

## **ИГРА - ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ МЕТОДИЧЕСКОЕ УСЛОВИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Широкое применение игрового метода на занятиях плаванием является обязательным требованием физического воспитания. Для него характерно следующее:

- эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- вариативное применение полученных умений и навыков, связанное с имеющимися условиями;
- умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;

• комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе. Игра - важное средство обучения плаванию: она помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Во время игры происходит многократное повторение предметного материала в его различных сочетаниях и формах, поэтому игровой метод необходимо применять с первых занятий.

Однако у игрового метода есть и риски. Занимающиеся, увлекшись игрой, не следят за правильным выполнением плавательных движений, допускают ошибки, которые со временем могут стать привычными; кроме того, трудно дозировать нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка.

*При проведении игр необходимо соблюдать следующие методические требования:*

- в каждой игре ставится задача, которая способствует обучению нужным элементам техники плавания и развитию тех или иных физических возможностей;

игра должна быть посильной, соответствовать уровню подготовленности ребенка, оказывать эмоционально положительное воздействие, способствовать проявлению активности и инициативы;

- педагог обязан руководить игрой и направлять ее ход, контролировать степень эмоциональности и вовремя прекратить игру.

### **Требования к подбору и проведению игр**

Подбирая игру, важно четко представлять, какие педагогические задачи необходимо решить. В методике обучения подвижным играм и их проведения нужно руководствоваться следующими педагогическими целями: осознанным восприятием нового материала, активным участием в учебном процессе, проявлением инициативы, творчества. Весь процесс участия должен носить воспитательный характер. Последовательность применения игр и подбор игрового материала определяют многие факторы. Прежде всего, это соответствие поставленным педагогическим задачам: обучению, воспитанию, оздоровлению.

Необходимо знать физическую и плавательную подготовленность группы и четко представлять, что дети могут сделать, а что им не под силу. При этом необходимо дифференцировать игры, чтобы они соответствовали возрасту участников, однородности группы, числу играющих. Немаловажное значение имеет подбор игр по степени трудности. Легкие игры, не требующие усилий, неинтересны, как и слишком трудные. Выбор во многом определяется местом и условиями проведения игры: открытый водоем или бассейн, температура воды и воздуха, меры безопасности.

Самая важная роль в организации игры принадлежит педагогу. Он обязан до малейших деталей продумать весь ход игры, особенно в тех случаях, когда она организуется впервые и трудно предвидеть ситуации, которые могут возникнуть. Педагог обязан подготовить место проведения, инвентарь. От того, насколько быстро и четко организованы участники, во многом зависит успех проведения и результат игры.

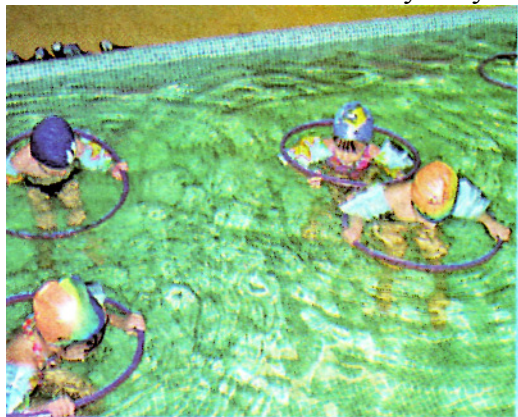
В начале игры выбирают водящего или разделяют участников на команды. Водящего может назначить руководитель или выбрать члены команды (с помощью считалки, по жребию).

Формируя команды, нужно стремиться к тому, чтобы по составу они были примерно равны по силам. Капитанов команд обычно выбирают участники.

Объяснение игры проводится в исходном игровом построении. Этому правилу изменять нельзя. Чтобы у играющих не возникло лишних вопросов, объяснение следует сопровождать показом. Если вода в бассейне или водоеме прохладная, рассказать об условиях проведения игры можно на суше. Объяснять надо предельно кратко и ясно, особенно в тех случаях, если участники находятся в воде. Целесообразнее всего придерживаться следующего плана изложения: название игры; роль играющих и их расположение; ход, цель и правила игры.

Педагог должен вовремя начать игру, разумно ее дозировать, своевременно закончить. В зависимости от подготовки играющих он может упростить или усложнить отдельные правила. Особенно внимательным надо быть к правилам выполнения технического приема, для изучения или закрепления которого и проводится игра. Во время игры нельзя допускать пререканий, грубостей. Давать сигнал к ее окончанию лучше всего, когда участники получили удовольствие, но не переутомились. Об окончании можно предупредить словами: «Осталась одна минута», «Играем до одного очка», «Последний - водящий». Как видим, у руководителя подвижных игр много прав, однако он должен уметь ими пользоваться, оставаться объективным и беспристрастным судьей, предоставляя играющим максимум инициативы. Определение результатов, выявление ошибок, неверных действий имеют большое воспитательное значение. Педагог должен охарактеризовать игру в целом и дать оценку действиям отдельных игроков. Необходимо указать на нарушения правил и ошибки, которые были допущены, отметить лучших.

К оценке следует привлекать и участников. Объективный анализ приучает к правильной самооценке, повышает сознательную дисциплину, способствует развитию инициативы, укрепляет товарищеские отношения в команде, усиливает интерес к дальнейшим занятиям плаванием и в итоге способствует лучшему усвоению и закреплению материала.



Игры проходят успешно, когда в них участвует педагог. Если он в игре не участвует, то должен выбрать такое место, чтобы хорошо видеть, как идет игра, видеть каждого ребенка, потому что игры на воде проводятся как с новичками, так и с теми, кто хорошо умеет плавать.

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения, условий проведения, глубины бассейна и температуры воды, числа занимающихся в группе, их возраста, уровня подготовленности.

Чтобы освоиться в водной среде, на начальном этапе обучения используются игры, направленные на преодоление чувства страха, неуверенности в своих силах, которые активизируют познавательную деятельность («Солнышко и дождик», «Карусели»).

Игры с погружением знакомят детей с выталкивающей силой воды («Караси и щука»); есть и такие, которые знакомят с подъемной силой воды, ощущением невесомости («Медуза», «Поплавок»); игры со скольжением разовьют умение удерживать горизонтальное положение тела («Кто дальше проскользит?», «Торпеды»). Немало игр с использованием отдельных элементов техники: техника движений рук или ног, дыхания («Фонтан», «Плавающие стрелы», «У кого больше пузырей?», «Насос»); на повышение уровня физической подготовленности: эти игры проводятся с дошкольниками, которые уже хорошо освоились в воде, умеют плавать. В играх данной группы дети развивают свойства и качества, которые особенно необходимы пловцам («Топтание воды», «За мячом в плавь»).

Игры для освоения элементов прикладного плавания проводятся для того, чтобы помочь овладеть некоторыми его элементами: ныряние, погружение под воду, прыжки в воду, транспортировка предметов и партнера («Искатели сокровищ», «Спасатели»).

Игры на воде используются и для активного отдыха, они хорошо снимают утомление после напряженных занятий в бассейне и на суше. Как показывают исследования ученых, «положительный феномен Сеченова» наблюдается не всегда, а лишь при определенных условиях. Переключение на другой вид деятельности вызывает интерес и не утомляет.

Развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной части занятия. Рекомендуется завершать игры веселыми награждениями.

Спокойное свободное плавание снимает общее напряжение после тяжелой работы, успокаивает сердечно-сосудистую систему, а игры снимают психическое напряжение. Игры с погружением



знакомят детей с выталкивающей силой воды («Караси и щука»); есть и такие, которые знакомят с подъемной силой воды, ощущением невесомости («Медуза», «Поплавок»); игры со скольжением развивают умение удерживать горизонтальное положение тела («Кто дольше проскользит?», «Горпеды»), а движений рук или ног, дыхания («Фонтан», «Плавающие стрелы», «У кого больше пузырей?», «Насос»); на повышение уровня физической подготовленности, эти игры проводятся с дошкольниками, которые уже хорошо освоились в воде, умеют плавать. В играх данной группы дети развивают свойства и качества, которые особенно необходимы пловцам («Топтание воды», «За мячом вплавь»).

Игры для освоения элементов прикладного плавания проводятся для того, чтобы помочь овладеть некоторыми его элементами: ныряние, погружение под воду, прыжки в воду, транспортировка предметов и партнера («Искатели сокровищ», «Спасатели»).

### **Погружение в воду с головой (аналог игры «Птицы в гнездах»)**

*Для детей младшего и среднего возраста*

**Цель.** Учить смело погружаться в воду с головой.

По команде инструктора дети передвигаются по всему бассейну любым способом. Затем по команде каждый ребенок должен занять один обруч, опустившись под воду и встав в середине обруча. Дети должны поднырнуть с задержкой дыхания. Когда все займут свои обручи, выполняется погружение под воду на задержке дыхания или с выполнением выдоха. Затем дети расходятся по всему бассейну. Игру можно усложнять, давая разные задания во время передвижения по бассейну, например, ходить по бассейну, выполняя движения руками брассом или кролем.

### **«Поезд»**

*Для детей младшего возраста*

**Цель.** Помочь освоиться в воде. Вдоль бассейна натянута две веревки с пластмассовыми кружками. Дети строятся друг за другом и двигаются паровозиком.

Каждый ребенок кладет руку на одно колечко и везет его по веревке на противоположную сторону, оставляет колечко. Переходит к соседней веревке и выполняет это же, но в обратную сторону.

### **«Разноцветные шарики»**

*Для младшего возраста*

**Цель.** Учить передвижениям в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды.

По бассейну разбросаны шарики разных цветов.

**Вариант 1.** Дети передвигаются по бассейну, держа за надувной круг, и собирают в него шарики определенного цвета. Кто быстрее их соберет?

**Вариант 2.** Дети передвигаются по бассейну, помогая себе руками, и собирают шарики в обручи такого же цвета, которые лежат на воде в углу бассейна.

**Вариант 3.** Для самых маленьких можно облегчить задачу; они собирают любые шарики. Затем инструктор их пересчитывает и объявляет победителя.



### **«Один за всех, и все за одного!»**

*Досуг для старших дошкольников*



**Цель.** Закреплять пройденный материал через игровые упражнения; совершенствовать работу ног кролем и технику выдохов в воду; формировать доброе, внимательное отношение друг к другу.

**Инвентарь.** Надувные дельфины, пластмассовые шары, надувные круги, палки для плавания, колечки двух цветов, два больших надувных круга.

**Содержание.** Веселая разминка под музыку на бортике. Спуск в воду. Свободное плавание с подручным материалом. Выполнение выдохов в воду (10-12 раз) после каждого задания. Разделить детей на две команды. Каждая команда занимает свою половину бассейна. **Задание 1.** «Сбор сокровищ» По поверхности воды разбросать кольца зеленого и желтого цвета

(поровну). С двух сторон бассейна положить на воду обручи такого же цвета. По сигналу инструктора каждая команда за 20 секунд должна собрать кольца определенного цвета в обруч своей команды. Побеждает команда, собравшая большее количество колец. *Задание 2.* «*В дружбе - сила!*» Команда, держась за плавательную палку, должна доплыть до противоположного края и вернуться обратно, не потеряв ни одного человека. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием. *Задание 3.* «*Помоги товарищу!*» Каждая команда разбивается на пары. Один ребенок ложится на круг, а второй должен довести своего товарища до противоположного бортика, где они меняются местами. Это должны сделать все пары каждой команды. Побеждает команда, которая первой выполнит задание. *Задание 4.* «*У кого больше урожай?*» В каждой команде один дельфин и много пластмассовых шариков. Участники плывут по одному, держась за дельфина; работая ногами в стиле кроль, перевозят шарики в круг на противоположный берег. Затем возвращаются к старту и передают дельфина. Каждой команде дается 3 минуты. Потом считаются шары в круге; побеждает команда, собравшая больше шаров.

Подсчитываются очки за все конкурсы, объявляется победитель. В конце занятия проводится игра «Салки».

Многократное повторение разных игр при обучении плаванию вырабатывает динамичный стереотип движений, что, безусловно, ускоряет овладение техникой плавания. Игра увлекает - это создает эмоциональный фон для снятия напряжения и страха в воде, побуждает к активному выполнению упражнений, поэтому игры просто необходимы при обучении плаванию. Играя, ребенок незаметно привыкает к свойствам водной среды настолько, что потребность в умении плавать возникает сама собой.

### Рекомендуемая литература

1. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Коштан Е.Н. Библиотека тренера. Плавание: игровой метод обучения. М.: Олимпия, 2009.

2. Менджерская Д.В. Воспитателю о детской игре: Пособие для воспитателя дет. сада/ Под ред. Т.А. Марковой. М.: Просвещение, 1982.

3. Осокина Т.Н., Тимофеева Е.Л., Богина Т.И. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение, 1991.

4. Протапченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. М.: Айрис-Пресс, 2003.

5. Семенов В.С. Обучение детей плаванию. М.: Физкультура и спорт, 1989.

**Ю. МЕРКУЛОВА,**  
инструктор по физической культуре,  
ДОУ № 1887,  
Москва