывать свои возможности в соперничестве. И хотя некоторые специалисты считают, что этот метод больше относится к тренировке, есть мнение, что применение в условиях детского сада будет способствовать формированию положительной мотивации к совершенствованию навыков плавания.

Игровой метод повышает эмоциональность занятий, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных плавательных движений.

2.4 Методика организации занятий

Основываясь на дидактических принципах, к каждому занятию подбираются упражнения и игры. Именно упражнения и игры являются основными средствами развития ребенка на занятиях плаванием. В процессе обучения дети должны постепенно усваивать каждый раздел программы.

Игры и упражнения помогают детям овладеть основными необходимыми навыками и умениями. «Игровой метод — обязательное методическое требование физического воспитания.» (Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н., 2006 - с. 5) Различают упражнения, которые знакомят с сопротивлением воды и способом передвижения по дну; учат погружаться в воду с головой; выдыхать в воду; всплывать и лежать на воде; скользить по поверхности.

Используя такие подготовительные упражнения педагог тем самым формирует навыки поведения в воде. Используя же специальные упражнения, формируются навыки плавания. Специальные упражнения направлены на содействие овладению движениями ног и рук, осваивание техники дыхания и отработку общей координации движений при определенном способе плавания, в частности - способ кролем на спине и на груди.

На каждом занятии решаются задачи учебно-воспитательного плана, ставится определенная тема и усваивается материал сразу нескольких разделов. Переходя от одной задачи к другой, нужно помнить, что они должны быть связаны между собой и взаимообусловлены друг другом. Каждое последующее занятие постепенно увеличивает трудность выполнения упражнений. Обязательным условием успешного занятия являются попытки плавать удобным способом и наличие игр в воде. (Еремеева Л. Ф., 2005) Переход от одной темы к другой следует делать лишь тогда, когда большинство детей освоит все задания. До того момента необходимо повторять материал целиком или частично, добиваясь усвоения в полной мере его ребенком. Количество повторений зависит от возраста и колеблется в пределах от 2 до 8 раз, что зависит от сложности материала и индивидуальных особенностей детей.

Говоря об эффективности той или иной методики организации занятий, нельзя не упомянуть о влиянии на результат количества и особенностей организации занятий. Преподаватель должен помнить, что при разной продолжительности и количестве повторения игр и упражнений, результаты будут так же различаться.

3. Рекомендации к проведению занятий

3.1 Младшие группы.

При организации занятий следует обратить внимание на спуск и подъем по лестнице. Это действие вызывает затруднение у детей этого возраста и здесь необходима помощь педагога.

Важно проконтролировать первый заход каждого ребенка, чтобы он почувствовал уверенность. Заходя в бассейн вместе с малышом его нужно взять за руки и смотреть на него, а он должен смотреть на вас. После того, как вы остановились, начинаете медленно отходить назад и манить ребенка к себе.

Побуждать к действию в бассейне легче всего используя игрушки. Их можно разложить по всей поверхности воды и по периметру бассейна.

Несмелым ребятам следует уделить повышенное внимание и позаниматься с ними отдельно.

В работе следует использовать мягкий и добрый голос, показывать личным примером правильные движения, не забывая о дисциплине. Педагог должен быть внимателен и в любой момент прийти на помощь ребенку.

3.2 Средняя группа

В этом возрасте должны быть повышены требования к самостоятельности детей относительно предыдущей возрастной группы. Педагог находится в воде лишь до тех пор, пока дети не освоятся в воде достаточно хорошо или того потребует сложившаяся ситуация.

Выслушав задание на суше, дети отправляются выполнять его в воде. Этот прием приобретает значение в этом возрасте.

Необходимым условием успешного разучивания движений является повторение материала и показ. Показ должен быть четким, понятным и легким.

Мышление детей в средней группе образно, а потому следует использовать образные сравнения в названиях и объяснениях упражнений. Но чрезмерное использование этого приема может негативно отразиться на четкости выполнения упражнения. Надо учить детей организованности.

3.3 Старшая и подготовительная группы

В этом возрасте начинаем осваивать умения и навыки определенных стилей плавания, технику выполнения. Как правило в обучении используется кроль на груди и спине. Нужно учитывать различный уровень подготовки детей. В группе с детьми без предварительной подготовки по плаванию начинаются занятия с освоения в воде и только после того, как они смогут уверенно передвигаться в воде, скользить, правильно дышать, можно переходить к разучиванию способа плавания в целом.

Большое значение имеет показ упражнения в целом и отдельных его элементов. Показ нужно выполнять перед самим выполнением упражнения детьми. Можно привлекать помощников.

При выполнении упражнения с ошибками, следует указать на основную. Исправление основной ошибки часто ведет к устранению второстепенных. Не нужно пытаться устранить сразу несколько ошибок, это рассеивает внимание детей.

Во время занятий так же эффективно используются игры, которые направлены на техничное выполнение скрытых подводящих упражнений.

Выводы

Конечной целью организации и методики обучения плаванию в детском саду является сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Организуя занятия и используя различные методы обучения, педагог должен учитывать особенности развития детей дошкольного возраста. А именно: активный рост и развитие всех систем организма ребенка; индивидуальные особенности; несформировавшийся, податливый к внешним влияниям опорно-двигательный аппарат.

Так же организация процесса обучения регламентируется нормативно – правовой базой, начиная от конвенции о правах ребенка и заканчивая распорядком дня, который утверждается заведующим детским садом.

Важнейшим условием сохранения здоровья детей является обеспечение надлежащего санитарно-гигиенического состояния помещений для занятий плаванием. В подготовку детей к занятиям включено гигиеническое воспитание, которое направлено на формирование основ общественной и личной гигиены. На инструктора по плаванию, руководителя детского сада, медсестру и воспитателя возлагаются обязанности по контролю за состоянием здоровья детей до, во время и после занятий.

В соответствии с возрастом воспитанников требуется воспитывать в детях осознанность к процессу обучения, стремление к организованности, самостоятельность. В совокупности с различными формами физкультурно-оздоровительной работы проводятся занятия по плаванию, что является правильно и целесообразно, ведь именно в рациональном режиме организации активной деятельности и отдыха ребенка лежит залог успеха в образовательной, воспитательной и развивающей деятельности дошкольного образовательного учреждения.

Важнейшим моментом в образовательном процессе является взаимодействие родителей и инструктора по плаванию. Для того, чтобы избежать недопонимания, прийти к осознанному подходу в обучении ребенка плаванию и получить необходимую поддержку в любой форме со стороны родителей, необходимо провести беседу с ними. Для пропаганды рекомендуется проводить открытые занятия в бассейне.

Очевидна необходимость в качественном инвентаре и оборудовании, которое позволит обеспечить безопасность детей, а также создать благоприятный эмоциональный фон.

Соблюдение правил и требований безопасности обязательно на всех этапах обучения плаванию.

Для качественного выполнения образовательных, воспитательных и развивающих задач необходимо придерживаться методики обучения. Каждой возрастной группе соответствуют свои методические рекомендации.

Условно можно выделить четыре этапа обучения. Первый этап начинается с ознакомления с водой. Второй связан с приобретением умений и навыков для ощущения надежности в воде. На третьем этапе дети проплывают до 15 метров. И на четвертом этапе продолжается освоение и совершенствование техники плавания определенным способом, как правило это кроль на груди и спине.

Методика обучения базируется на общепедагогических принципах: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности. Успешность выполнения образовательных, воспитательных и развивающих задач зависит от правильности применения этих принципов. Успешность выражается в увеличении объема двигательных навыков, знаний, развитии физических качеств и умственных способностей, волевых качеств и осознанности в поступках.

Список литературы

Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология: физиология развития ребенка. – М., 2002.

Булгакова Н.Ж. Физкультура и спорт. Плавание. - М., 2001.

Веракса Н. Е., Комарова Т. С., Васильева М. А. От рождения до школы. – М., 2015.

Еремеева Л. Ф. Научите ребёнка плавать. – СПб., 2005.

Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание. Игровой метод обучения. – М., 2006.

Кудрявцева Е. А., Детский сад и семья. Методика работы с родителями. – М., 2007.

Осокина Т. И. Обучение плаванию в детском саду. – М., 1991.

Смирнов В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред, и высш. учебных заведений. – М., 2002.

Смирнова Е. Т. Гигиенические основы воспитания в дошкольных учреждениях. - М., 1973.

Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983.

Скачать

КОММЕНТИРОВАТЬ

Вам также может понравиться:

Всероссийский конкурс детского рисунка «СКАЗОЧНЫЕ И БЫЛИННЫЕ ГЕРОИ» к 175-летию со дня рождения В.М. ВаснецоваОТКРЫТЫЕ 10 работ

Всероссийский конкурс детского рисунка «СКАЗОЧНЫЕ И БЫЛИННЫЕ ГЕРОИ » к 175-летию со дня рождения В.М. Васнецова

01 ИЮНЯ – 31 АВГУСТА

Всероссийская образовательная олимпиада по литературе для дошкольников «В ГОСТЯХ У СКАЗКИ» ОЛИМПИАДЫ 3 работы

Всероссийская образовательная олимпиада по литературе для дошкольников «В ГОСТЯХ У СКАЗКИ »

01 ИЮНЯ – 31 АВГУСТА

Всероссийский конкурс детско-юношеского творчества «Я РИСУЮ ДИКИХ ЖИВОТНЫХ»КОНКУРСЫ 15 работ

Всероссийский конкурс детско-юношеского творчества «Я РИСУЮ ДИКИХ ЖИВОТНЫХ »

20 МАЯ – 25 АВГУСТА

СВИДЕТЕЛЬСТВО УЧАСТНИКА ЭКСПЕРТНОЙ КОМИССИИ

Оставляйте комментарии к работам коллег и получите документ БЕСПЛАТНО!

Подробнее

Если вам понравилась статья, лучший способ сказать cпасибо — это поделиться ссылкой со своими друзьями в социальных сетях :)

Предыдущая работаСледующая работа

Также вас может заинтересовать

Конспект занятия по физическому воспитанию для дошкольников «Сценарий праздника «Игры с Ириской»» Физическое воспитание

Конспект занятия по физическому воспитанию для дошкольников «Конспект мероприятия для детей 6-7 лет «Путешествие во времена древнерусского богатырства»» Физическое воспитание

Разное по физическому воспитанию для дошкольников «Развлечение для старших дошкольников: "Хорошо здоровым быть"» Физическое воспитание

Презентации по физическому воспитанию для 2 класса «Общие требования безопасности на уроках при занятии подвижными играми.» Физическое воспитание

Презентации по физическому воспитанию для дошкольников «Презентация "Народные подвижные игры как метод социализации дошкольников"» Физическое воспитание

АВТОРИЗУЙТЕСЬ чтобы можно было оставлять комментарии.

Курсы повышения квалификации для педагогов дистанционно

Курсы профессиональной переподготовки педагогов

Современные авторские сказки

ПОДПИСКА НА НОВОСТИ

Получайте новости и уведомления о новых мероприятиях на нашем портале:

Адрес эл. почты

ПОДПИСАТЬСЯ

На главнуюО нашей АкадемииОргкомитетОтзывыНовостиПравила участияНаградыБесплатные документыСпособы оплатыВопрос-ОтветДоговор-офертаКак принять участиеПереподготовкаБаннерыРасписание конкурсовКонкурсные работыВоспитание детейПолитика конфиденциальностиПользовательское соглашениеНаписать нам

Сертификаты для участников конкурсов и олимпиад Сертификаты для участников конкурсов и олимпиад

© 2023 «Академии Развития Творчества».

ООО «Центр Развития Педагогики»

Адрес: 197371, Санкт-Петербург, Испытателей пр. д.39 лит.А оф.С-3-20к. ИНН 7840447816 КПП 781401001 ОГРН 1117847081153. Ограничение по возрасту: 6+

Сайт создан

в студии ПаЛыЧа.

Арт талант - дистанционные конкурсы для детей, учителей и воспитателей

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ЭЛ № ФС 77-59675 от 23 октября 2014 года выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационный технологий и массовых коммуникации (Роскомнадзор). Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в том числе и в электронных СМИ, возможны только с письменного разрешения администрации сайта. При этом ссылка на сайт www.art-talant.org обязательна. Если вы обнаружили, что на нашем сайте незаконно используются материалы, сообщите администратору — материалы будут удалены. Мнение редакции может не совпадать с точкой зрения авторов. Учредитель — Ковалев Денис Сергеевич, Главный редактор — Ковалев Д.С. Телефон 8 (800) 550-76-36 Электронный адрес info@art-talant.org