

**ТЕМА: Этапы и  
двигательные навыки в  
обучении плаванию  
детей.**

**ЦЕЛЬ: показать структуру методических приемов обучения плаванию.**

**Подготовила:  
Учитель физической культуры  
Рыбак Марта Васильевна**

**г.Ноябрьск**

# Этапы обучения

## плаванию

### 1 ЭТАП

*Младший дошкольный возраст*

**Ознакомление ребенка с водой и ее свойствами**

**(плотностью, вязкостью и прозрачностью).**





*Продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.*

## 2 этап

### *Средний дошкольный возраст*

**Приобретение детьми умений и навыков, которые помогут чувствовать себя в воде достаточно надежно.**



*Дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы краткое время получают представление о ее выталкивающей и поддерживающей силе, а так же самостоятельно выполнять упражнение вдох - выдох несколько раз подряд.*



## 3 этап

*Старший дошкольный возраст*

**Обучение плаванию определенным способом.**





*Дети должны уметь проплыть на мелкой воде (глубина воды по грудь), сохраняя согласованность движения рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания.*

## 4 этап

*Старший дошкольный возраст и младший школьный*

- **Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания.**







*Дети приобретают умения плавать на глубине.*

# ***Двигательные навыки***

Младший возраст (3—4 года)



При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков.



Обучение новому плавательному упражнению сводится к игре (игровая деятельность).

# Средний возраст (4—5 лет)

У детей 4—5 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в младшей группе.

Детей среднего возраста учат выполнять упражнения сначала на суше, а затем повторяют их в воде. Преподаватель должен показать упражнение и объяснить детям технику его выполнения.

Особенно важен показ упражнений в воде: дети воспринимают последовательность выполнения и понимают, что сделать его в воде вполне возможно.

Краткое и доступное объяснение помогает ребенку сознательно овладевать правильными движениями.

В объяснении можно прибегать к образным сравнениям, так как мышление детей среднего возраста образное.

Большое значение следует уделить воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

В обучении используют разнообразные упражнения и игры.

# Старший возраст (5—7 лет)

*В обучении детей старшего дошкольного возраста и младшего школьного , ставятся основные задачи:*

1. освоение спортивных способов плавания;
2. изучение техники движения кролем на груди и на спине.

Если ребенок продолжает занятия, перейдя из средней группы в старшую, то порядок их проведения остается прежним. Техническая подготовка ребенка позволит решить поставленные на данном этапе задачи.

При начальном обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста занятия начинаются по укороченной схеме содержания занятий младшего и среднего возрастов.

В процессе овладения  
новыми упражнениями  
детьми старшего  
дошкольного и младшего  
школьного возраста  
используются следующие  
методические приемы.

**Показ упражнений:** наиболее сложные и новые упражнения преподаватель показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает заранее подготовленный ребенок. Этот прием направлен на то, чтобы вызвать стремление детей максимально проявить себя и показать свою самостоятельность;



**Средства наглядности:** применение наглядных схем способствует развитию у детей умственных способностей



**Разучивание упражнений:** Упражнения выполняются детьми только по словесному объяснению тренера или сообразно названию упражнения;



**Оценка (самооценка) двигательных действий:** После проведения упражнений педагог проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребенка, задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях;



**Подвижные игры на суше и в воде:** Благодаря игровым приемам дети быстрее усвоят программный материал;



**Исправление ошибок:** Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям преподавателя;



**Соревновательный эффект:** Эмоции приспособляют организм к лучшему выполнению движения и обостряют работу органов чувств, необходимую для данного движения




**Контрольные задания:** основным правилом смены упражнений является не переход от простого к более сложному, а контрастность заданий. Это позволяет активизировать детей и постоянно поддерживать их интерес к выполнению упражнений. Благодаря такой организации занятий новое движение осваивается гораздо быстрее и легче, чем в традиционных формах.

# Упражнения, выполняемые в зале и в воде при обучении плаванию.

Упражнения которые выполняются перед занятием, являются, составной частью обучения плаванию. Все упражнения, условно можно разделять на три группы:

- I. **группа:** упражнения, которые используются при обучении плаванию.
- II. **группа:** упражнения которые используются как разминочные перед специальными упражнениями .
- III. **группа:** упражнения, которые используются для специальной физической подготовки.

Специальные упражнения являются обязательным элементом разминки. Они увеличивают подвижность суставов



● **Упражнения для  
общефизической  
подготовки**

Строевые упражнения:  
построения, перестроения, повороты.



# ● *Общеразвивающие упражнения:*




# Общеразвивающие упражнения : для развития плечевого пояса




# *упражнение для рук*



# Упражнения специальной подготовки.

- 
- *Ознакомление детей:*
  - *с залом сухого плавания, бассейном, душем, раздевалками.*

- 
- *с правилами поведения в бассейне;*

- 
- *посещение занятий по плаванию старших групп*

# Упражнения для мышц туловища



# Специальные упражнения



## **СПУСК В БАССЕЙН**

*Производится с помощью и без поддержки преподавателя по лесенке.*



поручень (руки преподавателя) и без поддержки; взявшись за руки в полуприседе, на носках, спиной вперед, приставными шагами.





**Действия с предметами:** плавательной доской, палкой, обручем, поплавком, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить по воде).



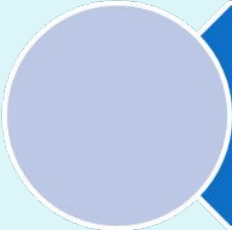
**Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, с выдохом в воду .**



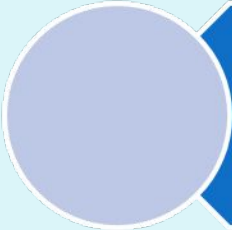
**Скольжение** — держась за руки преподавателя; за поручень; опираясь руками о дно (идти на руках, опираясь о дно); передвигаться, держась за плавательную доску; с поплавком на спине; лежа на животе свободно без опоры: принять положения «стрелка», «запятая», «звездочка», «поплавок»; работать ногами, как при плавании кролем (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры).



# Игровые упражнения



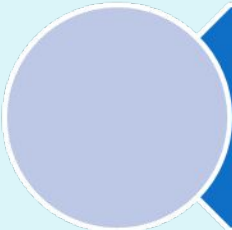
Игры помогают овладеть всеми подготовительными к плаванию действиями. Они способствуют воспитанию у детей смелости, решительности, уверенности в своих силах.



Игры используются для повторения, закрепления и совершенствования отдельных движений в плавании, для достижения устойчивости и гибкости навыков.



Движения должны быть очень простые, доступные.



Важно, чтобы в игре участвовали одновременно все дети, находящиеся в воде

# Упражнения и игры для развития кистей

В подготовке детей старшего дошкольного возраста к овладению навыками плавания большое значение имеет развитие двигательных способностей кистей, поэтому с детьми систематически проводятся специальные упражнения, развивающие координацию и быстроту их движений.

Эти упражнения проводятся в зале и в воде. Они сопровождаются легкой и ритмичной музыкой. Каждое упражнение повторяется в течение музыкальной фразы или 4—8 раз по счету.

Во время обучения преподаватель помогает каждому ребенку, по мере усвоения упражнения дети выполняют его самостоятельно по подражанию или словесному описанию.

Упражнения выполняются из исходных положений сидя и стоя. Сидя — руки согнуты в локтевых суставах и находятся на уровне лица. Стоя — руки согнуты в локтях на уровне груди. После каждого упражнения дается 30 секунд отдыха, руки опускаются вниз.

Сорока. Пальцами одной руки водить по ладони другой. Менять положение рук.

Ладушки. Хлопать в ладони в такт музыке. Упражнение можно выполнять с приседаниями и прыжками на обеих ногах.

Дать-дать. Сжимать и разжимать кулаки. Разжимая кулаки, пальцы сильно напрягать.

Тук-тук. Стучать кулаком о кулак. Менять положение рук.

Махи. Кисти свободно падают вперед-вниз и назад.

Гладим. Ладонь одной руки скользит по ладони другой вверх и вниз.

Собачки. Ладони обращены друг к другу, пальцы врозь. Пальцами одной руки касаться большого пальца другой руки.

Вертушки. Повороты кисти влево-вправо, пальцы свободно.

Щелчки. Отстрел ватного шарика каждым пальцем, попеременно правой и левой рукой.

Рояль. Поочередное постукивание пальцами одной руки по ладони другой.

# **Дыхательные упражнения.**



# **Дыхательные упражнения**

На занятиях в зале и в воде особое внимание уделяется упражнениям для правильного дыхания. Они являются наиболее сложными в процессе обучения плаванию. При выполнении этих упражнений детей учат делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха — это связано с особенностями дыхания в воде. Также детей учат задерживать дыхание на максимально возможное время. Указывают, ЧТО вдох необходимо делать легко, бесшумно, не поднимая выш плечи и обязательно через рот. Наиболее эффективными дыхательными упражнениями являются те, которые имитирую при вдохе «вдыхание запаха цветка», при выдохе — «сдувание одуванчика».

После освоения детьми правильного вдоха и выдоха их учат согласовывать дыхание с движениями ног, рук, затем головы. На каждом занятии разучивают два-три дыхательных упражнения. Каждое последующее занятие начинается с повторения упражнений, освоенных ранее. Дыхательные упражнения выполняются индивидуально в различном темпе, в зависимости от уровня развития и состояния дыхательной мускулатуры ребенка. В начале разучивания нового упражнения тренер-преподаватель показывает детям, как сочетались правильное дыхание с движениями. Все дыхательные упражнения тренер сопровождает указаниями о том, где и как надо делать вдох и выдох.



# ***Игры для ознакомления со свойствами воды и освоение передвижений в воде.***



# **Игры для приобретения навыков для погружения в воду.**



# **Игры для овладения навыком скольжения на груди.**



# ***Упражнения и игры для развития кистей.***



# Упражнения для навыков скольжения на спине.



***Спасибо за внимание!***

