

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ АКВААЭРОБИКИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

USE OF WATER AEROBICS ELEMENTS IN THE PROCESS OF TEACHING SWIMMING TO PRESCHOOL CHILDREN

Т. Н. Афтени

T. N. Afteni

Государственное учреждение образования «Дошкольный центр развития ребенка № 8 г. Могилева», Могилев, Республика Беларусь

Аннотация: в статье представлена система работы по обучению плаванию детей дошкольного возраста с использованием элементов аквааэробики в условиях учреждения дошкольного образования. Рассматриваются ключевые аспекты значимости обучения плаванию в раннем возрасте для формирования здорового образа жизни и полноценного физического развития дошкольников. Описываются методы и приемы, используемый инвентарь при обучении плаванию с элементами аквааэробики.

Annotation: the article presents a system of work on teaching swimming to preschool children using elements of water aerobics in a preschool educational institution. The key aspects of the importance of learning to swim at an early age for the formation of a healthy lifestyle and full physical development of preschool children are considered. Describes the methods and techniques used in teaching swimming with elements of water aerobics.

Ключевые слова: обучение плаванию, элементы аквааэробики, дошкольное воспитание, физическое развитие, формирование здорового образа жизни.

Key words: teaching swimming, elements of water aerobics, preschool education, physical development, the formation of a healthy lifestyle.

Ежегодно, при поступлении детей в учреждение дошкольного образования, мы сталкиваемся с увеличением количества дошкольников с ослабленным здоровьем. Проблема современности в том, что родители уделяют недостаточное внимание физическому развитию детей дошкольного возраста, все больше увлекаясь ранним обучением, интеллектуальным развитием, забывая, что одно из первых обязательных условий для получения образования – это здоровье ребенка.

Полноценное физическое развитие и формирование основ здорового образа жизни у подрастающего поколения – это общая задача родителей и учреждений образования. Согласно нормативным правовым актам, регулируемым деятельность учреждений дошкольного

образования, формирование здорового образа жизни является одним из приоритетных направлений деятельности каждого учреждения образования.

Основная цель обучения плаванию в учреждении дошкольного образования - содействие оздоровлению и закаливанию детского организма, формирование основ здорового образа жизни.

Одним из эффективных направлений и форм работы с дошкольниками, которое способствует успешному освоению двигательных навыков и позволяет решать профилактические и оздоровительные задачи в процессе физического воспитания, является аквааэробика. Аквааэробика – это вид аэробики, предусматривающий выполнение упражнений разной интенсивности в воде под музыку и сочетающий в себе физические нагрузки на все группы мышц [3, с. 3]. Занятия аквааэробикой укрепляют сердечно-сосудистую систему, способствуют развитию выносливости, силы и эластичности мышц, формируют ловкость, устойчивость, быстроту и координацию движений. Построение занятий в игровой форме с музыкальным сопровождением позволяет обеспечить высокий уровень положительных эмоций, а это – залог успешного обучения и воспитания, закалывающего эффекта и реализация оздоровительных задач.

Для детей дошкольного возраста основной формой проведения занятий является игра. Каждое задание, направленное на освоение того или иного движения, носит игровой характер, основано на знакомых ребенку образах и сопровождается четким и выразительным показом педагога. Педагогический принцип перехода от простого к сложному выступает как одно из условий усвоения приемов плавания разного уровня, техники обучения и совершенствования выполнений упражнений на все большей глубине (от 60 до 80 см). Длительность занятия для детей 5-7 лет составляет 20-25 минут.

Каждое занятие состоит из трех частей:

Подготовительная часть (подготовительные упражнения на суше, разминка в воде).

Основная часть (игровые упражнения в воде, подвижная игра).

Заключительная часть (самостоятельное плавание, выход из воды).

Подготовительная часть способствует разогреву мышц и обеспечивает подготовку к основной части, используются комплексы упражнений на суше и в воде. Для каждой возрастной группы разработаны комплексы упражнений для разминки на суше, которые выполняются под музыкальное сопровождение, что вызывает эмоциональный подъем у детей.

В основную часть входят элементы аквааэробики (упражнения с нудлами, мячами, гантелями), игры, эстафеты в воде.

В заключительной части выполняются спокойные упражнения на восстановление дыхания, релаксацию и самостоятельное плавание. Для успешного усвоения упражнений и

движений в воде с использованием элементов акваэробики применяются следующие методические приемы:

- показ и выполнение упражнений в парах с помощью партнера;
- вариативность при изучении движений;
- выполнение упражнений в соревновательной и игровой форме;
- облегчение (усложнение) условий выполнения движений;
- выполнение движений, держась за неподвижную опору.

Применяя элементы акваэробики (прыжки, махи ногами, ходьба и бег по дну бассейна, кувырки, приседания и др.) на занятиях по обучению плаванию, эффективным является использование различного спортивного оборудования и инвентаря. Чаще всего применяются гибкие палки (нудлы), гантели, мячи, плавательные доски, обручи, надувные круги.

Для отдельного вида инвентаря разработаны и используются следующие игры и задания:

Упражнения с надувным кругом.

«Замочек»: ребенок усаживается на круг, затем поднимает одновременно руки и ноги вверх (складывается «замочек»).

«Сомbrero»: дети подходят к лежащему на воде кругу «шапке» и, нырнув под него, пытаются надеть «шапку» на голову.

«Гребцы»: лечь на круг и проплыть вперед, совершая гребковые движения руками (используется в эстафетах).

Упражнения с обручем.

«Подводная лодка»: обруч полностью погружен в воду, необходимо нырнуть и проплыть в обруч под водой.

«Дельфин»: обруч погружен в воду наполовину, необходимо проплыть в обруч по поверхности воды.

«Звезда»: лечь на воду, держась руками за обруч, разведя ноги в стороны в паре, группе.

В ходе наблюдений можно отметить, что дошкольники не только успешно осваивают двигательные умения на воде, но и с удовольствием вносят свои изменения в сложность упражнений.

Таким образом, благодаря использованию элементов акваэробики в обучении плаванию детей дошкольного возраста, была достигнута положительная динамика в освоении двигательных умений и навыков.

Список использованных источников

1. Баранова, В., Медведева, Л. Плавание как важнейшее средство оздоровления // Дошкольное воспитание. – 2008.-№6. – с.44
2. Зернов, В. И., «Золотые» упражнения для обучения плаванию: практикум / В. И. Зернов; Минск: Белорусский государственный университет физической культуры (БГУФК), 2015. – 48 с. – ISBN 978-985-569-042-0.
3. Василец, В. В. Акваэробика: учебно-методическое пособие / В. В. Василец.- Пинск: ПолесГУ, 2016. – 41 с.
4. Осокина, Т. И., Тимофеева, Е. А., Богина, Т. Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991. – 158 с.
5. Рыбак, М. В. Занятия в бассейне с дошкольниками / М. В. Рыбак. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96 с.