



Методические аспекты организации первого занятия по плаванию с детьми дошкольного возраста

Введение

Организация начального этапа обучения плаванию детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет) представляет собой комплексную психолого-педагогическую задачу. Первичное занятие в водной среде является критически важным этапом, определяющим дальнейшее отношение ребенка к процессу освоения двигательных навыков и формирующим базовый уровень доверия к инструктору. Целью данного мероприятия выступает не столько непосредственное обучение технике плавания, сколько адаптация к непривычным условиям гидростатической среды, снятие психоэмоционального напряжения и формирование положительной мотивации.

1. Физиологические и психологические особенности контингента При планировании занятия необходимо учитывать возрастные морфофункциональные характеристики дошкольников: * **Незрелость терморегуляции:** Высокая удельная теплоемкость воды способствует интенсивной теплопередаче от тела ребенка к окружающей среде. Длительное нахождение в воде без активных движений может привести к переохлаждению, что негативно сказывается на иммунном статусе и вызывает мышечный спазм. * **Особенности вестибулярного аппарата:** Резкая смена положения тела в пространстве при погружении в воду может вызывать у части детей головокружение или тошноту. * **Высокий уровень тревожности:** Неизвестная среда, отсутствие твердой опоры под ногами и необходимость взаимодействия с незнакомым взрослым могут провоцировать развитие страха перед водой (*аквафобии*).

2. Подготовительный этап (на суше) Эффективность адаптации напрямую зависит от качества подготовительного этапа, проводимого вне чаши бассейна. * **Психологическая подготовка:** Проводится беседа-инструктаж в игровой форме для формирования позитивных ожиданий. Демонстрируются изображения и видеоматериалы, иллюстрирующие радость от пребывания в воде. * **Ознакомление со снаряжением:**

Детям предоставляется возможность тактильно изучить инвентарь: *плавательные доски, нудлы* (гибкие палки), *плавучие нарукавники*. Это снижает новизну и потенциальную угрозу предметов во время занятия. * **Разминка:** Выполняется суставная гимнастика и имитационные упражнения, направленные на разогрев основных мышечных групп и суставов, которые будут задействованы в воде (вращения в плечевых и тазобедренных суставах, махи руками и ногами). Это позволяет подготовить сердечно-сосудистую систему к предстоящей нагрузке.

3. Организация процесса входа в воду и первичная адаптация Процесс перехода из раздевалки в чашу бассейна должен быть организован плавно. Рекомендуется использовать методику постепенного привыкания. * **Начальный контакт:** Первые 5-7 минут занятия посвящаются играм на мелководье. Ребенок находится в зоне комфорта, где вода достигает уровня груди или пояса. Инструктор демонстрирует простые игровые действия: хождение по дну, «рисование» ладошками на поверхности воды, пускание волн. * **Дыхательная гимнастика:** Формируется базовый навык задержки дыхания. Упражнение «Надуй шарик» (глубокий вдох через нос и медленный выдох ртом в воду) выполняется сначала над поверхностью, затем с касанием губами воды. Это предотвращает непроизвольное заглатывание воды при погружении лица.

4. Основная часть занятия Основная часть направлена на освоение базовых положений тела в воде и преодоление водобоязни. * **Освоение выталкивающей силы воды:** Дети выполняют упражнение «Поплавок». Из положения приседа, обхватив колени руками и прижав подбородок к груди, ребенок задерживает дыхание и всплывает на поверхность спиной вверх. Данное действие наглядно демонстрирует физические свойства воды и дает ребенку ощущение безопасности