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 □ обучение движениям рук; 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;
- □ 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.