

Развитие самостоятельности у детей младшего возраста в процессе адаптации к занятиям в бассейне

*Копягина Наталья Сергеевна
Инструктор по физической культуре
ГБДОУ детский сад 62
Приморского р-на Санкт-Петербурга*

Самостоятельность — это комплексное качество личности, включающее способность принимать решения, действовать независимо и нести ответственность за свои поступки.

Но, как всем известно, человек не рождается самостоятельным! Это свойство, которое постепенно формируется в процессе развития и взросления человека. Первые шаги на этом пути - накопление физического опыта, опыта самостоятельных действий: первые контролируемые движения, первые шаги, первые активные игры, первое знакомство с водной средой.

У воспитанников нашего детского сада есть уникальная возможность заниматься физкультурой не только в спортивном зале, но и в теплом, красивом, прекрасно оборудованном детском бассейне. В процессе занятий в воде ребенок не только учится плавать, но также активно развивается психологически, становится более уверенным в себе и учится решать задачи самостоятельно.

Развитие самостоятельности у детей младшего возраста в процессе адаптации к занятиям в бассейне требует комплексного подхода, включающего поддержку и поощрение со стороны взрослых (родителей и педагога), использование игровых методов и возможность постепенного формирования навыков с учетом темпов и особенностей развития ребенка.

Этапы адаптации и развития самостоятельности

1. Знакомство с водой

Не секрет, что водная среда, в отличие от спортивного зала или детской площадки, в большинстве случаев малознакома ребенку. Маленькому человеку требуется проделать колоссальную работу по адаптации к бассейну! Конечно, исследовать новое – это одна из внутренних установок ребенка. Но на начальном этапе крайне важны поддержка родителей и инструктора по физической культуре. Совместными усилиями необходимо создать положительный эмоциональный фон, продемонстрировать безопасность воды через игровые упражнения, а главное – дать возможность ребёнку осваивать водную среду **В СВОЁМ СОБСТВЕННОМ ТЕМПЕ**, с уважением относясь к его опасениям и радуясь даже самым маленьким его шагам к самостоятельному плаванию.

2. Формирование гигиенических навыков

К каждому занятию в бассейне необходимо подготовиться: переодеться в купальный костюм и принять душ.

Умение переодеваться без посторонней помощи – один из основных навыков самообслуживания ребенка, и при этом один из самых сложных. Регулярные занятия в бассейне способствуют постоянной практике малыша в этом непростом для него деле. Но осознание того, что впереди ждут любимые игры в воде, творит чудеса! Если внутренняя мотивация ребенка к занятиям в бассейне уже сформирована, то она становится прекрасным инструментом для развития самостоятельности в области самообслуживания.

3. Постепенное увеличение сложности поставленных задач

Метод «от простого к сложному» - древний, как мир, но и надёжный, как скала! При адаптации ребенка к водной среде мы вначале предлагаем ему самые простые задачи: ощутить тактильный контакт с водой, изучить ее свойства и возможности тела при перемещении в более плотной, чем воздух, водной среде. Первые игры – с опорой на поручень или руку педагога, затем – самостоятельные перемещения в нужном направлении, позднее – погружения и плавание с опорой на поддерживающие средства или без них. И пока не освоена предыдущая ступень, нет смысла переходить к освоению более сложных навыков.

И на этом пути каждый шаг приближает ребенка к уверенному плаванию, а значит – развивает его самостоятельность!

Подводя итоги, хочется отметить ещё раз, что развитие самостоятельности в процессе адаптации к бассейну — это постепенный процесс, который включает физическое, психологическое и социальное развитие ребёнка. Ключевыми факторами успеха являются игровой подход, терпение и уважение взрослых, индивидуальный подход и создание позитивной атмосферы. Систематические занятия в бассейне помогают ребёнку не только научиться плавать, но и развить уверенность в себе, умение ставить цели, решать задачи и взаимодействовать с окружающими.

А это значит – быть самостоятельным!