

УДК 615.825.4

Зінчук Г.А.¹, Бурка О.М.²

¹ тренер-реабілітолог СК «Мотор Січ»

² канд. пед. наук., доц. НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ ДЛЯ ДІТЕЙ РІЗНОГО ВІКУ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ

Плавання – ефективний засіб корекції здоров'я.

Заняття плаванням сприяє зміцненню опорно-рухового апарату, розвитку функціональних показників дихальної та серцево-судинної системи, протидіють порушенню обміну речовин, підвищують імунітет і загальний тонус організму.

Оздоровчий ефект плавання досягається за рахунок фізичних, хімічних та механічних властивостей води, зниження навантаження на суглоби (в тому числі хребта) та виконанні рухів в горизонтальному положенні.

Плавання показане всім особам, будь-якої вікової категорії та рівня фізичного розвитку.

Найбільшого ефекту плавання (відновлення або підтримки здоров'я) можна досягти при роботі з дітьми та підлітками.

Відомо, що робота з дітьми потребує незвичайних та нестандартних засобів, тому найбільш доцільно проводити заняття з оздоровчого плавання з використанням ігрового методу.

Пропонуємо використовувати наступні ігри:

1. Карусель (діти віком від 6 місяців до трьох років) – тримаючи дитину за випрямлені руки, необхідно наблизити її до себе, повернути навколо себе, постійно змінюючи глибину (максимум до підборіддя) та напрям. Гра сприяє розвитку координації, сприяє позбавленню страху перед водою, має загартовувальний ефект.

2. Рибка хвостиком виляла (6 місяців – 1 рік) – тримаючи дитину спиною до себе, виконувати махові рухи ніжками, терапевт (тренер) періодично робить повороти вправо та вліво. Намагатись зробити максимальну кількість бризок. Гра сприяє розвитку зорово-ручної координації, сили м'язів тощо.

3. Ігри з м'ячем (від 10-місяців – 3 роки):

- для розвитку сили м'язів верхніх кінцівок, підготовка до навчання нірнянню – підтримуючи дитину під живіт, дитина намагається наздогнати та схопити м'яч;

- для розвитку сили м'язів нижніх кінцівок – дитина тримає в руках м'яч, намагається перепливати басейн або наздогнати тренера;

- для розвитку зорово-ручної координації, позбавлення страху перед водою – занурити м'яч в воду, відпустити, коли він з'явиться на поверхні, дитина має його схопити.

4. Жабка (2 – 5 років) – розмістити на певній відстані від бортика нудл, за командою дитина має його перестрибнути. Головне завдання – створити велику кількість бризок. Гру застосовують для розвитку сили м'язів, розвитку координації та орієнтації в просторі.

5. Поплавок (3 – 7 років) – зробивши глибокий вдих, дитина згинає ноги під себе та обхоплює їх руками, спина залишається над поверхнею води. Використовується для отримання відчуття впевненості, знайомства з підйомною силою води, розслаблення м'язів, що утримують хребет.

6. Пірнальники за скарбами (від 6 років) – командна гра на швидкість збору предметів з дна. Використовується для розвитку дихальної системи, витривалості, комунікативних навичок тощо.

7. Морська зірка (від 6 років) – командна гра на утримання положення «зірка обличчям вниз». Забезпечує розслаблення м'язів спини, живота, розвиток адаптації тощо.

8. Водне кільце (від 6 років) – командна гра, взявшись за руки, учасники сідають на дно басейну, перемагає та команда, що довше зможе знаходитись

під водою. Сприяє розвитку витривалості, функціональних показників дихальної систем, здійснює загартовувальний ефект тощо.

9. Естафети з нудлом (від 6 років) – командна гра, перепливання басейну з передачею нудла наступній парі (в залежності від кількості учасників, можна розділити по 3-5 дітей на один нудл). Використовують як при плаванні кролем, так і на спині. Застосовують для розвитку вміння діяти в команді, зміцнення опорно-рухового апарату.

10. Велосипед (від 6 років) – естафета, діти сідають на нудл як на велосипед, та, виконуючи рухи ногами, мають «переїхати» басейн. Використовують для розвитку м'язів та суглобів нижніх кінцівок, впливу на емоційно-вольову сферу особистості тощо.

11. Хто довше поаплодує (від 6 років) – необхідно пірнути, максимально відштовхнутись від дна максимально високо вистрибнути. Опинившись над поверхнею води, почати аплодувати поки не опиниться у воді. Використовують для розвитку координації рухів та зміцнення опорно-рухового апарату.

12. Хто голосніше (від 6 років) – за коротким свистком діти починають голосно кричати, після довгого свистка – пірнають, продовжуючи кричати. Сприяє розвитку емоційної сфери, забезпечує зміцнення голосового апарату, дихальних шляхів тощо.

Отже, на нашу думку, наведені вище ігри, є не лише розвагою під час тренувань, а й ефективним засобом корекції стану здоров'я.