

## Методика и практика занятий в бассейне в условиях малой глубины

**Ивакина** Людмила Анатольевна,

инструктор по физической культуре, МБДОУ № 22, г. Липецк; ivakina.22@yandex.ru

**Аннотация.** В статье затрагивается тема обучения плаванию детей дошкольного возраста в условиях малой глубины, показаны специфичные феномены, обеспечивающие эффективность данного процесса. Предлагаются задания по организации занятий в бассейне в условиях малой глубины.

**Ключевые слова:** дети дошкольного возраста, плавательный бассейн.

**П**лавание и связанные с ним направления двигательной активности в воде являются мощным средством поддержки и сохранения здоровья. Одним из поручений Президента России В.В. Путина является создание и утверждение межведомственной программы, направленной «на всеобщее обучение детей плаванию как базовому жизнеобеспечивающему навыку». При разработке и реализации межведомственной программы предлагается «обратить особое внимание на необходимость осуществления обучения плаванию в дошкольных образовательных организациях, общеобразовательных организациях, организациях дополнительного образования, организациях отдыха детей и их оздоровления» [3]. Новые образовательные учреждения, как правило, строятся с бассейнами. Плавание включено в комплекс ГТО.

Указанные обстоятельства позволяют выделить проблему выбора методики проведения занятий в плавательном бассейне с воспитанниками дошкольных организаций на начальном этапе обучения плавательным движениям – ознакомление ребенка с водой.

Методика проведения занятий в бассейне в условиях малой глубины подразумевает наполнение чаши бассейна на 30–45 см, чтобы ребенок мог спокойно сесть

в воде, лечь на дно с опорой на руки, при этом не погружая лицо в воду. Следует отметить, что данная методика описана в пособии Т.И. Осокиной, ставшем классикой по обучению основам плавания детей дошкольного возраста [2]. Обычно она используется при эксплуатации бассейнов с ежедневной заменой воды, когда педагог сам контролирует наполнение чаши бассейна.

Эффективность методики организации занятий в бассейне с детьми дошкольного возраста в условиях малой глубины на начальном этапе несомненна. Она опирается на общепедагогические принципы наглядности, доступности, сознательности и активности.

## **Снятие страха водного пространства**

Как показывает личный многолетний опыт и обобщение опыта коллег, дети дошкольного возраста (особенно младшие дошкольники и дети с ОВЗ) по-разному относятся к посещению бассейна в ДОО. Даже если они с удовольствием купаются в водоемах летом или ходят в бассейн с родителями, то в детском саду, в частности в бассейне, могут испугаться нового места и почувствовать страх перед водой. Малая глубина позволяет ребенку находиться в воде без погружения с головой, садиться в нее и ложиться с опорой на руки, что снижает отрицательные эмоции, связанные с большим пространством воды и помещения.

## **Возможность обучения плавательным движениям детей раннего дошкольного возраста**

В пособии Т.И. Осокиной разработаны занятия для детей первой младшей группы [2] в основном для условий малой глубины. Традиционное наполнение чаши бассейна ДОО – на 60 см – для малышек соответствует погружению в воду по шею или грудь, что противоречит принципу безопасности и накладывает ограничения.

## **Обеспечение самостоятельности**

Многим педагогам знакома ситуация, когда ребенок стоит как «приклеенный» к поручню или атрибуту для плавания (доска, нудл, круг) и боится сделать движение без помощи взрослого. Самостоятельность детей в воде основана на свободе выбора способов передвижения, игр и игрушек, партнеров для совместных игр. Малая глубина позволяет дошкольникам с разным уровнем освоения плавательных движений участвовать в играх. (Из опыта: дети, освоившие погружение и ныряние, неохотно играют с неуверенно чувствующими себя в воде сверстниками – они находятся как бы в разных мирах, «над водой» и «под водой», а небольшая глубина «сближает».) Кроме этого, отсутствие страха упасть и наглотаться воды раскрепощает, увеличивает скорость и амплитуду движений.

## Способы поддержки детской инициативы

В условиях малой глубины у педагога появляется больше возможностей создать условия для поддержки детской инициативы. Как известно, свободные игры на воде – составная часть любого занятия, в это время педагог прямо не руководит детьми, негласно предлагая организацию деятельности им самим. Малая глубина позволяет создать гибкие границы дозволенного, в процессе свободного плавания происходит спонтанная игра, когда ребенок может придумать новые способы использования атрибутов, поле для экспериментальной деятельности. Например, малыши, еще не освоившие ныряние, любят играть с емкостями для воды, переливая ее, а иногда поливая друг друга. Часто дети придумывают интересные упражнения и способы использования инвентаря (фото 1).



## Организация занятий детей с ОВЗ

Существенной проблемой при организации занятий в бассейне для детей с ОВЗ является обеспечение принципов доступности и безопасности, что связано с противопоказаниями и ограничениями, вызванными заболеванием [1]. Малая глубина позволяет использовать исходные положения сидя, лежа с упором на руки, снизить вероятность погружения в воду с головой (актуальный вопрос для воспитанников с ментальными нарушениями, с эпилепсией, с нарушенной функцией контроля глотания и задержки дыхания, характерных при некоторых видах ДЦП, – в этом случае лучше воздержаться от погружения в воду с головой). Снижается риск несчастных случаев на воде, уменьшается негативный настрой ребенка с ОВЗ на посещение бассейна. Кроме того, обеспечение самостоятельности и увеличе-

ние способов поддержки детской инициативы имеют универсальный характер и особенно актуальны именно для детей с ОВЗ.

## Практическое использование методики

Приведем примеры практического использования методики занятий в бассейне в условиях малой глубины, успешно реализуемой в ДООУ № 22 г. Липецка с детьми начиная со второй младшей группы и с детьми с ОВЗ (группы с нарушением опорно-двигательного аппарата и сложные дефекты).

### Погружение в воду с головой

- С детьми раннего и младшего дошкольного возраста, дошкольниками с ОВЗ обучение погружению начинается с плескания и умывания сидя в воде, игр с разными емкостями для обливания (ведерко, игрушки). Важно использовать потешки и стихотворения, соотносить слова и действия. Таким образом вырабатывается привычка спокойно относиться к брызгам, не отворачивать лицо.
- Следующим шагом в обучении погружению является собственно ныряние с головой. Целесообразно это делать в положении лежа на груди с опорой на руки (фото 2, 3). Плюсы: тело расслаблено и погружено в воду, у ребенка нет страха потерять равновесие, так как он опирается на руки или даже лежит на животе. Возможно использование вспомогательных средств и игрушек.



### «Звездочка»

Как правило, упражнение дается после освоения детьми погружения в воду с головой в положении лежа с опорой на руки. Нужно опустить лицо в воду, развести руки в стороны. Таким образом перейти в положение «звездочка» не составляет большого труда (фото 4).



### Лежание на спине

Исходное положение: сидя, нудл вокруг шеи, руками ребенок держится за него (фото 5). Для лежания на спине необходимо поднять таз и одновременно откинуться назад, погружая в воду затылок и уши (фото 6). В качестве продолжения этого упражнения целесообразно предложить ребенку «завести мотор и сделать брызги ногами» (движение ног кролем). Отметим, что обучение плавательным навыкам именно в динамике, с продвижением (в противовес статичным упражнениям «звездочка», «поплавок», хорошо известным практикам) более эффективно с младшими дошкольниками.



### «Винт»

Исходное положение: сидя, нудл вокруг туловища и зафиксирован руками (фото 7). Ребенок переворачивается на живот в положение лежа, нудл поднимает туловище в безопорное положение в воде (фото 8, 9). Следует непрерывное чередование положений лежа на груди и лежа на спине, без погружения в воду с головой. В итоге получается вращение туловища. Осторожным детям инструктор мо-



жет помогать, держа их за ноги, а в случае затруднения активно переворачивать из одного положения в другое.

### Развитие мелкой моторики

- В условиях малой глубины детям предлагается пройти по дну бассейна в положении лежа на животе с опорой на три, два, один палец, попрыгать с опорой на пальцы рук.
- Другая группа упражнений в исходном положении сидя в воде: «нарисовать» палочкой на дне геометрические фигуры или обвести по контуру приклеенную фигуру (фото 10).

Следует отметить, что разнообразие игр и упражнений на освоение плавательных навыков повышает их эффективность, поэтому занятия целесообразно проводить в быстром темпе, на одном дыхании, поддерживать интерес детей к знакомым упражнениям за счет различных комбинаций и использования новых атрибутов. Например, лежание на спине с нудлом, доской, колобашкой, игрушкой. Важно делать акцент на создании ситуации успеха, т.е. сознательно отмечать достижения ребенка и игнорировать промахи.



Важный момент, на котором необходимо акцентировать внимание: занятия в бассейне даже в условиях малой глубины воспитывают в детях уважение к воде как стихии, одновременно источнику радости и опасности, таким образом формируя базовый жизнеобеспечивающий навык плавания с дошкольного возраста.

## Источники

1. Ивакина Л.А., Вишнякова Е.А. Организация занятий в плавательном бассейне с детьми с ОВЗ // Дошкольное воспитание. 2021. № 5.
2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей. М.: Просвещение, 1991.
3. Перечень поручений Президента В.В. Путина по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта. Интернет-источник.

## Methodology and practice of teaching in shallow conditions

Lyudmila A. Ivakina,  
Lipetsk, Russia

**Abstract.** The article touches upon the topic of teaching swimming for preschool children in conditions of shallow depth, showing specific phenomena that ensure the effectiveness of this process. The author offers tasks for the practical use of the methodology of organizing lessons in the pool in conditions of shallow depth, which is successfully implemented in preschool educational organization.

**Keywords:** preschool children, swimming pool.

