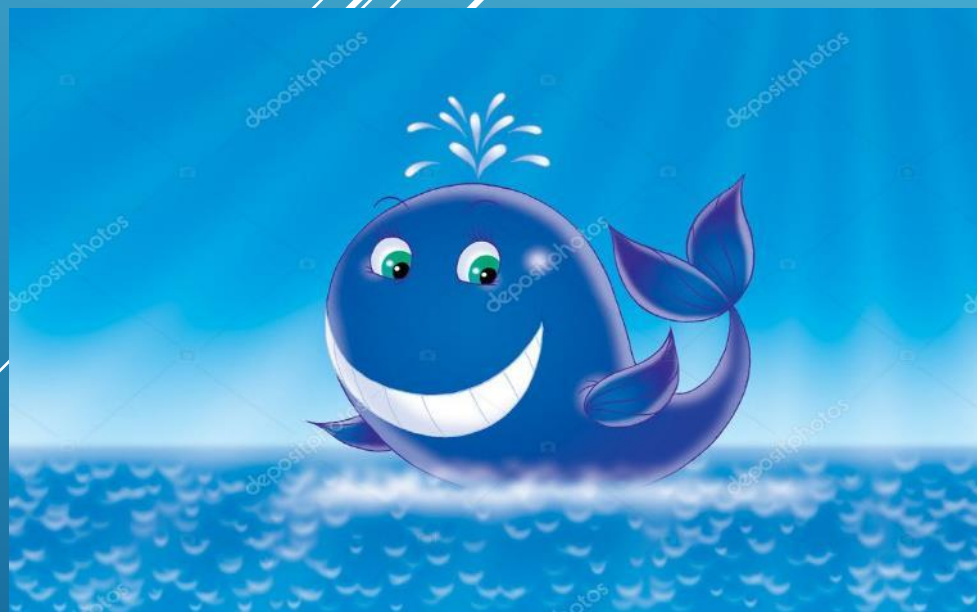




ПЛАВАЕМ, НЫРЯЕМ, ЗДОРОВЬЕ УКРЕПЛЯЕМ!



Подготовила: инструктор по
физической культуре в
бассейне Иванова Н.М.



Польза плавания

- Навыки личной гигиены
- Закаливание организма
- Укрепление и развитие систем
 - нервной
 - сердечно-сосудистой
 - опорно-двигательной
 - дыхательной



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В БАССЕЙНЕ



Перед занятием необходимо принять душ с мылом, надеть купальни и костюм, шапочку и тапочки для бассейна.



Входить и выходить из воды нужно всегда по лестнице и только с разрешения тренера.



Важно соблюдать осторожность: перемещаться только шагом, не бегать, не стоять близко к краю бассейна.



Нельзя находиться в воде без шапочки и висеть на дорожках.



Запрещается шуметь, баловаться, толкать друг друга. Нельзя подавать ложных сигналов о помощи!



Нырять в бассейн можно только с разрешения тренера и только на самой большой глубине.



При плавании нужно держаться правой стороны, обгонять можно слева. Отдыхать следует в углуб дорожки.



После занятия необходимо принять душ, вытереться насухо полотенцем, тепло одеться перед выходом на улицу.



Занятие по плаванию состоит из трех частей:

1. Подготовительная часть проводится на суше или в воде и представляет собой физкультминутку
2. Основная часть проводится в воде, где дети выполняют различные упражнения, играют в водные игры
3. Заключительная часть, как правило, самая любимая детьми – свободное плавание.

Задачей минимум является ознакомление детей с водой, привыкание к ней, задача максимум – овладение основными видами плавания



Сухое плавание



Комплекс специальных упражнений (дыхательных, имитационных), выполняемых на суше, которые впоследствии применяются в воде.

Младшая группа

- учить правилам поведения в бассейне
- ходьба, бег, прыжки в различных положениях
- дыхательные упражнения
- игры на опускание лица в воду
- ныряние



Средняя группа

- ходьба, бег, прыжки в различных направлениях
- лежание на воде (звездочка, поплавок, стрелочка)
- скольжение в различных положениях
- обучение технике работы ног и рук кролем на груди и на спине
- ныряние



Старшая группа

- ходьба, бег в различных направлениях
- лежание и скольжение на воде в различных положениях
- продолжение обучения работе ног и рук кролем на груди и спине
- ширание



Подготовительная группа

- обучение технике работы ног и рук брассом
- продолжение обучению технике кроль на груди и на спине
- увеличение дистанции и количества повторений
- ныряние



Инвентарь для бассейна



- предметы для дыхательных упражнений
- поддерживающие на поверхности воды
- тонущие предметы
- игрушки для купания

Тонущие предметы



поддерживающие на поверхности воды



предметы для дыхательных упражнений



игрушки для игр и купания



Дыхательные упражнения для развития легких

- сдуть листочки (снежинки) с руки
- дуть мыльные пузыри
- дуть в трубочку
- надуть воздушный шарик

