

# ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ

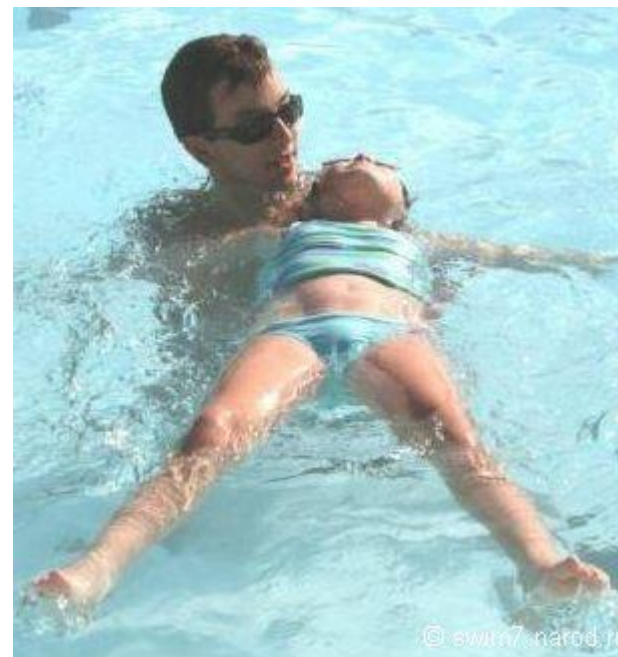


*Кокорина Ксения Анатольевна,  
воспитатель*

*МБДОУ муниципального образования "Город  
Архангельск"*

*Детский сад комбинированного вида №172  
«Клюковка» г. Архангельск.*

Плавание всесторонне развивает и закаливает организм, особенно дыхательную систему, т.к. на него при этом воздействуют сразу вода, солнце и воздух.



# Основная цель

Основная цель обучения детей плаванию заключается в содействии их оздоровлению, закаливанию, в обеспеченности всесторонней физической подготовки, для вовлечения в раннем возрасте в занятия физкультурой и спортом, и, кроме того, плавание является таким же необходимым навыкам, как умение бегать, прыгать и т.д.



Ребенку легче держаться на воде, чем взрослому, потому что подкожный жировой пласт у детей толще. Уже достигнув 7-9 месяцев, ребенок должен суметь самостоятельно продержаться на воды 8-10 минут. Но это может быть достигнуто только при условии систематических и разнообразных тренировок



Дошкольников лучше учить плаванию в специально отведенных местах. В детских садах – в плавательных бассейнах или в естественных водоемах, при этом нужно придерживаться определенных правил.



# Когда дети учатся плавать, нужно приучить их не бояться воды

Дети дошкольного возраста часто боятся воды – нужно помочь им преодолеть этот страх, научить не бояться брызг, попадающих на лицо, смело входить в воду, окунаться, двигать



Обучение плаванию предполагает использование следующих упражнений:

- Научить двигаться в воде в различных направлениях и в разных положениях;
- Учить детей нырять в воду с головой;
- Обучать движениям ног вверх-вниз;
- Обучать движениям рук;
- Учить входу в воду.





У детей мышцы сокращаются медленнее, чем у взрослых, но сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени и при сокращении в большей мере укорачиваются, а при растяжении удлинятся. Этим объясняется тот факт, что ребенок быстро утомляется, но физическая утомляемость быстро проходит.



Движения при плавании характеризуются большими амплитудами, простотой, динамичностью, цикличностью.

В цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечной группы последовательно чередуются, что оказывает благоприятное воздействие на ребенка. Плавательный ритм работы мышц и дыхательных органов также благоприятно влияет на деятельность сердечно-сосудистой системы.

В результате обучения плаванию дети хорошо осваивают различные его способы: брасс, дельфин, выполнение поворотов и старта.



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

