

**ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ  
ПЛАВАНИЮ  
ОТ 3 ДО 5 ЛЕТ**



## ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ.

### 1 ЭТАП

Младший дошкольный  
возраст (3-4 года)  
Ознакомление ребенка  
с водой и ее свойствами  
(плотностью,  
прозрачностью,  
вязкостью)



Продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие движения, играть.



## 2 ЭТАП

Средний дошкольный возраст (4-5 лет)  
Приобретение детьми умений и навыков, которые помогут чувствовать себя в воде достаточно надежно.



Дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы краткое время получают представление о ее выталкивающей и поддерживающей силе, а также самостоятельно выполнять упражнение вдох-выдох несколько раз.

# Двигательные навыки

Младший возраст (3—4 года)

При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков.

Обучение новому плавательному упражнению сводится к игре (игровая деятельность).

# Средний возраст (4—5 лет)

У детей 4—5 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в младшей группе.

Детей среднего возраста учат выполнять упражнения сначала на суше, а затем повторяют их в воде. Преподаватель должен показать упражнение и объяснить детям технику его выполнения.

Особенно важен показ упражнений в воде: дети воспримут последовательность выполнения и понимают, что сделать его в воде вполне возможно.

Краткое и доступное объяснение помогает ребенку сознательно овладевать правильными движениями.

В объяснении можно прибегать к образным сравнениям, так как мышление детей среднего возраста образное.

Большое значение следует уделить воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

В обучении используют разнообразные упражнения и игры.

# УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЕМЫЕ В ЗАЛЕ И В ВОДЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ

Упражнения которые выполняются перед занятием, являются, составной частью обучения плаванию. Все упражнения, условно можно разделять на три группы:

**I. группа:** упражнения, которые используются при обучении плаванию.

**II. группа:** упражнения которые используются как разминочные перед специальными упражнениями .

**III. группа:** упражнения, которые используются для специальной физической подготовки.

Специальные упражнения являются обязательным элементом разминки. Они увеличивают подвижность суставов



- ***Упражнения для  
общефизической  
подготовки***

Строевые упражнения:  
построения, перестроения, повороты.

## ● *Общеразвивающие упражнения:*




*Общеразвивающие упражнения :  
для развития плечевого пояса*





## *упражнение для рук*



# Упражнения специальной подготовки.

- 
- *Ознакомление детей:*
  - *с залом сухого плавания, бассейном, душем, раздевалками.*

- 
- *с правилами поведения в бассейне;*

- 
- *посещение занятий по плаванию старших групп*

## Упражнения для мышц туловища



## **СПУСК В БАССЕЙН**

*Производится с помощью и без поддержки преподавателя по лесенке.*



ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В ВОДЕ ШАГОМ, БЕГОМ, ПРЫЖКАМИ, ДЕРЖАСЬ ЗА ПОРУЧЕНЬ (РУКИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ) И БЕЗ ПОДДЕРЖКИ; ВЗЯВШИСЬ ЗА РУКИ В ПОЛУПРИСЕДЕ, НА НОСКАХ, СПИНОЙ ВПЕРЕД, ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ.





**Действия с предметами** плавательной доской, палкой, обручем, поплавком, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить по воде).



**Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, с выдохом в воду**



**Скольжение** — держась за руки преподавателя; за поручень; опираясь руками о дно (идти на руках, опираясь о дно); передвигаться, держась за плавательную доску; с поплавком на спине; лежа на животе свободно без опоры: принять положения «стрелка», «запятая», «звездочка», «поплавок»; работать ногами, как при плавании кролем (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры).



# Игровые упражнения

Игры помогают овладеть всеми подготовительными к плаванию действиями. Они способствуют воспитанию у детей смелости, решительности, уверенности в своих силах.

Игры используются для повторения, закрепления и совершенствования отдельных движений в плавании, для достижения устойчивости и гибкости навыков.

Движения должны быть очень простые, доступные.

Важно, чтобы в игре участвовали одновременно все дети, находящиеся в воде

**Игры для ознакомления со свойствами воды и освоение передвижений в воде.**



# Дыхательные упражнения

На занятиях в зале и в воде особое внимание уделяется упражнениям для правильного дыхания. Они являются наиболее сложными в процессе обучения плаванию. При выполнении этих упражнений детей учат делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха — это связано с особенностями дыхания в воде. Также детей учат задерживать дыхание на максимально возможное время. Указывают, что вдох необходимо делать легко, бесшумно, не поднимая выш плечи и обязательно через рот. Наиболее эффективными дыхательными упражнениями являются те, которые имитируют при вдохе «вдыхание запаха цветка», при выдохе — «сдувание одуванчика».

После освоения детьми правильного вдоха и выдоха их учат согласовывать дыхание с движениями ног, рук, затем головы. На каждом занятии разучивают два-три дыхательных упражнения. Каждое последующее занятие начинается с повторения упражнений, освоенных ранее. Дыхательные упражнения выполняются индивидуально в различном темпе, в зависимости от уровня развития и состояния дыхательной мускулатуры ребенка. В начале разучивания нового упражнения тренер-педагог показывает детям, как сочетались правильное дыхание с движениями. Все дыхательные упражнения тренер сопровождает указаниями о том, где и как надо делать вдох и выдох.

## **Дыхательные упражнения.**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**