

Дыхательные упражнения многократно выполняются во время всего периода обучения.

При освоении навыка безопорного положения и скольжения рекомендуется выполнение упражнений на дыхание в сочетании с движениями:



- Игра «Лошадки и тележки»



- Плавание с доской.

При выполнении упражнений необходимо следить за тем, чтобы подбородок не поднимался от воды и руки должны быть выпрямлены

Как только ребенок научился лежать на воде его учат работе ног и через 5-8 занятий начинают обучать согласованию дыхания с работой ног



Движения ног обычно у детей относительно ритмичны . Ребенок лежит на животе, одна рука держит доску за край, другая прижата к бедру, голова опущена в воду, ноги работают кролем. Надо научить ребенка делать вдох в сторону . Ни в коем слу-

чае не вперед: при поднимании головы вверх ноги опускаются вниз и ребенок начинает опускаться под воду, пыта-ясь судорожно залезть плечами на доску чтобы не утонуть. Главная ошибка, которая обязательно сначала появится у ребенка - при попытке сделать вдох ребенок сгибает руку, которая держит доску и пытается на нее залезть, при этом он доделывает выдох, делает несколько вдохов и выдохов

Чтобы избежать подобной ошибки можно предложить детям выполнить несложное упражнение – сначала на суше, потом в воде. Нужно опереться макушкой в стену и медленно выполнять поворот головы в сочетании с дыханием. Педагог должен контролировать продолжительность вдоха и выдоха.



При плавании кролем на груди с выносом рук вдох совершается с поворотом головы в сторону, вправо или влево. Сделав вдох, ребенок поворачивает лицо в воду и совершает выдох. Постепенно становится возможным направлять внимание детей на правильное дыхание. Попытки сочетать плавательные движения с дыханием долго не удаются дошкольникам. Стремление приспособить дыхание к координации движений плавания нарушает последнюю, ведет к грубым ошибкам.



Поэтому при обучении плаванию надо разрешать детям длительное время плавать с задержкой дыхания, с помощью движений ног (без предмета и с поддерживающим предметом в руках).



Особенностью формирования двигательного навыка у детей является многократное продолжительное повторение упражнения. Чтобы избежать монотонности и снижения интереса к занятиям, следует активно применять игровой метод

Игры для формирования навыка дыхания при плавании

Игры для начального разучивания

Горячий чай
Пузыри
Дуй на шарик

Игры для закрепления пройденного материала

Каша кипит
Гудок
Кит плывет
Насос

Игры для повторения старого материала

Эстафета с бегущей игрушкой
Общее дыхание
Гонка корабликов

В среднем программа обучения плаванию детей рассчитана на 48 занятий по 20-30 минут. К этому времени ребенок 5-7 лет должен научиться лежать на спине и на груди, скользить по воде после толчка от борта бассейна без работы ног, проплывать 6-8м при помощи работы ног кролем на спине или кролем на груди, проплывать 10-12м кролем в полной координации, находится некоторое время под водой без дыхания.



Нестандартный инвентарь,
применяемый для формирования
навыка правильного дыхания

Заключение:

- Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста должна опираться на основные дидактические требования педагогики и иметь воспитывающий и развивающий характер. Общедидактические принципы и частные методические положения теории физического воспитания осуществляются при проведении занятий по плаванию в соответствии с возрастными особенностями детей.
- Обязателен в работе с дошкольниками индивидуальный подход. Хрупкость, несформированность детского организма требует тщательного учета способностей, склонностей, а главное — возможностей каждого ребенка.
- Только при строгом учете возраста, степени физического развития и здоровья, пола ребенка, подверженности простудным заболеваниям, привычки к воде и изменениям температурных условий, индивидуальных реакций на физические нагрузки можно находить наиболее верные приемы работы при обучении плаванию детей.