

Возрастные особенности детей при обучении плаванию

Детское плавание – своеобразный массаж для всего тела. Самое главное – это радость ребенка от общения с водой: занятия в бассейне детского сада сопровождаются всегда детским смехом, брызгами, фейерверком положительных эмоций.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания.

Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышается иммунитет, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Укрепляют нервную систему, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Свобода движения способствует выработке эндорфинов, которые отвечают за хорошее настроение. Поэтому ребенок будет более послушным и у него не возникнет проблем со сном.

Ускоряет развитие скелета и мышц у ребенка. Не перегружают позвоночник при работе всех групп мышц, как при занятиях другими видами спорта.

Возраст 3 -4 года:

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений.

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

Возраст 4 – 5 лет:

В течении пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе – нервно – психической регуляции её функций. Резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастает сила и

работоспособность мышц. Движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Дети способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом.

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Возраст 5-6 лет:

В этом возрасте идет бурное развитие центральной нервной системы и значительный рост лобных долей мозга, в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений.

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

Возраст 6-7 лет:

На седьмом году жизни дети становятся более координированными и точными. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях,

заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Программа рассчитана на занятия с большим количеством детей, но важно сказать, что все дети развиваются по разному и это не значит, что если ребенок в данный период не может что то сделать, то он никогда этого не сделает. Ребенку предлагается попробовать выполнить данное упражнение, но всегда учитывается его желание и настроение. Важно донести до каждого ребенка, что все получится, пусть не сразу. Важно, что дети получают заряд бодрости, оздоравливаются, ну и конечно приобретают и навыки плавания.

Самым благоприятным возрастом для обучения плавания детей, считается – 6-7 лет