

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Гимназия № 1 .

# Тема презентации *«Азбука плавания».*

Автор: Шарова Елена  
Ученица 4 «б» класса

Руководитель:  
Учитель физической культуры  
Рыбак М.В.  
МБОУ Гимназия № 1

г. Ноябрьск 2012год.

# «АЗБУКА ПЛАВАНИЯ»

## **Цель:**

Получить практические навыки по обучению плаванию.

## **Задачи работы:**

1. Способствовать развитию и закаливанию организма.
2. Поддерживать у детей интерес к сохранению здоровья.
3. Найти информацию о способах плавания.



## «АЗБУКА ПЛАВАНИЯ»

Раскроем понятия «азбука» и «плавание».

«**Азбука**» - это основное начало науки, первоначальное обучение. Предположим, что «азбука», начало движений, которые выполняет человек в последовательности – от простого к сложному.

«**Плавание**» - это навык держаться на воде и передвигаться в ней. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию организма.

Это обозначает, что плавание является **триадой здоровья**.

.

# Триада здоровья

«Азбука плавания» включает в себя такие компоненты как:

**Режим дня** – правильное выполнение режима улучшает работоспособность, приучает к аккуратности, дисциплинирует человека, укрепляет здоровье.

**Личная гигиена** – при обучении плаванию у детей формируются и закрепляются привычки к водным процедурам, становятся прочными гигиенические навыки – аккуратность, чистоплотность.

**Закаливание организм** – основные средства закаливания – солнце, воздух и вода.

# Что такое здоровье?

Под здоровьем понимаем совокупность движений, оказывающих жизненно важное влияние на деятельность человека.

Как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми?

**Что думают об этом дети?**

Это самое большое богатство;  
это сила и ум;  
у здорового человека все получается;  
это то, что нужно беречь;  
здоровый человек хочет делать добро всем людям;  
это хорошее настроение.

# Режим дня - залог здоровья

- \* Стать здоровым ты решил,
- \* Значит, выполнил режим.

Подъём

Душ

Зарядка

Завтрак

Занятия

Прогулка

Ужин

Сон

# Надо, надо умываться ... А зачем?

- \* Чтобы почувствовать свежесть и бодрость от холодной воды.
- \* Чтобы кожа была здорова.
- \* Хочу быть чистым.
- \* Хочу быть здоровым.
- \* Хочу быть закаленным.
- \* Хочу не бояться микроб.

# Закаливание

- \* 1. Нужно гулять в любую погоду.
- \* 2. Заниматься плаванием.
- \* 3. Одеваться по погоде.
- \* 4. Обливаться холодной водой.
- \* 5. Каждый день принимать душ.
- \* 6. ДВИГАТЬСЯ!
- \* Жизнь - это движение!
- \* Плавание – это здоровье!



# Что думают о плавании дети?

## *Кто не любит плавание?*

- \* Плавание любят все.
- \* Плавание укрепляет здоровья, делает людей сильными и смелыми, учит быть дружными.  
Занятия плаванием сделали лучше мою осанку,
- \* стали сильными руки и ноги. Я совсем не болею.
- \* Мне занятия спортом очень помогают в учебе.
- \* Приятно чувствовать себя бодрым и здоровым.
- \* Плавать может каждый человек.

# Плавание – это здоровье!

- \* Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей.

Когда я плаваю я чувствую...

- \* Удовольствие
- \* Легкость
- \* Радость
- \* Уверенность
- \* Силу
- \* Свободу
- \* Смелость

# С чего же начать обучение плаванию?

Начинать надо с ходьбы или бега по воде, меняя направление движения.



**Подвижная игра «Пробегись по воде»**

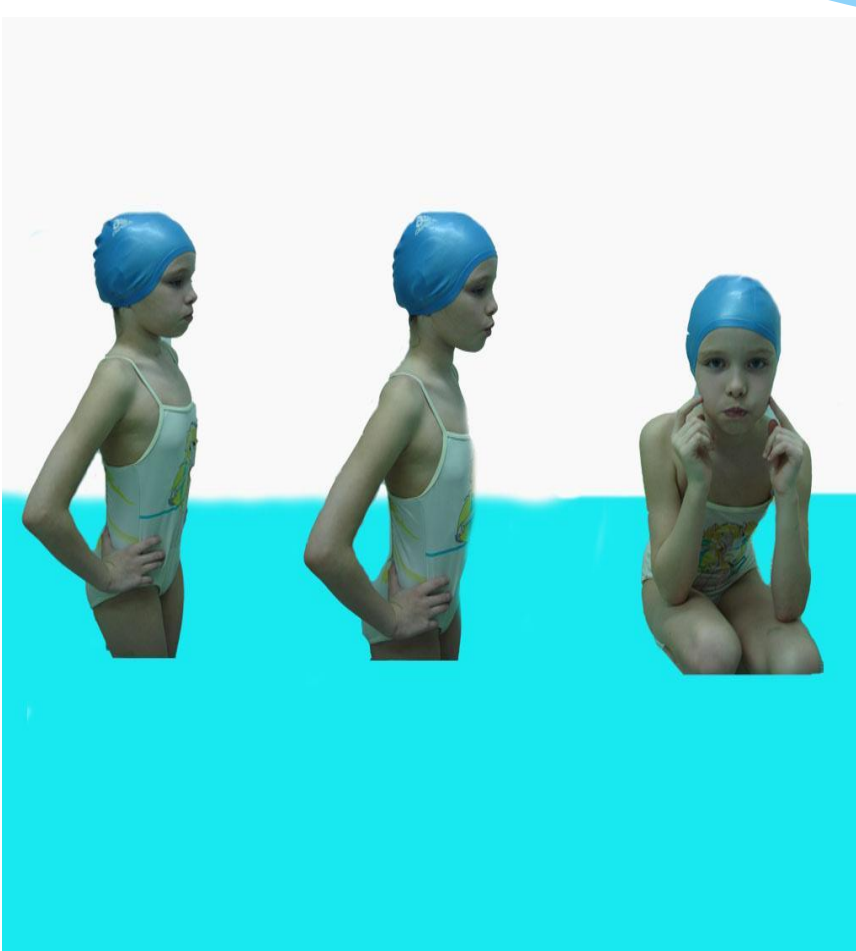
# Предварительные упражнения

***Предварительные упражнения направлены на преодоление страха перед водой, а также на освоение приёмов, которые потребуются нам при изучении самого плавания.***

Не переходите к выполнению следующего упражнения, пока достаточно не отработаете предыдущее.

# Упражнение на дыхание.

\*



**\* Кто хочет научиться плавать, тот должен научиться правильно дышать в воде.**

Первые подготовительные упражнения:

- \* 1. Задержи дыхание после обычного вдоха.
- \* 2. Громкий выдох.
- \* 3. Надуй шар.
- \*

# «Подуй на воду»

- \* **Сильно подуть на воду, как дуют на блюдце с горячим чаем. При выдохе необходимо соединить губы в «трубочку».**



## «Присядь под воду»

Держась за руки, сделай глубокий вдох, закрой глаза и присядь под воду, сосчитай про себя до 5 и встань.

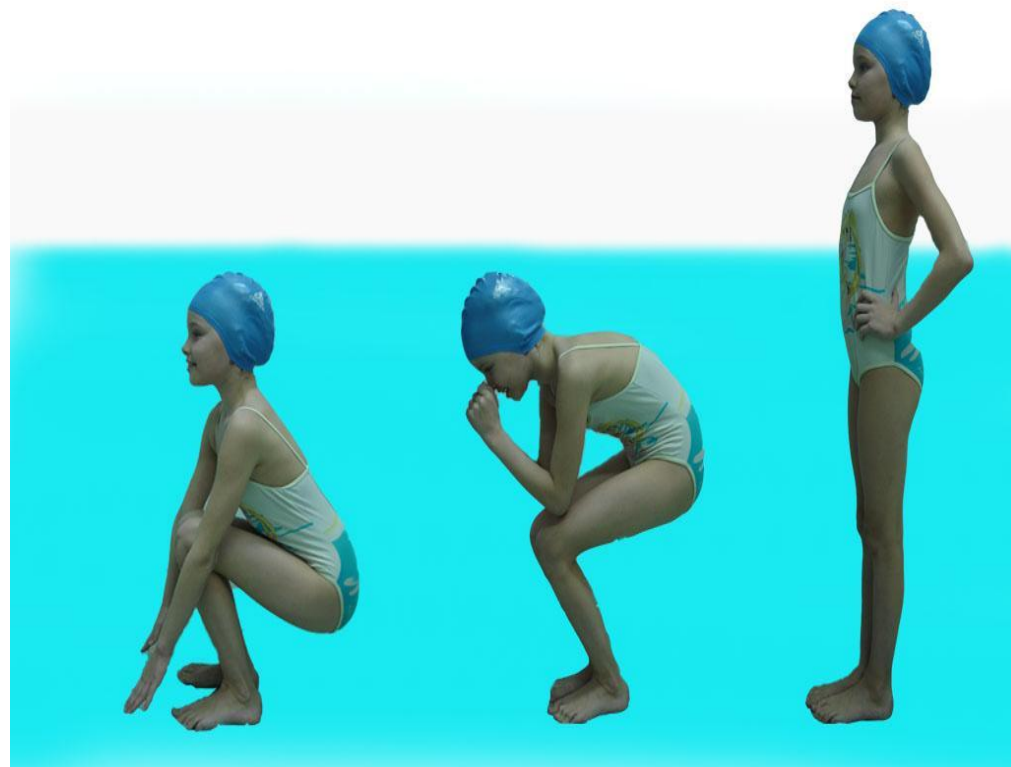
Сделай подряд 10-15 погружений.

Лицо не вытираем руками.



## «Открой глаза под водой»

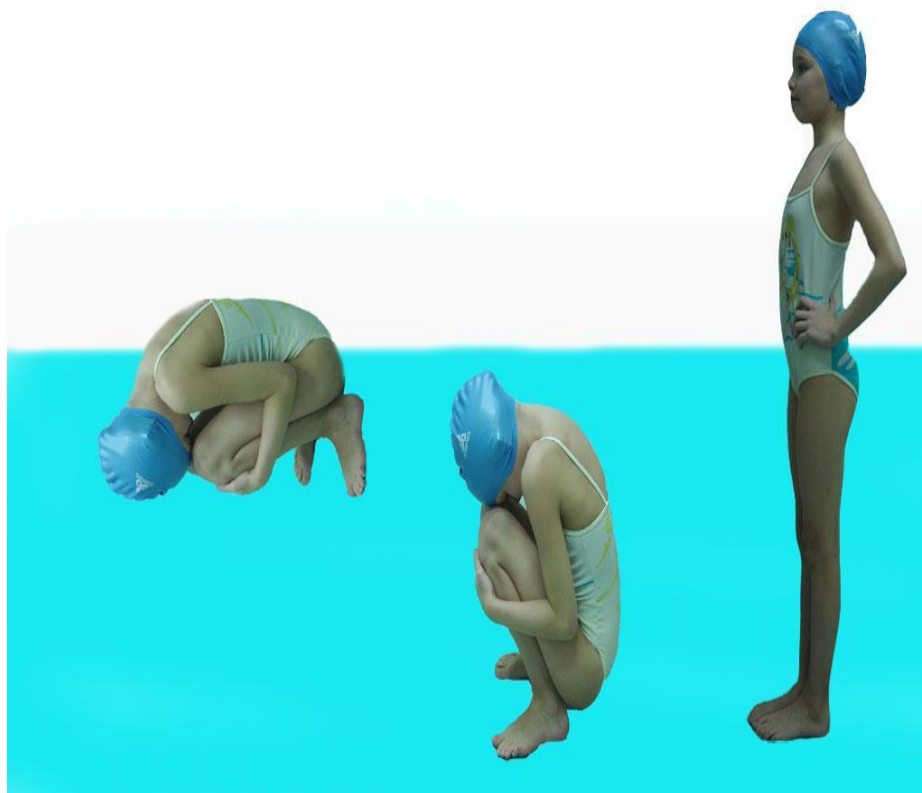
Умение открывать глаза под водой крайне необходимо для дальнейшего обучения плаванию. Первые попытки выполняют с опорой. Затем это можно сделать без опоры.





# «Поплавок»

Задачей этого упражнения будет дать вам понять, что ваше тело имеет плавучесть и выталкивается водой.

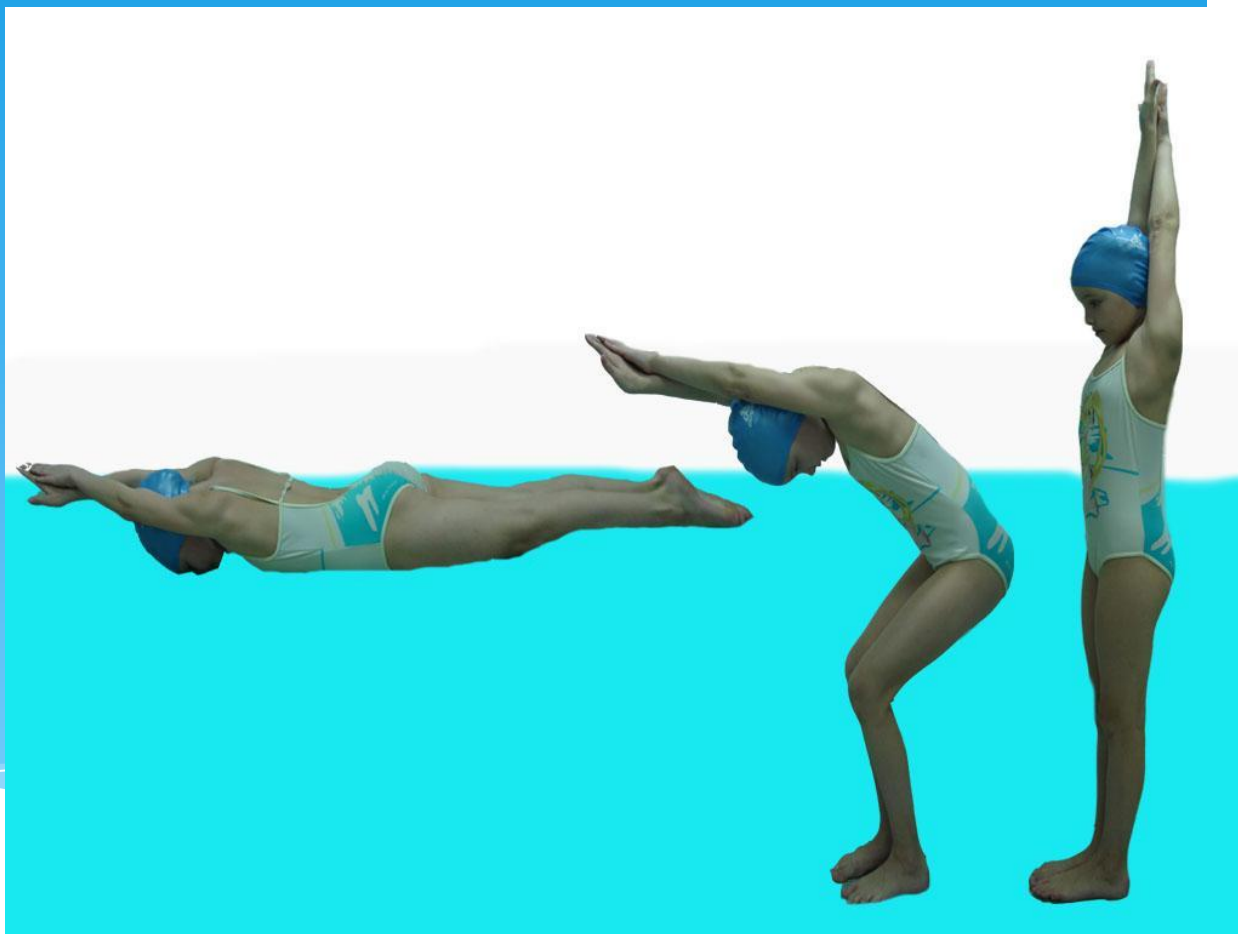


# «Стрелочкой» на груди

Это упражнение нужно сделать для того, чтобы понять, что ваши ноги тяжелее воды и тонут.

Ваше тело должно всплыть и двигаться в перед.

Старайтесь задержать дыхание как можно дольше.



# КАК НАУЧИТЬСЯ ПЛАВАТЬ.

Что потребуется  
для обучения:  
надувной круг,  
мячи, доски.



# Начинаем учиться плавать.

Научиться плавать не так уж и тяжело, **главное начать учиться.**

Самое **главное**, о чем все должны помнить - это **последовательность и постепенность** при знакомстве с водой.



# Скольжение на спине.

Во время выполнения упражнения вы должны расслабиться, что даст вам возможность сохранить плавучесть.



# Маленькими шагами к победе.

\* Когда я была маленькой, плавать не умела. Плавать меня учил папа.

Сначала я долго плавала в жилете. А когда у меня появились правильные движения, тогда папа разрешил мне снять жилет и плавать самостоятельно. А потом меня записали в бассейн. На занятиях в бассейне я научилась основным упражнениям для освоения способов плавания - **«кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй».**

\* Кроме того, плавание укрепляет организм, развивает силу, ловкость и вынослив.

# «Научиться плавать может и должен каждый».



Скольжение на спине



Поплавок



Звездочка



Кроль на спине



Брасс



## Спорт и труд , рядом идут.

Я учусь в 4 классе, принимаю участие в школьных соревнованиях. Спорт мне помогает в учебе, потому, что укрепляет здоровье, закаляет организм, укрепляет мышцы и суставы, а игры на воде доставляют огромное удовольствие.

Я с большим удовольствием выполняю на занятиях по плаванию **комплекс общеразвивающих упражнений на суше и в воде.**

Включаю их также в утреннюю гимнастику. Эти упражнения, способствуют быстрому и качественному усвоению плавательных движений.



Как утро начнешь, так и день  
проведешь.



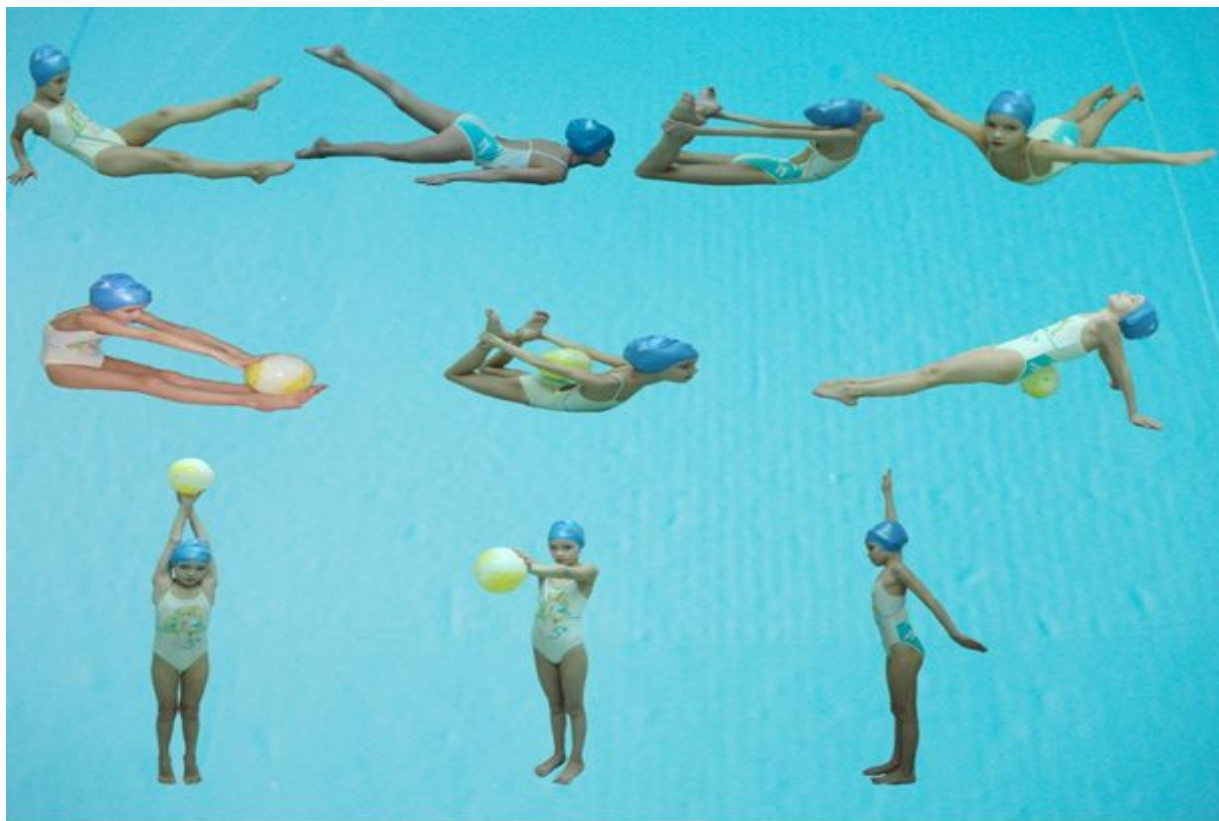
Комплекс общеразвивающих упражнений по плаванию  
в домашних условиях

# **Такими упражнениями являются:**

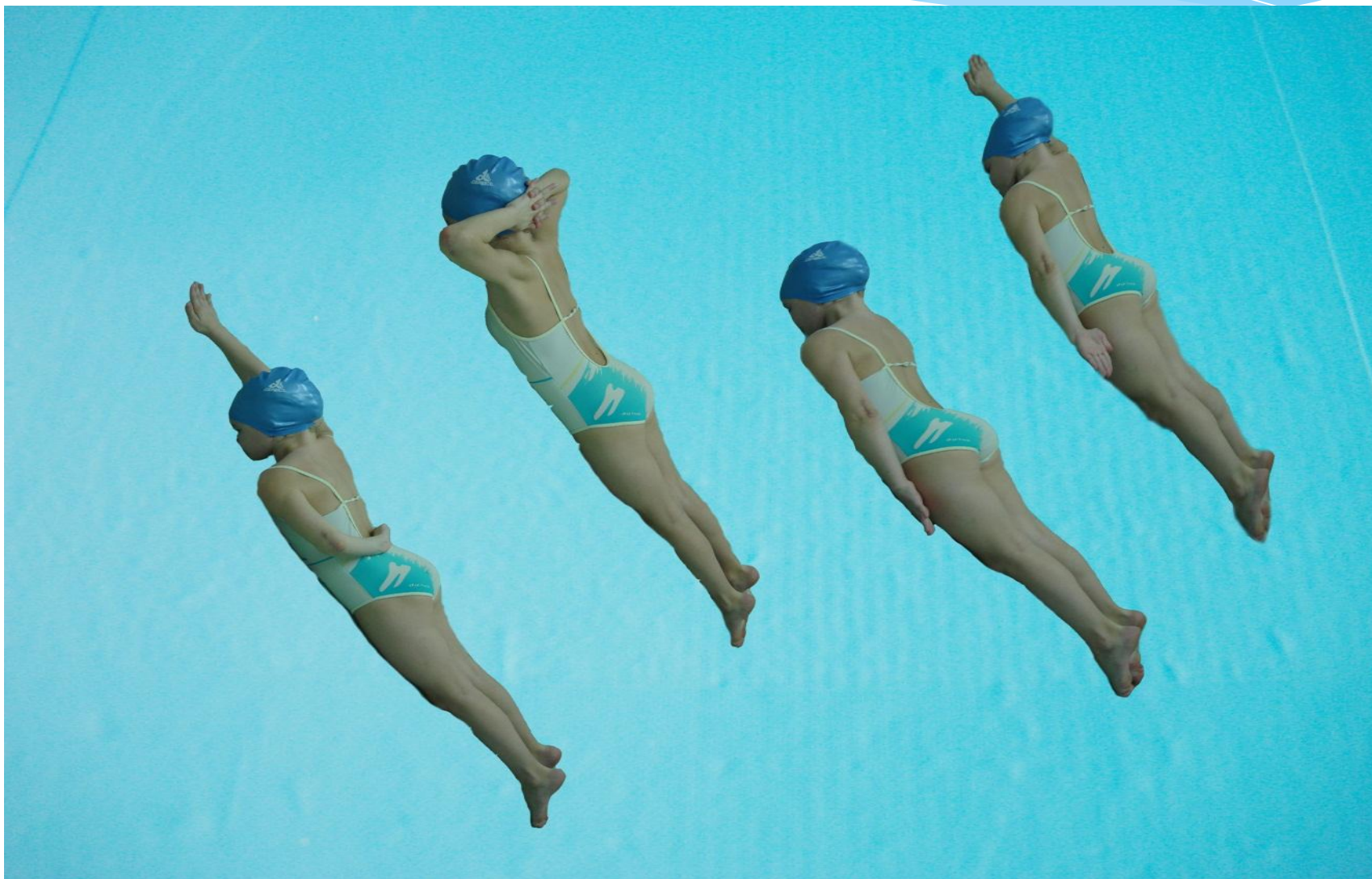
- ходьба различными способами; бег;
- упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног (наклоны, приседания, прыжки, отжимания от пола, упражнения в паре, упражнения с предметом)
- попеременные движения руками «мельницей» вперед или назад;
- имитация гребковых движений руками при плавании кролем на груди и на спине;
- имитация плавательных движений ногами, сидя на каком-нибудь возвышении.

# Радость движений

*Каждое занятие заканчиваю упражнением, которое у меня получается лучше и которое нравится. Это помогает мне и дает уверенность в своих силах и желание продолжать обучение.*



Плывать может каждый здоровый человек



**Вывод: Постепенные занятия плаванием способствуют оздоровлению, физическому развитию и закаливанию**

**Спасибо за внимание!!**

**!**



# Список используемых информационных ресурсов

1. А.А. Литвинов «Азбука плавания» ИКФ «Фолиант»1995г.
2. В.И. Лях «Физическая культура» М. Просвещение, 2009г.
3. Т.И. Осокина «Как научить детей плавать» Изд. « Просвещение», 1985г.
4. М.В. Рыбак «Раз, два, три, плыви» Москва. Обруч. 2010г.
5. Э.Г. Черняев, В.И. Чепелев «Учите детей плавать»  
Изд. «Советская школа» 1984г.