

Особенности занятий в бассейне с детьми младших групп

Главная цель при планировании занятий в бассейне в младшей возрастной группе - адаптация к водной среде и освоение базовых умений, на основе которых строится процесс обучения техникам плавания.

Процесс адаптации включает в себя целый комплекс важных задач, которые направлены не только на безопасное знакомство с водой и её свойствами, но и на формирование знаний о правилах посещения бассейна и поведения у воды, закрепление гигиенических навыков и развитие чувства комфорта при нахождении в водной среде.



Для некоторых детей процесс адаптации к занятиям в бассейне может затянуться, в этом случае главное дать ребёнку время, не форсировать события и не сравнивать с другими детьми. Важно понимать, что вода - это стихия, которая на подсознательном уровне может вызывать страх, особенно если ребёнок до настоящего момента никогда не сталкивался с большой водой. Дети, которые не готовы сразу зайти в воду наблюдают за занятием с «суши», и чаще всего уже на втором занятии сами соглашаются войти в воду. Успешно пройдя период адаптации дети переходят к освоению правильного выдоха в воду и самостоятельным погружениям под воду. Это те упражнения, без которых просто невозможно научиться плавать. Потому что всё детское плавание до 5 лет происходит исключительно под водой, в силу анатомо - физиологических особенностей детей /короткие шейные позвонки/, дети просто не могут плавать как взрослые с поднятой над водой головой.



По крайней мере важно, чтобы оба эти упражнения дети выполняли самостоятельно, без посторонней помощи. Категорически нельзя насильно окунать ребёнка в воду, это может вызвать страх и отказ от любых водных процедур на долгое время.

Все занятия проходят исключительно в игровой форме с использованием разнообразного специализированного инвентаря.

Так же для детей с сильным страхом воды используются элементы практики Watsu, направленной на расслабление и чувствование границ своего тела.



Точных сроков когда ребёнок научится плавать нет, все дети очень разные, и освоение такого сложно координированного навыка как плавание зависит от многих факторов: характер ребёнка, физическая и психологическая готовность, настрой со стороны родителей, настроение в день проведения занятия и многое другое. Самое главное верить в своего ребёнка и радоваться каждой его победе, даже самой незначительной, и тогда результат не заставит себя ждать!

Инструктор по физической культуре: Хажеева Ирина Александровна