**Салова Э.Н.**

**г. Челябинск, Россия**

**Учимся плавать играя в воде**

*Аннотация.* Умение плавать и держаться на воде — это навык, который всегда пригодится в жизни. Данный вопрос всегда актуален для раннего дошкольного воспитания детей. Играя, ребенок незаметно привыкает к свойствам водной среды настолько, что потребность в умении плавать возникает сама собой. Материал необходим для работы дошкольных учреждений, в которых есть плавательный бассейн; физкультурным работникам в лагерях, где есть открытые и закрытые плавательные бассейны или открытые водоёмы. Его можно использовать родителям и инструкторам по плаванию.

*Ключевые слова:* ранний дошкольный возраст, игры в воде, приобретение плавательных умений.

Вода – родная стихия для человека. Формирование маленького человечка в утробе матери происходит в воде, поэтому пребывание в водной стихии нравится взрослым и детям. Регулярные занятия плаванием полезны не только для физического здоровья дошкольников, но и для здоровья психического. Занятия в бассейне помогают побороть фобии и воспитать ценные черты в характере.

Привлечение детей к активностям в воде это не только обучение детей плавательным элементам, это значительные преимущества для их физического и эмоционального развития. Вода создает уникальную среду, которая улучшает координацию и силу, помогает проявить волевые качества, дает возможность приобретать социальные навыки.

Рассмотрим различные подвижные игры, которые могут сделать время в бассейне захватывающим и познавательным для детей всех возрастов. Игра – важное средство обучения плаванию. Она помогает воспитанию чувств товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра дает возможность отключиться детям от напряжения и страха перед выполнением определенных упражнений. Игра – формирует у детей воображение, что приводит к раскрытию творческих способностей личности. Содержательная игра дарит радость открытия нового, помогает ребенку не только ориентироваться в окружающей действительности, но и познавать ее. Новичкам, увлечение игрой помогает преодолеть неуверенность в своих силах, освоиться с водной средой, почувствовать её плотность. Играя в воде, ребёнок не замечает, как брызги попадают ему на лицо, как случайно они опускают лицо в воду и делают задержку дыхания.

Говоря об оздоровительном эффекте подвижных игр в воде, следует отметить, что разнообразные действия играющих оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, и другие системы организма детей. Игры способствуют общему развитию и укреплению мышц, а также для улучшения обмена веществ. Наличие в играх движений способствует максимальной разгрузке центров головного мозга. Удовольствие, доставленное игрой, не только дает отдых уставшему организму, нервной системе, но и повышает жизнедеятельность, увеличивает работоспособность.

Освоение с водной средой нужно начинать и в домашних условиях с раннего возраста. Дети любят плескаться в ванной, рядом с родителями, радуясь и играя они познают водную среду. Чем лучше родитель заинтересует малыша игрой, тем продуктивнее будет проходить освоение навыков погружения и движений в воде.

Сначала осваиваются дыхательные упражнения. Для этого можно приготовить заранее кораблик (или надувную игрушку), которые будут плавать на воде. Интереснее если игрушка будет находиться между взрослым и ребёнком, поочерёдно дуть на игрушку. Это упражнение проходит во время игры, в которой кораблик (игрушка) курсирует от «берега» к «берегу», что доставляет ребёнку огромное удовольствие.

Усвоив понятие «вдоха – выдоха» с корабликом, взрослый громко вдыхает воздух, демонстративно надувает щёки и опускает лицо в воду. Выдох нужно сделать так, чтобы вода забурлила, а на её поверхности появилось множество воздушных пузырьков. Проделать это нужно весело и непринуждённо, чтобы малышу захотелось повторить тоже самое. Можно выполнить это упражнение вместе с ним. По глазам и поведению ребёнка легко определить есть у него страх или нет. Если с первого раза ему не удалось опустить лицо в воду и сделать «пузыри», надо отложить это до следующего раза. Лишь преодолев страх можно переходить к более сложным действиям в воде, нырянию и задержке дыхания под водой. Только родители могут оказать максимальную поддержку ребёнку, чтобы его первый опыт оказался приятным и удачным.

Игры в воде широко используются в обучении плаванию детей с самых первых занятий. Они способствуют осваиванию различных движений в воде. Играя в воде, дети привыкают к ней, незаметно освобождаются от чувств страха и в результате выполняют различные движения и передвижения в воде смело и без лишнего напряжения. Кроме того, игры в воде используются как метод закрепления и совершенствования отдельных навыков движений способов плавания.

Герасимова Ю.С. разработала методику начального обучения плаванию детей дошкольного возраста с использованием сюжетно-ролевых игр на основе сказочных сюжетов в воде на протяжении всего занятия, включая задачи, средства, методы их использования с учетом индивидуальных особенностей, физической и плавательной подготовленности занимающихся. Автором разработана последовательность применения плавательных упражнений для эффективного развития двигательных способностей, а также формирования у детей интереса и потребности в занятиях плаванием. Герасимова Ю.С. разработала алгоритм определения оптимального типа поурочного занятия плаванием на основе сказочных сюжетов.

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения, условий для проведения игры, глубины и температуры воды, количества занимающихся в группе, их возраста, уровня подготовленности.

Различные упражнения, переплетаясь между собой, дополняют друг друга и помогают сформировать у детей разнообразные и вместе с тем прочные навыки в нужном направлении. Здесь следует ждать, пока дети в совершенстве овладеют тем или иным упражнением. Игра захватывает и увлекает ребенка. Это помогает новичкам быстрее освоиться с непривычной водной средой, тем более, что сама вода является простым и мобильным развлечением детей. Эмоции преодолевают страх перед водой и неуверенность в своих силах.

Игры в воде используются как средство обучения, так и как средство активного отдыха. Эмоциональный фон игры позволяет добиться большой двигательной активности, что способствует приобретению двигательных умений и навыков, сказывается на качественной и количественной стороне двигательной деятельности.

Игры могут быть командные и индивидуальные. По содержанию игры подразделяются на сюжетные и бессюжетные; с предметами и без предметов.

Командные – участники делятся на команды и действия каждого играющего направлены на победу коллектива.

Некомандные – каждый играющий самостоятельно решает поставленные задачи.

Бессюжетные игры обычно не требуют предварительного объяснения и основаны на выполнении упражнений в соревновательной форме. Они проводятся, как правило, с новичками на первых занятиях по обучению плаванию на материале упражнений для освоения с водной средой.

Сюжетные игры являются основным учебным материалом на занятиях по плаванию и основаны на определенной тематике. Эти игры необходимо предварительно объяснять, а иногда и разыгрывать на суше. Они применяются после того, как дети освоятся с водой и будут уверенно чувствовать себя в новых условиях.

В игре занимающиеся получают активную физическую нагрузку, которая должна быть адекватной возможностям детей. Игры, несущие большую нагрузку, чередуются с отдыхом необходимо учитывать предшествующую работу, настроение и состояние занимающихся, возрастные и индивидуальные особенности детей, а также температурные условия. Окончание игры должно быть своевременным. Продолжительность игры зависит от количества участников, возраста, места проведения и интенсивности.

Широкое применение игрового метода на занятиях плаванием является обязательным требованием физического воспитания.

Научить человека плавать можно лишь при условии его свободного, без напряжения и страха поведения в воде. Освоившись в водной среде, ребёнок с желанием идёт на контакт с инструктором по плаванию, который через определённые игры и игровые упражнения обучает плавательным движениям. Многократное повторение разных игр при обучении плаванию способствует созданию у занимающихся динамичного стереотипа движений, что способствует ускоренному овладению техникой плавания в воде. Играя, человек незаметно привыкает к свойствам водной среды настолько, что потребность в умении плавать возникает сама собой.