**Консультация** *«С* ***чего начать обучение плаванию в детском саду****?»*

Задачи **начального обучения малышей плаванию**:

– научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде;

– с максимальной эффективностью использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья и физической выносливости;

– заложить прочную основу для дальнейших занятий спортивным **плаванием**.

**Начальное обучение плаванию** целесообразно проводить в два этапа. К концу первого – дети должны приобрести навыки, позволяющие им уверенно держаться на воде и плыть. На втором этапе на основе уже выработанных навыков разучивается техника спортивных способов **плавания**, старты и простые повороты. На обоих этапах постоянно отрабатываются двигательные навыки.

Основная работа с детьми дошкольного возраста определяется задачами первого этапа, поэтому остановимся на его содержании более подробно.

В методической литературе по **начальному обучению плаванию** часто говорится о том, что новички, особенно дети, должны учиться преодолевать страх перед водой при помощи так называемых приучающих упражнений. Тем самым ребенку приписывается страх, свойственный скорее взрослому, который не умеет **плавать** и поэтому испытывает водобоязнь.

Почти все родители и воспитатели **детских** садов согласятся с тем, что большинство малышей и дошкольников охотно купаются, играют и плещутся в воде. Многолетнее изучение рациональных методов **обучения дошкольников плаванию показало**, что лишь 2–3% из них испытывают страх перед водой, причем у этих детей были какие-либо неприятные ощущения, связанные с купанием или мытьем. В этих случаях, которые и сущности являются исключением, только терпение; и обдуманно подобранные средства помогут преодолеть водобоязнь.

И процессе **начального обучения плаванию**, а именно на первом этапе, дети должны научиться уверенно держаться на воде и **плавать**, т. е. приобрести такие качества, как отсутствие водобоязни и **плавучесть**. Это возможно только в том случае, если дети овладеют основными навыками **плавания** и будут постоянно совершенствовать их, развивать двигательные качества, а также выносливость, ловкость и силу. С самого **начала обучения** следует обратить внимание на то, чтобы усвоение движений шло в ногу с развитием двигательных способностей.

К основным **плавательным навыкам**, которыми необходимо овладеть на **начальном этане обучения**, относятся: ныряние, прыжки в воду, скольжение, продвижение в воде, правильное дыхание.

При **обучении плаванию** важно соблюдать следующие методические рекомендации.

1. Систематичность. Занятия по **обучению плаванию** должны проводиться регулярно, в определенной системе. В условиях **детского сада**, в зависимости от количества занимающихся, занятия могут проводиться от 1-го до 2-х раз в неделю в течение периода пребывания детей в **детском саду**. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

2. Доступность. Объяснение инструктором по **плаванию**, показ упражнений и их выполнение, физическая нагрузка должны быть доступны детям. При проведении учебных занятий следует руководствоваться принципами *«от простого к сложному»*, *«от легкого к трудному»*, *«от известного к неизвестному»*, *«от главного к второстепенному»*. Подбор упражнений отвечает требованию правила доступности. Поэтому проводя занятия, необходимо придерживаться предлагаемой последовательности упражнений.

3. Активность. Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого положения, необходимо на каждом уроке применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить уроки, повысить активность детей и сделать интересным процесс **обучения плаванию**. Все упражнения, требующие смелости и ловкости, **вначале** выполняют наиболее подготовленные дети. Однако не рекомендуется выдвигать и ставить в пример одних и тех же детей.

Это может привести к появлению у них чувства превосходства, в то время как другие дети могут утратить веру в свои силы и способности. Инструктор по **плаванию** должен обязательно заметить и похвалить детей, успешно выполняющих упражнения, подбодрить отстающих. Похвала помогает детям концентрировать свои усилия на выполнении заданий в уроке.

4. Наглядность. Чтобы **обучение проходило успешно**, необходимо всякое объяснение, сопровождать показом упражнений. Не следует забывать, что дети лучше воспринимают наглядное изображение действия, движения или упражнения, нежели их словесное описание. Показ изучаемого упражнения, проводится инструктором или хорошо умеющим ребенком старшего возраста перед **началом урока**. Нужно применять в **обучении** наглядные пособия – рисунки, плакаты, диаграммы, диафильмы, учебные фильмы и т. п.

5. Последовательность и постепенность. При **обучении детей плаванию** простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К разучиванию новых упражнений нужно приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Целесообразно на каждом уроке разучивать небольшое количество упражнений и начинать урок с повторения движений предшествующего занятия.

На первом уроке следует ознакомить детей с местом занятий, показать способы **плавания и рассказать о них**.

**Обучение плаванию** рекомендуется начинать с подготовительных упражнений на суше.

Это дает возможность быстрее и правильнее осваивать движения в воде. Упражнения на суше выполнять большое количество раз с целью прочного закрепления навыка движений.