

# Обучение плаванию на спине детей дошкольного возраста



*Умение плавать на спине просто необходимо именно для дошколят по следующим причинам:*

- 1. Развивается общая координация движений (в т.ч. вестибулярный аппарат) и укрепляются мышцы спины;*
- 2. Плыть на спине проще;*
- 3. Обогащается двигательный опыт детей в воде;*
- 4. Дети учатся принимать правильное положение тела на воде;*
- 5. Устраняются ошибки в работе ног при плавании кролем на груди;*
- 6. Воспитываются такие морально-волевые качества личности как решительность, смелость, настойчивость.*



*Процесс обучения плаванию на спине  
можно условно разделить на 4 этапа:*

- Подготовительный;*
- Обучение принятию правильного положения на спине;*
- Обучение работе ног в положении на спине;*
- Обучение согласованному плаванию на спине.*

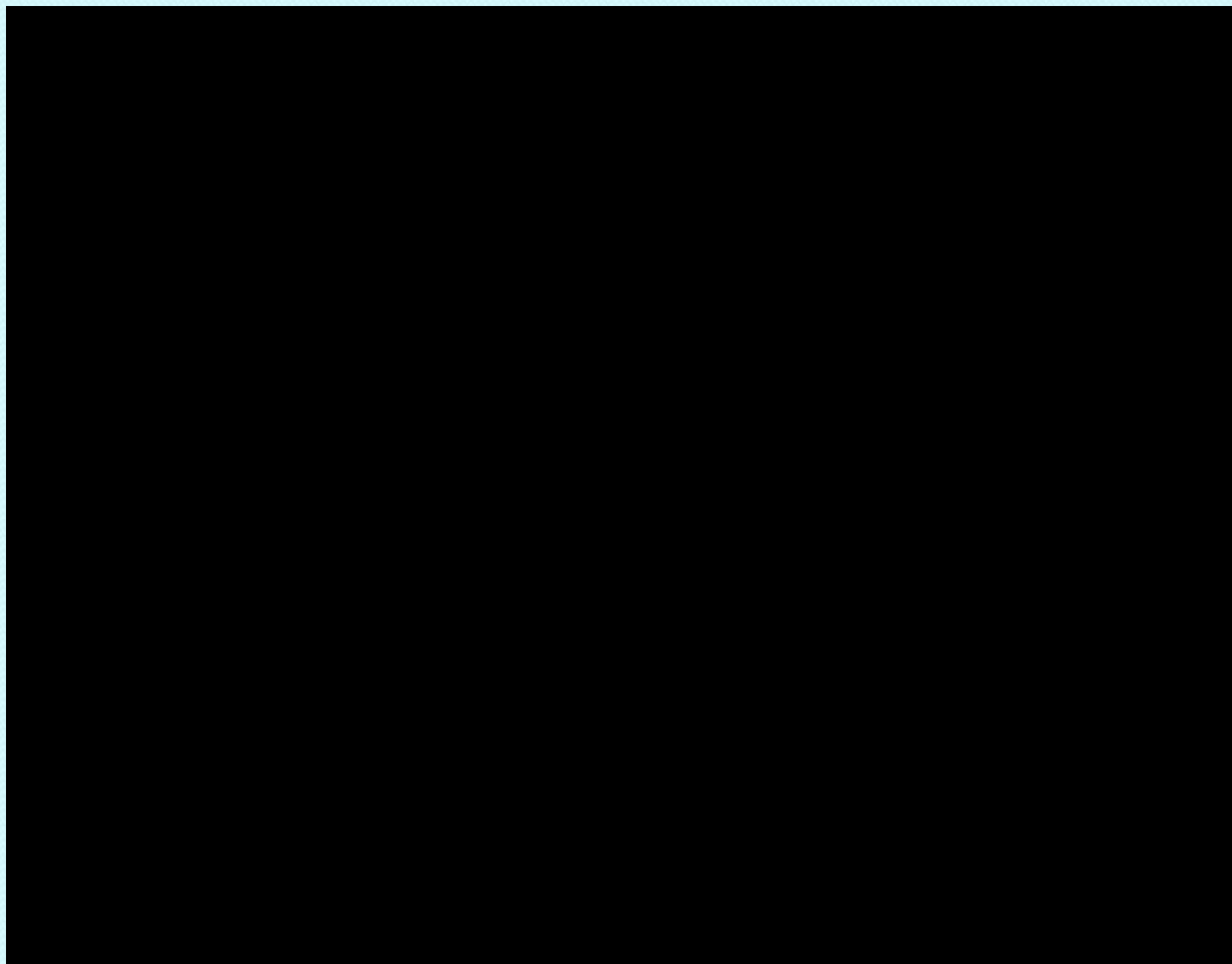
## ***I этап. Подготовительный.***

**Цели этого этапа:** познакомить детей с горизонтальным положением тела на спине, с приемом дыхания ртом.

### **Задачи:**

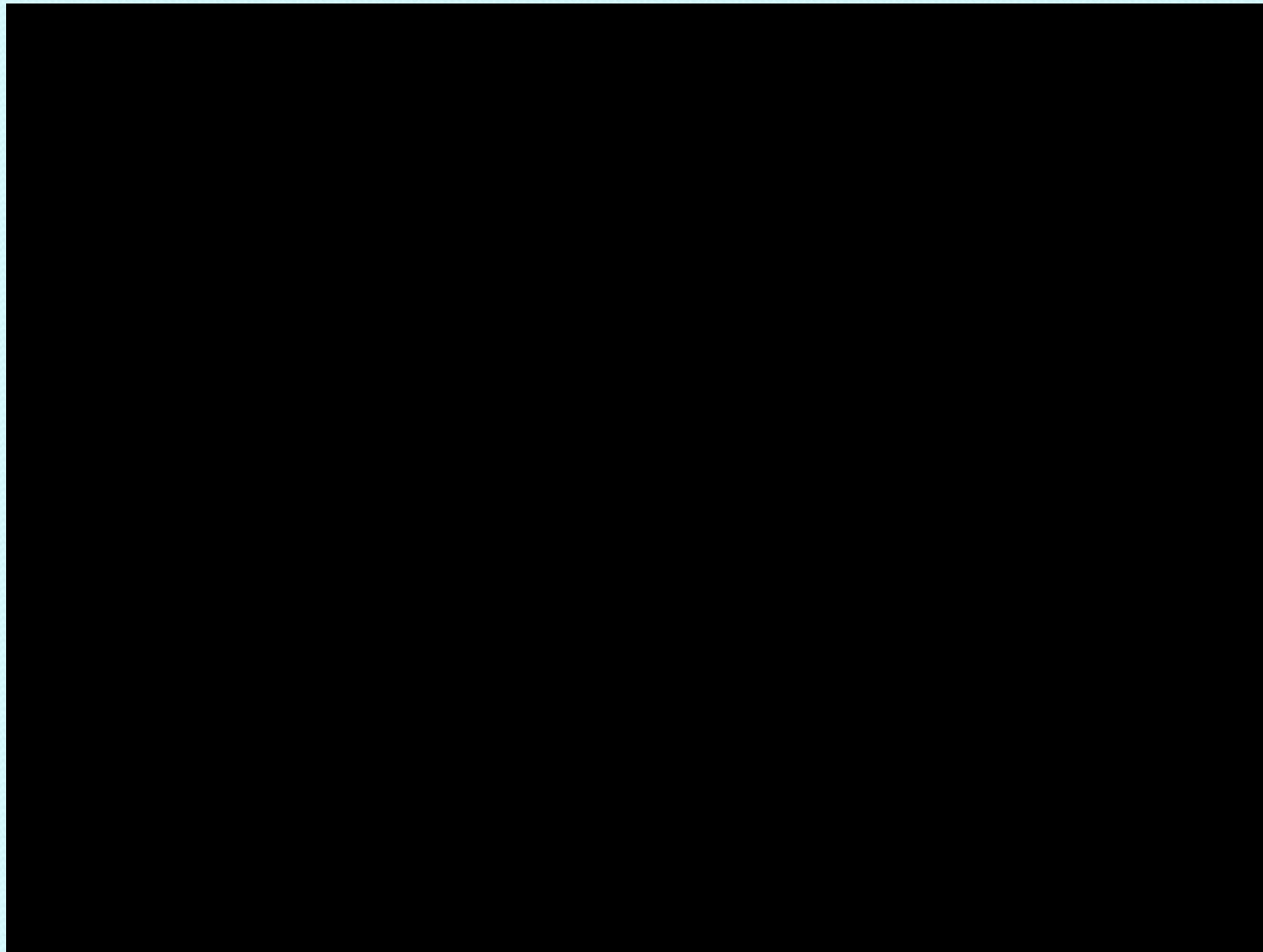
1. Лежать с опорой на руки сзади, приподнимая таз от дна;
2. Держать таз у поверхности воды;
3. Поднимать ноги к поверхности воды в положении на спине;
4. При лежании на спине, головой назад, дышать ртом;
5. Кратковременно задерживать дыхание при лежании на спине.

Упражнение: "Покажите пальчики"

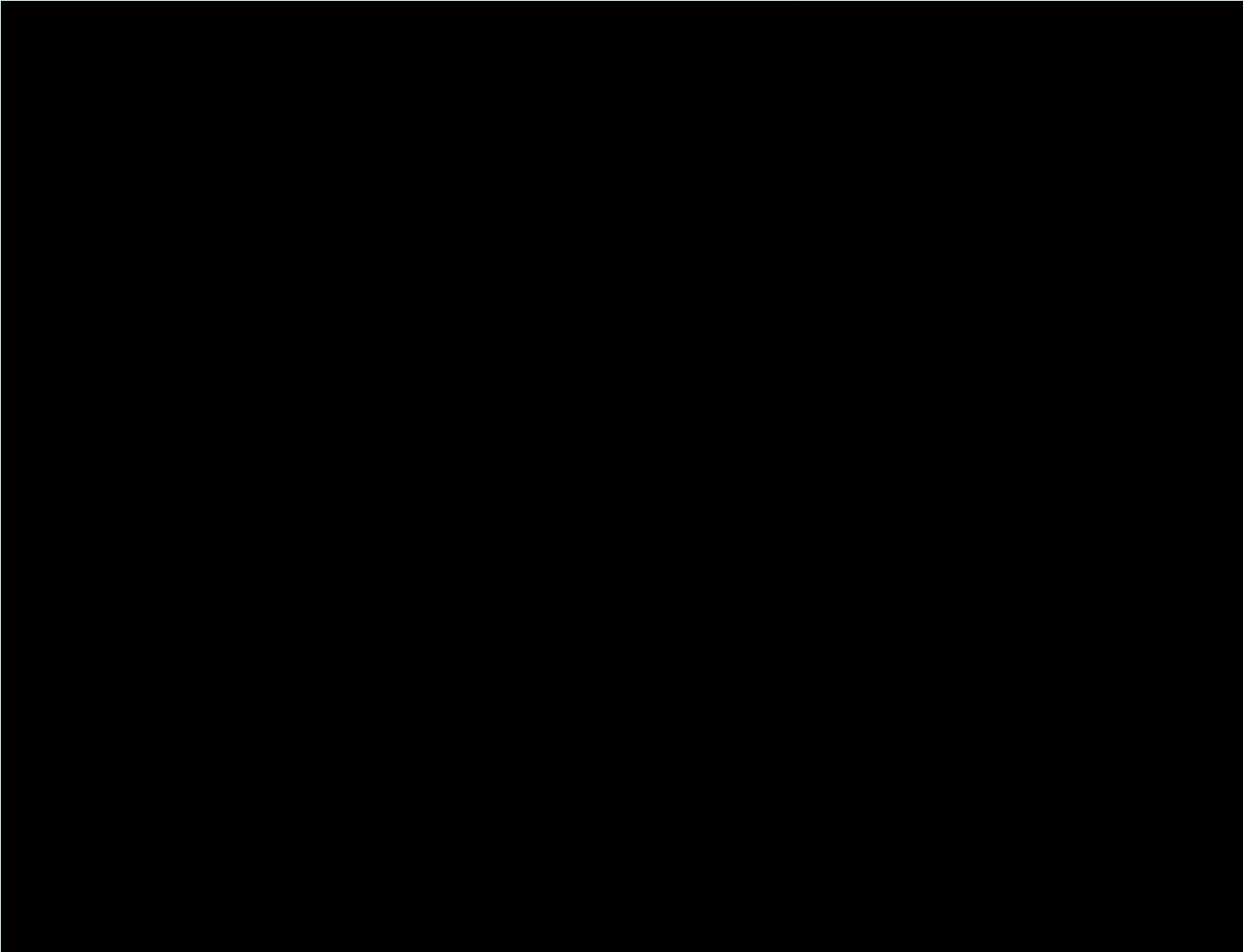




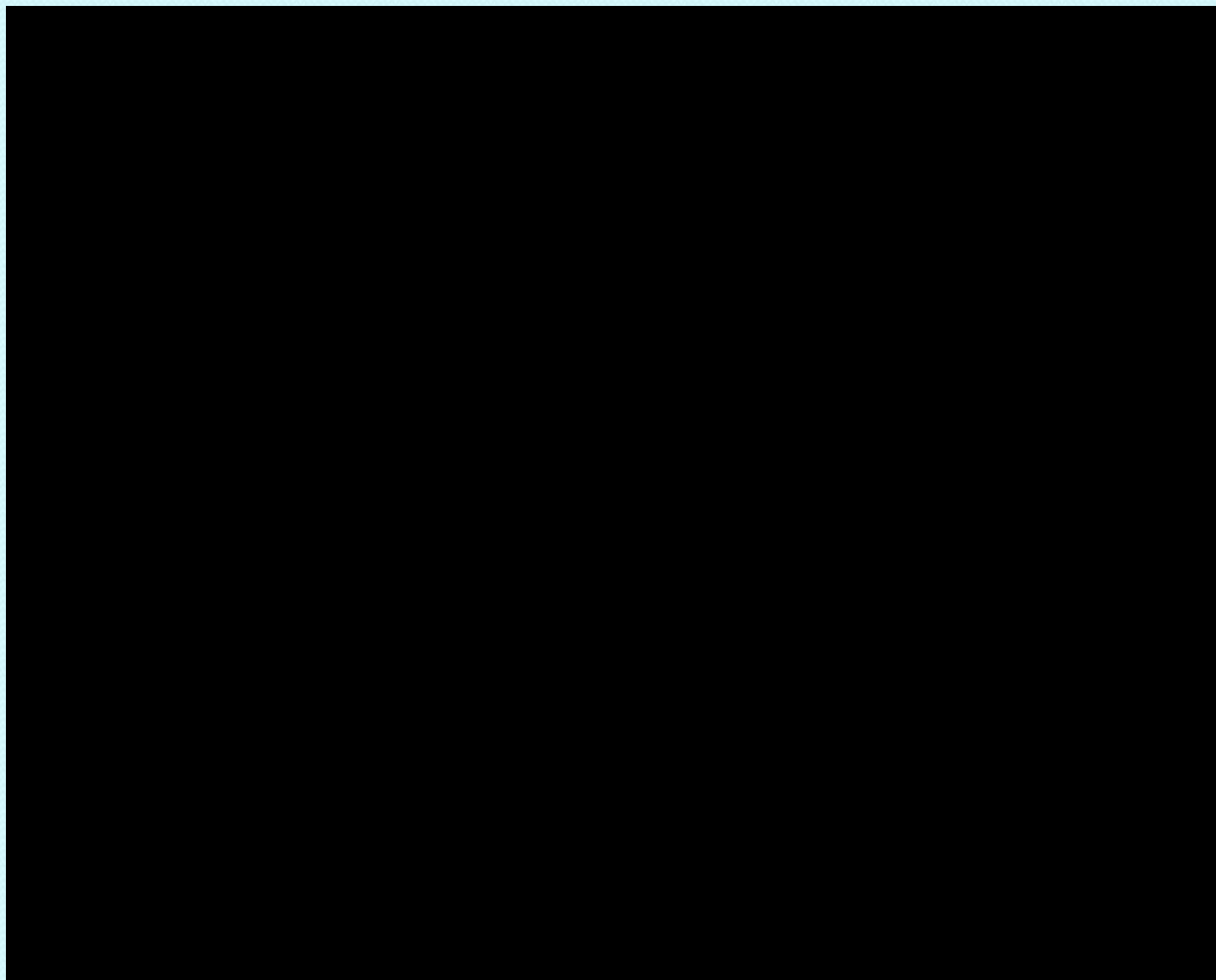
# Упражнение: «Колобки»



# Упражнение: «Санки»



Учимся лежать на спине с поддержкой за доску





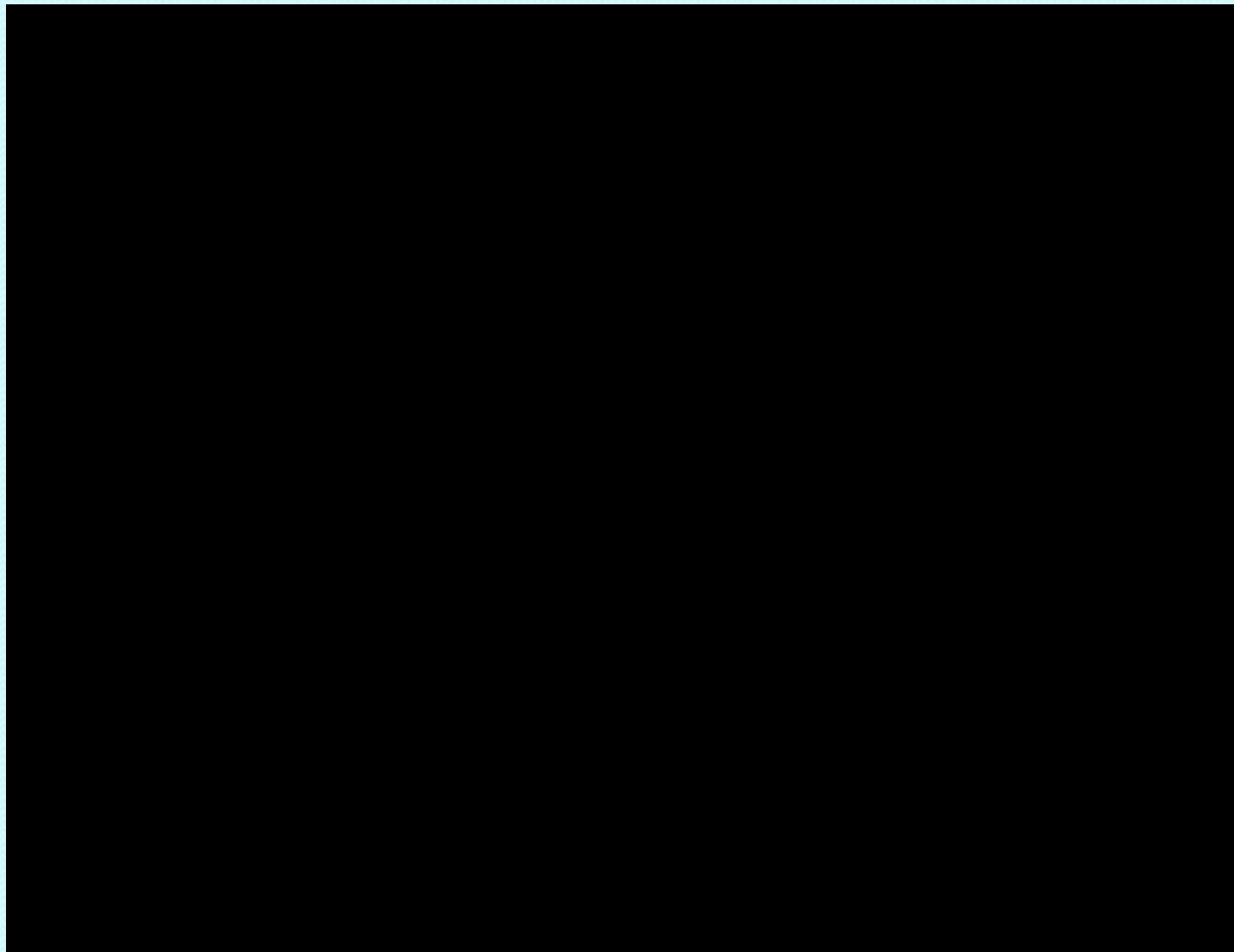
## ***II этап. Обучение принятию правильного положения на спине.***

**Цель:** научить детей самостоятельно принимать горизонтальное положение на спине (с опорой и без нее), скользить в таком положении на задержке дыхания.

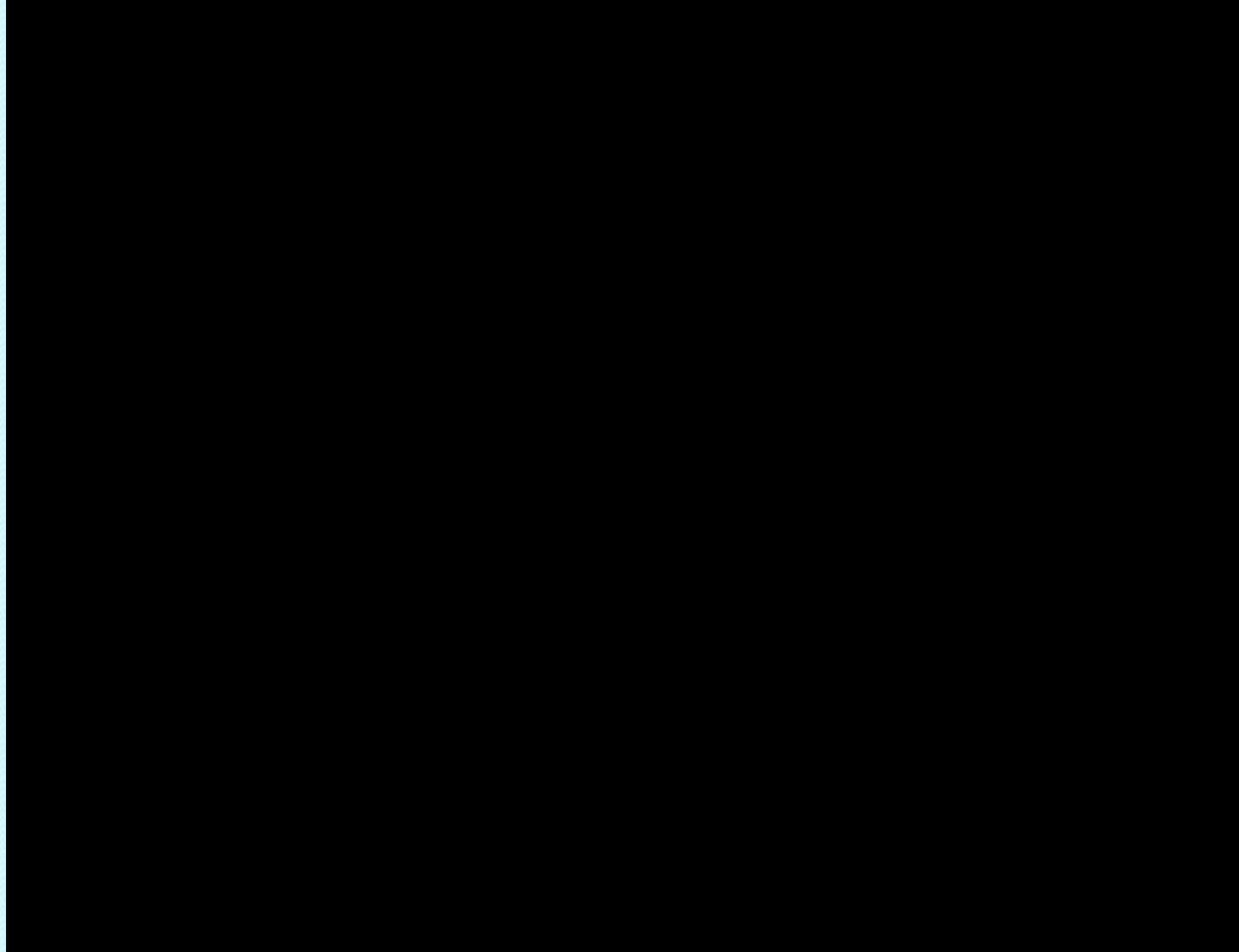
### **Задачи:**

1. Лежать на спине с поддержкой за плавающий предмет;
2. Скользить с поворотом с груди на живот;
3. Скользить на спине с поддержкой за предмет;
4. Скользить на спине с отталкиванием от бортика.

# Упражнение: «Ковер-самолет»

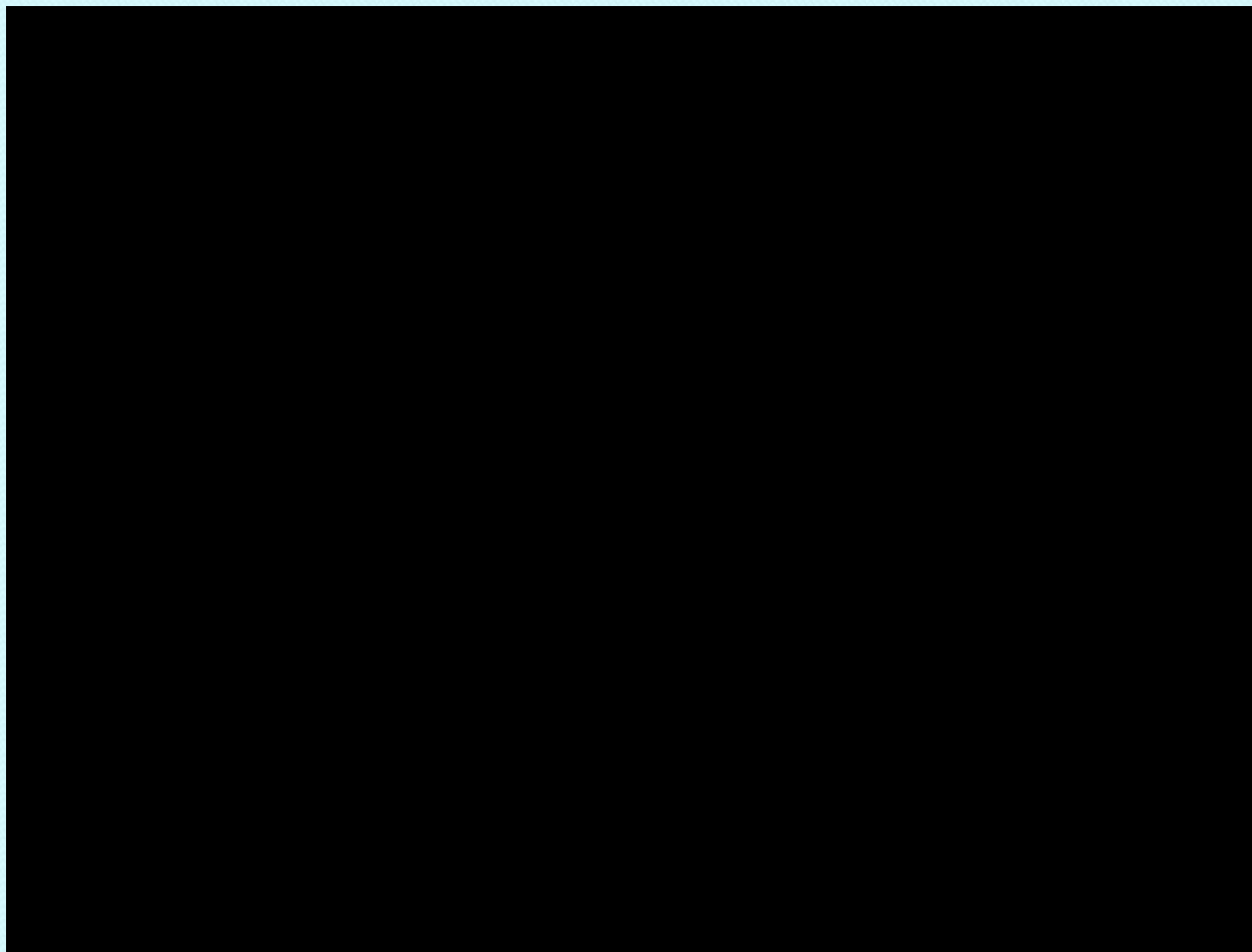


# Упражнение: «Ковер-самолет» (продолжение)

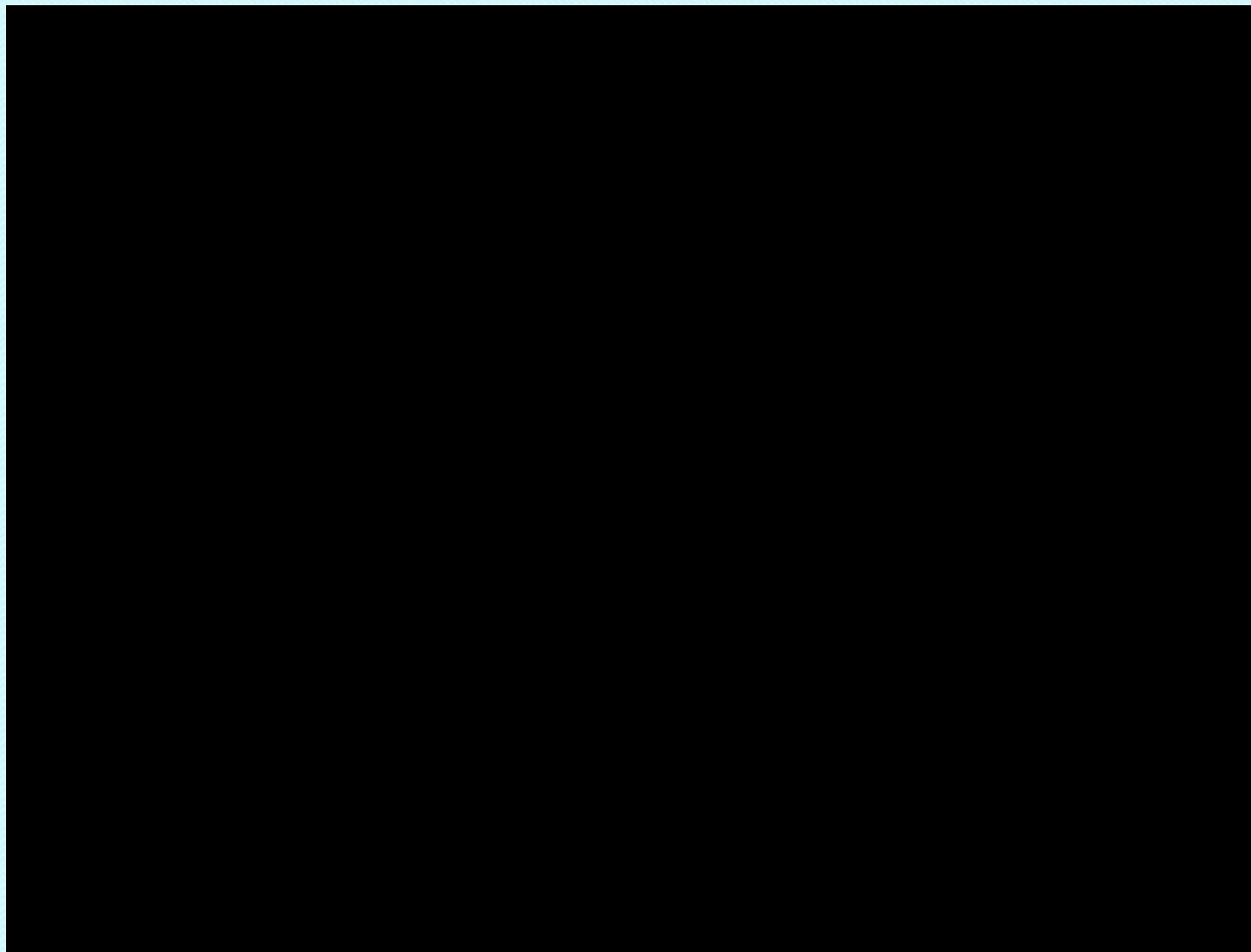




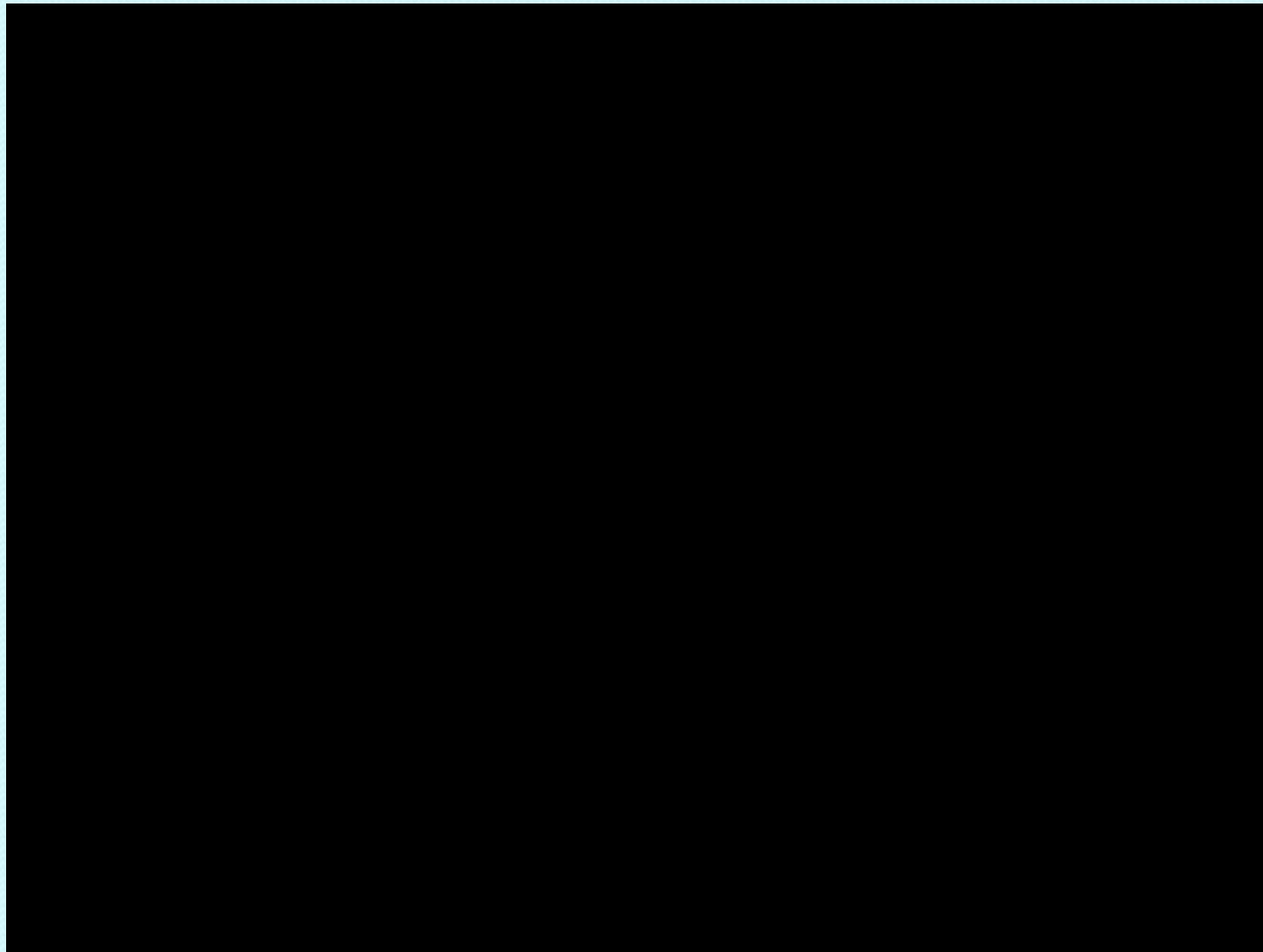
Плаваем в специальных шапочках



Учимся лежать на спине с помощью доски  
(доска зажата ногами)

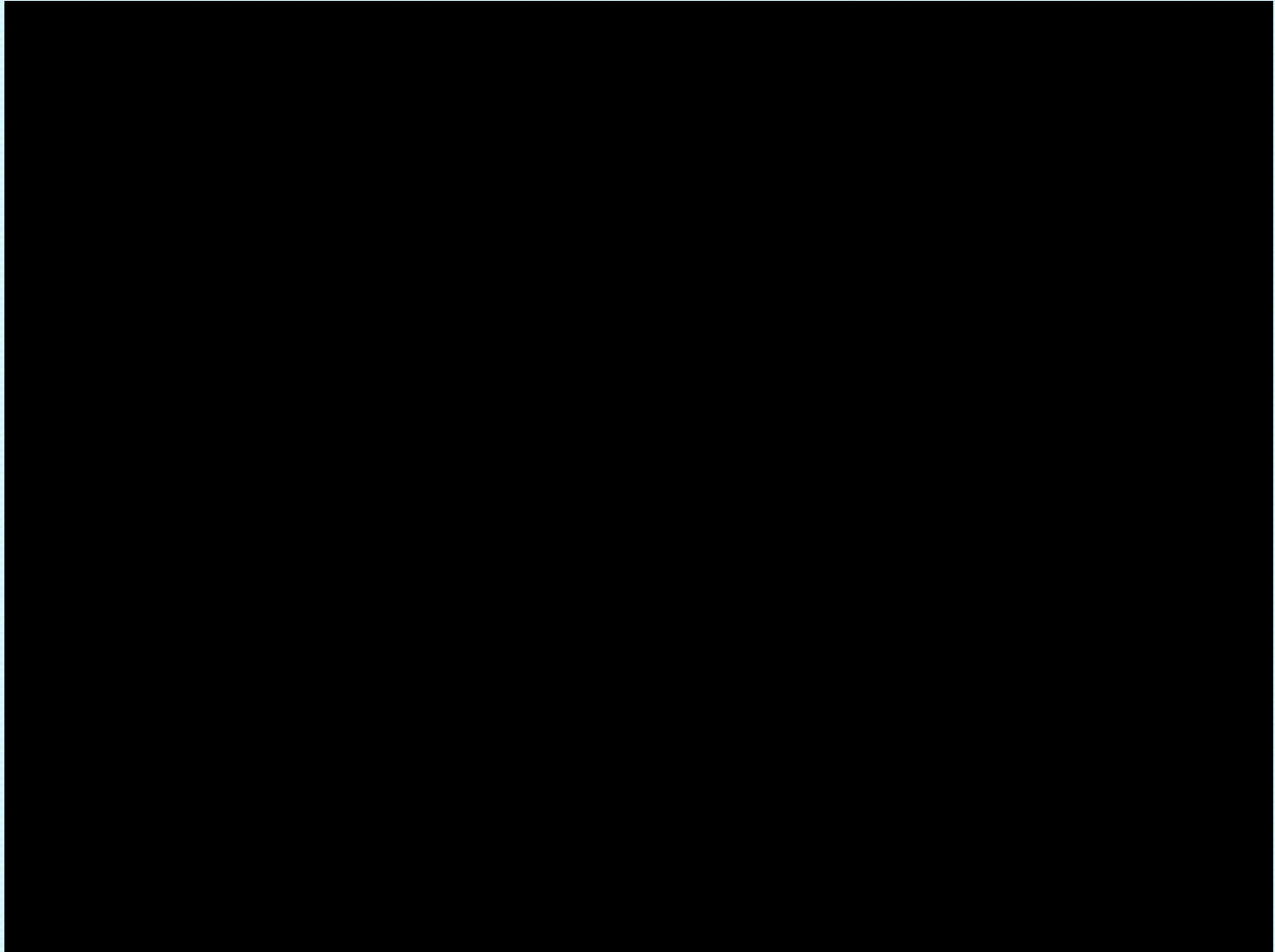


Учимся лежать на спине с помощью круга





Учимся скользить по воде (доска зажата ногами)



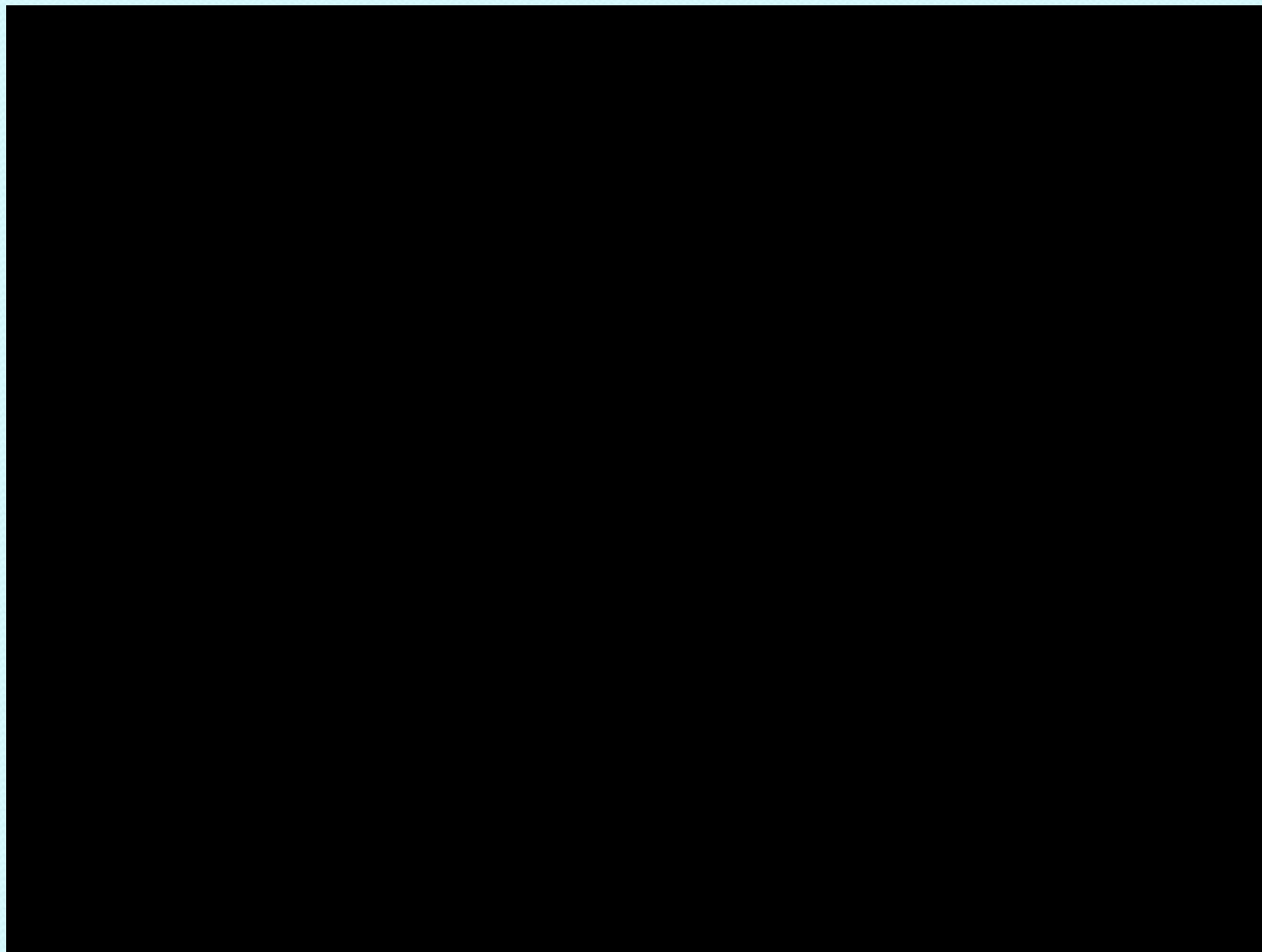
### ***III этап. Обучение работе ног в положении на спине.***

**Цель:** обучить детей работе ног на спине.

**Задачи:**

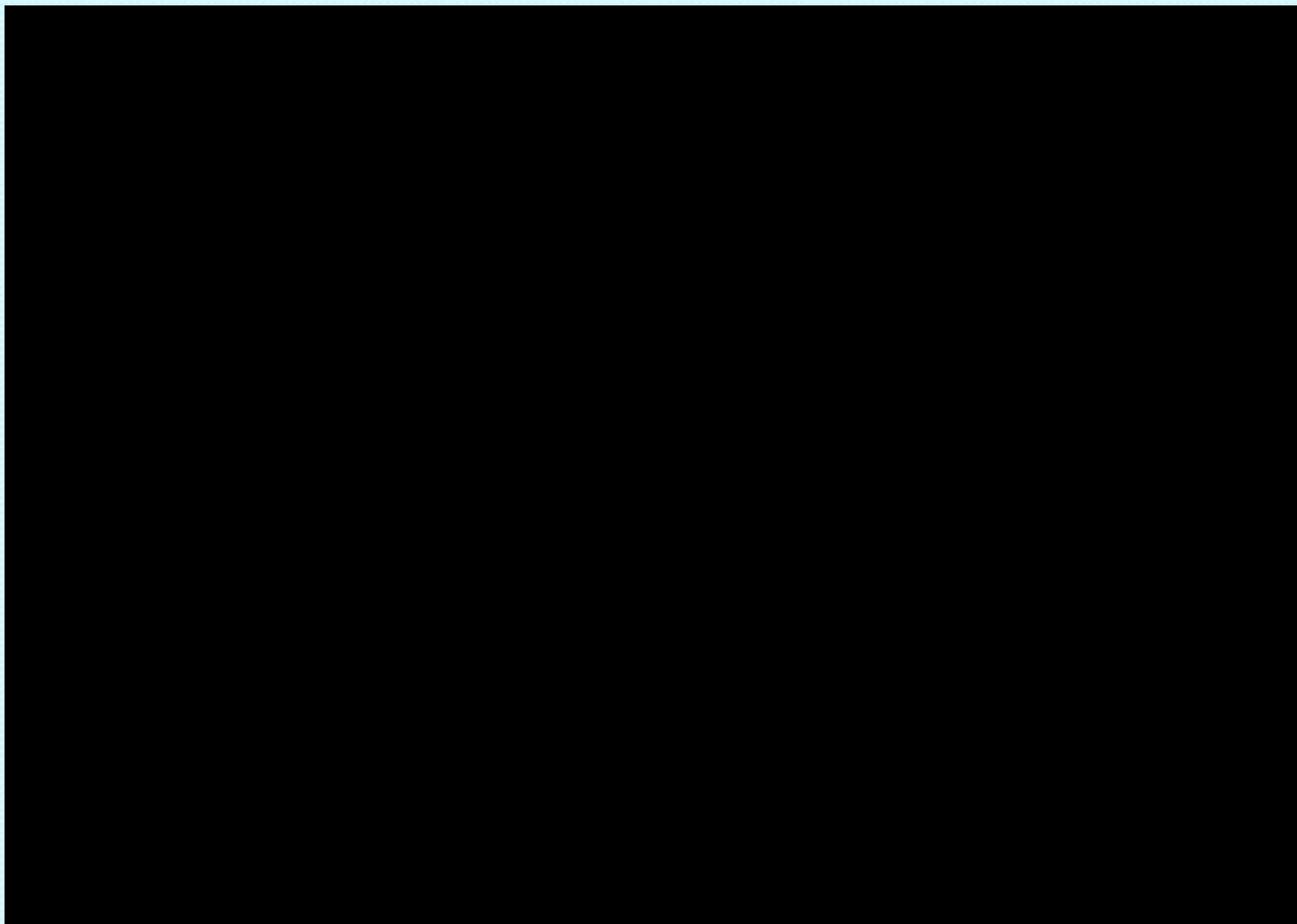
1. Работать ногами как при плавании на спине, сидя в воде с опорой на руки;
2. Работать ногами как при плавании на спине у бортика;
3. Скользить на спине с поддержкой за предмет, работая ногами;
4. Скользить на спине без предмета, работая ногами, руки за головой;
5. Скользить на спине без предмета, работая ногами, руки вдоль туловища.

Учимся работе ног при скольжении на спине, с поддержкой за палку для плавания (под шеей)

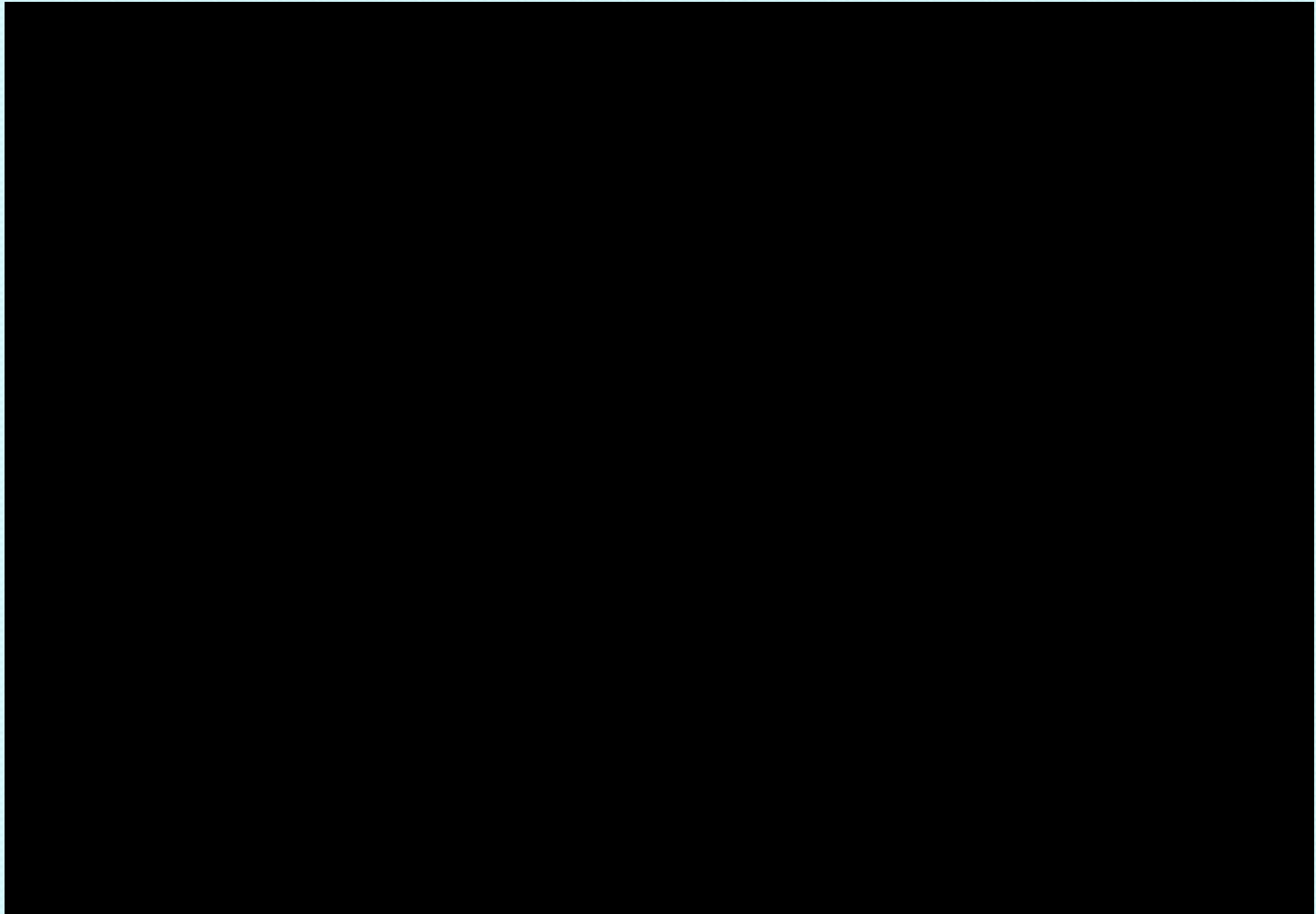




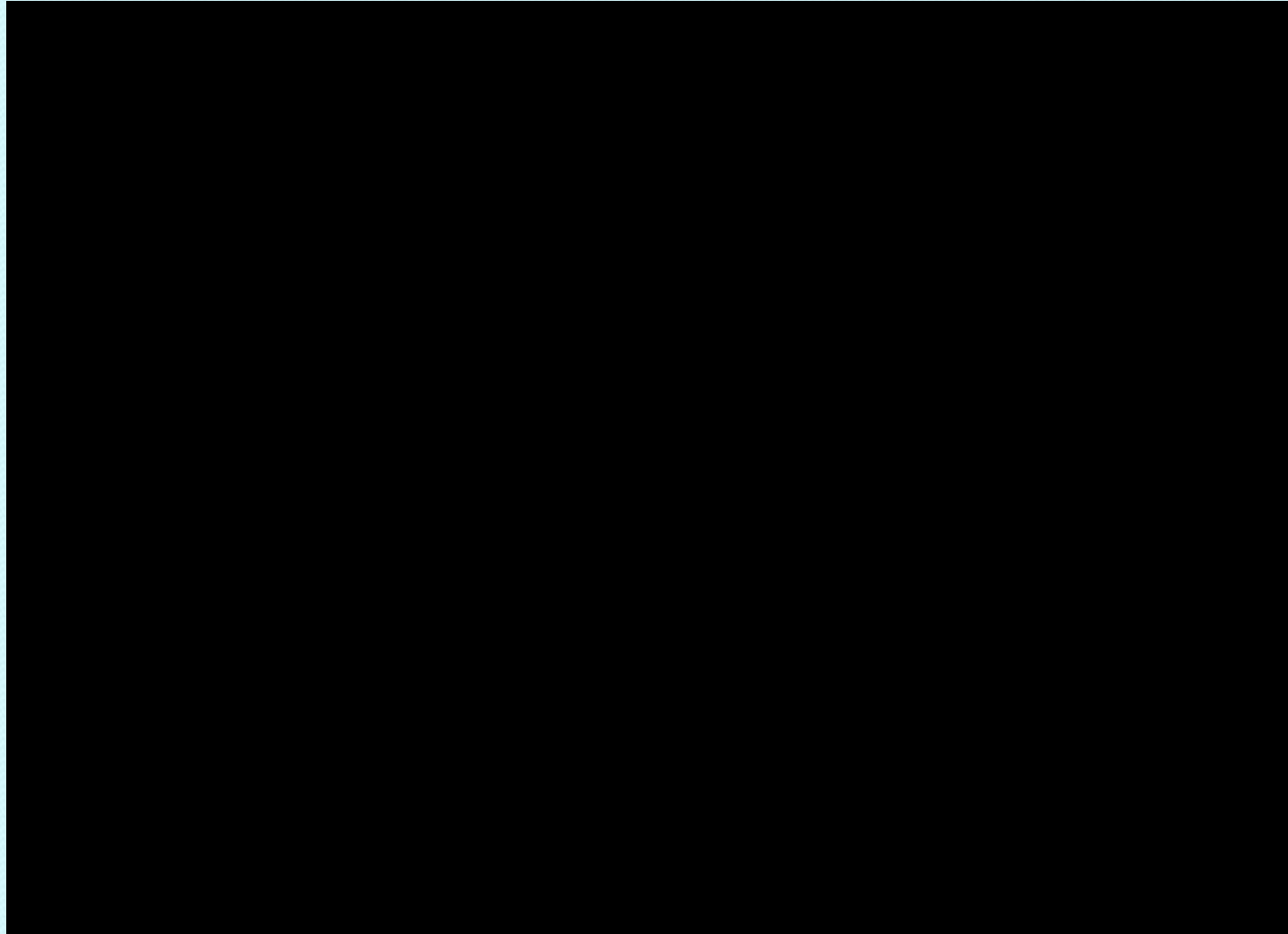
Учимся работе ног при скольжении на спине, с поддержкой за палку для плавания (за спиной)



Учимся работе ног при скольжении на спине, с поддержкой за доску для плавания (за головой)

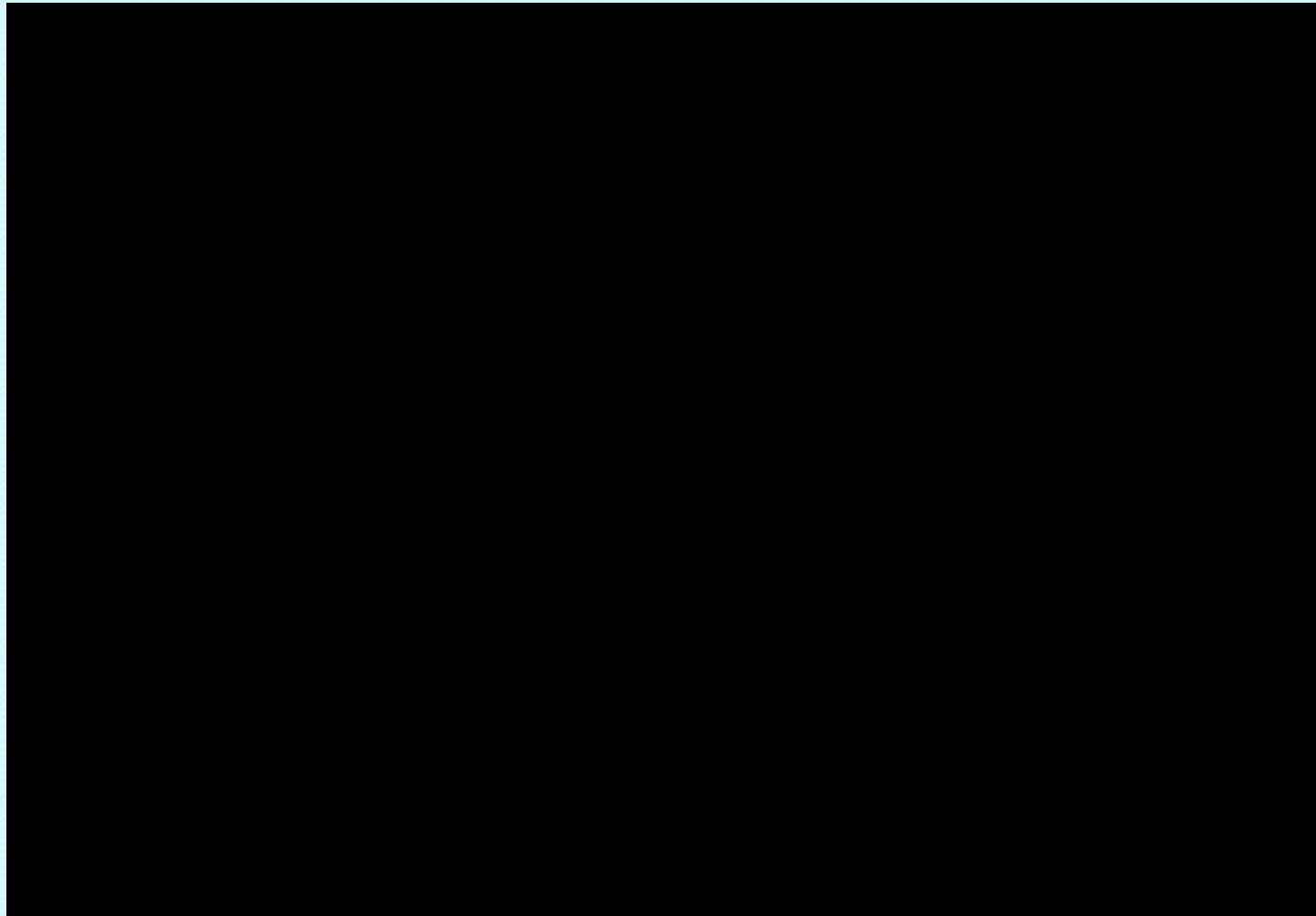


Учимся работе ног при скольжении на спине с ластами, с поддержкой за доску (у груди)

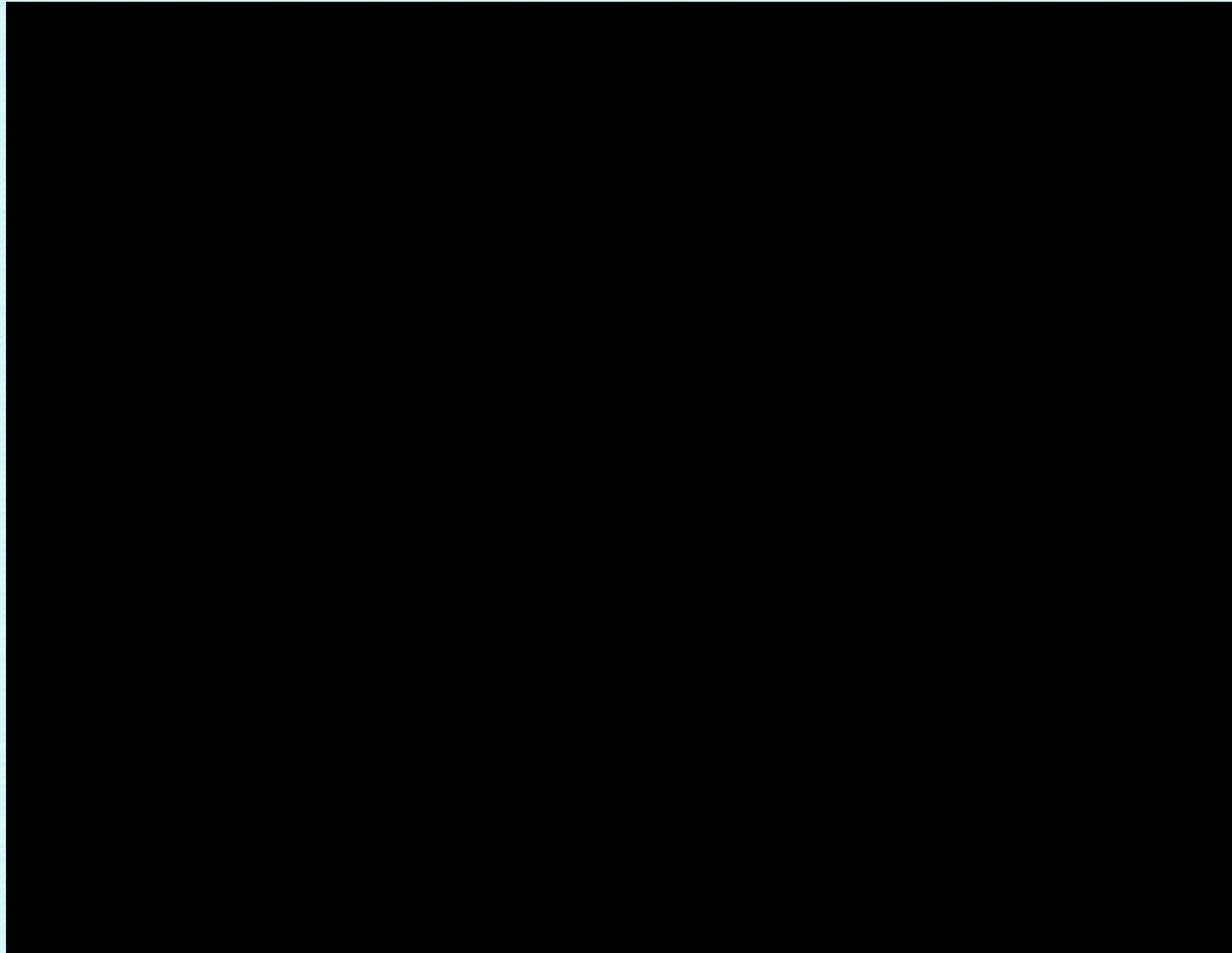




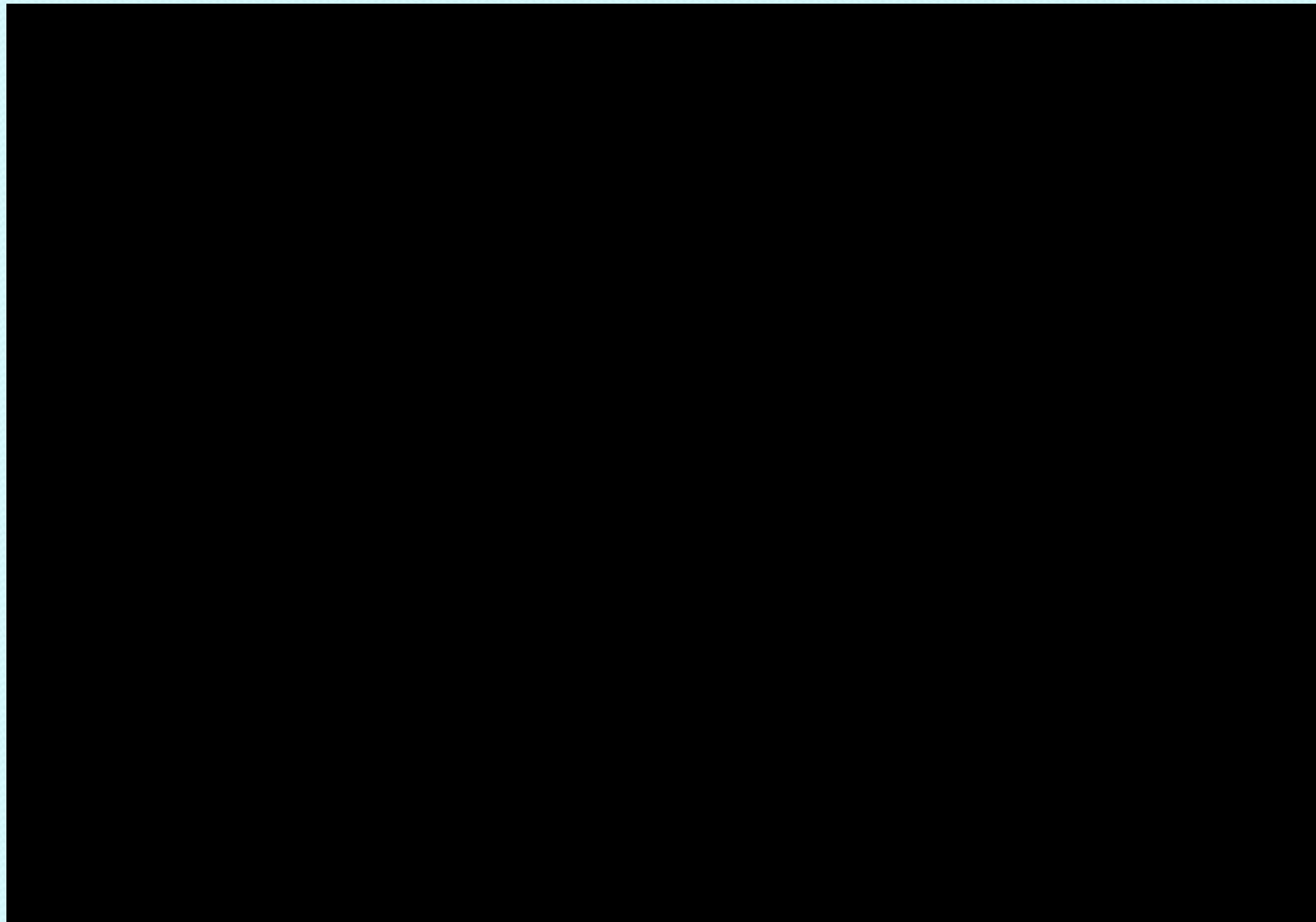
Учимся работе ног при скольжении на спине без ласт, с поддержкой за доску (у груди)



Учимся работе ног при скольжении на спине с ластами без поддержки за предметы



И даже так, хоть и неудобно





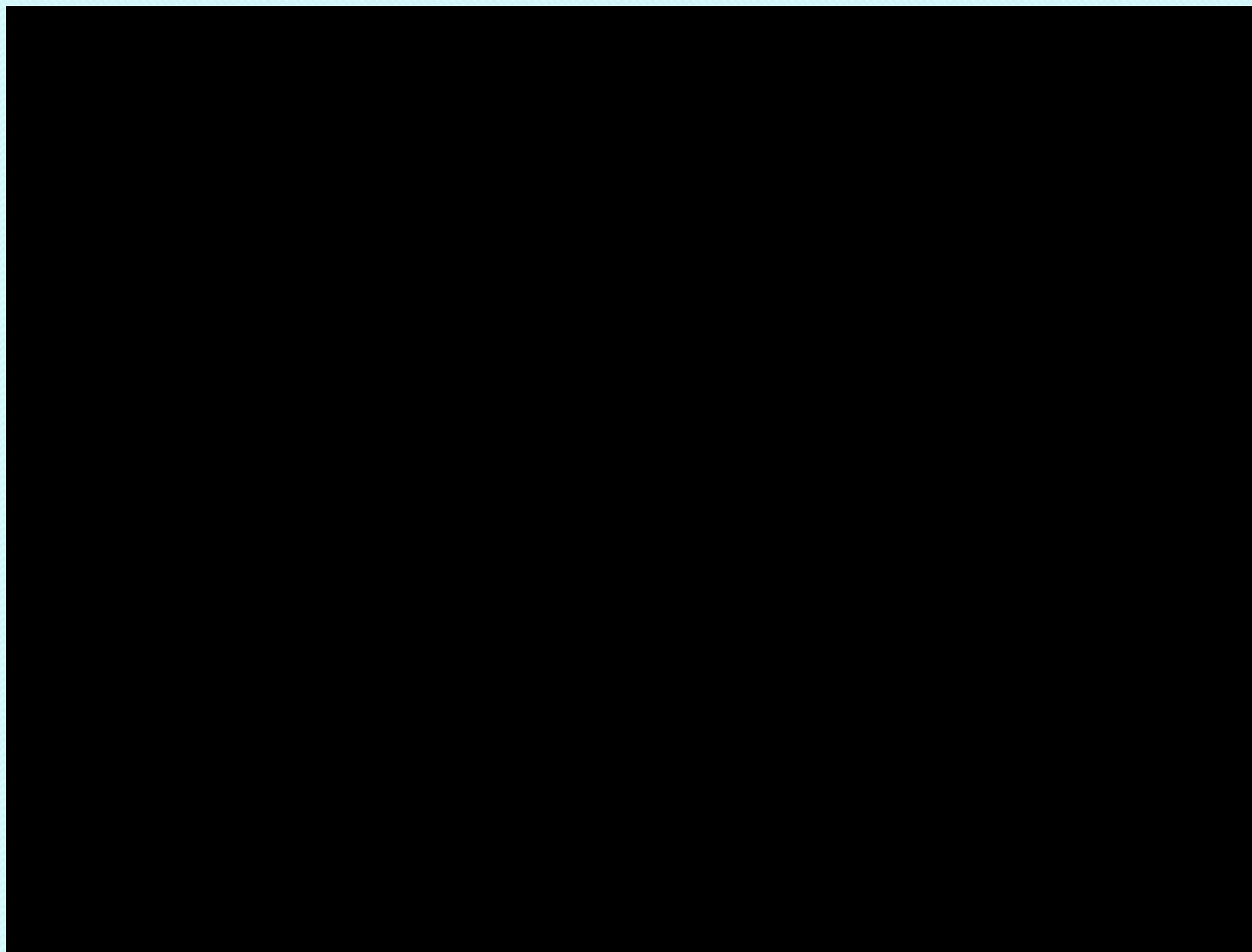
#### *IV этап. Обучение согласованному плаванию на спине.*

**Цель:** научить согласованному плаванию на спине.

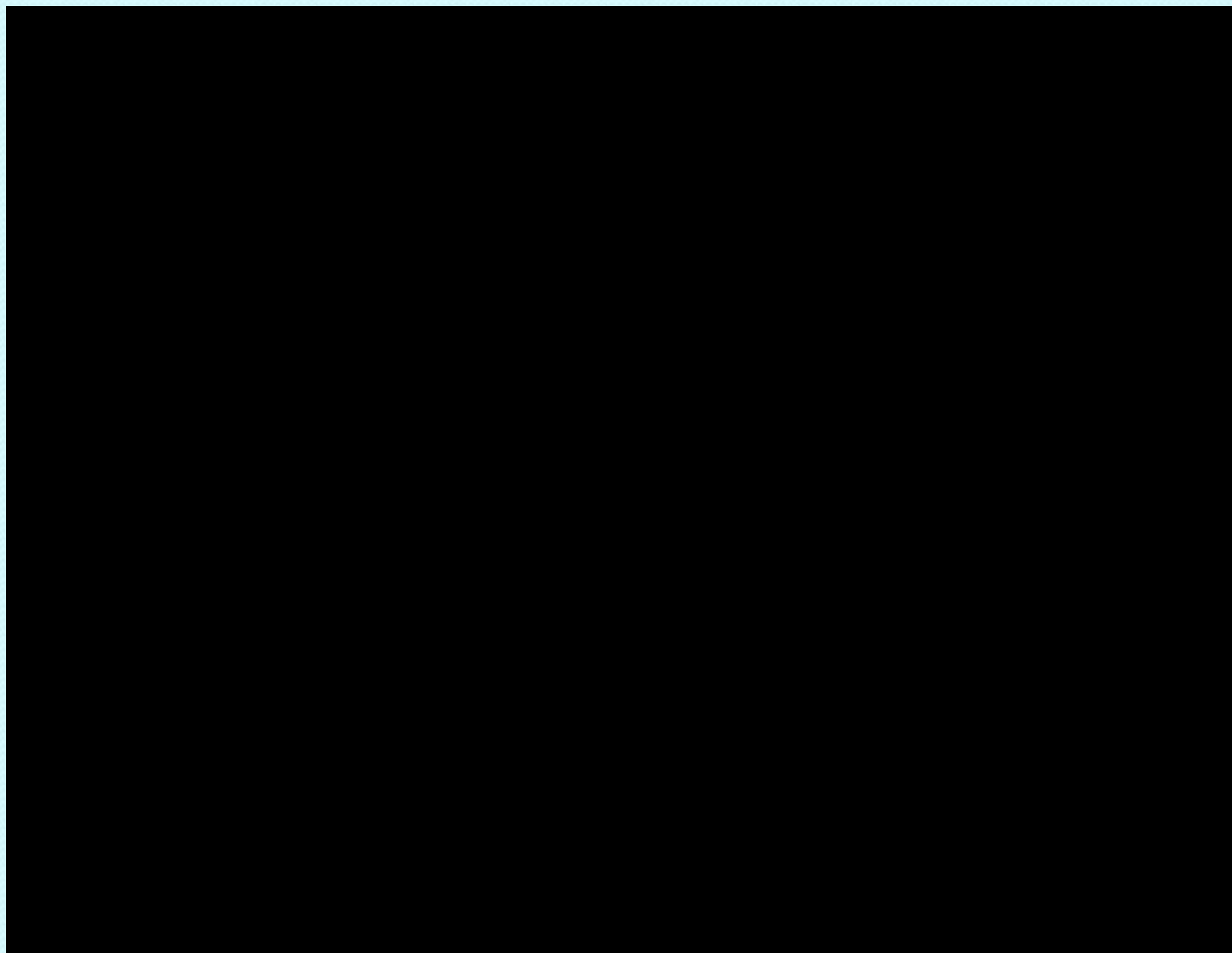
**Задачи:**

1. Работать руками, как при плавании на спине;
2. Скользить на спине без предмета, руки попеременно за головой и прижаты к туловищу;
3. Скользить на спине без предмета, с работой ног, руки попеременно за головой и прижаты к туловищу;
4. Плавать на спине с согласованной работой ног и рук.

# Работа рук у неподвижной опоры



# Плавание в согласованной работе рук и ног





## Итоги работы:

- к концу учебного 2013-2014 года, детьми средних групп полностью освоен I этап,
- 80% детей старших групп показали успешные результаты в освоении II и III этапов,
- некоторые из детей подготовительных групп могут проплыть способом кроль на спине 7-8 метров.