**Дифференцированный подход**

**к обучению плаванию мальчиков и девочек**

Плавание - один из немногихвидов спорта, противопоказаний к которому практически не существует. Плавать полезно всем и в любом возрасте, а обучение этому навыку желательно начинать как можно раньше.

Плавание - не только удовольствие. Оно приносит огромную пользу. Замечено, что у детей, регулярно занимающихся плаванием, повышается сопротивляемость к болезням и общий тонус организма, совершенствуются движения, вырабатывается пластика, формируется жизненно важный навык - умение держаться на воде.

Плавание способствует укреплению здоровья, привитию жизненно важных навыков, воспитанию морально-волевых качеств. Оно имеет большое воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, лечебное, эмоциональное и прикладное значение.

Оздоровительно-гигиеническое значение его состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Пребывание в воде совершенствует теплорегуляцию, закаливает организм. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

Прикладное значение плавания состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать и умения оказать помощь на воде.

Воспитательное значение плавания во многом зависит от организации процесса.

Содержательная сторона двигательной деятельности дошкольников имеет свою специфику в зависимости от пола. У мальчиков и девочек есть свои предпочтения в плавании, то есть та деятельность, которая им интереснее, лучше удается и, в которой наиболее ярко проявляются их особенности, связанные с полом. В частности, в процессе игр у мальчиков место занимают движения скоростно-силового характера (бег, прыжки, скольжение на дальность, игра в футбол в воде, плавание на скорость); девочки предпочитают (игры с надувными игрушками, выполнять упражнения на кругах “Звездочка” на спине, груди), упражнения под музыку. В то же время мальчикам и девочкам нравиться игры в воде.

Упражнения в воде являются одним из средств формирования дифференцированного подхода к обучению плаванию мальчиков и девочек.

Учет половых особенностей дошкольников в процессе занятий по плаванию имеет следующие направления: подбор упражнений, нормирование физической нагрузки, методика обучения плаванию, участие в играх и соревнованиях, двигательные предпочтение детей в процессе плавания, требования заданий, инвентарь и оборудование, система поощрений в воде, уборка оборудования, диагностика по плаванию.

На занятиях по плаванию используются методические приемы, имеющие различия:

* Не зависимо от роста детей при построениях (в плавании, в шеренге, колонны) впереди стоят всегда мальчики.
* В подборе упражнений только для мальчиков или только для девочек (например, мальчики скольжение через один обруч, девочки – скольжение от бортика к бортику).
* В дозировке (например, девочки вдох- выдох воду 10 раз, мальчики – 15 раз).
* По продолжительности (например, мальчики работают ногами в воде 20 сек., девочки 15 сек.).
* При движении в парах (“Переправа”) – мальчик держит девочку за руки, а девочка выполняет скольжение на груди, первым всегда пробуют мальчики.
* В обучении сложным движениям (существует ряд упражнений, которыми мальчики овладеют легко, в то время как девочек они вызывают значительные трудности. Например, скольжение на груди мальчикам даются легко, а девочкам только с дощечкой или на кругах. Это требуется от специалиста по плаванию особых методических приемов: разное число повторений, выбор подводящих и подготовительных упражнений, использование вспомогательного оборудования).
* В пространственных границах (мальчикам выделяется большая, чем девочкам часть бассейна, так как для них характерно дальнее зрение, а для девочек ближнее).
* В распределение ролей в подвижных играх (например, мальчики – карасики, а девочки – щуки).
* В требованиях к качеству выполнения заданий (девочкам и мальчикам мы предъявляем разные требования к выполнению одних и тех же движений: от мальчиков требуется большей четкости, ритмичности, затрат дополнительных усилий, а от девочек – больше пластичности, выразительности, грациозности).
* В расстановке и уборке снарядов (девочки всегда расставляют и убирают только мелкий, легкий инвентарь, а мальчики группой в несколько человек – тяжелое оборудование).
* В оценке деятельности (для мальчиков важно, что оценивается в их деятельности, а для девочек – кто их оценивает и как. Для мальчиков слово “молодец” эмоционально значимо, а для девочек следует подбирать слова более сильным эмоциональным компонентом: “Ты лучшая в этом движении”, “У тетя самое бесшумное скольжение”).
* В сопровождении чаще напоминаем мальчикам о способах выполнения, о требованиях к качеству, так как они дольше нуждаются во внимании при “шлифовке” отдельных элементов, техники, чаще приходиться использовать помощь в плане тактильного – мышечных ощущений; а в работе с девочками преимущественно прибегать к образцу, имитации, словесным указаниям.
* В учете сенситивных этапов при формировании и совершенствовании двигательных способностей, физических качеств, двигательных навыков и умений (например, девочки лучше выполняют задание на пространственную точность на пятом и шестом годах, а мальчики – на седьмом году жизни).

Очень важно, чтобы дифференцированный подход, использовался в комплексе здоровье сберегающей деятельности, в итоге формировала бы у мальчиков и девочек стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и не осложненное развитие.

Учет половых особенностей дошкольников позволит педагогу, организующему их двигательную деятельность, добиться высоких результатов, не нарушая ход становления личности, заложенной природой.

**Подвижные игры на воде с учетом**

**гендерного развития.**

*Задачи:* научить взаимодействовать в парах «мальчик-девочка», поощрять право выбора пары по предпочтению, воспитывать взаимовежливость.

***«Дайверы»***

*Задачи:* совершенствовать навыки подводного плавания.

*Описание:* девочки – «подводные растения» - размыкаются на вытянутые руки. Мальчики должны оплыть каждое «растение», не повредив ни одного листочка.

*Методические рекомендации:* впоследствии девочки размыкаются свободно - это усложняет задачу мальчиков. Можно использовать маску с трубкой и ласты.

***«Буксир»***

*Задачи:* совершенствовать умение выполнять упражнение «торпеда на груди», развивать силу, выносливость,

*Описание:* стоя в парах, мальчик впереди, подав руки назад, держит девочку за руки. По сигналу двигается в заданном направлении, девочка выполняет «торпеду» на груди.

*Методические рекомендации:* можно использовать при обучении дыханию, а также в эстафетах.

***«Маленький буксир»***

*Задачи:* совершенствовать навык в упражнении «торпеда на груди», постановку руки на «кроль».

*Описание:* стоя в парах, девочка впереди, мальчик держит девочку за талию. По сигналу двигаются в заданном направлении - девочка помогает себе гребковыми движениями рук, мальчик выполняет «торпеду» на груди.

*Методические рекомендации:* можно использовать при обучении дыханию, а также в эстафетах.

***«Подводное ущелье»***

*Задачи:* совершенствовать умение нырять в глубину.

*Описание:* мальчики на расстоянии шага друг от друга, взявшись в парах за руки, наклонившись в сторону, образуют верхнюю и нижнюю дуги - «ущелье». Девочки – «красивые рыбки» - увидели в ущелье жемчужины. Необходимо нырнуть так, чтобы не «поцарапать плавники и хвостик».

Список литературы:

Филиппова С.О. «Мир движений мальчиков и девочек», СПб.: Детство – Пресс, 2001.

Столярчук Л.И. «Гендерное образование», Краснодар: Просвещение-Юг, 2011.

Журнал «Ресурсы, обзоры и новости образования» (№ 19 – 2016 г.) статья Петуховой Т.В.