

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 317 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по физическому направлению развития детей»
ул. Парашютная, 74б. Красноярск, 660121, тел (8-391)261-69-48, E-mail: dou317@mailkrsk.ru
ОКПО 71107991, ОГРН 1032402513153, ИНН/КПП 2464050020/246401001

Каботько Оксана Александровна
Нагибина Валентина Александровна
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ИГРОВОГО И
ТЕМАТИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА ПРИ ОБУЧЕНИИ
ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ
методическое пособие

Красноярск, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1. Психофизические особенности развития детей дошкольного возраста.....	4
2. Значение плавания в развитии организма ребенка	6
3. Воспитательная работа с детьми	8
4. Средства и методы физического воспитания, применяемые в начальном обучении плаванию	9
5. Игровой метод в начальном обучении плаванию	13
Методика снижения водобоязни и обучения плаванию детей 3-7 лет на основе игрового метода	
Младшая группа.....	20
Средняя группа.....	30
ЛИТЕРАТУРА.....	44

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Поскольку у детей в возрасте 3 -7 лет слабо развита костная система, вследствие чего существует наибольшая возможность нарушения осанки, а также в связи с тем, что в этом возрасте недостаточная устойчивость внимания и быстрое наступление утомления, следует, умело сочетать физические нагрузки и отдых, а занятия проводить лучше в виде игры. Занятия в воде значительно улучшают кровообращение и повышают эластичность стенок сосудов. Кроме того, давление воды на грудобрюшную полость усиливает выдох, в результате чего укрепляются мышцы органов дыхания. При плавании тело лежит почти горизонтально и находится в вытянутом состоянии, поэтому плавание усиленно рекомендуется ортопедами и педиатрами для предупреждения и лечения нарушений осанки и сутулости.

Анализируя традиционную методику проведения и организации занятий с детьми, мы определили, что игровой метод в основном используется в заключительной части занятия и редко в основной и подготовительной. Кроме того, игры, используемые на занятиях, рассчитаны в основном на детей, не имеющих чувства водобоязни.

Изучив литературные источники, мы разработали методику снижения водобоязни и начального обучения плаванию детей 3-7 лет на основе игрового метода, состоящую из 20 занятий. Разработанная методика включала в себя: 1) игры для снятия водобоязни; 2) игры для начального обучения плаванию. Игры вносят в учебную деятельность радостную эмоциональную окраску. Использование игрового метода в подготовительной и основной частях урока позволило быстро снять чувство водобоязни.

1. Психофизические особенности развития детей дошкольного возраста

Организм ребенка по своим анатомо-физиологическим и функциональным возможностям отличается от организма взрослого человека. Дети более чувствительны к факторам внешней среды (перегреванию, переохлаждению и др.) и хуже переносят физические нагрузки, особенно длительные (бег, кроссы и т.д.) [28].

Основная часть опорного аппарата туловища ребенка (позвоночный столб) в детском возрасте отличается большой гибкостью, неустойчивостью основных изгибов – грудного и поясничного. Грудной изгиб полностью формируется к концу 7-го года жизни, а поясничный – к 12 годам. К 7 годам «закрываются» дужки позвонков (происходит слияние ядер окостенения левой и правой половины дужек). Эластичный связочный аппарат, толстые межпозвоночные хрящевые диски и слаборазвитая мускулатура мышц спины может вызвать деформацию позвоночных изгибов у детей дошкольного возраста. Скелет верхних и нижних конечностей формируется у детей разными темпами. К началу школьного возраста длина ног у детей увеличивается более чем в три раза по сравнению их с длиной ног новорожденного. Длина рук к 7 годам увеличивается в 2 раза. Окостенение рук заканчивается раньше, чем ног. Так, к 13 годам завершается окостенение запястных и пястных отделов рук. [2].

Формирование двигательной функции у детей дошкольного возраста определяется не только и не столько созреванием опорно-двигательного аппарата, сколько степенью зрелости высших центров регуляции движений. Функциональное совершенствование мышечной чувствительности и центрального аппарата регуляции продолжается и на более поздних этапах возрастного развития [8].

Таким образом, у детей дошкольного возраста слабо развита костная система, вследствие чего существует наибольшая возможность нарушения осанки. Кроме того, в этом возрасте недостаточно развита координация, по-

этому дети затрудняются выполнять мелкие и точные движения. Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Отсюда недостаточная устойчивость внимания и быстрое наступление утомления. В этой связи следует умело сочетать физические нагрузки и отдых [28].

Высокие требования к функциональным возможностям организма, предъявляемые современным уровнем развития плавания, выдвигают задачу не только определения текущего уровня работоспособности, но и прогнозирования её на ближайшее будущее. Такими показателями являются способность и устойчивость интенсификации функций сердечно-сосудистой, двигательной и энергетической систем, устойчивость к изменениям внутренней среды организма в условиях напряженной мышечной работы и степень экономизации функций при малоинтенсивной работе.

Детский организм обладает вполне сформированными физиологическими механизмами адаптации, как к меняющимся условиям внешней среды, так и к физическим нагрузкам. Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и т.к. сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет большое значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. Одним из показателей сердечной деятельности является частота сердечных сокращений (ЧСС).

В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. С 6 лет ЧСС с 85-90 ударов в 1 мин. снижается до 70-76 к 14-15 годам. Возрастное уменьшение ЧСС связано с повышением тонуса центров блуждающего нерва [32].

2. Значение плавания в развитии организма ребенка

Многие врачи, наблюдающие за развитием детей, а также опытные педагоги рассматривают и уверенно рекомендуют плавание как вид спорта, который оказывает существенное влияние на состояние здоровья и физическое развитие подрастающего поколения.

Во-первых, плавание закаляет детей. Закаливание – это многогранный процесс, который имеет особое значение для детского организма. В процессе закаливания участвует практически вся система регулирования жизненных процессов. При этом важную регулирующую функцию выполняет кожный покров, на который температура воды оказывает специфическое раздражающее действие. Вначале оно вызывается влиянием холода, под действием которого сужаются кровеносные сосуды кожи, а значит, уменьшается количество тепла, выделяемого в холодную среду. Но в то же время организм вынужден усилить воспроизводство тепла, т.е. увеличить кровоток к поверхности кожи. Это повышенное воспроизводство тепла, в свою очередь, требует активизации процессов обмена веществ.

Процесс закаливания оказывает, кроме того, положительное влияние на характер ребёнка: систематически закаливаясь, дети усваивают не только основы физического воспитания, но, что не менее важно, приучаются преодолевать различные трудности.

Во-вторых, плавание положительно влияет на сердечно-сосудистую деятельность организма ребенка. Для экономичной работы сердечно-сосудистой системы исключительное значение имеет плавание. Наряду с терморегуляцией и связанным с ней обменом веществ, которые вызваны холодом и обуславливают усиление кровообращения, давление и сопротивление воды во время плавания оказывает ещё и специфическое действие на работу сердца и циркуляцию крови.

Когда пловец ложится на воду, его тело испытывает дополнительную нагрузку, которая возникает в результате давления воды. При нырянии давление увеличивается пропорционально глубине. Точно так же зависит нагрузка на тело пловца и от скорости плавания. В результате преодоления нагрузок, которым подвергается организм во время систематических тренировок в воде, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, равномерно увеличивается объем полости сердца. Следовательно, преодоление нагрузок заставляет сердце работать более экономично, что со временем значительно улучшает кровообращение и повышает эластичность стенок сосудов. На гармоничное развитие детского организма плавание с его воздействием на сердце и кровообращение оказывает благотворное влияние.

В-третьих, плавание развивает органы дыхания. Естественно, что процессы обмена и экономичное функционирование сердечно-сосудистой системы при тренировках, требующих особой выносливости, зависят от регулярного и достаточного снабжения организма кислородом, что будет возможно только при условии правильного процесса дыхания. При этом необходимо учесть, что вдох затруднен вследствие давления воды на грудную клетку и брюшную полость; кроме того, при большинстве способов плавания рот и нос находятся относительно долгое время в воде, и, следовательно, только при хорошо отработанной технике дыхания можно обеспечить необходимое ритмичное поступление кислорода. Иными словами, давление воды на грудобрюшную полость усиливает выдох. В результате укрепляются мышцы органов дыхания.

В-четвертых, плавание исправляет недостатки осанки. Тело человека обладает плавучестью, поскольку его удельный вес приближается к удельному весу воды. Поэтому, находясь в водной среде, тело человека становится почти невесомым. Это имеет практическое значение: освобождается от нагрузки опорный аппарат, включая позвоночник и связки.

Исследования и практический опыт показали, что детский организм при плавании способен переносить относительно высокие нагрузки. И, наоборот, продолжительные физические упражнения на суше, при которых основная нагрузка приходится на опорный аппарат, вызывает чрезмерное напряжение ещё недостаточно окрепших костей, связок и позвоночника.

При плавании тело лежит на воде почти горизонтально и находится в вытянутом состоянии. Поэтому часто весьма серьезные искривления позвоночника исправляются с помощью плавания. Во время плавания мышцы конечностей ритмично напрягаются и расслабляются. При любых способах плавания руки принимают активное участие в движении. Это особенно характерно для кроля и плавания на спине. Кроме того, эти способы плавания влияют на гибкость позвоночника. Поэтому плавание усиленно рекомендуется ортопедами и педиатрами для предупреждения и лечения нарушений осанки и сутулости.

3. Воспитательная работа с детьми

Необходимо отметить, что большое значение в нравственном воспитании детей имеет группа при руководящей и направляющей роли тренера-педагога. Высокий авторитет педагога позволяет успешно реализовывать метод убеждения (Убеждение – прочно сложившееся мнение, уверенный взгляд на что-нибудь, точка зрения.). Тренер, сумевший завоевать уважение обучаемых, легко добивается выполнения всех своих указаний.

Большое значение в воспитательной работе имеет использование положительного примера. Положительным примером, прежде всего, должна быть деятельность тренера-педагога – центральной фигуры в воспитании обучаемых, который оказывает огромное воспитательное воздействие на них личным примером, всем своим поведением, внешним обликом.

Поэтому современный педагог должен быть, прежде всего, требователен и к себе, к своему поведению на работе и в быту. Только высокий уровень знаний и владение педагогическим мастерством позволяет тренеру успешно воспитывать обучаемых.

Исключительно важным в воспитательной работе является стимулирование положительных действий ребенка – поощрение. Формы поощрения разнообразны: одобрение и похвала, объявление благодарности, награждение. Смысл поощрения в том, чтобы вовремя поддержать ребенка, укрепить его уверенность в своих силах и правильности поступков.

Превращения нравственных убеждений в привычные нормы поведения в значительной мере способствуют воспитанию волевых черт характера ребенка. В процессе занятий предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, настойчивость и упорство, самостоятельность и инициативность, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе обучения.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности, уровня общего развития обучаемых (тренируемых).

4. Средства и методы физического воспитания, применяемые в начальном обучении плаванию

На занятиях с юными пловцами используются три основных группы методов – словесный, наглядный и практический.

Методу словесного изложения принадлежит ведущая роль в педагогическом процессе. Характер объяснения должен соответствовать возрасту, особенностям мышления и восприятия обучаемых (тренируемых). При занятиях с детьми словесное изложение в связи с предметно-образным складом

их мышления должен быть ярким, кратким и доступным. Хорошие результаты дает сравнение нового упражнения или игры с образами, знакомыми детям по книгам, кинофильмам.

Наглядные методы включают показ упражнения, учебных наглядных пособий, учебных фильмов и всегда применяются вместе со словесным объяснением.

Роль показа особенно велика при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию у детей делает показ наиболее эффективной формой преподнесения учебного материала.

В группу практических методов входят: метод упражнений, игровой и соревновательный метод. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, направленных на овладение методами и способами в целом.

При обучении плаванию вначале демонстрируют изучаемый способ плавания, а затем его расчлняют на отдельные элементы (движения рук, положение тела и головы, согласование движений рук и ног, выдох и вдох), которые последовательно изучаются и подводят обучаемого к освоению способа плавания в целом. Приступая к занятиям, естественно, решается, с какого способа начать обучение, и какой последовательности во времени и в изучаемых способах придерживаться в дальнейшем.

В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность обучаемых (тренируемых) организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

1) Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаи-

модействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

2) Наличие в игре элементов соперничества требует от обучаемых (тренируемых) значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

3) Широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствует формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4) Соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у обучаемых (тренируемых) нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм;

5) Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у обучаемых (тренируемых) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям;

6) Также к особенностям относится «сюжетная» организация игры: деятельность организуется с замыслом, предусматривающим достижение определенной цели.

По мнению Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова (Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте), к недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм. С данным высказыванием можно согласиться лишь частично, поскольку, с нашей точки зрения, хотя игровой сюжет обычно заимствован из реальной жизни (имитация охоты, трудовых, бытовых действий и т.д.), но он также может создаваться и специально, исходя из потребностей физического вос-

питания или конкретных задач того или иного занятия. А потому в данном случае нельзя говорить об ограниченности возможностей при разучивании новых движений в игровом методе.

Средства, применяемые в начальном обучении плаванию. К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы.

Физические упражнения – это двигательные действия, по форме и содержанию соответствующие задачам физического воспитания. При обучении детей плаванию применяются следующие средства:

- 1) Общеразвивающие и специальные упражнения на суше;
- 2) Подготовительные упражнения для освоения с водой;
- 3) Учебные прыжки в воду;
- 4) Игры и развлечения на воде;
- 5) Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Каждая группа упражнений различается по направленности воздействия и применяется для решения конкретных задач процесса обучения. Успешное обучение во многом зависит от оптимального сочетания упражнений каждой группы, как на разных этапах обучения, так и в отдельно взятом уроке.

Освоение различных движений происходит путем многократного повторения их. Количество повторений должно возрастать постепенно. Учитывая, что повторение движений является однообразной деятельностью и утомляет детей, в одном занятии надо предлагать им выполнять разнообразные упражнения.

Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы также являются средствами физического воспитания. Такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды, служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.

Оздоровительные силы природы используются в процессе физического воспитания в двух направлениях:

- Как сопутствующие условия (занятия на открытом воздухе, в условиях горного климата), усиливающие воздействие физических упражнений;
- При организации специальных дозированных процедур (сеансы закаливания, воздушные, солнечные и водные ванны).

Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания усиливает положительный эффект физических упражнений. Требования гигиены к режиму нагрузок и отдыха, питания и внешних условий занятий (чистота, освещенность, вентиляция мест занятий) способствует эффективности проводимых физических упражнений.

5. Игровой метод в обучении плаванию

На большую роль и значение игр в жизни ребенка указывали многие выдающиеся педагоги. Они отмечали, что игра, начиная с дошкольного возраста и в последующие годы, остается одним из главных средств, как физического развития, так и становления интеллекта ребенка.

Игры в воде используются в обучении плаванию детей дошкольного возраста. Играя в воде, малыши привыкают к ней, незаметно освобождаются от чувства страха и в результате выполняют различные движения, и передвижения в воде смело и без лишнего напряжения. Кроме того, игры в воде используются и как метод закрепления и совершенствования отдельных навыков движений способа плавания. Они способствуют также воспитанию у ребятшек смелости, решительности, уверенности в своих силах, инициативности.

Таким образом, ведущее место в обучении должен занимать игровой метод. Он обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении

плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения. Использование игр помогает обеспечить эмоциональность занятий. Игровой характер обучения отражает также необходимость внимательного, требовательного, но в то же время непринужденно-ласкового подхода к детям, обуславливает живое участие тренера в процессе обучения.

При подборе игр нужно учитывать их посильность для обучающихся. Нужно четко представлять, что дети могут выполнить, а что им пока не под силу. И наоборот, подбор очень легких игр, не требующих усилий в преодолении трудностей, не будет вызывать у детей интереса, и увлекать их. Необходимо хорошо представлять себе игру, которую собираешься проводить. Это поможет избежать излишне длинных объяснений, сократит время пассивного нахождения ребенка в воде и его переохлаждения. Если игра все же требует относительно длительного объяснения (2-3 мин), сделать это следует на суше, перед началом занятия. Объяснение нужно сопровождать показом, руководствуясь правилом «лучше раз увидеть, чем сто раз услышать».

Большое место в мышлении ребенка занимает образ. В обучении плаванию образные сравнения в названиях и объяснениях упражнений должны широко применяться. Такие названия упражнений, как «Глазки в воде», «Нос утонул», «Раки», «Акула» и др., помогают создать реальные представления о подлежащем выполнению упражнении, облегчают овладение им. Естественно, образ должен быть понятен детям, иначе подражание ему невозможно.

Но надо иметь в виду, что ориентация только на имитационные упражнения или чрезмерное увлечение занимательностью образа отрицательно влияют на общую организованность занимающихся и четкость выполнения упражнений. Поэтому не надо злоупотреблять ими.

Для учебных форм характерно построение занятий в рамках общепринятой структуры, под которой принято понимать деление урока на три составные части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть необходима для начальной организации обучаемых (тренируемых), психической и функциональной подготовки организма, а также для опорно-двигательного аппарата к предстоящей работе.

Основная часть обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки на организм и организованного окончания занятия.

По признаку решаемых задач различают следующие типы уроков:

- 1) Уроки освоения нового материала. Для них характерны широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность;
- 2) Уроки закрепления и совершенствования учебного материала;
- 3) Контрольные уроки предназначены для определения уровня подготовленности обучаемых, проверки усвоения ими знаний, умений и навыков и т.п.;
- 4) Смешанные (комплексные) уроки направлены на совместное решение задач обучения технике движений, воспитания физических качеств, контроля за уровнем физической подготовленности обучаемых.

Традиционная методика в начальном обучении плаванию детей 3-7 лет проводится в форме занятий, основное внимание на которых уделяется всестороннему физическому развитию детей. В каждом из них последовательно решаются следующие задачи: организовать группу, ознакомить с новыми упражнениями по технике плавания, разучить упражнения для осваивания в воде и элементы техники плавания, организованно завершить занятия.

Занятия начинаются с построения группы. Затем на суше дети знакомятся с новыми движениями, упражнениями для овладения техникой плавания. Войдя в воду, они разучивают способы плавания, проделывают разнообразные упражнения. В заключение занятия проводятся игры успокаивающего характера и свободное плавание.

Анализируя традиционную методику проведения и организации занятий с детьми, мы определили, что игровой метод в основном используется в заключительной части занятия и редко в основной и подготовительной. Однако мы считаем использование игр и эстафет и в этих частях урока позволит более эффективно осуществить обучение.

Как указывалось выше, играя в воде, дети привыкают к ней, незаметно для себя освобождаются от чувства страха и в результате выполняют различные движения, и передвижения в воде смело и без лишнего напряжения. Иными словами, игровой метод в большей степени способствует снижению водобоязни у детей, чем какой-либо иной.

При подборе игр мы учитывали их посильность для обучающихся, так как нужно четко представлять, что дети могут выполнить, а что им пока не под силу.

При разработке методики учитывались две стоящие перед нами задачи: снижение водобоязни и обучение навыкам плавания детей в возрасте 3-7 лет.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Все родители мечтают видеть своих детей здоровыми. Физически и духовно красивыми. Об этом необходимо позаботиться с первых дней жизни ребенка. Каждый день, купая малыша, необходимо помнить о большом значении водных процедур для человека на протяжении всей жизни. Очень важны ваши положительные эмоции, хорошее настроение, доброжелательное отношение к ребенку, находящему в воде.

Если согласиться с мнением, что вода является неким носителем информации, то ее можно рассматривать как возможность общения на определенном энергетическом уровне. Не случайно воду используют в культовых ритуалах крещения, освящения, лечения. На Руси издавна купание малыша заканчивали обливанием, приговаривая: «Как с гуся вода, так с моего сыночка хвороба (недуг, болезни)». Купая ребенка, обучая его плавать, или про-

сто находясь с ним в воде, не забывайте о том, что (возможно!) ваши слова, эмоции, чувства усиливаются в несколько раз! Даже строгий тон должен носить доброжелательный оттенок. Не скупитесь на похвалу и ласковые слова, это залог здоровья и успешного обучения плаванию. Интерес ребенка к физической активности в воде, к регулярным занятиям по обучению плаванию часто зависит от правильных действий родителей.

Малыш с удовольствием купается в своей детской ванне, затем он освоит ванну для взрослых, детский бассейн. С рождения до 6 месяцев ребенок способен плавать под водой, выполняя движения руками, ногами, туловищем. Подарок природы - нырятельный рефлекс (когда малыш перестает дышать под водой) – позволяет ему преодолевать расстояние до метра. Ваша помощь нужна для того, чтобы малыш мог подняться к поверхности для очередного вдоха.

С 3-5 лет родители могут посещать бассейн вместе с ребенком, рассматривая это мероприятие как активный семейный отдых. Ребенок нуждается в подготовке к первому посещению бассейна. Заинтересуйте его, постарайтесь вызвать у него желание научиться плавать. Будьте готовы к тому, что ребенок поначалу может отказаться входить в воду. Войдите в воду, демонстрируйте положительные эмоции (в это время ребенок должен находиться на бортике под контролем).

Случается, что при первом погружении в воду малыш жалуется на холод. Отвлеките его игрушками. Продолжительность пребывания ребенка в воде, как правило, составляет 30-45 минут. Но первые занятия должны быть короче. Не допускайте переохлаждения малыша, синюющие губы - первый признак того, что занятия следует прервать и согреть ребенка под душем, в сауне или укрыть полотенцем и растереть руки, ноги, туловище.

Неизбежен период привыкания к водным процедурам. Чем регулярнее ваши посещения бассейна, тем быстрее ребенок адаптируется, 2 – 3 раза в неделю – оптимальный вариант. Если малыш заболел, подлечите его и обяза-

тельно возобновите занятия. Через 6 -12 месяцев регулярных посещений бассейна, как правило, наблюдается эффект закаливания, ребенок значительно реже болеет.

Необходимо отметить еще одну важную деталь, о которой нужно помнить всегда! После занятий в воде голову и уши (снаружи и внутри) надо вытирать, сушить до «идеального» состояния! Завершайте каждое занятие похвалой, даже если что-то не получилось. Используйте все то, что вызовет в ребенке желание вновь прийти в бассейн.

Постарайтесь не торопить события, ничего не форсируйте, не спугните в ребенке желание научиться плавать!

НЕСКОЛЬКО ВОПРОСОВ И ОТВЕТОВ

Зачем обучать основам спортивного плавания? Можно ведь плавать, как многие, «по-собачьи» и «на спине».

Владея основами спортивных способов плавания, человек способен передвигаться в воде с наименьшей затратой сил, чувствуя себя уверенно, поскольку навыки, полученные в процессе обучения, дают возможность ощутить свойство воды удерживать тело на поверхности. Полученные навыки можно использовать для повышения функционального уровня организма, для общего оздоровления.

Очки для плавания нужны ребенку на этапе начального обучения?

На этапе начального обучения лучше обходиться без очков (если нет медицинских противопоказаний).

Ребенок категорически отказывается погружать голову в воду. Что делать?

Главное, не делать из этого трагедии! Пусть ребенок двигается в воде, играет в игры, где надо погружать голову в воду. Попробуйте присесть в воде одновременно с ребенком по его команде. Насильно не заставляйте его, через игру ребенок начнет делать, то, что вы его попросите. Отмечайте похвалой все попытки (особенно удачные!) освоить погружение головы в воду!

Без освоения навыка погружать голову в воду сложно научить ребенка уверенно держаться на воде! Терпение и оптимизм – ваши помощники в решении всех проблем!

Методика снижения водобоязни и обучения плаванию детей 3-5 лет на основе игрового метода

Занятия с детьми 2-ой младшей группы

Занятие 1

З а д а ч и : рассказать детям о пользе плавания; ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем; рассказать детям о свойствах воды; ознакомить с правилами поведения в воде; создать представление о движениях в воде, о плавании.

Н а с у ш е : 1. Посетить бассейн во время занятий старших детей.

2. Рассказать, как надо вести себя в бассейне.

3. Показать помещения, где надо раздеваться (пояснить, куда и как складывать одежду), мыться под душем и плавать.

4. Обратить внимание детей на то, как старшие дети слушают тренера, выполняют его задания.

5. Понаблюдать, как дети плавают, играют в воде, как выходят по лестнице из бассейна.

Занятие 2

З а д а ч и : приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками.

Н а с у ш е : помочь детям самостоятельно раздеться, аккуратно сложить и повесить одежду, поставить на место обувь. Провести подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- «змейка» (ходьба по залу в колонне по одному – дети вслед за тренером друг за другом идут «змейкой»);
- игра в «лошадки» (лёгкий бег с высоким подниманием бедра);

- «оловянные солдатики» (ходьба приставными шагами вперед, назад, правым и левым боком);
- «зайчики» (прыжки на двух ногах вперед в выпрямленном положении, в положении полуприседа и глубокого приседа по свистку или хлопку в ладоши);

принять теплый душ.

В о д е . 1. Детям предлагается спуститься в бассейн вместе с педагогом.

2. Игра «Кто быстрее измерит лужу» – дети определяют глубину «лужи» по высоте ноги (вода по колено) – 3-5 мин.

3. Игра «Найди свой цвет». Тренер раздает каждому ребенку квадратик из цветного картона и предлагает каждому найти и встать на квадрат своего цвета (по заранее подготовленным аппликациям в воде). Затем дети меняются картонными квадратиками и местами – 7-10 мин.

4. «Соберем песочек в горку». Дети садятся на корточки и руками имитируют движения собирания песка в горку – 3-5 мин.

5. «Сметаем крошки со стола». Дети поочередно правой и левой рукой имитируют движения «сметания крошек со стола» по поверхности воды – 3-5 мин.

6. «Сделаем дождик». Набирать воду в ладони и подбрасывать ее вверх – 2 мин.

7. Игра «Солнышко и дождик» – 3 мин.

Занятие 3

З а д а ч и : продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду; упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- игра «Догони меня». Водящий догоняет кого-либо из детей, задевает его, последний становится водящим;
- игра с мячом. Дети делятся на две команды, которые выстраиваются колоннами. У первых игроков в руках по мячу. По сигналу игрок передает мяч прямыми руками слева стоящему сзади, тот – следующему, и так до последнего игрока. Число игроков в колоннах одинаково. Выигрывает команда, закончившая передачи первой. То же справа.

В о д е . 1. Войти в воду самостоятельно под наблюдением тренера (глубина по пояс).

2. «Кто больше наберет мячей». Тренер высыпает разноцветные мячи в воду и предлагает детям собрать их (кто больше наберет) – 5-10 мин.

3. «Мячики». Дети подпрыгивают на месте с мячиками в руках – 3-4 раза по 6-8 подскоков (меняясь мячами разных цветов).

4. «Караси и карпы». Дети делятся на две команды: одна называется «Караси», вторая – «Карпы». По команде тренера (например, «Караси») дети одной из команд приседают в воду по подбородок - по 6-8 раз.

5. Свободные игры с игрушками – 2-3 мин. Положить игрушки на бортик, выйти из бассейна.

Занятие 4

З а д а ч и : продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду; упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- игра «Догони меня». Водящий догоняет кого-либо из детей, задевает его, последний становится водящим;
- игра с мячом. Дети делятся на две команды, которые выстраиваются колоннами. У первых игроков в руках по мячу. По сигналу игрок передает

мяч прямыми руками слева стоящему сзади, тот – следующему, и так до последнего игрока. Число игроков в колоннах одинаково. Выигрывает команда, закончившая передачи первой. То же справа.

В о д е . 1. Войти в воду самостоятельно под наблюдением тренера (глубина по пояс).

2. «Каравай». Тренер встает в центре, а дети, держась за руки, вокруг него. По ходу песенки дети ведут хоровод, подпрыгивают, приседают по подбородок – 5-10 мин.

3. «Баба сеяла горох...». По команде тренера дети приседают в воду по подбородок на слово «Ох!» - по 6-8 раз.

4. Игра с мячами – 3-5 мин. Собрать мячи в корзину, выйти из бассейна.

Занятие 5

З а д а ч и : приучать детей смело входить в воду, не бояться воды. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду; поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- «Маятник». Стать в кружок, размахивать прямыми руками вперед-назад, как маятник, – 5-6 раз;
- «Невод». Дети делятся на две команды. Каждый игрок команды катит руками мяч («рыбка») по нарисованной прямой линии до корзины («невод») и закатывает в нее. Затем следующий игрок команды. Выигрывает команда, первая закатившая все мячи.

В о д е . 1. Войти в воду самостоятельно.

2. «Змейка». Ходьба по чаше друг за другом вслед за тренером «змейкой» – 3-5 мин.

3. «Насос». Дети вдыхают воздух, по команде тренера опускают лицо в воду и выдыхают через нос – 3-5 раз.

4. «Резвый шарик». Играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет теннисный шарик, который кладет на поверхность воды перед собой. Делая выдох, дуют на него, стараясь отогнать как можно дальше от себя. Затем идут за шариком, делая неоднократный вдох и выдох. По команде тренера все остаются на своих местах, перестают дуть на шарик. Выясняется, чей шарик отплыл дальше всех, – это самый «резвый шарик». При этом дети не должны мешать друг другу и дуть на чужой шарик. Игра продолжается – 10-15 мин.

Занятие 6

З а д а ч и : приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками; продолжать упражнять в погружении лица в воду.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- «Мельница». Встать в кружок, размахивать прямыми руками вперед-назад, как мельница, – 5-6 раз;
- «Невод».

В в о д е . 1. Войти в воду самостоятельно, не держась друг за друга и не толкаясь.

2. «Зайчики» – прыгать вдоль бортика, продвигаясь вперед, не держась за бортик руками – 2-3 мин.

3. Игра «Солнышко и дождик» (брызги в лицо) – 2-3 мин.

4. «Буратино». Дети, представляя, что у них нос, как у Буратино, опускают лицо в воду и «мешают» воду носом (с открытыми глазами) – 3-4 раза.

5. «Лягушки плывут». Встать у бортика спиной к нему, переходить на другую сторону бассейна, разгребая воду руками перед собой. Передвигаться медленно и быстро по 2-3 раза.

6. Игры с игрушками – 5 мин

Занятие 7

З а д а ч и : закрепление навыков погружения в воду с головой, с открытыми глазами, выдохов в воду.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- «Крокодил». Дети играют парами. Один держит за ноги второго, а тот идет на руках. Затем дети меняются местами.

В о д е . 1. Войти в воду самостоятельно.

2. Игра «Найти «клад». Дети поочередно ныряют и достают со дна «клад» (шапочку или любой другой предмет) – 5-7 мин.

3. «Найди себе пару». Дети расходятся в разные стороны, а затем по команде тренера бегом становятся парами (в том же составе, как играли на суше в игру «Крокодил») – 2-3 раза.

4. «Сядь на дно». По команде тренера дети садятся на дно – 3-4 раза.

Занятие 8

З а д а ч и : приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; передвигаться по дну бассейна в таком положении (глубина воды по колени); упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- «Кораблик». Команды выстраиваются колоннами. У первых игроков в руках по одной игрушке – кораблику. По сигналу игрок передает игрушку

над головой прямыми руками стоящему сзади, тот – следующему, и так до последнего в колонне (кораблик плывет по волнам);

- игра продолжается, но дети, наклонившись, передают кораблик между ногами стоящему сзади.

В о д е . 1. Войти в воду самостоятельно.

2. «Крокодил». Принять упор, лежа спереди на прямые руки, ноги вытянуть, они должны всплыть – 3-5 раз.

3. «Крокодил ползет». Передвигаться вперед по дну бассейна на руках 3-5 мин.

4. «Брод». Дети стоят в колонне по одному. Поочередно передвигаются на руках по дну вперед с одного берега на другой (по броду), ориентируясь по предметам, разложенным на дне. Для того, чтобы проверить направление передвижения, дети неоднократно опускают голову в воду, отыскивая следующую веху на своем пути –10 мин.

Занятие 9

Задачи: приучать смело, погружать лицо в воду, не вытирать его руками; упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками.

На суше: 1. стоя, энергично двигать руками вправо и влево, подражая полосканию белья.

2. наклоны вперед, руки на поясе, делать полный вдох и выдох.

3. прыжки, присесть и подпрыгнуть повыше.

4. ходьба на месте.

5. движения ногами, как при плавании кролем.

В воде: 1. войти в воду и сразу окунуться самостоятельно.

2. бегать вдоль бортика, разгребая воду руками, - 1-2 мин. Перебегать на другую сторону бассейна и назад.

3. стоя в кругу, делать хлопки по воде.

4. «Волны на море», двигать руками в воде вправо и влево, поворачивая ладони – 2-3 мин.
5. «У кого пузырей больше?», присесть, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо, делать пузыри – 2-3 мин.
6. игра «найди свой домик» - 2-3 мин.
7. свободная игра с большими мячами.

Занятие 10

Задачи: упражнять детей в погружении в воду с головой; приучать, не бояться воды, выполнять вдох и выдох; учить делать «Поплавок» воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде.

На суше: 1. Присесть, обхватить руками колени, встать, выпрямить руки, поднять их вверх – 3-4 раза.

3. Игра «Лошадки» - 3-4 раза.

В воде: 1. войти в воду самостоятельно и умыться.

2. «Поезд», дети идут друг за другом, руки на поясе.

3. «Догони меня».

4. Прыжки, руки на поясе.

5. «Дождик».

6. «Насос», в парах, один ребенок стоит другой в это время садиться и делает выдох.

7. Учить «Поплавок», присесть, обхватить руками колени, голову к коленям, на задержки дыхания.

8. Свободное плавание.

Занятие 11

Задачи: Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде; упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду; приучать активно, играть с игрушками, ориентироваться.

На суше: 1. Стоя, взмахивать одновременно обеими руками вверх и поднимать на носки – 4-6 раз.

2. Выполнять вращательные движения одновременно двумя руками назад, а также поочередно правой и левой руками.

3. Движения ногами, как при плавании кролем, в упоре сидя сзади на гимнастической скамейке.

В воде: 1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться до шеи, до подбородка.

2. Выдох + игрушка. Игрушка на воде дуть на игрушку, как можно сильнее.

3. Игра «Водолазы»

4. Пытаться выполнить упражнения «Поплавок», «Звездочку», всплыть и лежать на воде, задержав дыхание, с помощью взрослого.

5. В парах «На буксире», один ребенок ложится на воду, второй тянет его.

6. Игра «Смелые ребята».

Задание 12

Задачи: Ознакомить с упражнением – открывание глаз в воде; продолжать учить детей всплывать и лежать на воде; воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения преподавателя.

На суше: 1. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладошку на ладошку, выпрямляться положение «Стрела».

2. «Поплавок».

3. Наклониться вперед, сделать полный выдох, выпрямиться, сделать вдох.

В воде: 1. войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, окунуться с головой, сделать выдох в воду.

2. Ходить и бегать, держась за игрушку, в разных направлениях.
3. Попробовать полежать на воде, на груди, держась руками за игрушку, двигая ногами вверх-вниз.
4. Посмотреть через воду на свои ноги и предметы, лежащие на дне бассейна, сначала без погружения в воду – 1-2 мин.
5. «Водолазы», достать игрушки, лежащие на дне бассейне.
6. Игры «Пузыри», «Звездочка».
7. Свободное плавание.

Занятие 13

Задачи: ознакомить со скольжением на груди; формировать умение открывать глаза в воде; активно выполнять задания преподавателя.

На суше: 1. Стоя, взмахивать одновременно обеими руками вверх и поднимать на носки – 4-6 раз.

2. Выполнять вращательные движения одновременно двумя руками назад, а также поочередно правой и левой руками.

3. Движения ногами, как при плавании кролем, в упоре сидя сзади на гимнастической скамейке.

В воде: 1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться с головой.

2. Присесть, погрузиться с головой в воду, сделать выдох в воду – 5-6 раз.

3. Поднимать игрушки, лежащие на дне бассейна (глаза открыты), - 2-3 раза.

4. «Стрела», руки вытянуть вверх, ноги вместе, лечь на воду, голову в воду.

5. «Стрела», тоже самое только оттолкнуться от дна.

6. Свободное плавание.

Занятие 14

Задачи: Упражнять детей в скольжении на груди; учить всплывать, лежать и скользить на спине; добиваться самостоятельности и активности детей.

На суше: Игра «делай, как я!»

2. Сидя в упоре сзади, поднимать и опускать поочередно прямые ноги – 6—8 раз.
3. лечь на спину, вытянуть руки за головой. Выпрямиться, сесть – 3-4 раза.
4. «Поплавок».

В воде: 1. . Войти в воду смело, самостоятельно окунуться с головой.

2. «Водолазы».
3. Выдох в воду – 5-6 раз.
4. «Стрела» - 5-6 раз.
5. «Поплавок» - 5-6 раз.
6. С помощью взрослого полежать на воде, на спине – 2 раза.
7. Игра «Найди себе пару».

Занятия с детьми в средней группе

Занятие 1

З а д а ч и : рассказать детям о пользе плавания; ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем; рассказать детям о свойствах воды; ознакомить с правилами поведения в воде; создать представление о движениях в воде, о плавании.

Н а с у ш е : 1. Посетить бассейн во время занятий старших детей.

2. Рассказать, как надо вести себя в бассейне.

3. Показать помещения, где надо раздеваться (пояснить, куда и как складывать одежду), мыться под душем и плавать.

4. Обратит внимание детей на то, как старшие дети слушают тренера, выполняют его задания.

5. Понаблюдать, как дети плавают, играют в воде, как выходят по лестнице из бассейна.

Занятие 2

З а д а ч и : приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками.

Н а с у ш е : помочь детям самостоятельно раздеться, аккуратно сложить и повесить одежду, поставить на место обувь. Провести подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- «Змейка» (ходьба по залу в колонне по одному – дети вслед за тренером друг за другом идут «Змейкой»);
- игра в «Лошадки» (лёгкий бег с высоким подниманием бедра);
- «Оловянные солдатики» (ходьба приставными шагами вперед, назад, правым и левым боком);
- «Зайчики» (прыжки на двух ногах вперед в выпрямленном положении, в положении полуприседа и глубокого приседа по свистку или хлопку в ладоши);

принять теплый душ.

В о д е . 1. Детям предлагается спуститься в бассейн вместе с педагогом.

2. Игра «Кто быстрее измерит лужу» – дети определяют глубину «лужи» по высоте ноги (вода по колено) – 3-5 мин.

3. Игра «Найди свой цвет». Тренер раздает каждому ребенку квадратик из цветного картона и предлагает каждому найти и встать на квадрат сво-

его цвета (по заранее подготовленным аппликациям в воде). Затем дети меняются картонными квадратиками и местами – 7-10 мин.

4. «Соберем песочек в горку». Дети садятся на корточки и руками имитируют движения собирания песка в горку – 3-5 мин.

5. «Сметаем крошки со стола». Дети поочередно правой и левой рукой имитируют движения «сметания крошек со стола» по поверхности воды – 3-5 мин.

6. «Сделаем дождик». Набирать воду в ладони и подбрасывать ее вверх – 2 мин.

7. Игра «Солнышко и дождик» – 3 мин.

Занятие 3

З а д а ч и : упражнять выдохи в воду; приучать детей погружаться с головой в воду с открытыми глазами; приучать детей играть в воде с игрушками самостоятельно.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- «Третий лишний». Дети встают по кругу парами, в затылок друг другу. Водящий по кругу пытается догнать «Третьего лишнего».

В в о д е . 1. Войти в воду самостоятельно, не держась друг за друга и не толкаясь.

2. «Качели». Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, каждый из играющих погружается в воду с головой, делает выдох в воду, по 3-4 раза. При этом нельзя отпускать руки, задерживать партнера под водой.

3. «Смелые ребята». Дети стоят по кругу, держась за руки, хором произносят: «Мы ребята смелые, смелые, умелые, если захотим – через воду поглядим». Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами. Игра повторяется 3-4 раза.

4. Игра «Поймай рыбку».

5. Игра «Догонялки» – 5 мин.

Занятие 4

З а д а ч и : упражнять навыки горизонтального положения в воде; приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде); упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках; приучать играть в воде с игрушками самостоятельно.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- «Ножницы». Дети садятся на пол, руки – упор сзади, ногами имитируют ножницы.
- «Перекасти поле». Встать в две шеренги на расстоянии 3-4м. Стойка: ноги вместе, наклон вперед, руки внизу. Перекачивание мяча в шеренгах. Направлять мяч точно в руки своему партнеру. Расстояние между шеренгами увеличивать постепенно.

В в о д е . 1. Войти в воду самостоятельно.

2. «Поймай мяч». Дети становятся в круг, кидают друг другу мяч (вода по пояс), подпрыгивая и бегая за ним, если поймать, не удалось – 5-7 мин.

3. «Катерок». Держась руками за бортик, дети усиленно работают ногами в воде, поднимая брызги – 3-5 мин.

3. «Катерок» (вариант 2). То же, но без брызг – 3-4 раза.

4. «Катерок поплыл». Те же движения ногами, но держась руками не за бортик, а за доски – 3-5 мин.

5. Самостоятельные игры с игрушками в воде.

Занятие 5

З а д а ч и : подвести к освоению всплывания и лежания на воде; упражнять в выдохе в воду.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- «Мельница»;
- «Выше ноги от земли». По периметру расставлено 4 скамейки, внутри квадрата водящий должен задеть одного из детей, пока он находится «на земле». При этом тренер следит, чтобы дети не находились постоянно на скамейках.

В в о д е . 1. Войти в воду самостоятельно, под наблюдением тренера сразу окунуться (вода по пояс).

2. «Поплавок». Сделать вдох, опустить лицо в воду, подтянуть колени к груди – 3-4 раза.

3. «Медуза». Поднять руки вперед-вверх, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед и плавно лечь на воду, расслабиться (тело ребенка сначала погрузится под воду, а потом всплывет на поверхность). Плавать в этом положении, как медуза, потом встать, опуская ноги на дно – 3-4 раза.

4. «Поймай рыбку». Двое детей становятся друг за другом на расстоянии 0,7-0,8м. Ноги у обоих расставлены на ширину плеч. Впереди стоящий держит в руках игрушку. Он нагибается вперед, погружается с головой в воду и передает игрушку сзади стоящему. После этого ребята поворачиваются кругом и передают игрушку в обратном направлении – 3-5 раз.

5. «Хоровод». Играющие берутся за руки и идут по кругу. Сосчитав вслух до десяти, они делают вдох и погружаются в воду. Затем встают, и хоровод движется в противоположную сторону – 5 мин.

Занятие 6

З а д а ч и : упражнять всплывание, лежание на воде и выдохи в воду.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- Игра «Выжигало». Двое водящих встают с разных концов зала. Все остальные дети передвигаются в центре зала. Водящие пытаются выбить мячом кого-либо, чтобы самому встать в середину зала. Тот, кого выбили, становится водящим.

В о д е . 1. Войти в воду и сразу окунуться самостоятельно.

- 2. «Пятнашки с поплавком». «Пятнашка» старается осалить кого-нибудь из играющих. Спасаясь от «пятнашки», они принимают положение «Поплавок». Если «Пятнашка» дотронется до играющего раньше, чем он принял это положение, они меняются местами – 5-7 мин.

- 3. «Охотники и утки». Играющие делятся на «охотников» и «уток». «Охотники» становятся в круг, а «Утки» – внутри круга. «Охотники» мячом стараются попасть в «Уток», которые увертываются и ныряют. Через 2-3 мин команды меняются местами. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий – 7-8 мин.

Занятие 7

З а д а ч и : упражнять выдохи в воду с открыванием глаз, освоение скольжения в воде.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- «Наступашки». Играют парами. В нарисованном круге дети пытаются наступить партнеру на ногу, в то же время, не давая ему сделать это. Нельзя выходить за пределы круга.
- «Пристенок». Игра с мячом. Мяч кидается в стену, на отскоке ребенок должен через него перепрыгнуть.

В о д е . 1. Войти в воду и сразу окунуться самостоятельно.

- 2. «У кого больше пузырей». Играющие погружаются в воду с открытыми глазами и делают длинный выдох. Тренер определяет победителя по количеству пузырей на поверхности воды – 3-5 раз.

3. «На буксире». Дети парами берутся за руки, стоя лицом, друг к другу, один из них ложится на воду, другой идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой лежащего на воде («буксир тащит за собой баржу»). Через некоторое время дети меняются ролями – 3-4 раза.

4. То же, но на спине. При этом партнер держит не за руки, а поддерживает голову – 3-4 раза.

5. «Звездочка». Принять положение «Поплавок», медленно распрямиться, вытянуть руки, ноги и принять положение «Стрелы», а затем развести руки и ноги в стороны – 3-4 раза.

Занятие 8

З а д а ч и : упражнять выдохи в воду с открытыми глазами, скольжение в воде на груди и на спине.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- «Вертолетики». Дети по кругу друг за другом на расстоянии 1м, нагнувшись вперед, выполняют махи руками (вперед). При этом руки должны быть в противоположных направлениях (если одна впереди, то другая – сзади).
- То же. Но дети, выпрямившись, выполняют махи назад.
- «Догоняшки» – 3-5 мин.

В о д е . 1. Войти в воду и сразу окунуться самостоятельно.

2. «Стрела». Ноги вместе, поднять руки вверх ладонями вперед и соединить их, положив одну ладонь на другую. Вдох, слегка присесть и лечь на воду, голову опустить в воду, прижав подбородок к груди. В положении «стрела» полежать как можно дольше. Руки и ноги должны быть плотно сведены – 2-4 раза.

3. «Стрела» (вариант 2). Вдох, сделать упражнение «Поплавок». Всплыв, вытянуть и свести вместе руки и ноги (принять положение «Стрела») – 2-4 раза.

4. «Стрела» (вариант 3). Сделать упражнение поплавок, всплыв, принять положение «стрела», а затем вернуться в положение «поплавок». Повторить смену этих положений несколько раз – 2-4 раза.

5. «Торпеда». Дети, оттолкнувшись от дна ногами, ложатся спиной на воду, скользят по поверхности воды на спине (руки вдоль тела) – 3-4 раза.

6. То же, но руки вверх – 3-4 раза.

Занятие 9

З а д а ч и : упражнять скольжение, выдохи в воду; освоение работы ног и рук.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- «Воробышки». Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед (как воробышки), тренер ведет счет. На счет «три» приседают, затем счет идет заново – 3 мин.
- «Ножницы»;
- То же, но лежа на скамейке на животе.

В в о д е . 1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, окунуться с головой, сделать выдох в воду.

2. «Посчитай пузырьки». С головой, погружаясь в воду, дети выпускают воздух и, открыв глаза, считают пузырьки – 2-3 раза.

3. «Эстафета». Скольжение на груди. Встать лицом к бортику в 2-3 метрах от него, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Сделать вдох, присесть, и чуть-чуть оттолкнувшись ногами от дна, лечь на воду – 2-3 раза.

4. То же, став около бортика, спиной к нему – 2-3 раза.

5. «Катерок». Держась руками за бортик, дети усиленно работают ногами в воде, поднимая брызги – 3-5 мин.

6. «Катерок поплыл». Дети усиленно работают ногами в воде, держась руками за доски – 3-5 мин.

7. «Переправа». От одного бортика до другого дети идут, выдыхая в воду, с отгребанием воды руками назад – 2 раза.

Занятие 10

З а д а ч и : упражнять скольжение, выдохи в воду, работу ног и рук; добиваться самостоятельности и активности детей.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- «Цепи кованые...». Дети делятся на две команды. Команды встают друг напротив друга, дети крепко держатся за руки. Одна из команд просит их «расковать», выбирая при этом, кто из противоположной команды будет это делать;
- «Ножницы»;
- «Мельница». Наклонившись вперед, дети выполняют круговые движения руками в направлении вперед и назад.

В в о д е . 1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, окунуться с головой, сделать выдох в воду.

2. «Водяная мельница». Так же, как и на суше, но с правильным выдыханием в воду.

3. «Торпеда в цель». Кладут на воду игрушку. Дети поочередно выполняют скольжение на груди с движениями ногами, выдохом в воду, стремясь «попасть в цель» (плавающую игрушку) – 2 раза.

4. «Проплыть сквозь туннель». Тренер стоит в воде, широко расставив ноги. Ребенок приседает в воду и, оттолкнувшись, выполняет под водой

скольжение на груди с движениями ногами и руками, стараясь проплыть между ногами тренера – 2-3 раза.

5. «Плывем вместе». Дети, взявшись за руки (при этом, положив руки на доску), вместе выполняют скольжение на груди и спине с движениями ногами – 5-7 мин.

Занятие 11

З а д а ч и : упражнять скольжение, выдохи в воду, работу ног и рук; осваивать плавание на груди и на спине с движением рук.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- Игра с мячом. Построившись в шеренги, команды принимают исходное положение – упор, лежа на согнутых руках. Направляющие и замыкающие стоят лицом друг к другу. В руках у направляющего мяч. По сигналу игроки отжимаются от пола и, поднимая таз, принимают положение упор согнувшись. Направляющий толчком двух рук (или одной) перекачивает мяч по образовавшемуся тоннелю и ложится на пол. Замыкающий, поймав мяч, перебегает на место направляющего. В это время остальные игроки, сгибая руки, ложатся на пол, а новый замыкающий встает для принятия мяча и т.д. Игра заканчивается в тот момент, когда первый направляющий, получив мяч в руки, вернется на свое место, а команда встанет в одношеренговый строй.

В о д е . 1. Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой, сделать выдох в воду.

2. «Эстафета». Тренер делит группу на две команды. Каждая команда выстраивается в цепочку на расстоянии между участниками 2-3 м. Первый участник отталкивается от бортика, держа в руках доску, и скользит ко второму участнику эстафеты. Если он не достиг партнера по команде, то подбегает к нему и передает доску. Второй, оттолкнувшись от дна, скользит к сле-

дующему. Задача каждой команды быстрее достигнуть противоположного бортика – 10 мин.

3. «Кто быстрее». Без доски с помощью одних ног на определенное расстояние – 2-3 раза.

4. «Собачки». Плавание при помощи гребковых движений руками (как собачки) и ногами. Дышать над поверхностью воды или с выдохом в воду – 3-5 мин.

5. Свободное плавание – 5 мин.

Занятие 12

З а д а ч и : упражнять выдохи в воду, плавание на груди и на спине с движением рук; отработка координации движений рук и ног.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- «Гребцы». Наклон туловища вперед, правая рука чуть согнута в локте и вытянута впереди, левая назад (расслаблена), взор обращен на тренера. Имитация работы рук в способе кроль на груди;
- «Лягушка». Наклон туловища вперед, руки опущены вниз и расслаблены. Имитация работы рук в способе брасс;
- «Догоняшки» – 3 мин.

В о д е . 1. Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой, сделать выдох в воду.

2. «Гребцы». То же, что и на суше, но координируя с дыханием (вдохом и выдохом в воду) – 6-8 раз.

3. «Лягушка». То же, что и на суше, но координируя с дыханием (вдохом и выдохом в воду) – 6-8 раз.

4. «Чье звено скорее соберется?». Дети делятся на 3 группы с одинаковым числом играющих. Каждая группа выстраивается в колонну по углам бассейна. По сигналу дети расходятся по всему бассейну, выполняют разные

упражнения по своему желанию. По свистку или другому сигналу дети должны быстро проплыть любым способом на свое место и построиться в колонну. Тренер отмечает, чье звено быстрее соберется.

5. «Торпеда». Лежа в воде на спине с поддержкой тренера (рукой под область спины). Плавание на спине с движениями руками и ногами. Дыхание произвольное. Вначале выполняется из положения, лежа в воде, затем после отталкивания от дна и скольжения на спине. С каждым повторением поддержка ослабляется, затем осуществляется с увеличением периодов беспорядочного самостоятельного плавания – 5-7 раз.

Занятие 13

З а д а ч и : упражнять плавание на груди и на спине; освоение прыжков в воде.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- Игра со скакалкой. Дети прыгают поочередно: сначала на двух ногах, затем на левой, правой, опять на двух (по свистку тренера).

В о д е . 1. Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой, сделать выдох в воду.

2. «Эстафета с выбыванием». Она проводится поперек бассейна. Плыть разрешается любым способом. По команде тренера участники плывут к противоположной стенке бассейна. Тот, кто приплывет последним, выбывает из игры. Эстафету можно проводить с остановками. После каждого проплыва игрокам дается небольшой отдых. На каждом повороте выбывает из игры участник, приплывший последним.

3. «Прыжок дельфина». Слегка присесть, поднять руки вверх и немного вперед так, чтобы предплечьями были прикрыты уши. Затем выпрыгнуть из воды вперед, немного согнуться, сделать вдох, задержать дыхание и войти в воду вытянутыми вперед руками и головой. Во время скольжения под во-

дой прогнуться в пояснице, направить руки и голову под углом вперед-вверх. Скользить с открытыми глазами, совершая постепенный выдох. В конце скольжения согнуть ноги встать на дно, опустить руки и завершить выдох – 3-5 раз.

4. «Солдатык». Руки вдоль тела. Прыгать с бортика. При касании ногами дна надо их сгибать, приседая, потом выпрямить – 3-5 раз.

5. «Чебурашка». То же, но руки подняты к ушам – 3-5 раз.

6. Свободное плавание.

Занятие 14

З а д а ч и : упражнять плавание на спине и на груди, прыжки в воде.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- «Кто дальше прыгнет»;
- «Гребцы». Наклон туловища вперед, правая рука чуть согнута в локте и вытянута впереди, левая назад (расслаблена), взор обращен на тренера. Имитация работы рук в способе кроль на груди;
- «Лягушка». Наклон туловища вперед, руки опущены вниз и расслаблены. Имитация работы рук в способе брасс.

В о д е . 1. Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой, сделать выдох в воду.

2. «Борьба за мяч». Дети делятся на две команды. Игроки одной из команд, плавая в любых направлениях, любым способом, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч. Как только мяч будет пойман, команды меняются местами.

3. «Доставь раненого на берег». Дети делятся на пловцов и «раненых». По команде тренера пловцы преодолевают определенное расстояние, транспортируя лежащего без движения «раненого». Плыть можно любым спосо-

бом. Выигрывает участник, приплывший первым и не выпустивший из рук «раненого». На финише пловец и «раненый» меняются местами – 2 раза.

4. «Кто быстрее?». Дети сидят на бортике бассейна, свесив ноги в воду. По сигналу тренера они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и берутся за него руками. Выигрывает тот, кто быстрее займет это положение – 3-4 раза.

5. «Каскад». Дети становятся в шеренгу по одному на бортике бассейна на расстоянии 1 м друг от друга. По команде тренера они выполняют соскок или прыжок вниз ногами (один за другим) – 2-3 раза.

6. «Скользи вперед». Дети встают в шеренгу и выполняют скольжение на груди и на спине.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аикин В.А. Обучение плаванию детей дошкольного возраста / В.А. Аикин. - Омск: ГИФК, 1988.
2. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. - М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2000.
3. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе / Н.Ж. Булгакова. - М.: Изд-во «Просвещение», 1974.
4. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н.Ж. Булгакова. М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1986.
5. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструкторов-общественников / Н.Ж. Булгакова. - М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1984.
6. Васильев С.Н. Исследование методики применения дыхательных упражнений в подготовке юных пловцов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Н. Васильев. - Л., 1970.
7. Вильке К. Плавание для начинающих / К. Вильке // Знание. - 1991. - № 4. - С. 86-190.
8. Волков В.М. Тренеру о подростке / В.М. Волков. - М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1973.
9. Гальперин С.И. Физиологические особенности детей / С.И. Гальперин. - М.: Изд-во «Просвещение», 1965.
10. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб. / И.Л. Ганчар. – Минск: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 1998.
11. Дмитриев Р.А. Предупреждение появления чувства страха у новичков в процессе обучения плаванию / Р.А. Дмитриев. М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1985.

12. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: Издательский центр «Академия», 2001.

13. Ильин С.В. Методика обучения не умеющих плавать спортивным способом плавания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.В. Ильин. - Л., 1957.

14. Кистяковский И.Ю. Рекомендации по методике обучения детей плаванию / И.Ю. Кистяковский // Плавание. - 1976. - № 1. - С. 34-39.

15. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

16. Лейнус Х. Игры в воде для детей различного возраста / Х. Лейнус. - М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1977.

17. Левин Г. Плавание для малышей / Г. Левин. - М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1974.

18. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.В. Марков. - М.: Издательский центр «Академия», 2001.

19. Оноприенко В.И. Игры и развлечения в воде / В.И. Оноприенко. - М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1958.

20. Осокина Т.И. Как научить детей плавать / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 1985.

21. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.

22. Паравян Г.А. Методика обучения плаванию новичков, страдающих водобоязнью / Г.А. Паравян // Плавание. - 1980. - № 2. - С. 23-25.

23. Петров П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К. Петров. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.

24.Плавание / Под общ. ред. А.К. Дмитриева. 2- изд. М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1966.

25.Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. - СПб.: Речь, 2001.

26.Семенов Ю.А. Навык плавания – каждому / Ю.А. Семенов. - М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1983.

27.Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: Изд-во «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2002.

28.Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология / Ю.И. Смирнов, М.М. Полевщиков. - М.: Академия, 2000.

29.Тер-Ованесян А.А. Спорт (обучение, тренировка, воспитание) / А.А. Тер-Ованесян. - М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1967.

30.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Изд. центр «Академия», 2000.

31.Чекалдина М.Г. На голубых дорожках плывут малыши / М.Г. Чекалдина. - М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1984.

32.Черняев Э.Г., Чепелев В.И. Учите детей плавать / Э.Г. Черняев, В.И. Чепелев. - Киев: Изд-во «Радянська школа», 1984.