

Упражнения на суше

Упражнения для общего физического развития и координации движений

1. Обычная ходьба, фигурная маршировка (по квадрату, кругу, диагонали, «змейкой», «петлями», «восьмеркой», по спирали, «улиткой» и т.д.), спиной вперед, левым (правым) боком вперед, приставными, скрестными шагами (И. О.); перестроения по сигналам, варианты перестроений; то же ускоренным шагом, бегом.
2. Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с.) (И.О.). 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в и. п.
3. И. п. — о. с. (И.О.). 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки вперед; 4 — вернуться в и. п.
4. И. п.—о. с. (И.О.). 1 —руки вверх; 2 — руки в стороны; 3 — руки вперед; 4 — вернуться в и. п.
5. И. п. — о. с. (И.О.). 1 —левую руку вверх; 2 — правую руку вверх; 3 — левую опустить; 4 — правую опустить.
6. И. п. — о. с. (И. О.). 1 — левую руку через сторону вверх; 2 — правую руку через сторону вверх; 3 — левую опустить; 4 — правую опустить.
7. И. п. — руки на поясе (И. О.). 1 — поворот туловища налево; 2 — вернуться в и. п.; 3 — поворот туловища направо; 4 — вернуться в и. п..
8. То же, что упражнение 7, но в и. п. руки в стороны.
9. И. п. — о. с. (И. О.). 1 —поворот туловища налево, руки к плечам; 2 — вернуться в и. п.; 3 — поворот туловища направо, руки к плечам; 4 — вернуться в и. п.
10. То же, что упражнение 9, но повороты руки в стороны.
11. И. п. — руки на поясе (И.О.). 1—поворот туловища налево, руки вперед; 2 — вернуться в и. п.; 3 — поворот туловища направо, руки вперед; 4 — вернуться в и. п.
12. И. п. — о. с. 1 — правая рука вверх, поворот туловища налево; 2 — вернуться в и. п.; 3 — левая рука вверх, поворот туловища направо; 4 — вернуться в и. п.
13. И. п. — о. с. (И.О.). Круговые движения левой рукой вперед.
14. То же правой рукой (И.О.).
15. И. п. — о. с. (И.О.). Круговые движения левой рукой назад.
16. То же правой рукой (И.О.).
17. И. п. — о. с. Круговые движения обеими руками одновременно назад.
18. То же вперед.
19. И. п. — о. с. 1—3 — прямые руки через стороны вверх, хлопки в ладоши над головой; 4 — вернуться в и. п. (И.О.).
20. И. п. — руки на поясе. 1 — присесть; 2 — вернуться в и. п. с помощью педагога (И. О.).
21. И. п. — о. с, руки впереди. 1 —присесть; 2 — вернуться в и. п. с помощью педагога (И. О.).
22. И. п. — 1 — присесть, разводя колени в стороны; 2 — вернуться в и. п. с помощью педагога (И. О.).
23. То же, но во время приседания руки вперед.
24. И. п. — руки на поясе. 1 — мах правой вперед; 2 — вернуться в и. п.; 3 — мах левой вперед; 4 — вернуться в и. п.
25. И. п. — о. с. 1 — мах правой вперед, руки вперед; 2 — вернуться в и. п.; 3 — мах левой вперед, руки вперед; 4 — вернуться в и. п.
26. И. п. — о. с. 1 — мах правой в сторону, руки в стороны; — вернуться в и. п.; — мах левой в сторону, руки в стороны; 4 — вернуться в и. п.
27. И. п. — сидя на полу, упор сзади (И.О.). 1 — приподнять туловище; 2 —вернуться в и. п.
28. Прыжок с кубика (кирпича, ступеньки) высотой не более 20 см, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги.
29. И. п. — руки на поясе. Прыжки на обеих ногах.
30. То же, пытаясь дотянуться руками до находящегося впереди предмета.
31. То же с продвижением вперед.
32. Ходьба на месте.

Подготовительные упражнения

1. И. п. — правая рука вперед-в сторону. Горизонтальные «Восьмерки» прямой правой (И.О.).

2. То же левой рукой (И. О.).
3. И. п. — руки вперед-в стороны. Горизонтальные «Восьмерки» одновременно обеими прямыми руками (И.О.).
4. То же, сгибая и выпрямляя руки.
5. То же, увеличивая и уменьшая амплитуду движений.
6. То же, увеличивая и уменьшая темп движений.
7. И. п. — правая рука вперед, ладонь обращена внутрь. Вертикальные «Восьмерки» правой (И.О.).
8. То же левой рукой (И. О.).
9. И. п. — руки впереди, ладони обращены внутрь. Вертикальные «Восьмерки» обеими руками одновременно (И.О.)
10. И. п. — правая рука вперед-в сторону, ладонь располагается наклонно. Наклонные «Восьмерки» правой.
11. То же левой рукой.
12. То же обеими руками одновременно.
13. И. п. — правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой по дуге сверху вниз — «Дуга».
14. То же, сгибая руку.
15. То же, что упражнение 13, но левой рукой.
16. То же, что упражнение 14.
17. И. п. — правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой в форме перевернутого вопросительного знака.
18. То же левой рукой.
19. И. п. — руки вверх ладонями вперед. Движение обеими руками одновременно вниз — «Песочные часы».
20. И. п. — сидя в наклоне. Движения руками в форме «лепестка».
21. И. п. — сидя в наклоне. Движения руками спереди назад («Песочные часы») в исходное положение — «Летит бабочка».
22. И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, правой рукой коснуться пола; 2 — вернуться в и. п.; 3 — наклон вперед, левой рукой коснуться пола; 4 — вернуться в и. п.
23. И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, поднять одной рукой с пола кубик; 2 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку; 3 — наклон вперед, положить кубик на пол; 4 — вернуться в и. п. *При выполнении этого упражнения целесообразно использовать тот предмет, который ребенок будет доставать со дна на уроке в бассейне.*
24. То же, но вместо кубика используется плоский предмет (пластмассовая тарелочка и т. п.) в нормальном, а затем в перевернутом положении. Вначале можно позволить каждому ребенку иметь «свой» предмет, отличающийся по форме и цвету, затем дети меняются предметами и т. д.
25. И. п. — о. с. 1 — шаг влево, руки вверх-в стороны; 2 — вернуться в и. п.; 3 — шаг вправо, руки вверх-в стороны; 4 — вернуться в и. п. («Звездочка»).
26. И. п. — руки на поясе. 1 — вдох, присесть (погрузиться в воду с головой); 2 — выпрямиться, выдох.
27. И. п. — сидя на полу, ноги выпрямлены, руки впереди. Потянуться вперед и выполнить движения одновременно обеими слегка согнутыми руками через стороны назад; ладони развернуты наружу и касаются пола большими и указательными пальцами.
28. То же, но движения руками выполняются вдоль ног спереди назад, ладони касаются пола мизинцами («Гребцы»); пронести руки над водой в исходное положение — «Летит бабочка».
29. И. п. — сидя на полу, упор сзади. Приподнять правую ногу — опустить, приподнять левую ногу — опустить (И. О.).
30. И. п. то же. Руки согнуть, приподнять ноги и выполнять ими попеременные движения — «барабанные палочки» (И.О.). Удобнее выполнять это упражнение, сидя на низкой скамейке или на бортике бассейна.
31. И. п. то же. Приподнять ноги и развести в стороны, а затем сомкнуть. В момент смыкания стопы соединить большими пальцами, пятки врозь — «Плавник».
32. И. п. то же. Пятки вместе и на опоре; развернуть стопы наружу и растопырить пальцы — «Растопырка».

33. И. п. — стоя, руки на поясе. Удары по мячу поднятой левой (правой) ногой; мяч можно поместить в сетку для упаковки овощей и удерживать в подвешенном положении.
34. Сдувание легких, а затем более тяжелых предметов с ладони.
35. Выполнить сильный выдох, стараясь сдуть с ладони шарик для игры в настольный теннис; то же на столе — «Чей шарик покатится дальше?»; сдуть с ладони ватный тампон (сухой и увлажненный), листок бумаги (сухой и увлажненный) и т.д.; раскручивать бумажную вертушку.

Методическое обеспечение занятий

Упражнения в воде

В положении сидя на дне (глубина на уровне груди)

1. Дотянуться и взять левой (правой) рукой, обеими руками плавающую игрушку, цифру, букву (И.О.); руки на поверхности воды, левой (правой) рукой «копаем ямку», кисть удерживать наклонно; то же обеими руками одновременно, попеременно; то же, но «копаем глубокую ямку». Движения левой (правой) рукой (кистью) — «Как рыба хвостом»; то же одновременно обеими руками, меняя темп и амплитуду движений (И.О.).
2. Руки на поверхности воды вперед - в стороны. Сведение и разведение рук, удерживая кисти наклон но, — «Сгребаем и разгребаем песок», «Сметаем крошки», горизонтальные «Восьмерки» левой (правой), обеими руками одновременно (И.О.); то же, но сгибая и выпрямляя руки, увеличивая и уменьшая амплитуду и темп движений, стараясь приподняться; под грести к себе плавающий предмет (игрушку): вертикальные «Восьмерки» левой (правой), обеими руками одновременно (И.О.); наклонные «Восьмерки» левой (правой), обеими руками одновременно (И.О.); то же, уменьшая и увеличивая амплитуду и темп движений; движения обеими руками одновременно спереди назад («Гребцы») (И.О.), возвращаясь в исходное положение, руки проносятся над водой; движения руками «лепестком», стараясь сдвинуться с места, продвигнуться вперед, — «Кто первый?».
3. И. п. — сидя на дне, упор сзади. Разведение и сведение ног, соединяя большие пальцы, пятки врозь — «Плавник» (И.О.); попеременные движения ногами — «Фонтан», «Футбол» (И.О.); ноги прямые, развернуть одну стопу наружу («Ключка», «Кочерга») и растопырить пальцы (И.О.); разведение и сведение ног, держа пальцы растопыренными, — «Растопырка».
4. И. п. — сидя, упор сзади. Приподняться, выпрямляя руки (И.О.); продвигаться вперед, а затем назад, отталкиваясь руками, — «Кто быстрее?» (И.О.); приподняться на руках, подняв ноги к поверхности воды, туловище прямое; в том же положении движения ногами (И.О.); руки в стороны на воде, повороты туловища налево, направо, ладони держать наклонно (И.О.); перевернуться на грудь в положение упора лежа (И.О.); в том же положении продвигаться на руках (И.О.); в том же положении движения ногами кролем — «Бараба (И.О.). *Вначале упражнения данной серии выполняются каждое в отдельности, пока дети не научатся делать это свободно, легко, затем слитно, далее повторяются многократно и без остановок в указанной последовательности.*
5. И. п. — упор лежа. Приподнять ноги к поверхности воды — вдох, опустить лицо в воду и открыть глаза; то же, но оттолкнуться руками от дна и выполнить хлопок в ладоши под туловищем — «Горячее дно»; то же с несколькими хлопками — «Аплодисменты» (И.О.). Здесь есть одно очень важное обстоятельство: выполнение отдельных упражнений данной серии связано с полным погружением в воду. Чтобы избежать попадания воды в носоглотку (что неизбежно, если погружение начнется на вдохе), детям следует научиться закрывать рот и задерживать дыхание, раздувая щеки, — «Воздушный шар». Это необходимо для освоения последующих упражнений, направленных на изучение горизонтального положения у поверхности воды; в этих целях рекомендуется упражнение «Сядь на дно», которое невозможно выполнить, если сделать предварительно глубокий вдох и задержать дыхание (глубина воды должна быть выше уровня груди).

Ходьба

1. Ходьба на четвереньках; то же с вползанием в обруч, подползанием под палочку, и т.д. (И.О.).
2. Индивидуальная ходьба на месте, держась за руки педагога, за палочку, борт ванны, опору; то же в движении (вдоль борта ванны, с «двигающейся палкой» и т. п.) (И.О.).
3. Ходьба в шеренгах, колоннах.
4. Ходьба (маршировка) фигурная: по кругу, по диагонали (И.О.), петлями, змейкой, «улиткой» (по спирали), «восьмеркой» (И.О.), по квадрату; ходьба широким шагом «Скороходы»;

поднимая колени («Лошадки»); на носках («Ходули»), на пятках, стопы разведены в стороны, пальцы растопырены («Растопырка») (И.О.). Все эти передвижения выполняются обычными, приставными, скрестными шагами; левым (правым) боком вперед, спиной вперед; лицом (спиной) в круг, к педагогу, к борту ванны; держась за руки, положив руки на плечи друг другу, руки за головой, к плечам и т. д., с поддержкой и помощью педагога (И. О.).

5. То же, но выполняя движения обеими руками одновременно («Песочные часы», «Лепесток») и попеременно («Зигзаг», «Дуга», «Перевернутый вопросительный знак»).

Бег

1. Бег в шеренгах, колоннах, по кругу и т. п.; обычными, скрестными, приставными шагами; левым (правым) боком вперед; спиной вперед.

2. Бег наперегонки — «Кто самый быстрый?».

3. Бег с одновременными и попеременными движениями руками.

Все передвижения шагом и бегом, когда дети освоят этот материал, целесообразно-выполнять в игровой форме. Например, дети образуют круг и продвигаются лицом в круг, положив руки на плечи друг другу (или взявшись за руки), скрестными шагами. В центре круга плавает мяч. По сигналу все устремляются к нему. Тот, кто первым возьмет мяч, станет победителем. Или другая игра. Дети идут вдоль длинного борта ванны (лицом к нему). По сигналу педагога поворачиваются кругом и бегут к противоположному борту — «Кто первый?». Такие задания регламентируются размерами бассейна: если невозможно выполнить задание всей группой одновременно, то можно разделить на две (и более) подгруппы; вначале выявляются победители в подгруппах, а затем организуется забег победителей и выявляется самый быстрый его участник — «абсолютный победитель». При индивидуальных занятиях в домашней ванне или на естественном водоеме на начальных этапах обучения целесообразно насыщать урок упражнениями, содержащими преимущественно ходьбу, а для отдыха использовать упражнения в вертикальном статическом положении — в дальнейшем эти упражнения будут проходить под символом «отдых».

Прыжки

1. Прыжки, отталкиваясь обеими ногами одновременно; то же, но глубоко приседая перед каждым прыжком, — «Прыг-скок», «Кто выше?»; то же, но после прыжка сесть на дно; то же, отталкиваясь пятками, удерживать стопы и пальцы в положении «Растопырка» (И.О.).

2. Передвижения прыжками на одной («Попрыгунчики») и обеих ногах («Воробьи», «Кенгуру») (И. О.); то же, но руки на поясе, за головой, к плечам; то же, удерживая стопы и пальцы в положениях «Растопырка», «Плавник»; при И.О. прыжки выполняются с обязательной страховкой педагога.

Доставание предметов со дна и ныряния

1. Сидя, достать со дна один предмет, букву, цифру; несколько предметов — сложить слово или число (И.О.); выполнить упражнение 2, не погружая лицо в воду (И.О.); то же, опуская лицо в воду и открывая глаза (И.О.).

2. Наклониться и достать один заданный («свой») предмет; несколько предметов разного цвета и формы, буквы, цифры (И.О.); продвигаясь, доставать предметы со дна, расположенные друг за другом по прямой («Подводная тропинка») (И.О.), по кривой («Дуга»), по кругу («Обруч»), зигзагообразно («Змейка»), уступами («Углы»), «восьмеркой» и т. д.

3. Нырнуть и достать со дна предмет; то же, но доставая заданный («свой») предмет, заранее показанный на суше (например, камешек красного цвета); то же, но два любых предмета одинакового цвета и формы, разного цвета и формы (И.О.); любые (заданные) буквы и цифры; сложить слово или число (И.О.); ныряние по прямой (И.О.), по дуге, уступами, по кругу, зигзагами и т.д.; собрать предметы, расположенные «подводной тропинкой», «змейкой», «дугой» и т. д.; ныряние в обруч (И. О.).

Падения на воду и стойки на руках

1. Стоя в о.с, подняться на носки и упасть на воду вперед, назад, на бок («Столбики»); падая, поворачиваться вокруг продольной оси («Волчок»); то же, но руки вверх, на поясе, к плечам, в стороны и т. д.; упав на воду, полежать на поверхности, вытянуть руки вперед и сделать гребок одновременно обеими руками, встать; лежа на груди, выполнять движение стопами типа «Плавник», «Клюшка», «Растопырка».

2. Сделать стойку на руках, ноги согнуты — «Утка-нырок»; то же, но ноги выпрямлены — «Акробаты»; в этом положении выполняется ходьба на руках.

Погружения в воду с головой (для детей, не освоивших ныряния)

Многие из предыдущих упражнений были связаны с погружением в воду с головой. Однако есть дети, для которых выполнение подобных упражнений представляет значительную трудность; сюда же относятся дети в возрасте 1 — 1,5 года. В связи с этим приводимые ниже упражнения и рассчитаны на постепенное освоение погружений (в форме И.О.).

1. Сидя на дне, плескать воду на голову, на плечи, на лицо; в том же положении «Умывание лица; стоя лицом к педагогу, приседания; то же, погружаясь в воду с головой; докатив «двигающуюся палку» до условного места, погрузиться в воду с головой; то же, но повернувшись во время погружения в противоположную сторону. Все упражнения данной серии вначале выполняются с поддержкой и помощью педагога.

2. И. п. — руки на поясе. Погружения в воду до уровня подбородка, рта, носа, глаз, с головой.

3. И. п. — руки на поясе. Вдох — приседая, погрузиться в воду с головой; встать (лицо не вытирать) — выдох; то же повторить многократно; то же, но не выдыхая, попытаться сесть на дно; то же, но сделать выдох и сесть на дно; то же, поднять со дна игрушку.

Упражнения на дыхание

Педагогам, обучающим плаванию детей, необходимо знать, что акт дыхания состоит из выдоха и вдоха без фиксированной паузы между ними. Такова биологическая природа дыхания, так дышит человек. При выполнении физических упражнений дыхание непрерывное (есть еще дыхание прерывистое, «взрывное», а в ряде видов спорта многие движения выполняются с задержкой дыхания). При активных движениях потребление организмом кислорода возрастает, поэтому спортсмен на тренировке или соревнованиях дышит чаще и глубже. Однако глубокий вдох можно выполнить лишь в том случае, если ему будет предшествовать не менее глубокий выдох; здесь потребность в очередном вдохе естественна — стоит лишь широко открыть рот. Другими словами, если будет сделан глубокий выдох, то вдох выполняется непроизвольно, рефлекторно, поскольку ведущим компонентом в целостном акте дыхания является выдох. Вот почему при обучении плаванию, и в частности дыханию, выполнению выдоха в воду следует уделять много времени и внимания. Вы уже знаете, что обучать выдоху можно и нужно в любых условиях: на прогулке летом и зимой (осторожно) — сдуть пушинки с одуванчика, снежинку, снежок или льдинку с ладони; во время умывания — дуть на воду в ладонях, выполнять выдох в тазик с водой или при купании в домашней ванне, перед уроком плавания (на суше). При систематических занятиях плаванием выдох в воду должен многократно повторяться на каждом уроке. Здесь следует оговориться. Любую информацию нужно обязательно «привязывать» к теме урока, она хорошо запоминается, поскольку трансформируется в конкретные действия. Именно поэтому увлекаться изучением выдоха в воду, когда еще не освоены ныряния или другие погружения, не следует — оно теряет целесообразность. Педагог говорит: «Дуй на воду, как на горячий чай!» Зачем, для чего? Ребенку это непонятно. Когда же он научится хотя бы окунаться в воду с головой и будет делать это непринужденно, многократно, выполнение выдоха в воду станет естественным и своевременным. «Вот теперь вспомним, как мы сдували пушинки с одуванчика, снежок с ладони, вращали вертушку и т. д. Перед занятиями в воде мы выполнили интересные упражнения, а теперь продолжим их в воде».

1. И. п. — стоя в наклоне. Выдох на воду — «Одуванчик», «Льдинка»; и. п. то же, но выдох в воду, погружая губы, — «Дудочка»; то же, приседая и погружаясь в воду с головой; то же повторить многократно; выполняя выдох («Гудок»), сесть на дно (И.О.).

2. И. п. — стоя в наклоне. Дуть на плавающую игрушку, стараясь продвинуть ее вперед (И.О.) и в правильном направлении; то же в положении упора лежа (И.О.); то же, продвигаясь на руках (И.О.); то же, но за минимальное количество выдохов продвинуть игрушку до ориентира — «Кто справится?».

3. И. п. — упор лежа. Опустить лицо в воду, выдох — «Киты» (И.О.); то же повторить многократно; то же, продвигаясь на руках, — «Киты поплыли» (И.О.).

4. Приседая, выдох в воду, сесть на дно — «Гудок»; встать, широко открывая рот для вдоха, — «Бегемотик».

5. И. п. — упор лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно — «Подводная лодка» (И.О.).

6. Попеременные приседания с выдохом в воду — «Насос»; многократные приседания без остановок, индивидуально выполняя выдох в воду (И.О.); то же, высоко выпрыгивая вверх.

7. Выполнить упражнение «Киты» с выдохом в воду. Это упражнение можно использовать в качестве очередного теста для выявления способностей к овладению тем или иным способом плавания по движениям ногами.

Контролировать правильность выполнения выдоха в воду можно по следующим признакам: 1) активный выход на поверхность пузырьков воздуха; 2) выдох («Гудок») хорошо слышен; 3) приподнимаясь из воды после очередного выдоха, ребенок сразу широко открывает рот — «Бегемотик».

Признаки недостаточного (слабого) выдоха в воду:

1. когда рот появляется над водой, слышно характерное «пшиканье», поскольку ребенок «додувает» воздух на границе воздушной и водной сред;
2. когда голова появляется над водой, рот не широко открыт, а образует узкую щель.

С раннего возраста детей следует приучать самостоятельно контролировать правильность выполнения различных упражнений и движений. Для самоконтроля за правильным выполнением дыхания можно рекомендовать следующие приемы.

- Если при выдохах ребенку «мешает» попадающая в рот вода, значит, упражнение выполняется неправильно, выдох недостаточно активен.
- Если пузырьки воздуха сильно щекочат уши и щеки, значит, выдох выполняется активно и правильно.

Лежания на воде

Наши будущие пловцы уже научились нырять — передвигаться под водой. Но человек плавает у поверхности воды в горизонтальном положении. Освоить такое положение можно с помощью различных интересных упражнений, которые приводятся ниже, а выполняемые ранее упражнения подготовили детей к этому, например «Горячее дно», «Аплодисменты», «Сесть на дно» и др. Для того чтобы свободно лежать на воде, нужно предварительно сделать глубокий вдох и непременно задержать дыхание; если же ребенок вместо вдоха сделает выдох, то погрузится на дно, как «подводная лодка». В этом случае целесообразно повторить упражнение «Сесть на дно».

1. И. п. — упор лежа. Приподнять ноги к поверхности воды, сделать глубокий вдох; опустить лицо в воду, задержать дыхание, открыть глаза и смотреть на дно, руки и ноги развести в стороны — тело должно лежать у поверхности воды, как «звездочка» (И.О.); то же на более глубоком месте из положения стоя: вдох, задержать дыхание; руки и ноги в стороны, наклониться и лечь на воду (И.О.). Ноги могут опускаться, что естественно для многих ребят; удерживать их у поверхности воды лучше всего за счет усилий мышц спины и брюшного пресса.

2. В положении «Звездочка» одновременное сведение и разведение прямых рук и ног; положение кисти все время наклонное — «Сметаем крошки» (И.О.); то же, но фиксировать положение сведения рук и ног — «Стрелка» (И.О.); то же, но изменяя положение стопы (на себя и в стороны) — «Кочерга», «Ключка»; в указанных положениях растопыривать пальцы — «Растопырка»; оттягивать носки, удерживая их вместе и повернув стопы внутрь, — «Плавник» (И.О.); то же, но при сведении ног выполнять захлестывающие движения стопами; в положении «Звездочка» выполнять только сведения и разведения ног, меняя положение стопы, руки вперед-в стороны; то же, но выполнять сведение и разведение прямых рук (кисти наклонно), ноги разведены; то же, но руки во время движений сгибать и разгибать (кисти наклонно), изменяя амплитуду и темп движений; то же, но с попеременным сведением и разведением рук и ног (И.О.).

3. Из положения «Звездочка», делая паузы между движениями, переворот на спину, смотреть вверх — «Звездочка на спине» (И.О.); многократные перевороты из положения на груди в положение на спине и наоборот с фиксацией обусловленного положения (И.О.); в положении «Звездочка на спине» ноги соединить и одновременно выполнить гребок руками, затем прижать руки к туловищу, смотреть вверх, лежать (И.О.); в том же положении руки и ноги соединить, вытянуться, лежать (И.О.); в том же положении ноги соединить, одновременно выполнить гребок руками и далее выполнять горизонтальные или наклонные «Восьмерки» у бедер, меняя амплитуду и темп движений (И.О.).

4. И. п. — «Сижу на стуле». Выполнять горизонтальные или наклонные «Восьмерки» прямыми руками, сгибая и разгибая руки, увеличивая и уменьшая амплитуду движений (И.О.).

5. Из положения «Звездочка» выполнить «Поплавок», для чего плотно сгруппироваться, голову опустить на грудь, руками обхватить ноги, глаза не закрывать (И.О.); из положения «Поплавок» выпрямиться в положение «Звездочка»; принять положение «Сижу на стуле» и менять при этом положения стопы; в положении «Поплавок», вы полняя руками «Восьмерки», удерживаться у бортика, поставив на него стопы; то же, но приподняв рот над водой; то же на спине, удерживаясь у стенки за счет движений руками в форме вертикальных или наклонных «восьмерок».

Скольжения

Эта группа упражнений направлена на совершенствование безопорного горизонтального положения и изучение исходного положения пловца: тело продвигается в вытянутом, напряженном положении, руки и ноги выпрямлены и соединены, носки оттянуты, голова находится между руками, лицо опущено в воду, глаза открыты — скольжение на груди. Правильное исходное положение определяет и правильность последующих движений, поэтому изучению упражнений для освоения скольжений следует придавать особо важное значение. Правильное выполнение скольжения определяют следующие факторы: исходное положение перед отталкиванием, сила и направление толчка, положение тела во время скольжения.

Многие упражнения, выполняемые ранее, также были направлены на освоение скольжений, в частности отталкивания обеими ногами одновременно (укрепление мышц ног), падения в воду («Столбики»), «Поплавок» и другие. Теперь предстоит изучать новые упражнения, которые представлены ниже.

1. И. п. — стоя на дне, руки вверх-в стороны. Присесть — вдох, задержать дыхание, наклониться, опустить лицо в воду; положить руки на воду, соединить их и вытянуть вперед; оттолкнуться от дна и скользить на груди — «Стрелки поплыли». В положении упора лежа у бортика поставить согнутые ноги на стенку — глубокий вдох; опустить голову (лицом в воду) и задержать дыхание; быстро соединить и выпрямить руки вперед, оттолкнуться и скользить на груди, глаза не закрывать (И. О.); то же, но, когда тело примет горизонтальное положение, выполнить гребок левой (правой) рукой, прижать ее к туловищу и в таком положении скользить (И.О.); то же, но выполнить гребок двумя руками одновременно, прижать руки к туловищу и в этом положении продолжать скольжение (И.О.). В двух последних упражнениях данной серии гребки как одной, так и двумя руками одновременно выполняются только один раз, руки, (рука), выполнившие гребок, остаются прижатыми к туловищу, а скольжение продолжается. Прекращать скольжение, останавливаться можно лишь в тех случаях, когда:

- дальнейшая задержка дыхания становится затруднительной;
- тело остановилось (скольжение прекратилось). Как это установить? Если скольжение выполняется с открытыми глазами, то перед глазами перестает «убегать дно»;
- ноги активно опускаются, тонут, мешая продвижению;
- задание педагога выполнено. Напомню, что эти упражнения связаны с довольно длительной (для данного возраста и уровня подготовленности) задержкой дыхания, поэтому сразу после их окончания следует выполнить не менее 10 выдохов в воду, окунаясь с головой (приседая). При изучении скольжений, из какого бы исходного положения они ни выполнялись, вначале не нужно очень сильно отталкиваться, важно сделать это строго по направлению движения. По мере освоения скольжений на груди и на спине толчок следует выполнять сильно, ибо от этого зависит и длительность скольжения.

2. И. п. — стоя, руки вверх, присесть, наклониться назад; когда тело потеряет опору и начнет падать, оттолкнуться обеими ногами одновременно назад; лечь на спину и скользить (И.О.); то же, но стоя лицом к стенке и поставив на нее одну ногу.

3. Выполнить упражнение, руки прижать к туловищу, затылок опустить на воду, оттолкнуться обеими ногами и в таком положении скользить на спине.

4. Выполнить упражнение — вдох, опустить лицо в воду, руки быстро выпрямить (голова между руками), дыхание задержано — оттолкнуться и скользить на груди; то же, что упражнение 3, но руки отвести за голову, слегка опустить туловище в воду (притопиться), оттолкнуться и скользить на спине; по мере освоения скольжения перед толчком следует слегка погрузиться в воду, сильно оттолкнуться и скользить на груди, положение рук определяется в соответствии с заданием. В предыдущих упражнениях данной серии важно выполнять толчок после того, как туловище примет горизонтальное положение, а руки будут вытянуты и соединены, что обеспечивает обтекаемое положение тела.

5. Скольжение на груди, руки впереди. Выполнить гребок левой (правой), руку прижать к туловищу и продолжать скольжение; то же, но гребок обеими руками одновременно.

6. Скольжение на спине, руки за головой.

Поворот на левый (правый) бок, на грудь, поворот на 360°; указанные положения фиксировать (И.О.) — «Винт», «Вьюн»; скольжение на груди, положение рук согласно заданию, носки «плавником», «клюшкой», «кочергой», «растопыркой».

Уже подчеркивалось, что если по собственной инициативе или по другим причинам некоторые дети, принимая горизонтальное положение, будут пытаться работать ногами, то эти попытки следует поощрять, не придавая решающего значения технике. Ведь изучение приведенных выше упражнений не являлось основной задачей предыдущих уроков — они были лишь сопутствующими при изучении других упражнений, решении иных задач. Более того, в любом детском саду или абонементной группе бассейна могут оказаться дети, которые, овладев скольжением и еще не приступив к изучению движений руками и ногами, начнут проявлять склонность к освоению того или иного способа плавания, т. е. предпринимать попытки плыть в полной координации с задержкой дыхания. Таких детей следует поощрять, ибо они станут примером для подражания. Для менее способных ребят овладение одним из способов плавания будет более продолжительным, но в конечном итоге плавать должны научиться все.

Теперь все дети без исключения переходят к изучению движений ногами и руками, поскольку ими освоено базовое исходное (горизонтальное) положение; это становится основной задачей последующих уроков. Если при выполнении движений ногами будут возникать значительные технические погрешности, то их необходимо устранять (о том, как это сделать, будет сказано ниже). Сначала целесообразно изучать также базовые движения руками, составляющие основу техники всех спортивных способов плавания. Все эти движения будут выполнять обеими руками одновременно. Дело в том, что исследованиями профессора В. С. Фарфеля и его учеников установлено: врожденные движения руками у человека — это одновременные хватательные, попеременные же приобретаются в процессе роста и развития организма. Маленькому ребенку намного легче выполнять движения обеими руками одновременно. Их целесообразность обоснована следующими причинами. Во-первых, в этом случае возникает значительно большая подъемная сила, туловище и голова располагаются значительно выше, чем при выполнении попеременных движений (при низком положении головы ребенок побаивается плыть без посторонней помощи и поддержки). Во-вторых, структура одновременных движений руками намного ближе к технике спортивных способов плавания, ибо площадь опоры о поверхность воды в этом случае увеличивается, вероятность возникновения технических ошибок уменьшается. Это один из резервов обучения будущих пловцов индивидуальной прогрессивной технике.

Скольжение на груди с последующими движениями обеими руками одновременно

1. Прямые руки через стороны вниз до бедер, прижать к туловищу; скольжение продолжать, дыхание задержано (И.О.).
2. Прямые руки вниз-назад до бедер (И.О.).
3. Согнутые руки вниз-назад до бедер (И.О.).
4. Согнутые руки к середине назад до бедер - "Ромб" (И.О.).
5. Круговое движение согнутыми руками под грудью, выпрямляя их в исходное положение, - "Лепесток" (И.О.).
6. Согнутые руки в форме "Песочных часов" или "Замочной скважины" (И.О.).
7. Гребок одной рукой до бедра, другая начинает движение по воздуху (пронос) и далее безостановочные попеременные движения - "Иду на руках" (И.О.).

Скольжение на спине с последующими движениями руками

1. У бедер в форме горизонтальных или наклонных "восьмерок", изменяя амплитуду, сгибая и выпрямляя руки, движения ногами произвольные (И.О.).
2. Одновременные движения обеими руками с выносом из воды, движения ногами произвольные, руки могут останавливаться (пауза) у бедер или за головой.
3. Попеременные движения руками; движения ногами произвольные или напоминают движения в кроле (И.О.).

Фактически это попытка плыть кролем на спине в полной координации.

Если у кого-то из детей изучение лежаний и скольжений на спине вызывало значительные трудности, а приведенные выше упражнения выполнялись с большим трудом, то не следует настаивать на обязательном их освоении. Вполне возможно, что кроль на груди или брасс будет для них более доступным и интересным.

Скольжения на груди с последующими движениями обеими руками одновременно

1. Прямые руки через стороны вниз до бедер, прижать к туловищу; скольжение продолжать, дыхание задержано (И.О.).
2. Прямые руки вниз-назад до бедер (И.О.).

3. Согнутые руки вниз-назад до бедер (И.О.).
4. Согнутые руки к середине назад до бедер - «Ромб» (И.О.).
5. Круговое движение согнутыми руками под грудью, выпрямляя их в исходное положение, — «Лепесток» (И.О.).
6. Согнутые руки в форме «Песочных часов» или «Замочной скважины» (И.О.).
7. Гребок одной рукой до бедра, другая начинает движение по воздуху (пронос) и далее безостановочные попеременные движения — «Иду на руках» (И. О.).

Скольжения на спине с последующими движениями руками

1. У бедер в форме горизонтальных или наклонных «восьмерок», изменяя амплитуду, сгибая и выпрямляя руки; движения ногами произвольные (И.О.).
2. Одновременные движения обеими руками с выносом из воды, движения ногами произвольные, руки могут останавливаться (пауза) у бедер или за головой .
3. Попеременные движения руками; движения ногами произвольные или напоминают движения в кроле (И.О.). Фактически это попытка плыть кролем на спине в полной координации. Если у кого-то из детей изучение лежаний и скольжений на спине вызывало значительные трудности, а приведенные выше упражнения выполнялись с большим трудом, то не следует настаивать на обязательном их освоении. Вполне возможно, что кроль на груди или брасс будет для них более доступным и интересным.

Скольжения на груди с последующими движениями ногами

1. Движения кролем на груди, руки впереди, дыхание задержано (И.О.).
 2. То же, но одна рука впереди, другая прижата к туловищу (И. О.).
 3. То же, но обе руки прижаты к туловищу (И, О.).
 4. Движения брассом, руки впереди, дыхание задержано (И. О.).
 5. То же, но руки прижаты к туловищу (И.О.).
 6. Движения дельфином, руки впереди, дыхание задержано.
 7. То же, но руки прижаты к туловищу.
 8. То же на левом (правом) боку: «нижняя» рука впереди, «верхняя» прижата к туловищу.
- Все эти упражнения начинаются одинаково: руки впереди; после непродолжительного скольжения, выполнив гребок одной или обеими руками одновременно, ребенок принимает то исходное положение, в котором выполняется упражнение, и начинает движения ногами. Может быть и по-другому: вначале скольжение, руки впереди, затем начало движений ногами (особенно кролем или дельфином) и потом гребок одной или обеими руками для принятия исходного положения, обусловленного данным упражнением.

Скольжения на спине с последующими движениями ногами

Исходное положение для начала любого упражнения на спине — тело выпрямлено, руки вытянуты за головой, затылок на воде, взгляд направлен строго вверх.

1. Лежа на спине, руки прижаты к туловищу. Попеременные движения ногами (И. О.).
2. Скольжение, гребок обеими руками одновременно, руки прижаты к туловищу. Попеременные движения ногами.
3. То же, но гребок левой (правой) рукой.
4. То же, но руки вытянуты за головой.

Обязательно ли изучать все упражнения на груди и на спине в приведенной выше последовательности? Нет, не обязательно! Если педагогу ясно, что кто-то из детей склонен к симметричной работе ногами, пусть выполняет упражнения для изучения движений брассом. Более того, одному ребенку, например, легче выполнять движения ногами кролем, когда обе руки впереди, другому — когда они прижаты к туловищу и т. д. Как быть? Каждый занимающийся должен выполнять преимущественно то упражнение, которое по уровню плавательной подготовленности (на сегодняшний день) наиболее доступно ему, получается лучше других. Освоив наиболее легкое упражнение, следует переходить к изучению тех, которые вначале не получались.

Как же строить дальнейший учебный процесс? Ведь дети уже овладели скольжениями, упражнениями на дыхание, элементами техники (вчерне) и теперь должны приступить к освоению упражнений на согласование движений руками, ногами и дыхания и далее изучать избранный способ плавания в целом. Здесь опять-таки необ^адима оговорка. Дело в том, что многие традиционные упражнения, применяющиеся для этого (например, согласование движений ногами с дыханием в кроле на груди, руки впереди или одна прижата к туловищу; то же с опорой о доску; согласование

движений левой (правой) рукой с движениями ногами и дыханием на груди и на спине и т.п.), маленьким детям выполнить не под силу. В результате эти упражнения не только не способствуют изучению плавания в полной координации, а, напротив, тормозят этот процесс, поскольку искажают исходное положение и последующие движения. В работе по обучению плаванию любых возрастных контингентов (и особенно дошкольников) наиболее целесообразно переходить к плаванию доступным для каждого, «своим» способом в полной координации, что и будет основной задачей всех последующих уроков.

Дополнительно можно изучать и другие способы, но пока только тем детям, которые сравнительно легко осваивают «свой». Выявив индивидуальные склонности каждого занимающегося, группу делят на кролистов, спинистов, брасистов. В основной части урока все дети под руководством одного педагога будут плавать «своим» способом, увеличивая от урока к уроку проплываемую дистанцию, стараясь проплыть как можно дольше без остановок. Однако ни в коем случае не следует форсировать учебный процесс; все необходимо изучать последовательно, навыки должны формироваться прочно (особенно базовые упражнения), а каждый урок должен доставлять детям удовольствие, способствовать их гармоничному развитию.

Ниже приводится примерный конспект урока для детей 4—6 лет, на котором изучается избранный способ плавания в целом.

Задачи урока: *основная* — изучение избранного способа плавания в полной координации; *дополнительная* — совершенствование элементов техники.

На суше.

Основная направленность — развитие координации движений, функциональная и силовая подготовка.

В воде.

1. Многократные выдохи в воду (в игровой форме).
2. Совершенствование скольжений в различных положениях с учетом избранного способа плавания (во время пауз — упражнения на дыхание).
3. Проплавание увеличивающегося расстояния «своим» способом (во время пауз — упражнения на дыхание).
4. Совершенствование движений ногами и руками избранного способа плавания (во время пауз — упражнения на дыхание).
5. Плавание в полной координации «своим» способом по заданию педагога.
6. Игры, эстафеты (преимущественная направленность — эмоциональное воздействие).
7. Многократные выдохи в воду (в игровой форме).

У большинства детей продолжительное и безостановочное (объемное) плавание получится не сразу, особенно у кролистов. Это обусловлено двумя причинами: неподготовленностью вестибулярного аппарата к необычным движениям головой для вдоха; неумением согласовывать выдох и вдох с движениями руками. Дошкольник на начальных этапах овладения кролем на груди в полной координации, как правило, плывет на задержанном дыхании в очень высоком темпе, не успевая выполнять глубокий выдох, тем самым не обеспечивая и глубокий вдох. Те же дети, которые пытаются согласовывать движения с дыханием, дышат поверхностно и после нескольких циклов (в связи с образованием кислородного долга) прекращают плавание. В обоих случаях, как и полагается в спортивном плавании, дыхание подчинено темпу движений. Однако свойственный новичку высокий темп движений не позволяет ему своевременно сделать энергичный, сильный выдох в воду. Как же быть? Здесь поможет методический прием «Медленное плавание». Еще одна существенная деталь: если ребенку трудно выполнять вдох, поворачивая голову, то он может сделать это. В этом упражнении голова все время остается в прямом положении, а туловище поворачивается вокруг продольной оси в удобную сторону настолько, чтобы рот оказался над водой. Но это упражнение, предусматривающее намеренное нарушение техники кроля, — временная мера, облегчающая выполнение дыхания. После освоения дыхания движения должны приобретать правильную форму и соответствовать технической структуре данного способа плавания.

Упражнения для изучения прыжков в воду

1. Прыжки вверх (на суше и в воде) из положения приседа и положения пловца на старте, доставая какой-либо предмет (на суше — руку педагога, в воде — натянутый шнур с привязанными на нем воздушными шарами и прочими легкими предметами («Кто достанет самый высокий шар?»)).
2. Прыжки в длину с места (на суше и в воде) из положения пловца на старте — «Кто дальше?»).

3. Присесть, прыжок вверх — вытянуться, подбородок прижать к груди, ноги выпрямлены и соединены (на суше и в воде).
4. В воде: из положения пловца на старте присесть, руки согнуты — прыжок вверх-вперед с последующим скольжением типа «Дельфины».
5. Прыжки в воду с небольшой высоты ногами вперед (глубина воды должна быть выше уровня пояса).
6. То же с постепенным увеличением глубины (вплоть до превышающей рост ребенка); педагог находится в воде и обеспечивает страховку.
7. То же с постепенным увеличением высоты.
8. Прыжки ногами вниз, поворачиваясь в полете вокруг продольной оси, — «Вертушка».
9. Прыжок в плотной группировке — «Бомбочка»
10. Спад головой вперед из положения сидя на бортике; глубина выше роста ребенка.
11. Прыжки головой вперед из положения глубокого приседа,
12. Прыжки головой вперед из положения пловца на старте.

Методическое обеспечение занятий

Подвижные игры в воде

Они бывают командные, некомандные, сюжетные и бессюжетные.

Командные игры — участники делятся на команды, и действия каждого играющего, его умения направлены на победу коллектива.

Некомандные — участники не делятся на команды; каждый играющий самостоятельно решает поставленные задачи.

Сюжетные игры - основаны на определенной тематике: например, «Караси и карпы», «Рыбаки и рыбки» и т. д.

Бессюжетные — основаны на выполнении упражнений в соревновательной форме: «Кто первый?», «Кто дальше?», «Кто дольше?» и т. д.

По своей преимущественной направленности подвижные игры в воде делятся на следующие основные группы:

- Для ознакомления со свойствами воды.
- Для совершенствования отдельных упражнений и элементов техники.
- Для ознакомления с элементами прикладного плавания.
- Для развития физических качеств. 5. Для эмоционального воздействия.

Требования, предъявляемые к проведению подвижных игр в воде

1. Игры следует подбирать таким образом, чтобы они были понятны, доступны и интересны детям любой возрастной группы.
2. В игре должен учитываться уровень плавательной подготовленности и физического развития детей.
3. Любая игра должна быть средством познания окружающего мира.
4. В игре должны активно участвовать все занимающиеся.
5. Игра должна служить средством эмоционального воздействия.
6. В тренировочном процессе игра должна служить средством регулирования физической и психической нагрузки.
7. В игре можно совершенствовать изученные ранее упражнения и элементы техники.
8. В каждой игре участники должны получать активную физическую нагрузку.
9. Участникам должны быть заранее известны условия проведения игры: правила, задачи, место проведения, температура воды, инвентарь и т. д.
10. При проведении игры должен обеспечиваться постоянный контроль педагога.
11. Результаты игры должны обязательно объявляться всем участникам.

Целесообразность и возможность применения той или иной игры определяются:

- задачами каждого конкретного урока;
- возрастом занимающихся; в) подготовленностью занимающихся, стажем занятий плаванием;
- условиями проведения (открытый, крытый бассейн, его размеры, температура окружающей среды, наличие инвентаря и т. д.).

Игра может быть интересной лишь в том случае, если она содержит двигательный материал, который предварительно изучался как упражнения. Если игра проводится впервые или же содержит, хотя и несложные, но незнакомые упражнения (движения), она должна предварительно проводиться на суше. Подвижные игры в воде в основном направлены на совершенствование движений и упражнений; изучение же движений осуществляется в основном методом упражнения, но в работе с детьми — непременно в игровой форме. Игра выгодно отличается от других средств обучения тем, что одно движение, подчас представляющее определенную трудность, может легко разучиваться в самых различных игровых ситуациях. Но повторяю: это одно и то же движение или, например, элемент техники.

Очень важный момент в подготовке и проведении игр - назначение капитанов команд. Здесь не всегда оправданно волевое решение педагога. Хотя, с другой стороны, если спросить детей: «Кто будет капитаном?», — почти все они закричат: «Я!». Оправдывает себя, судя по опыту работы с дошкольниками, конкурс «на капитана», участники которого должны проявить смелость, ловкость, сообразительность, быстроту мышления, организаторские способности. Выбранных капитанов нужно ознакомить с их обязанностями.

Продолжительность каждой игры определяется: типом урока, задачами урока в целом и каждой его части в отдельности; уровнем подготовленности занимающихся; условиями проведения игры.

Рекомендуемые игры

«Цапли»

Задача — освоение ходьбы на носках, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Две команды располагаются у противоположных (коротких) бортиков бассейна. По сигналу все дети быстро продвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Чей участник первым достигнет установленной отметки, та команда и объявляется победительницей.

Методические указания. Предварительно игра проводится на суше; во время игры нельзя переходить на бег, продвигаться прыжками. Положение рук произвольное или регламентированное — в стороны, вперед, к плечам, на пояс и т. д.

«Мостик»

Задача - освоение исходного положения для выполнения движений ногами.

Описание игры. Расположившись по кругу, играющие садятся на дно в положение упора сзади и по сигналу придают телу прямое положение у поверхности воды (затылок на воде, смотреть вверх — «Кто быстрее?»); фиксировать данное положение по заданию педагога. Повторить 3—4 раза. По повторному сигналу начинать движения ногами кролем на спине.

Методические указания. Освоив это положение, можно передвигаться на руках вперед и назад, вначале без движений, а затем и с движениями ногами в соревновательной форме. Темп движений регулируется голосом педагога или музыкальным сопровождением.

«Оттолкнись пятками»

Задача — освоение толчка, обеими ногами одновременно, выявление склонностей к симметричным движениям ногами.

Описание игры. Играющие произвольно располагаются в бассейне и по сигналу начинают прыжки вверх, отталкиваясь пятками, — «Кто выше?».

Методические указания. До проведения игры (на суше) дети должны научиться приседать и удерживать стопу «клюшкой», а пальцы ног — «растопыркой». В воде во время приседаний колени разводить, стопы при прыжке держать «клюшкой», отталкиваться только пятками.

«Кузнечики»

Задача — развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

Описание игры. Может быть командной (если позволяют размеры бассейна) и некомандной.

Побеждает участник (команда), который прыжками на обеих ногах (положение рук произвольное или регламентированное) быстрее достигнет установленного ориентира.

Методические указания. Во время игры нельзя бежать, толкать друг друга. Положение рук меняется только с целью усложнения передвижения. Если в игре участвуют две команды, то начинают ее от противоположных коротких бортов бассейна к середине. Численность играющих регламентируется размерами бассейна.

«Рыбаки и рыбки»

Задача — развитие ориентировки в воде и освоение погружений с головой.

Описание игры. Три-четыре участника («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок». Пойманная «рыбка» становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки», причем последняя считается самой проворной.

Методические указания. Нельзя ловить «рыбок» «разорванной» сетью. Если «рыбка» во время преследования погрузится в воду с головой или нырнет, то она считается непойманной.

«Пятнашки»

Задача — изучение и совершенствование погружений в воду с головой.

Описание игры. Играющие располагаются произвольно. По сигналу ловец (определяется по жребию или назначается педагогом) начинает преследование играющих; стараясь кого-этибо запятнать.

Запятнанный игрок становится ловцом.

Методические указания. Спасаясь от преследователя, дети могут приседать, погружаясь в воду с головой, или нырять; в этих случаях пятнать нельзя. Запятнанным считается тот играющий, которого ловец настиг до погружения; нельзя преследовать одного и того же играющего продолжительное время, ждать, пока погрузившийся вынырнет, удерживать друг друга под водой.

«Мяч в воздухе»

Задача — развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие делятся на две команды и располагаются напротив друг друга в две шеренги на небольшом расстоянии. Педагог подбрасывает большой легкий мяч между шеренгами; играющие стараются овладеть им, не отдавать соперникам, для чего передают участникам своей команды. Мяч не должен касаться воды — проигрывает та команда, по вине игроков которой он упадет на воду.

«Спрячься в воду»

Задача — совершенствование погружений с головой, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие образуют круг. Ведущий занимает место в середине круга и вращает большой легкий мяч, подвешенный на шнурке, над головами играющих. Чтобы не быть задетым мячом, нужно быстро погрузиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч не коснется ни разу.

Методические указания. По ходу игры темп вращения мяча меняется — от очень медленного к быстрому и очень быстрому, что регламентируется уровнем подготовленности детей. Играющим нельзя отходить в стороны, наклоняться и т. д. Один из вариантов этой игры — выполнять погружения с выдохом в воду.

«Циркачи»

Задача — изучение и совершенствование погружений в воду.

Описание игры. Может быть командной и некомандной. Играющие выполняют наклон вперед, ставят руки на дно, стараясь сделать стойку на руках, — «как в цирке». Игру можно усложнить, выполняя заныривания в плавающий круг и далее стойку на руках (глубина — на уровне пояса).

Методические указания. В том случае, если игра командная, победитель определяется по количеству правильно выполненных стоек на руках в установленное время. В других случаях предпочтение отдается тому участнику, который дольше простоит на руках (при условии, что глубина для всех одинаковая).

«Хоровод»,

Задача — совершенствование погружений и освоение выхода в воду. Описание игры. Взявшись за руки, играющие образуют круг. По сигналу начинается движение по кругу в указанном направлении, сопровождаемое речитативом: «Хоровод все идет, все идет, все идет, да и скоро он придет, он придет, он придет!» Закончив речитатив, дети останавливаются, отпускают руки и приседают, погружаясь в воду с головой и выполняя при этом активный выдох; затем поднимаются, снова берутся за руки и возобновляют движение по кругу.

Методические указания. После каждого речитатива меняется направление движения. До остановки «хоровода» нельзя «разрывать» круг, отпускать руки товарища, задерживать друг друга под водой, уходить вперед или назад.

«Плыви, игрушка!»

Задача — обучение активному выдоху, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Дети активно дуют на плавающие игрушки, продвигая их согласно заданию: игрушка должна плыть только прямо, по кругу, зигзагом и т. д.; чья игрушка быстрее достигнет установленной отметки. Определение победителя будет зависеть от предложенного детям варианта продвижения игрушки.

Методические указания. Игрушка может быть любой: бумажный кораблик, пластмассовая утка, мяч и т. д. Если же игра проводится как соревнование, то игрушки должны быть у всех одинаковыми. Игрушка будет продвигаться быстрее, если дуть на нее сильно и правильно — в зависимости от ее формы.

«Гудок»

Задача — обучение погружениям и выдоху в воду.

Описание игры. Играющие образуют круг, в середине которого находится педагог. По сигналу дети погружаются в воду с головой и выполняют сильный выдох, сопровождая его звуком «у-у-у-у-у», — «гудок паровоза». По окончании выдоха можно сесть на дно (это может быть условием определения победителя).

Методические указания. Педагог контролирует правильность выполнения погружений и выдохов в воду. Играющие не должны мешать друг другу, уходить из круга, наклоняться. Во время погружений нужно обязательно открывать глаза, смотреть на пузырьки воздуха.

«Сядь на дно»

Задача — обучение погружениям и выдоху в воду.

Описание игры. На глубине по грудь играющие, приседая, садятся на дно, посылая прямые ноги вперед; положение рук произвольное. Время пребывания под водой минимально — важно, чтобы положение «Сижу на дне» было хотя бы обозначено.

Методические указания. Сесть на дно можно лишь в том случае, если предварительно (или во время приседания) выполнить сильный выдох. Глаза в воде не закрывать. По мере освоения выдоха его можно выполнять продолжительно; в этом случае и тело будет погружаться медленно.

«Насос»

.

Задача — обучение погружениям в воду с головой и выдоху.

Описание игры. Играющие, взявшись за руки, становятся парами напротив друг друга. По сигналу первый по расчету приседает, погружаясь в воду с головой, и выполняет выдох в воду, затем встает; второй сразу же выполняет аналогичное погружение с выдохом и т. д.

Методические указания. При определении пар следует учитывать рост, вес и уровень подготовленности детей. Нельзя, например, объединять в одну пару ребенка, умеющего выполнять выдохи в воду, и совершенно не умеющего; высокого и маленького. Темп приседаний строго индивидуален. Игру можно регламентировать по времени (до 1 мин) или определять пару-победительницу по количеству и качеству выполнения приседаний и выдохов.

«Акробаты»

Задача — освоение и совершенствование безопорного положения, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Дети выполняют кувырки — сальто вперед или назад в группировке — «комок». Побеждает тот, кто выполнит большее число кувырков согласно заданию в установленное время.

Методические указания. Глубина воды должна быть выше уровня пояса. Положение группировки предварительно изучается на суше и на мелководье. Выполнять кувырки можно только от стенки бассейна.

«Буксир»

Задача — освоение безопорного горизонтального положения.

Описание игры. Играющие распределяются по парам. Первые в парах (по расчету) принимают безопорное положение на груди, а вторые удерживают их за руки и продвигаются спиной вперед — «буксируют». Выигрывает тот, кто первым достигнет установленного ориентира. Затем играющие меняются ролями. По команде или после достижения условной отметки вторые отпускают руки, чтобы первые скользили в безопорном положении. Как вариант игры можно применять «буксировку» одним играющим двоих, двумя играющими одного, а также использовать пластмассовую палочку, за которую держится «буксируемый».

Методические указания. «Буксируемые» могут принимать положение на груди и на спине, различные варианты поддержки; в этих случаях «буксиры» могут продвигаться грудью вперед.

Можно также во время «буксировки» или последующего безопорного скольжения выполнять различные движения ногами.

«Звездочка»

Задача — изучение и совершенствование безопорного горизонтального положения, изучение движений руками и ногами.

Описание игры. Играющие располагаются произвольно, но не мешая друг другу, и по сигналу принимают безопорное горизонтальное положение на груди, руки и ноги разведены. По повторному сигналу (свисток, барабанная дробь и пр.) выполняют сведения и разведения рук и ног (прекращение движения произвольное). Движения можно выполнять одновременно руками и ногами, а также попеременно. Эта игра вариативна.

- *Вариант 1.* Во время движений ногами стопы находятся в положении «на себя» и в сторону — «Клюшка».
- *Вариант 2.* «Звездочка на спине». Перевороты из положения на груди в положение на спине и обратно с фиксацией положения на спине; то же можно выполнять многократно, соединив руки и ноги и вытянувшись.

Методические указания. При выполнении движений руками удерживать ладони в наклонном положении (см. рис. 8) и менять положение стоп: при разведении — стопы «на себя», при сведении — захлестывающее движение.

«Утки-нырки»

Задача — освоение безопорного положения в воде.

Описание игры. Дети произвольно располагаются в бассейне и по сигналу стараются «ухватиться за дно», приподняв при этом ноги, — показать «хвостик», как это делает утка, ныряя за кормом. Побеждает тот, кто в установленное время покажет «хвостик» большее количество раз.

«Ныряльщики»

Задача — изучение безопорного положения, развитие ориентировки.

Описание игры. Может иметь несколько вариантов. Например, играющие делятся на две команды с равным числом участников. Каждый играющий одной команды удерживает в руке обруч (рис. 66), а игроки другой команды стараются как можно быстрее (друг за другом) нырнуть в каждый обруч. Время окончания игры определяется по секундомеру. Можно разделить детей на четыре команды, когда каждый играющий удерживает обруч согласно условиям игры. Побеждает команда первой достигшая финиша. Для выявления абсолютного победителя на очередном этапе соревнуются команды -победительницы первого этапа.

Методические указания.

Целесообразно усложнять игру, например уменьшать диаметр обруча, изменять его положение, применять различные расстановки играющих и т. д.; дети должны заранее знать обо всех изменениях и усложнениях. При комплектовании команд нужно учитывать степень освоения изучаемого материала.

«Поднырни»

Задача — освоение безопорного положения и развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие образуют круг, в середине которого плавает надутый резиновый круг. Нужно поднырнуть под него так, чтобы он оказался на голове (рис. 67). Побеждает тот, кто сделает это с первой попытки.

Методические указания. Расстояние до круга постепенно увеличивается, что регламентируется подготовленностью детей и размерами бассейна. Если среди играющих окажутся такие, которые подныривают под круг с первой попытки, то можно сразу увеличивать расстояние или проводить игру с такими детьми отдельно.

«Водолазы»

Задача — освоение безопорного положения, открывание глаз и развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Может быть командной и некомандной. В первом случае играющие делятся на две команды с равным числом участников. Предварительно на дне разбрасывают разноцветные камешки или другие мелкие, но хорошо заметные предметы. По сигналу дети ныряют и достают эти предметы со дна. Побеждает та команда, участники которой в установленное время достали больше камешков. Игру можно усложнить, разбрасывая на дне пластмассовые тарелочки, буквы, цифры, плоские предметы, которые труднее ухватить.

Методические указания. Во время ныряний нельзя мешать друг другу, отнимать предметы, при-талкивать друг друга. Педагогу следует внимательно следить за действиями играющих. Очень интересен вариант индивидуальной игры. В этом случае играющие дети располагаются спиной к воде и по команде каждый должен найти «свою» игрушку. Следует учитывать подготовленность детей: во-первых, каждый должен заранее знать «свою» игрушку, во-вторых, более подготовленные дети достают со дна плоские предметы, менее подготовленные — кубики, камешки и т. п.

«Торпеды»

Задача — освоение и совершенствование скольжений.

Описание игры. По сигналу играющие принимают исходное положение и выполняют скольжение на груди (несколько человек одновременно). Побеждает тот, кто дальше всех проскользит, как «торпеда». В зависимости от условий игра может быть командной и неко-мандной.

Методические указания. Определять победителя могут сами дети, отмечая расстояние, которое проскользят их товарищи. По мере изучения скольжений можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки (или до от-метки), прижав руки к туловищу. Можно учитывать также прямолинейность скольжения. Во время скольжения нельзя мешать друг другу, переворачиваться на спину или на бок, выполнять движения, не оговоренные условиями игры.

«Винт»

Задача — освоение и совершенствование без-опорного положения, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Во время скольжения выполнять повороты на бок, переворот на спину, перевороты на 360°, многократные безостановочные перевороты. Побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех.

Методические указания. Победителя опре-деляет педагог. Во время переворотов руки и ноги не разводить.

«Стрелы»

Задача — освоение исходного положения пловца.

Описание игры. Дети принимают положение «Звездочка» на груди и на спине и произвольно выполняют сведения и разведения рук и ног—как одновременно, так и попеременно, фиксируя прямое положение.

Методические указания. При фиксирован-ном положении руки вытянуты и соединены, ноги вы-прямлены, носки оттянуты («Плавник»), лицо опущено в воду. Время выполнения произвольное. В положении на спине смотреть вверх, не запрокидывая и не наклоня голову.

«Азбука», «Счет»

Играющие стоят лицом к бортику, а на поверхности воды разбрасываются плавающие буквы или цифры, из которых нужно сложить определенное слово или число. По команде дети стремятся как можно быстрее выполнить задание. Побеждает тот, кто сделает это первым.

Методические указания. Количество букв или цифр должно соответствовать количеству играющих, если бы все они выполнили задание одновременно. Слова и числа вначале должны быть несложными — «мама», «папа», «100», «200» и т. д. Игра усложняется, когда разбрасываются тонущие буквы или цифры; чтобы до-стать их со дна, нужно обязательно уметь нырять, — это непереносимое условие игры. По мере освоения этого мате-риала время составления слова или числа ограничивается, что приучает ребят быстро читать и считать.

«Ходьба на пятках»

Задача — изучение положения стопы в бросе, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Игру можно проводить в самых различных построениях и в соревновательной форме: ходьба -в шеренгах навстречу друг другу — «Кто быст-рее?», по диагонали, по кругу и т. д. с различными поло-жениями рук (но только на пятках), стопы в стороны «кочергой», «клюшкой», пальцы ног — «растопыркой».

Методические указания. Предварительно игру следует провести на суше, чтобы детям были ясны ее условия: для этого вначале ходьбу можно выполнять в положении полуприседа (колени в стороны), положение рук произвольное или регламентированное. При проведе-нии игры в форме соревнования необходимо учитывать направление движения (нарушителю — штрафное очко), скорость движения, сохранение заданного положения рук и т. д.

«Крокодилы на охоте»

Задача — освоение горизон-тального положения, движений ногами, развитие ориен-тировки в воде.

Описание игры. Может быть командной и неко-мандной. Из положения упора лежа играющие передвигаются на руках по дну, выполняя при этом заданные (или по желанию) движения ногами. Побеждает тот, кто раньше других доберется до «добычи».

Методические указания. Глубина воды — не более 40—50 см. Разрешается (и даже поощряется) передвижение с помощью ног (руки прижаты к туловищу или вытянуты вперед).

«Лягушки-квакушки»

Задача — совершенствование безопорного положения, проверка склонностей к симметричной работе ногами.

Описание игры. Дети принимают положение пловца на старте и по команде выполняют скольжение на груди с последующими движениями ногами (можно выполнять и движения руками) — «как лягушки», «как брассисты».

Методические указания. Предварительно нужно показать детям фотографии пловца-брассиста — в этом случае игру целесообразнее назвать «Мы — брассисты»; если же иллюстративный материал отсутствует, следует объяснить, как плавает лягушка, и предложить ребятам воспроизвести ее движения. Игра может иметь несколько вариантов.

«Дельфины»

Задача — освоение безопорного положения и движений ногами дельфином.

Описание игры. По команде «На старт!» дети принимают положение пловца на старте, по команде «Марш!» выпрыгивают вперед и затем выполняют движения ногами и туловищем как «дельфины», стараясь доплыть до установленной отметки. Игра может иметь несколько вариантов.

Методические указания. Если играющий останавливается, не доплыв до установленной отметки, он вновь принимает положение пловца на старте, выпрыгивает и продолжает движение. По мере освоения движений победителем целесообразно объявлять того, кто не сделает ни одной остановки и первым доплывет до финиша.

«Удержись!»

Задачи — сохранение равновесия, развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

Описание игры. В качестве подвижной ускользящей опоры могут использоваться мячи больших размеров или надувные круги. Играющие одной рукой удерживают около себя «свой» мяч или круг и по сигналу стараются лечь на него и удержаться в течение установленного времени. Побеждает тот, кто раньше всех ляжет на плавающий предмет и продержится на нем установленное время. Игра имеет несколько вариантов.

- Вариант 1. Вначале опорой могут служить только большие круги (камеры) или мячи одинакового размера.
- Вариант 2. Размеры мячей или кругов периодически уменьшаются или увеличиваются в зависимости от уровня подготовленности детей.
- Вариант 3. Игра выполняется в виде эстафеты, например, пробежать до установленного ориентира, пронырнуть далее определенное расстояние, лечь на плавающий предмет и удерживаться на нем установленное время.
- Вариант 4. Лечь на круг и добраться до установленного ориентира, выполняя движения ногами.
- Вариант 5. То же, что вариант 3, но после того, как дети смогут лечь на плавающий предмет, продвигаться до установленной отметки за счет движений ногами.

Методические указания. Плавающие предметы (если это не оговорено условиями проведения) должны быть одинаковыми для всех. В зависимости от подготовленности детей условия игры могут изменяться и усложняться. Например, вариант 3 может включать ныряния в круг, кувырки, прыжки и т.д., что определяется также размерами бассейна (или иного водоема).

«Мяч на воде»

Задача — развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

Описание игры. Играющие делятся на две команды с равным числом участников и становятся в две шеренги напротив друг друга (на расстоянии 1 м). Педагог подбрасывает между шеренгами мяч. Играющие стремятся овладеть мячом и доставить его в заранее условленную зону.

Методические указания. Бросать мяч в зону соперников разрешается не ближе установленной отметки. Отнимать мяч можно произвольно, но не разрешается умышленно притапливать друг друга.

ЛИТЕРАТУРА

Васильев В. С. Обучение маленьких детей плаванию. М-ФиС, 1961.

Левин Г. Плавание для малышей. Пер. с немецкого. М1 ФиС 1974.

Осокина Т. И. Как научить детей плавать. М., 1959.

Типовая программа воспитания и обучения в детском саду, М.: Просвещение, 1984.

Физическая культура в детском саду: Типовая программа М : ФиС, 1984.

Чекалдина М. Г. На голубых дорожках плывут малыши — Плавание: Ежегодник. М.: ФиС, 1984.