**Плавание, как средство развития физических качеств у дошкольников.**

Шарикова Ольга Николаевна,

инструктор по физической культуре

МБДОУ ДС № 45 «Росинка»

В последние годы значительно возрос интерес к средствам и методам укрепления психофизического здоровья детей, профилактике заболеваний, развитию жизненно необходимых ребенку физических качеств. Очевидно, что ведущая роль в решении данных проблем отводится физическим упражнениям. Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, поддержанию достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма.

Одной из главных задач ДОУ, в соответствии федеральным государственным образовательным стандартом, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

Плавание является превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Прежде всего, водная среда и создаваемое, ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие, являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие всех систем. Развитие физических качеств дошкольника, посредством двигательной деятельности по плаванию – это развитие качеств, характеризующих физическое развитие ребенка и его способности к двигательной деятельности, среди которых значатся: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

В нашем ДОУ обучение плаванию детей дошкольного возраста проходит через постепенное развитие таких физических качеств, как:

**Сила** — это способность ребенка преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

При плавании тело ребенка преодолевает сопротивление воды. Это обеспечивает воспитанникам хорошее гармоническое развитие мышечной системы и увеличение силовых показателей мышц. Двигательная деятельность в воде чередуется с физическими упражнениями, выполняемыми на суше.

 Активные движения ног во время плавания, большая амплитуда и динамичность движений увеличивают работоспособность и силу разных мышц. Это происходит в ходе упражнений и игр, например, «Гонка катеров», «Кто быстрее?», «Моторная лодка», «Проплыви в туннель», и др. Разнообразные прыжки в воде, подскоки на одной и двух ногах, «Мельница», «Большие и маленькие фонтаны», «Торпеда» и др.

Основными средствами силовой подготовки являются упражнения с различного рода отягощениями (с преодолением своего веса, с гантелями, набивными мячами и другими предметами). Для развития интереса к плаванию и выполнению силовых упражнений проводятся игры- эстафеты: «Перетяни канат», «Бег пингвинов», «Прыжки на одной ноге», «Самые меткие», «Бег паучков», «Передача мяча в колонне» и др.

 **Ловкость** — это способность ребенка быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

 Развитие ловкости связано с развитием координации движений, умением согласованно, последовательно выполнять движения. В этом помогают такие упражнения и игры, как скольжение на груди, спине, скольжение в сочетании с движениями рук, скольжение в сочетании рук и ног и др. Для развития ловкости происходит систематическая смена упражнений или применения их в новых вариантах для поддержания новизны и некоторого повышения координационной трудности. Это происходит в подвижных играх «Затейники», «Мы - веселые ребята», «Переправа», «Найди свой домик», в играх – эстафетах.

 Уровень развития ловкости выражается способностью ребенка быстро осваивать различные по сложности новые движения, умением правильно координировать свои действия. У воспитанников ловкость проявляется в умении быстро осваивать элементы старта, новые повороты, новые варианты отдельных движений и способов плавания в целом. Например, упражнение «Винт», «Стрелка» на животе, на спине, со сменой положения рук: впереди, вдоль туловища, одна рука впереди, вторая вдоль туловища и др. В процессе спортивной тренировки ловкость проявляется во всех тренировочных упражнениях.

 **Выносливость -** способность ребенка выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время. Выносливость воспитывается путём применения упражнений и игр на суше и в воде, оказывающих на организм более высокую физическую нагрузку. (Разнообразная ходьба по грудь в воде с подниманием коленей как можно выше, махи руками, ладонями вниз, выдохи в воду и т.д.) Во время игр и упражнений таких, как: «Насос», «У кого больше пузырей?», «Медуза», «Поплавок», «Звезда» и др. происходит тренировка [дыхательной системы](http://sundekor.ru/referat/ucheba/dykhatelnaia-sistema/). Во время вдоха происходит усиленная работа дыхательных мышц, которым приходится преодолевать давление воды. Выдох, который обычно происходит в воду, также затруднен.

**Гибкость** характеризует степень подвижности в суставах и состояния мышечной системы организма.

Хорошо развитая подвижность в суставах помогает быстрее овладеть техникой плавания и выполнять движения более качественно и экономно.

Для улучшения гибкости в разминку на суше и в воде включаем специальные упражнения с увеличивающейся амплитудой движения. Это круговые движения конечностями с постепенно увеличивающейся амплитудой, пружинистые движения и маховые движения с постепенным увеличением амплитуды. Например, «Мельница», «Ножницы», «Велосипед», «Маятник», «Неваляшка», «Чебурашка» и др. Разнообразные пружинистые наклоны и приседания. Используем различные предметы для выполнения этих упражнений: мячи, обручи, палки, скакалки и др. Так же выполняем упражнениями на растягивание «Попловок», «Торпеда», Звезда» и т.п.)

**Быстрота** – способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал частотой многократно повторяющихся действий.

Для воспитания быстроты движений использую силовые и скоростно-силовые упражнения (метания, различные прыжки, скоростной бег, плавание и др.) и специальные упражнения с элементами предельно быстрых движений (выполнить прыжки вверх, делая хлопки руками при положении тела в воздухе; по сигналу быстро присесть, выпрыгнуть вверх, присесть и сделать коробочку; из упора лёжа сделать «звезду» и др.)

Для совершенствования быстроты реакции на стартовую команду применяю упражнения, выполняемые под ожидаемую или неожиданную короткую и резкую команду (по сигналу быстро выполнить прыжок вверх или и в сторону, бросить мяч из фиксированного положения, быстро присесть, выполнить «стрелочку» и др.).

Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных, гигиенических и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья и развитие детей дошкольного возраста, по интенсивности воздействия *физическое воспитание* занимает важное место.

Сегодня не вызывает сомнения, что гармоническое развитие организма дошкольника невозможно без *физического воспитания*, развития физических качеств, посредствам плавания.