

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад присмотра и оздоровления № 27 «Алёнка» г. Воркуты.

*Нетрадиционные формы работы
по обучению детей плаванию*



*Инструктор по
физической культуре
Петухова Татьяна
Алексеевна*

ПЛАВАНИЕ



От всех технологий физического развития, плавание отличается двумя присущими только ему особенностями:

- ☐ тело человека при плавании находится в особой среде – воде;
- ☐ движения выполняются в горизонтальном положении.

Волны при плавании и течении воды оказывают своеобразный массирующий эффект.

Всё это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребёнка.





Плавание называют идеальным видом движения. И действительно, ни один вид спорта не имеет такого большого гигиенически-оздоровительного и лечебного значения, как плавание.

Объясняется это многими факторами. Прежде всего, сама водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие является причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие всех его систем

**Выработке
привычки
здорового
образа жизни**

**Имеет большое
гигиенически-
оздоровительное
значение,
способствует
улучшению
кожного дыхания и
укреплению самой
кожи**

**Закаливанию
организма ребёнка,
повышает его
стойкость к
температурным
колебаниям и
невосприимчивость
к простудным
заболеваниям**

**Тренировке
дыхательной
системы**

**Плавани
е
способств
ует**

**Укреплению
«мышечного
корсета»
исправляет
недостатки
осанки, влияет
на рост ребёнка.**

**Усиливает
обмен веществ,
способствует
уменьшению
лишних
жировых
отложений**

**Улучшению
работы сердца
и всей
сердечно -
сосудистой
системы в
целом.**

**Улучшению
функциональ-
ных
возможностей
нервной
системы**



Во время погружения в воду и плавания создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечно – сосудистой системы в целом.

Тело ребёнка, погружённое в воду, характеризуется состоянием, близким к невесомости.



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.



Элементы фигурного плавания
представляет собой комплексы с
использованием акробатических и
гимнастических комбинаций для
построения различных фигур в воде,
дети имеют возможность проявить
свое творчество в «минуту свободного
плавания»



Цапли



Дровосек в воде



Покази пятки



Катание на кругах



Играя, дети любят дуть на плавающие в воде игрушки или шарики, стараясь отогнать их подальше.



Упражнение «стрела»





Скольжение на груди



Упражнения на овладение движениями ног также сначала проводятся на полу, а затем лёжа в воде





Игра «Фонтан».

*Скольжение с доской или
кругом*





Игра «Насос»

Ныряние за игрушками



*Скольжение на дальность
в игре «Поезд в туннель».*

Медуза.

Торпеда



Подвижные игры используются на каждом занятии. Они придают эмоциональную окраску и позволяют детям непринужденно и смело выполнять различные действия и упражнения.



Благодаря игровым приемам дети быстрее усваивают программный материал.







*Мы стараемся сделать
так, чтобы впечатления
ребенка от пребывания в
воде были
положительными.*



Плаванию нужно долго
учиться,
Характер и волю свои
проявля

И тот, кто воды ни чуть не
боится,
На пьедестале будет стоять!



Спасибо за