

Обучение технике

плавания

Совершенствование
плавания

Разучивание
способа
плавания в
целом

Разучивание
движений рук

Разучивание
движений ног



Младший дошкольный возраст

Первые шаги в плавании связаны с выполнением упражнений и игр, которые помогают детям:

- преодолеть водобоязнь, недоверие к водной среде;
- ознакомиться с ее свойствами;
- овладеть действиями, подготавливающими к плаванию.



Это передвижение по дну, погружение в воду, вдох и выдох в воду, открывание глаз в воде, всплывание и лежание на поверхности воды, скольжение, обучение движениям ногами.



Средний дошкольный возраст



Обучение плаванию в средней группе нацелено:

- на закрепление и совершенствование навыков, приобретенных в младшем возрасте;
- продолжается разучивание движений ног;
- начинается обучение движениям рук, лежанию и скольжению на спине;
- упражняются в более сложных передвижениях в воде;
- формировать умение правильно, ритмично чередовать вдох над водой и выдох в воду.



Старший дошкольный возраст



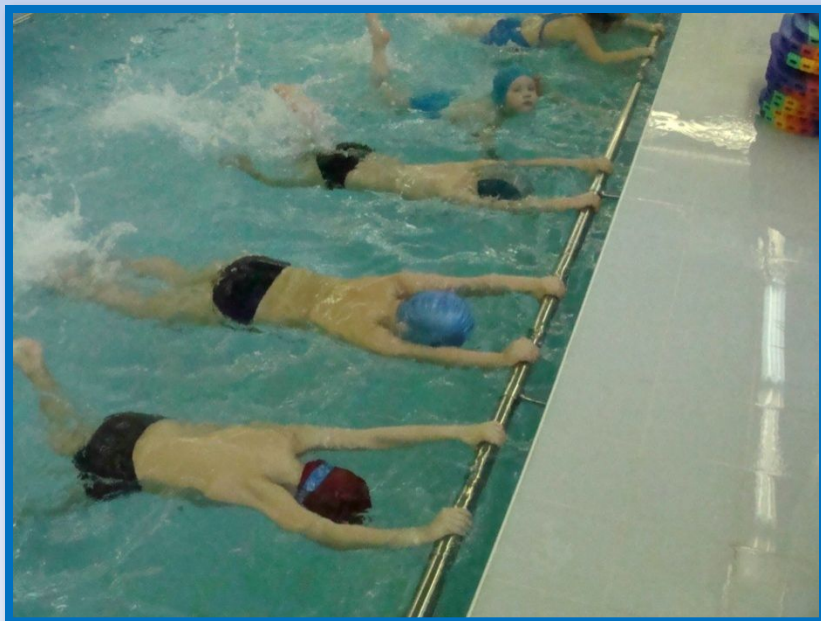
- согласованность движений рук и ног;
- согласованность движений рук и ног в сочетании с дыханием;
- разучивание кроля на груди и кроля на спине в полной координации движений (подготовительная группа).



В старшей и подготовительной группах овладение техникой плавания предполагает:

- продолжается разучивание скольжения на груди и спине, как на задержке дыхания, так и с полным выдохом;
- согласованность движений ног и дыхания;
- обучение движениям рук;
- разучивание движений рук в сочетании с дыханием;





Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Во время вдоха происходит усиленная работа дыхательных мышц, которым приходится преодолевать давление воды (15-20 кг) на поверхность груди.

Выдох, который обычно делают в воду, также затруднён. Такая регулярная «гимнастика» дыхательной мускулатуры укрепляет её, а это, в свою очередь, увеличивает подвижность грудной клетки.