

Вотинцева Тамара Вячеславовна,  
педагог-организатор

## **Методические рекомендации к ДООП «Мать и дитя»**

### **«Особенности организации занятий по плаванию с детьми с 1 года до 3 лет»**

Я с 1-ого по 10 класс занималась плаванием у тренера Басина Игоря Анатольевича. Дошла до норматива КМС (кандидата в мастера спорта) по плаванию. Сразу после школы поступила в Институт физической культуры на кафедру плавания. В 1995 году получила красный диплом Волгоградского института физической культуры по специальности тренер-преподаватель, учитель физической культуры. После окончания института устроилась в СК «Олимпийский» тренером-преподавателем по спортивному плаванию. Набрала детей 1-2 класса и вела их до 8-ого класса. Пока не ушла в декретный отпуск по уходу за ребенком. Именно находясь в декретном отпуске, у меня зародилась мысль о создании нового направления в плавании для малышей. В спортивных комплексах с наличием малой ванны принимают детей только с 5-6 лет. Мне очень хотелось водить сына на занятия в бассейн, но с малышами такого возраста в нашем городе занятия не проводились. Тогда возникла мысль, а почему бы мне самой не организовать работу с малышами в возрасте с 1-ого года до 5-ти лет в бассейне. И решила написать программу обучения плаванию детей в возрасте с 1 года до 3-х лет «Мать и дитя» (занятия проходят совместно детей и взрослых). Об особенностях занятий с детьми данного возраста я и хотела бы поделиться.

### **Этапы обучения детей с 1 года до 3-х лет**

1. Освоение с водой.
2. Умение нырять.
3. Умение правильно дышать в воду (выдохи в воду).
4. Умение лежать на воде.
5. Умение скользить.
6. Скольжение в сочетании с работой ног на груди и на спине.

Учить детей спортивным способам плавания в раннем возрасте нежелательно, так как организм ребёнка ещё не дорос до столь сложных действий и пойдет закрепление неправильной техники. Изучение спортивным стилям плавания рекомендуется детям старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

### **Основные цели занятий в группе «Мать и дитя».**

1. Укрепление здоровья.
2. Привитие малышу любви к воде.
3. Гармоничное физическое и духовное развитие малыша.
4. Расширение кругозора.

С 1-ого года, когда иммунитет малыша крепче, можно переходить в бассейн-лягушатник при спортивных комплексах, фитнес-центрах, детских садах.

При организации занятий с детьми ясельного возраста нужно учитывать 2 фактора. Температура воды должна быть не ниже 310С и воздуха 260С -280С и будет хорошо, если имеется сауна, куда малыши с мамами могут зайти погреться.

В Набережных Челнах есть несколько спортивных комплексов с наличием малой ванны. Но в связи с тем, что температурный режим воды и воздуха значительно ниже нормы именно для малышей до 3-5 лет, то организация занятий там весьма затруднительна. В Детском физкультурном оздоровительном центре «Дельфин №8» все эти условия соблюдаются, поэтому плавание для малышей с 1-ого года оказалось возможным.

В дошкольных образовательных учреждениях с наличием бассейна также можно организовать группы «Мать и дитя».

### **Инвентарь для работы с малышами.**

Для организации занятий с малышами используется следующий плавательный инвентарь:

1. Плавательные доски различных размеров (желательно цветные).
2. «Колобашка».
3. Плавательный шест.
4. Резиновые игрушки.

5. Массажные резиновые мячики различных размеров.
6. Надувные круги.
7. Нарукавники.
8. Пластиковые бутылочки маленького размера.
9. Мочалки.
10. Пластмассовые ручки без стержня.
11. Мячи различных размеров (резиновые, надувные).
12. Обруч.
13. Тонущие в воде игрушки, шайба.
14. Пластмассовые кегли.
15. Детские колечки.
16. Палка пластмассовая.
17. Плавательные очки.
18. Разделительная дорожка.

Условно можно выделить 3 этапа обучения:

I этап - сентябрь, октябрь, ноябрь

II этап - декабрь, январь, февраль

III этап - март, апрель, май

Особенности обучения детей с 1 года до 3-х лет – малыш не достает дно бассейна, поэтому основная нагрузка обучения ложится на родителей. Деление на этапы подготовки в обучении плаванию детей с 1-го года очень условно. Одни малыши ходят регулярно и уже ложатся на воду, чувствуют себя уверенно в нарукавниках без поддержки родителей. Другие малыши ещё только-только освоились с водой и научились её не бояться.

**I этап.** Главная задача - это полюбить воду! Когда мать ребенка получает удовольствие от нахождения в воде, то её настроение тут же передается малышу. Нельзя насильно заставлять малыша выполнять упражнения. Если малыш боится воды, мать не должна нервничать и кричать на ребенка, иначе процесс адаптации к воде затянется надолго. Поэтому задача инструктора на I этапе обучения – донести до каждой матери истину «Можно делать в воде всё, что доставляет радость

ребенку». Инструктор должен на этом этапе обучения научить родителей правильно держать малышей, а малыш учится расслабляться в воде, чувствовать себя комфортно в руках матери. Ребенок привыкает к обстановке, к тренеру. По команде инструктора или матери он учится нырять в воду и выполнять выдох в воду.

**II этап.** Малыш уже чувствует себя в воде расслабленно, задача этого этапа научить ребенка лежать на воде. К упражнениям II-го этапа можно переходить лишь в том случае, когда ребенок освоил упражнения с I-го этапа. Если ребенок ещё не готов, то I этап продлевается в зависимости от подготовки и возраста ребенка.

**III этап.** Задача - научить малыша проплывать самостоятельно без поддерживающих средств 2-3 метра, проплывать с доской на груди в согласовании с дыханием 5-7 метров, проплывать при помощи ног на спине 5-7 метров без доски, научить движению ногами брассом. На этом этапе ребенок практически уже лег на воду. Родители осваивают с малышом скольжение. Гребки на этом этапе не изучаются в силу возраста ребенка. Малыши ещё неспособны правильно выполнять гребки руками. Поэтому изучение гребков лучше начинать с 5-6 летнего возраста. Но нет правил без исключений.

Итак, на III этапе важно научить проплывать ребенка при помощи ног на груди с доской в сочетании с дыханием, а также научить работе ног на спине без поддерживающих средств.

### **Методические указания**

**Первое правило.** На занятии не следует устраивать соревнования между детьми! Родители, видя в своей группе малышей разного уровня подготовки, должны помнить и знать, что их малыш самый лучший. К примеру, один малыш спокойно ложится на спинку с доской, а другой ещё боится. Мама должны сделать правильные выводы. «Если другой малыш научился, значит и мой сможет». Нельзя говорить и думать: «Петя уже умеет, а ты боишься». Обучение плаванию в таком возрасте имеет не спортивную, а оздоровительную цель. Не закрепляйте

отрицательные эмоции. Если ребенок хлебнул воды, расплакался – не доставайте его сразу из воды, успокойте, отвлеките игрушкой.

**Второе правило.** На занятиях ребенок не должен плакать. Могут случаться слёзы на 1-2 занятиях, но они больше связаны с незнакомой обстановкой, к которой надо привыкнуть. Но когда малыш начинает капризничать в воде, то самое лучшее – пойти у него на поводу, дать просто покупаться, прекратить выполнять упражнение, которое не нравится малышу. Не ставьте задачу обязательно научить ребенка



плавать! Занятия обогащают опыт малыша новыми впечатлениями, закаливают. А если ребенок поплывет – будет хорошо!

**Третье правило** - ныряния. Нырять можно уже со 2-3 занятия. Здесь важно не перегнуть палку. Ныряние должно длиться 1-2сек. Постепенно увеличивая количество ныряний за одно занятие. Исходя из практики, могу сказать, что некоторые дети боятся нырять через обруч. Один вид обруча может вызвать слезы ребенка, если на первых ныряниях у него остались неприятные воспоминания. В этом случае ныряние через обруч лучше прекратить на несколько занятий, и вернуться к ним через некоторое время, когда ребенок не будет бояться обруча.

**Четвертое правило.** Мама не должна ни на секунду покидать малыша и отвлекаться, даже если малыш в нарукавниках и умеет обходиться без поддержки матери. Малыш должен видеть мать в воде всегда.

**Пятое правило.** Перед занятием дети должны сходить в туалет. Инструктор должен предупредить родителей, что малышей лучше плотно кормить после занятий. А перед занятием не кормить пищей, которая расслабляет (горох, банан и т.д.), так как малыши не всегда могут вовремя попроситься в туалет.

**Шестое правило.** Занятия следует посещать систематически. Быть внимательным и осторожным. А самое главное для мам – улыбаться в воде, целовать и обнимать малыша, наслаждаться и играть!

### **Заключение.**

Держайте! Попробуйте работать с годовалыми малышами. Это очень интересно. Ты чувствуешь отдачу на энергетическом уровне. Многие мамы мне после каждого занятия говорят «Спасибо».

Главное – получать радость от того, что ты делаешь, не заикливаться на цели, а получать удовольствие от процесса занятий.

