

# ПРЕЗЕНТАЦИЯ

## *СТИЛИ ПЛАВАНИЯ*

для детей старшей и  
подготовительной группы  
детского сада



Инструктор – методист  
Елфимова М.А.

# Плавание.

*«Раньше люди не могли  
Плавать и нырять в воде,  
Как же люди научились  
И нырять, и плыть все стили?»»*

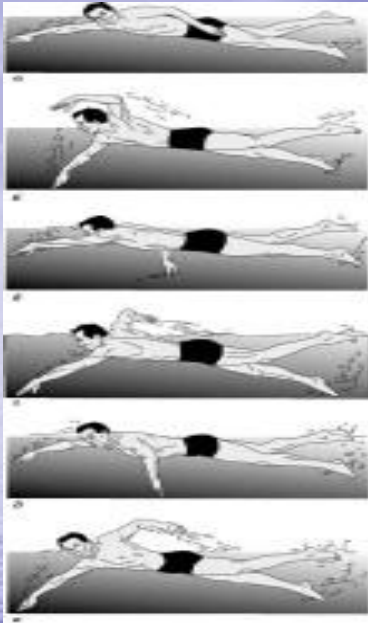


Вероятнее всего плавать стали от того,  
Что в древние года спасались люди от врага  
И сама похоже жизнь научила многих плыть,  
Подражая птицам, зверям люди стали чуть мудрее  
Наблюдая за собакой, как в воде она плывет,  
Стали плавать по собачьи - **это самый первый стиль**  
Наблюдая за лягушкой - **люди брасс изобрели.**  
И поэтому могли плавать на перегонки,  
А в Австралии потом **стали плавать способ кроль**  
Этот способ всех быстрее - не догонит всякий зверь  
Наблюдая за дельфином в море,  
как плывет дельфин красиво  
**Стали плавать все дельфин-** красивейший этот стиль  
Так животным подражая их в воде изображая  
научились люди плыть, и с водой всегда дружить.

Кроль – самый быстрый  
стиль плавания.



# Кроль на груди

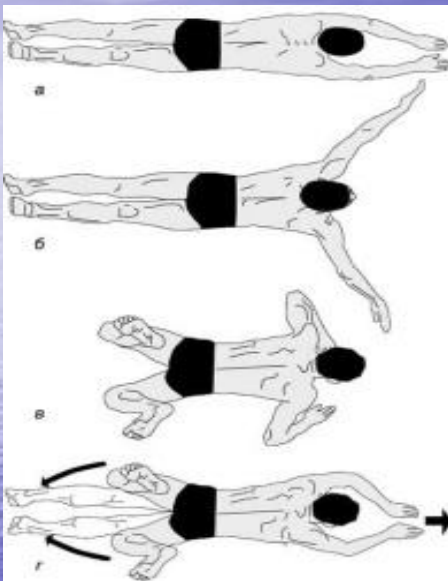


- Плавание кролем похоже на *ползание по-пластунски*, но только в воде. Пловец по очереди погружает в воду немного согнутые в локте руки впереди плеч, делает длинный сильный гребок и, постепенно распрямляя руку, выносит ее из воды у бедра. Ноги при этом делают движения вверх-вниз, слегка сгибаясь и разгибаясь в коленях.

# Брасс.



# Брасс - самый медленный стиль плавания



- Пусть **брасс** не слишком уж быстр, зато он обладает множеством достоинств, которые делают его просто незаменимым стилем. **Брасс** позволяет двигаться в воде бесшумно; при движении этим стилем можно отлично просматривать надводное пространство; а также именно плавая брассом можно преодолевать значительные расстояния.

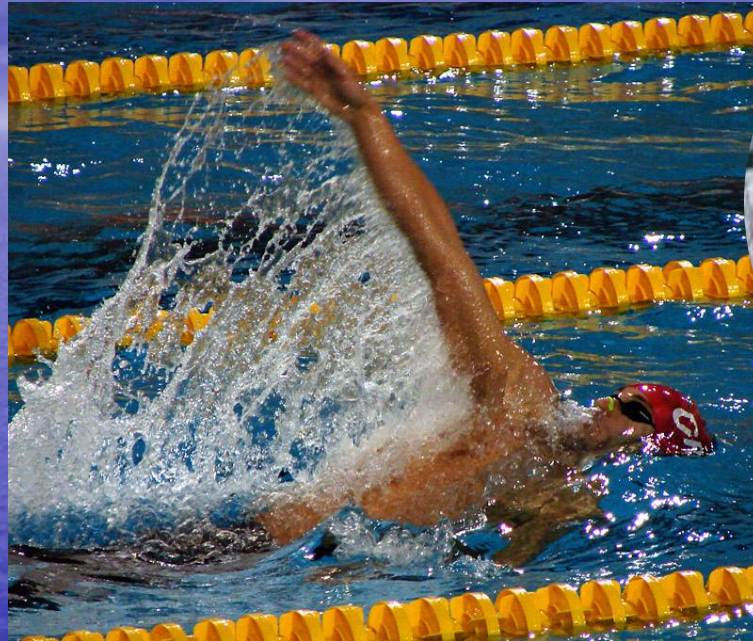
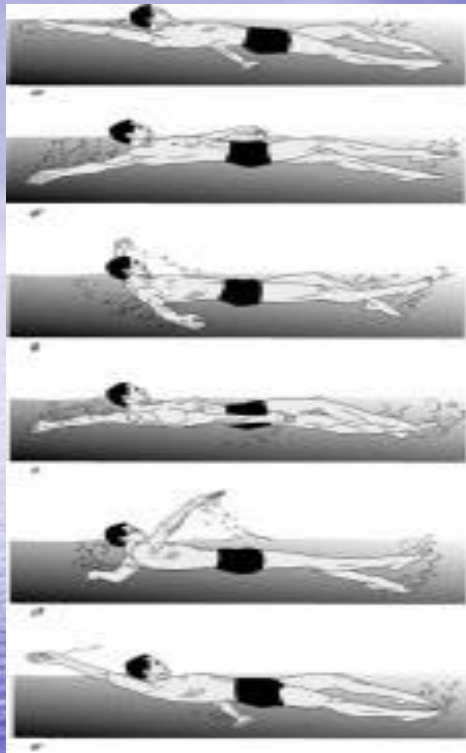
# Кроль на спине.



- Этот стиль плавания похож на "*кроль наоборот*". Здесь, как и в *кроле*, спортсмен выполняет попеременные гребки руками и одновременно совершает попеременные удары ногами в вертикальной плоскости (вверх-вниз). Лицо спортсмена практически постоянно (за исключением старта и поворотов) находится над водой.



# Плавание на спине



- Некогда **плавание на спине** использовали исключительно для отдыха на воде. Со временем оно стало применяться и для преодоления водных дистанций – и вошло в программу соревнований
- Плавание на спине – это не самый быстрый стиль плавания, но плыть им можно быстрее, чем, например, брассом.

# Баттерфляй.



*Баттерфляй* является одним из наисложнейших способов плавания. Этот стиль плавания очень быстрый, однако, по скорости он считается вторым, после плавания стилем кроля.

# Бабочка или дельфин



- В переводе с английского языка баттерфляй означает «бабочка», но у этого стиля плавания есть и другое название – «дельфин».
- Баттерфляй – это такой стиль плавания, который выполняется только на животе, при котором правая и левая части тела выполняют симметричные движения одновременно – **как крылья бабочки**. Руки совершают мощный и широкий гребок, благодаря которому тело пловца приподнимается над водой. Таз и ноги выполняют волнообразные движения- **как тело дельфина**.

Стишок мы хотим посвятить для людей,  
Для тех, кто не знает, как плавать в воде,  
Кто плаванье в жизни всегда избегал,  
Кто радость воды никогда не познал.

- Ведь плаванье – навык необходим  
И маленьким детям, и даже большим,  
Ведь это залог безопасности всех,  
Ведь это здоровье, радость, успех.
- В воде человек организм закалит,  
Сосуды и сердце свое укрепит,  
Он будет и сильным, и стройным всегда,  
И в этом поможет вам только вода,
- Давайте же плавать учиться,  
Нырять и в воде веселиться  
Пусть в жизни везде и всегда  
Вам радость приносит вода!

***СПАСИБО***

***ЗА ВНИМАНИЕ.***