



Межрайонный Совет директоров районов Внуково, Ново-Перedelкино и Солнцево

Тема: «Формирование навыка плавания у детей дошкольного возраста с учетом возрастных групп»

**Заседание круглого стола межрайонного совета директоров
Внуково, Ново-Перedelкино, Солнцево**

15.11.2016 г.



Межрайонный Совет директоров районов Внуково, Ново-Перedelкино и Солнцево

Чугунова Лидия Александровна
инструктор по физической культуре (плавание)
ГБОУ Школа № 41 им. Г.А. Тарана
дошкольное отделение по адресу: ул. Изваринская д.7





Основные особенности, отличающие плавание от других видов спорта:

- Специфика водной среды, в которой происходит формирование двигательного навыка;
- Новое, непривычное ребенку горизонтальное положение в воде;
- Отсутствие твердой опоры (состояние невесомости);
- Специфика согласования движений конечностями с дыханием.



Процесс обучения плаванию состоит из четырех последовательных этапов, которые условно можно разбить на возрастные группы:

1 этап. Вторая младшая группа (3-4 года)

Освоение с водой. Этот этап включает в себя:

- ознакомление с плотностью, сопротивлением и выталкивающими свойствами воды.
- здесь происходит подавление оборонительного (водобоязнь) и развитие положительного рефлексов.
- дети приучаются самостоятельно передвигаться в воде с постепенным изменением привычного вертикального положения на горизонтальное.
- также, начиная с освоения различных передвижений в воде, необходимо начать осваивать выдох в воду.



Межрайонный Совет директоров районов Внуково, Ново-Перedelкино и Солнцево



Освоение передвижений в воде



Межрайонный Совет директоров районов Внуково, Ново-Перedelкино и Солнцево



**Подводящие упражнения к выдоху в воду
Дельфин играет с мячом**



Едем на машине



Особенностями занятий с детьми в данной возрастной группе являются:

- продолжительность занятия 15 минут;
- упражнения должны быть разнообразными по своей направленности, т.к. дети не могут долго концентрировать внимание и быстро устают;
- количество повторений упражнений не более трех раз;
- упражнения и игры должны быть образными, т.к. знакомые образы и представления быстрее помогают привлечь ребенка к выполнению игровых действий.
- нахождение инструктора вместе с детьми в воде для лучшей организации проведения занятий.



Межрайонный Совет директоров районов Внуково, Ново-Перedelкино и Солнцево



Катаем игрушку на доске



Утята моют клювики



2 этап. Средняя группа (4-5 лет)

Изучение и освоение передвижений в воде в горизонтальном положении.

Спортивное плавание требует умения свободно лежать на поверхности воды в горизонтальном положении. От этого зависит дальнейшее освоение плавательных движений и их согласование с дыханием. На этом этапе последовательно осваивается:

- сначала скольжение;
- затем скольжение с движениями ногами (с включением движений ногами всеми способами);
- также необходимо продолжать учить детей делать продолжительный выдох в воду с полным погружением головы в горизонтальном положении и движениями ногами.
- начальное изучение движений руками в горизонтальном положении;
- упражнения на расслабление «медуза», «поплавок», «звездочка».



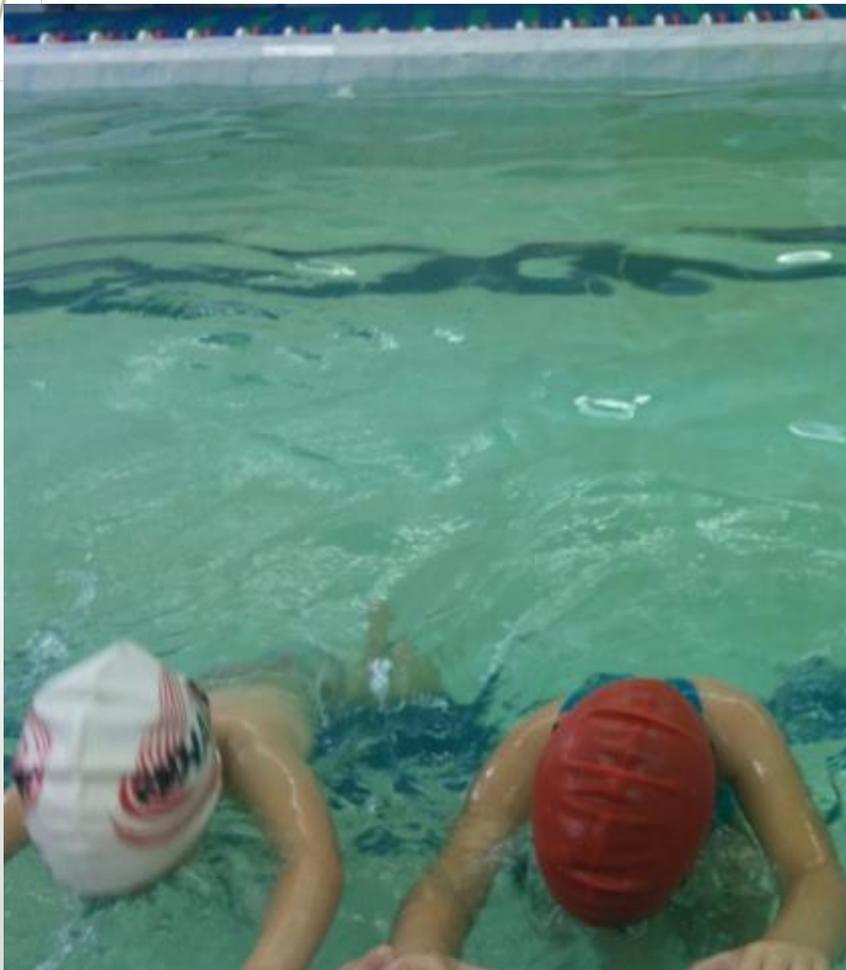
Межрайонный Совет директоров районов Внуково, Ново-Перedelкино и Солнцево



**Сначала с нудолсом,
затем с доской**



Межрайонный Совет директоров районов Внуково, Ново-Перedelкино и Солнцево



Выдохи у бортика



Отдых на воде



Особенностями занятий с детьми в данной возрастной группе являются:

- продолжительность занятий 20 минут;
- превращение игровой ситуации в учебную;
- количество повторения упражнений увеличивается до 4-5 раз;
- упражнения и игры должны оставаться образными для лучшего их освоения;
- в занятия включается соревновательный элемент, т.к. положительное соперничество помогает в формировании навыка плавания.



Межрайонный Совет директоров районов Внуково, Ново-Перedelкино и Солнцево



**В ластах сначала с нудолсом,
затем с доской**



3 этап. Старшая группа (5-6 лет).

Освоение основных плавательных движений (изучение спортивных способов плавания). Образование целостного двигательного стереотипа плавания.

Этот этап включает в себя последовательное освоение:

- согласования движений ног с одновременным выдохом в воду;
- обучение движению руками с выдохом в воду;
- согласование движений рук и ног на задержке дыхания;
- согласование движений рук и ног с выдохами в воду.



Межрайонный Совет директоров районов Внуково, Ново-Перedelкино и Солнцево



согласование ног и дыхания
согласование рук и дыхания



Особенностями занятий с детьми в данной возрастной группе являются:

- продолжительность занятий 25 минут;
- при обучении продолжать использовать образные выражения и жесты;
- количество повторений увеличивается до 6-8 раз;
- игры и развлечения проводятся только в конце занятия.



Межрайонный Совет директоров районов Внуково, Ново-Перedelкино и Солнцево



**Командная игра «Нырание за жемчугом»
Побеждает команда, больше собравшая жемчужин за 2 минуты.**



4 этап. Подготовительная к школе группа (6-7 лет).

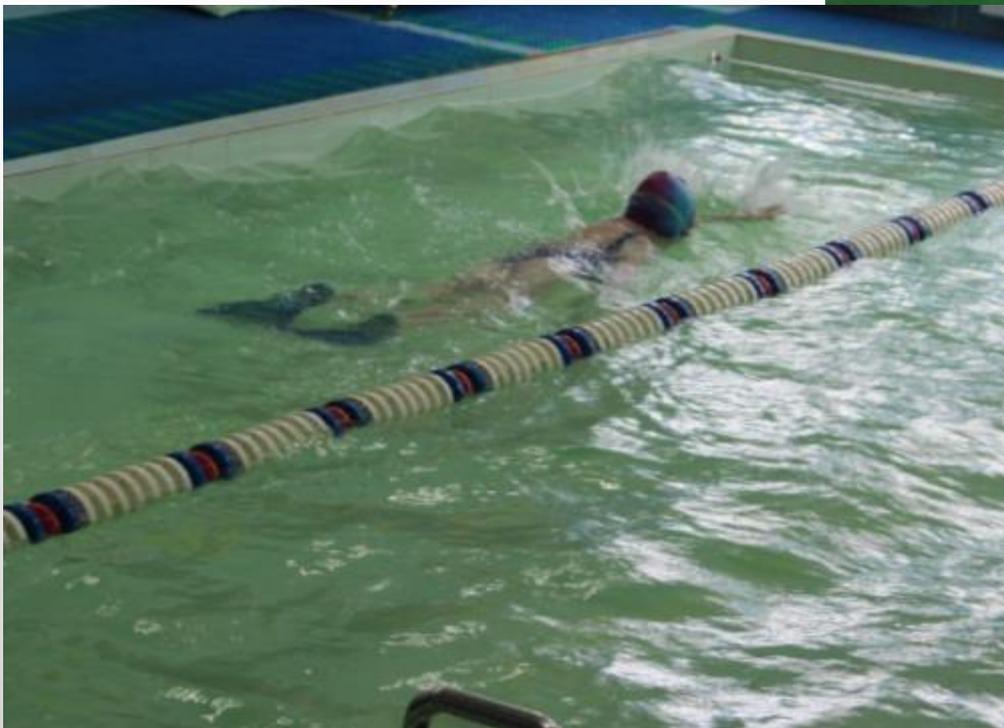
Закрепление навыка и дальнейшее совершенствование координации движений.

Этот этап включает в себя:

- совершенствование техники спортивных способов плавания;
- совершенствование физических качеств с помощью плавательных занятий;
- прикладное плавание.



Межрайонный Совет директоров районов Внуково, Ново-Перedelкино и Солнцево



**Плавание по элементам.
Перенос груза над водой.**



Особенностями занятий с детьми в данной возрастной группе являются:

- продолжительность занятий 30 минут;
- количество повторений до 10 раз;
- демонстрация результата обучения на соревнованиях в присутствии родителей.



Межрайонный Совет директоров районов Внуково, Ново-Перedelкино и Солнцево



Соревнования в саду



Межрайонный Совет директоров районов Внуково, Ново-Перedelкино и Солнцево



Окружной водно-спортивный праздник «Дельфиненок»



Межрайонный Совет директоров районов Внуково, Ново-Перedelкино и Солнцево



Спасибо за внимание!