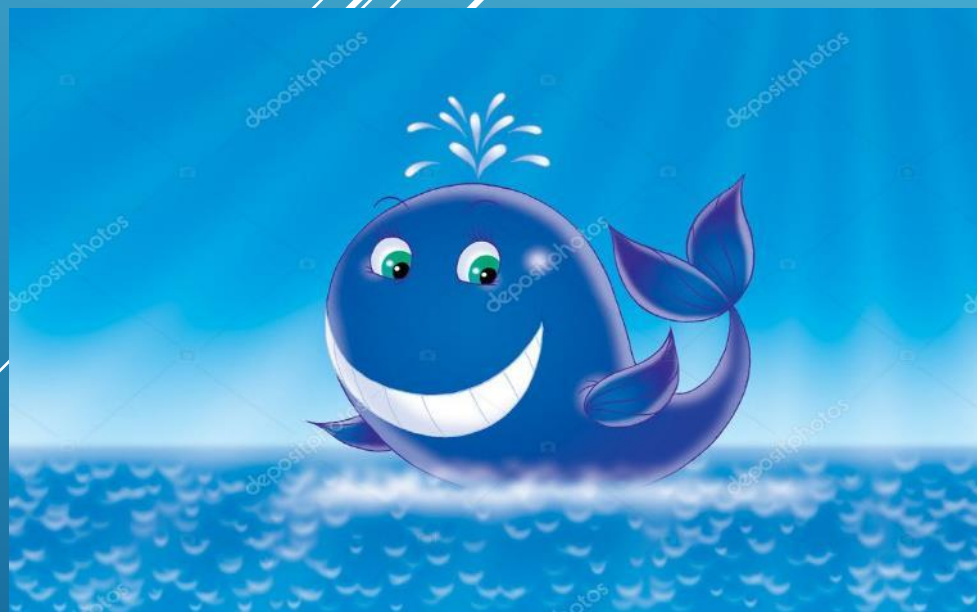




# ПЛАВАЕМ, НЫРЯЕМ, ЗДОРОВЬЕ УКРЕПЛЯЕМ!



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-ки 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
- ширинг



# 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

