Формирование навыка плавания у дошкольников: обучение погружению под воду с открытыми глазами

Введение

Овладение навыками плавания является важным аспектом физического воспитания ребенка. Одним из ключевых этапов обучения плаванию выступает освоение техники погружения под воду с открытыми глазами. В данной статье мы рассмотрим методику обучения погружению, направленного на формирование устойчивых навыков у детей дошкольного возраста.

Методика обучения

1. Подготовка ребенка психологически и физически:

- объяснение ребенку цели упражнения;

- создание благоприятных условий (теплая вода, комфортная температура воздуха);

- использование игровых форм занятий.

2. Освоение дыхания и задержки дыхания:

- упражнения на задержку дыхания в воде (под водой опускать лицо, постепенно увеличивая время нахождения под водой).

3. Практическое выполнение погружений:

- постепенное увеличение глубины погружения (от нескольких сантиметров до полного погружения головы);

- поддержка взрослого при первых попытках погружения;

- повторные тренировки для закрепления результата.

Заключение

Эффективное обучение погружению под воду способствует формированию устойчивого навыка плавания у детей дошкольного возраста. Методика включает подготовку ребенка, освоение дыхательных упражнений и практические занятия по выполнению погружений. Регулярные тренировки позволяют детям уверенно чувствовать себя в водной среде и способствуют развитию общей физической подготовки.