**Современные образовательные технологии физического развития дошкольника на занятиях в бассейне**

Не секрет, что вода - прародительница всего живого, это среда, где проходят первые месяцы жизни человека, организм которого на 80% состоит из нее. Плавание - часть гидрокинезотерапии, что в переводе с греческого означает «лечение водой и движением». Не без основания на страницах одного из древнейших литературных памятников Индии - Ригведы рукой писца записано: «Десять преимуществ дает плавание: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин». Древнегреческий мудрец писал: «Хочешь быть здоров – плавай, хочешь быть красив – плавай, хочешь быть умен – плавай!».

Плавание - наиболее гармоничная физическая нагрузка, не перегружая организм, оно тренирует максимальное количество органов и систем, приближая человека к природе.

Какое влияние оказывает плавание на организм и в чем же заключается польза плавания для организма человека?

Плавание закаляет организм, совершенствует механизм терморегуляции, повышает иммунологические свойства, улучшает адаптацию к разнообразным условиям внешней среды; прививает умение и навыки самообслуживания; совершенствует органы кровообращения и дыхания, улучшает сердечную деятельность, подвижность грудной клетки, ритм дыхания, увеличивает жизненную емкость легких; укрепляет опорно- двигательный аппарат, правильно формирует позвоночник, вырабатывает хорошую осанку, предупреждает развитие плоскостопия; увеличивает работоспособность и силу мышц; гармонично развивает силу, быстроту, ловкость, гибкость, координацию движений, выносливость; совершенствует движения; повышает общий тонус организма, укрепляет нервную систему, крепче становится сон, улучшается аппетит.

Плавание способствует повышению силы дыхательных мышц и увеличению их тонуса, усиливает вентиляцию легких, способствует увеличению жизненного объема легких. Дыхание пловца согласовано с движениями его конечностей. Один цикл движений руками как правило выполняется за один вдох и выдох. Так как при плавании тратится много энергии, потребность в кислороде растет. Именно поэтому пловец стремится максимально полно использовать каждый вдох. Более полному выдоху способствует давление воды на грудную клетку, оно же способствует развитию мышц, расширяющих грудную клетку.

В итоге занятий плаванием увеличивается жизненная емкость легких и повышаются функциональные возможности дыхательной системы, увеличивается количество и эластичность альвеол. В результате систематических занятий плаванием также увеличивается показатель максимального потребления кислорода.

Пловцы установили своеобразный рекорд потребления кислорода в минуту - 5 литров. У регулярно плавающих людей возрастает сила сердечных мышц, увеличивается мощность сердца (объем крови, выталкиваемый сердцем за один цикл его деятельности), количество сердечных сокращений в минуту уменьшается. У тренированных пловцов ЧСС в состоянии покоя 50-60 или даже 40-45 сокращений в минуту, тогда как у обычных здоровых людей ЧСС от 65 до 75. При этом, работая с предельной интенсивностью, сердце пловца способно развить темп до 200 сокращений в минуту, а объем крови, нагнетаемый в аорту, увеличивается с 4-6 литров до 35-40 литров в минуту.

Как мы видим, плавание способствует усилению деятельности сердечно-сосудистой системы, но при этом работа сердца протекает в благоприятных условиях. Давление воды облегчает отток крови от периферии к сердцу. Плавание способствует изменению состава крови. При нахождении человека в воде у него увеличивается количество форменных элементов крови (эритроцитов, лейкоцитов, гемоглобина). Это наблюдается даже после однократного пребывания в воде. Через 1,5-2 часа после занятия плаванием состав крови фактически достигает нормального уровня. В воде происходит полная проработка всех мышц, независимо от выбранного стиля плавания. Равномерная работа мышц всего тела способствует формированию гармоничной фигуры, плавных обтекаемых форм без резких выпячиваний и углов. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, это увеличивает их работоспособность и силу. Плавание требует координации всех двигающихся мышц. При этом вода создает большее сопротивление, чем воздух, значит, чтобы плыть, человеку приходится напрягаться сильнее. Поэтому в результате плавания формируются более сильные и эластичные мышцы. В тоже время во время плавания тело поддерживается водой так, что не возникает чрезмерной нагрузки ни на одну группу мышц или суставов. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, он правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия. Плаванье помогает суставам оставаться гибкими, особенно в шее, плечах и бедрах. Показатель суммарной подвижности в суставах пловцов значительно выше, чем у спортсменов других специализаций.

Занятия плаванием оказывают положительное влияние на состояние центральной нервной системы, способствуют формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности. Плавание тонизирует нервную систему, уравновешивает процессы возбуждения и торможения, улучшает кровоснабжение мозга. Приятные ассоциации, связанные с плаванием, поддержкой равновесия тела в воде, благотворно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона. Плавание помогает побороть водобоязнь, снимает утомление, помогает при нервном перенапряжении и депрессии, поднимает настроение. улучшает сон, внимание и память.

Регулярные занятия плаванием дисциплинируют и повышают волевые качества. Всем известно, что плавание - эффективное средство закаливания, оно повышает устойчивость к воздействию низких температур, и следовательно делает организм менее восприимчивым к простудным заболеваниям. В результате изменения состава крови при занятиях плаванием повышаются защитные свойства иммунной системы, что увеличивает сопротивляемость инфекциям. Обучение плаванию в бассейне детей дошкольного возраста проходит под руководством инструктора по физкультуре (плаванию) и делится на четыре этапа.

Первый этап – выполнение упражнений на суше, которые способны имитировать плавательные движения. К таким движениям относятся гребки с поворотами головы, прогибы в позвоночнике в положении лежа, махи прямыми ногами от бедра, не сгибая коленей, а также многие другие.

Второй этап – ребенок должен привыкнуть к пребыванию в воде и освоить плавательные движения теперь уже не на суше, а в бассейне. Сначала ребенок учится правильно держаться на воде при нырянии и скольжении, во время чего инструктор поддерживает его за руку или за ногу. Уроки плавания для детей также способствуют усвоению такого навыка, как выполнение выдоха в воду медленно и постепенно. На начальном этапе обучения плаванию – это самая сложная задача, поэтому упражнение выполняется по команде инструктора «выдох». Что же ребенок будет уметь в результате освоения второго этапа? Это выдох в воду и скольжение по воде с отталкиванием ногами от бортика бассейна.

Третий этап – это освоение детьми движений ногами при плавании вольным стилем, инструктор во время таких занятий поддерживает ребенка за руки. Кроме того, необходимо проследить за тем, чтобы ребенок не закрывал глаза и смотрел прямо перед собой. После приобретения данных навыков начинается обучение плаванию при помощи движений рук и дыхания с поворотами головы на вдохе. Четвертый этап – полная координация плавательных движений при задержке дыхания, а затем и при согласовании движений с дыханием. Также существует ряд требований непосредственно для бассейна, в котором будет проходить начальное обучение плаванию детей – это безопасность (как правило, это малогабаритный бассейн, глубина которого составляет 90 см), комфортная температура от +32 до +34 градуса и др. Обучение плаванию детей в бассейне проходит в игровом режиме, что помогает дошкольникам легче усвоить начальные навыки плавания. Для этого используются различные игры на воде, например, «Лягушка» (прыжки в воде) или «Дельфин» (погружение с головой в воду с последующим выскакиванием по пояс), а также нестандартное оборудование.

Использование нестандартного оборудования и инвентаря на занятиях позволяет заинтересовать дошкольников занятиями в бассейне, расширить материально- техническую базу в ДОУ и семье, независимо от их финансового положения. Интерес детей к различным новшествам вызывает положительные эмоции, что тонизирует организм ребёнка в целом. Задачи физического развития можно решать с применением нестандартного (нетрадиционного) оборудования, которое позволяет: повышать интерес детей к выполнению основных движений и игр; способствовать формированию физических качеств и двигательных умений детей; чередовать различные виды активности детей, направляя их интересы, стимулируя желания детей заниматься двигательной деятельностью; повысить моторную плотность физкультурных занятий; уточнять представления о форме предметов, положении частей, их относительной величине, о цвете предметов; развивать чувство цвета и формы; развивать у детей наблюдательность, эстетическое восприятие, воображение, зрительную память.

Важно, чтобы такое оборудование было безопасным, максимально эффективным, удобным к применению, компактным, универсальным, технологичным, простым в изготовлении, эстетичным и соответствовало возрасту.

Существует различные виды нестандартного оборудования, которые можно выделить в зависимости от задач:

1. Профилактика плоскостопия. Для решения данной задачи используются массажные коврики, «дорожки здоровья» или как их еще называют «дорожка ощущений» (для изготовления используются клеёнка, различные крупы, крышки от бутылок, карандаши, верёвка, губки, бигуди- липучки и т.д.).

2. Поливание, открывание глаз в воде и борьба с водобоязнью используются «осьминожки», сделанные из пластиковых бутылок (2л) (использование можно сопровождать стишком: «Осьминожка, Осминожка, поиграй со мной немножко, ты водичку набери, в душ волшебный преврати»).

3. Развитие дыхания (мячи для настолького тенниса, «бабочки» на пластиковых трубочках, «катамараны» из пластиковых баночек от питьевых йогуртов).

4. Открывание глаз в воде, задержка дыхания - тонущие игрушки (хоккейные шайбы, «колечки», «заячьи ушки», дельфины, «морские камушки», «калабашки» - футляры из киндер-сюрпризов и другого подручного материала).

5. Профилактика нарушения осанки - гидромассажное оборудование - «массажеры» из киндеров и шланг с различными насадками для группового массажа.

6. Развитие силы рук и спины - «гантели» для развития силы рук и спины (пластиковые баночки от питьевых йогуртов, наполненные камнями, песком или галькой), «змейка» (жгут медицинский) для разввития силы рук и спины.

7. Поддержка на воде - пояса сделанные из досок, «суперканат».

8. Проплывание под водой, ориентирование в пространстве - зрительные ориентиры, вырезанные из старых надувных кругов в форме геометрических фигур и морских жителей.

9. Для проведения игр и соревнований: разделительные дорожки для ограждения мест в бассейне, сделанные из футляров от киндер-сюрпризов; сочки для ловли рыбы (игрушек) для использования на празднике (конкурсах для родителей и детей) и др. Так же пошив «костюмов» для проведения командных соревнований (рыбки- карасики и лягушата, «каски» и т.п.).

Занимаясь с таким оборудованием дошкольники быстро адаптируются к воде, безболезненно преодолевают чувство неуверенности и страха. Когда дошкольники уже овладели техникой плавания, нестандартное оборудование используется для повторения, закрепления, и совершенствования отдельных движений, способов плавания. Оно может комбинироваться с фабричным оборудованием (нудлами, досками и т.д.).

Используя нестандартное оборудование можно моделировать сюжетные занятия, варьировать игры, проводить акваэробику, разнообразить праздники и развлечения. Нестандартное оборудование позволяет сделать занятия интересными и увлекательными.

Разработана программа, в которой рекомендуются современные технологии обучения детей плаванию, есть уровни плавательной подготовленности для каждой возрастной группы. Программа реализуется на основе методики одновременного обучения всем спортивным, неспортивным и облегченным способом плавания, начиная с освоения движений рук. Такой подход при изучении многообразных плавательных движений позволяет быстро научить детей плавать, исходя из их индивидуальных способностей. На первых этапах широко используются поддерживающие средства (круги, нарукавники, ласты, плавательные доски) и нестандартное оборудование.

В сентябре, до отопительного сезона, занятия по плаванию проводят в группах, спортивном зале, на гимнастических площадках. В занятия включены общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для плавания.

В октябре – ноябре в бассейне дети повторяют, а новички приобретают навыки плавания. С декабря по март идет углубленное обучение всем спортивным, неспортивным и облегченным способам плавания.

Основная цель обучения плаванию дошкольников заключается в содействии их оздоровлении, закаливании, в обеспечении всесторонней физической подготовки. Вместе с тем обучение плаванию в раннем возрасте имеет большое значение и для более широкого вовлечения детей в такие массовые виды спорта, как гребля, парусный спорт, туризм и другие. Оно является столь же необходимым умением, как и умение бегать, прыгать, ходить на лыжах, ездить на велосипеде и т.д.

Многие известные пловцы научились плавать в возрасте 4-5 лет, а 6-8 лет уже регулярно тренировались. Поэтому очень важно как можно раньше обнаружить способности у детей и к спортивному плаванию, формировать стремление к острой борьбе и победам на этом поприще. Огромное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным, поэтому научить ребенка держаться на воде – значит привить ему жизненно необходимый навык.

Таким образом, плавание - это жизненно необходимый прикладной навык, и его значение, особенно для детей, трудно переоценить. Оно приобщает дошкольников к здоровому образу жизни. Умение плавать необходимо каждому человеку для сохранения и защиты жизни при нахождении в воде.

Литература

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – Санкт-Петербург: «Детство-пресс», 2003.

2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М .: Просвещение, 1991.

3. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2011.