

Тема презентации *«Азбука плавания».*

Автор: Шарова Елена
Ученица 4 «б» класса

Руководитель:
Учитель физической культуры
Рыбак М.В.
МБОУ Гимназия № 1

г. Ноябрьск 2012год.

«АЗБУКА ПЛАВАНИЯ»

Цель:

Получить практические навыки по обучению плаванию.

Задачи работы:

1. Способствовать развитию и закаливанию организма.
2. Поддерживать у детей интерес к сохранению здоровья.
3. Найти информацию о способах плавания.



«АЗБУКА ПЛАВАНИЯ»

Раскроем понятия «азбука» и «плавание».

«**Азбука**» - это основное начало науки, первоначальное обучение. Предположим, что «азбука», начало движений, которые выполняет человек в последовательности – от простого к сложному.

«**Плавание**» - это навык держаться на воде и передвигаться в ней. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию организма.

Это обозначает, что плавание является **триадой здоровья**.

.

Триада здоровья

«Азбука плавания» включает в себя такие компоненты как:

Режим дня – правильное выполнение режима улучшает работоспособность, приучает к аккуратности, дисциплинирует человека, укрепляет здоровье.

Личная гигиена – при обучении плаванию у детей формируются и закрепляются привычки к водным процедурам, становятся прочными гигиенические навыки – аккуратность, чистоплотность.

Закаливание организм – основные средства закаливания – солнце, воздух и вода.

Что такое здоровье?

Под здоровьем понимаем совокупность движений, оказывающих жизненно важное влияние на деятельность человека.

Как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми?

Что думают об этом дети?

Это самое большое богатство;
это сила и ум;
у здорового человека все получается;
это то, что нужно беречь;
здоровый человек хочет делать добро всем людям;
это хорошее настроение.

Режим дня - залог здоровья

- * Стать здоровым ты решил,
- * Значит, выполнил режим.

Подъём

Душ

Зарядка

Завтрак

Занятия

Прогулка

Ужин

Сон

Надо, надо умываться ... А зачем?

- * Чтобы почувствовать свежесть и бодрость от холодной воды.
- * Чтобы кожа была здорова.
- * Хочу быть чистым.
- * Хочу быть здоровым.
- * Хочу быть закаленным.
- * Хочу не бояться микроб.

Закаливание

- * 1. Нужно гулять в любую погоду.
- * 2. Заниматься плаванием.
- * 3. Одеваться по погоде.
- * 4. Обливаться холодной водой.
- * 5. Каждый день принимать душ.
- * 6. ДВИГАТЬСЯ!
- * Жизнь - это движение!
- * Плавание – это здоровье!

Что думают о плавании дети?

Кто не любит плавание?

- * Плавание любят все.
- * Плавание укрепляет здоровья, делает людей сильными и смелыми, учит быть дружными.
Занятия плаванием сделали лучше мою осанку,
- * стали сильными руки и ноги. Я совсем не болею.
- * Мне занятия спортом очень помогают в учебе.
- * Приятно чувствовать себя бодрым и здоровым.
- * Плавать может каждый человек.

Плавание – это здоровье!

- * Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей.

Когда я плаваю я чувствую...

- * Удовольствие
- * Легкость
- * Радость
- * Уверенность
- * Силу
- * Свободу
- * Смелость

С чего же начать обучение плаванию?

Начинать надо с ходьбы или бега по воде, меняя направление движения.



Подвижная игра «Пробегись по воде»

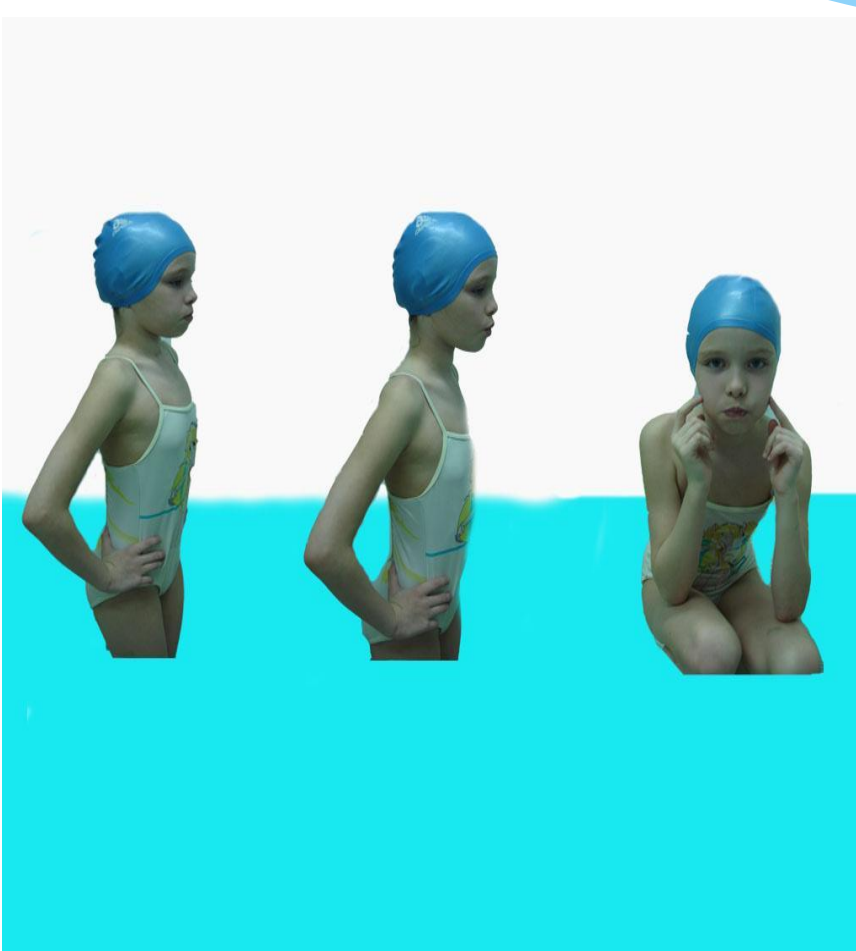
Предварительные упражнения

Предварительные упражнения направлены на преодоление страха перед водой, а также на освоение приёмов, которые потребуются нам при изучении самого плавания.

Не переходите к выполнению следующего упражнения, пока достаточно не отработаете предыдущее.

Упражнение на дыхание.

*



* Кто хочет научиться плавать, тот должен научиться правильно дышать в воде.

Первые подготовительные упражнения:

- * 1. Задержи дыхание после обычного вдоха.
- * 2. Громкий выдох.
- * 3. Надуй шар.
- *

«Подуй на воду»

- * **Сильно подуть на воду, как дуют на блюдце с горячим чаем. При выдохе необходимо соединить губы в «трубочку».**



«Присядь под воду»

Держась за руки, сделай глубокий вдох, закрой глаза и присядь под воду, сосчитай про себя до 5 и встань.

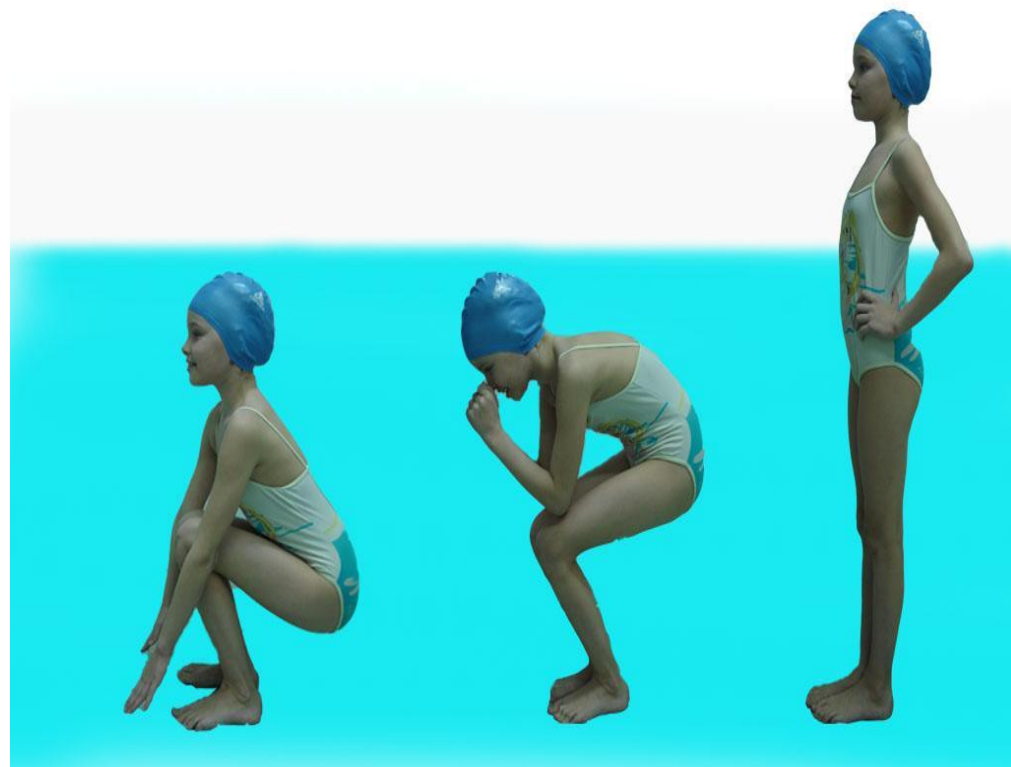
Сделай подряд 10-15 погружений.

Лицо не вытираем руками.



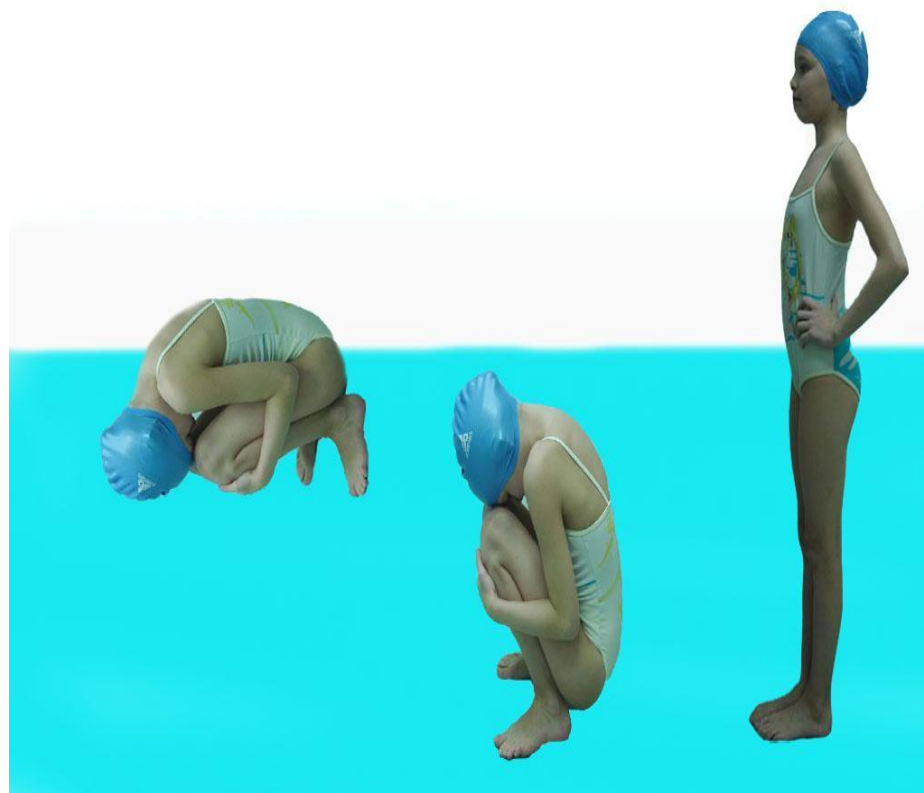
«Открой глаза под водой»

Умение открывать глаза под водой крайне необходимо для дальнейшего обучения плаванию. Первые попытки выполняют с опорой. Затем это можно сделать без опоры.



«Поплавок»

Задачей этого упражнения будет дать вам понять, что ваше тело имеет плавучесть и выталкивается водой.

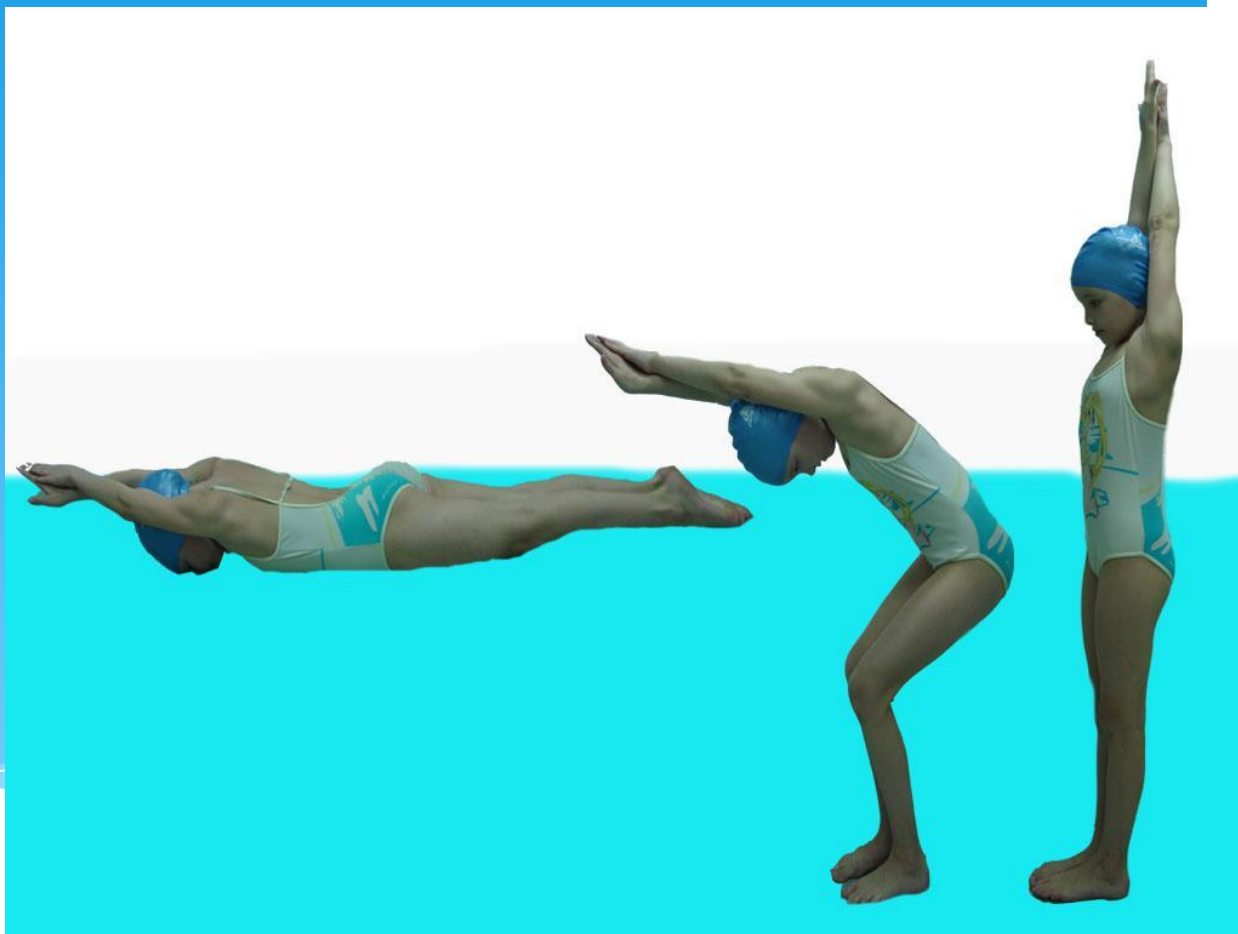


«Стрелочкой» на груди

Это упражнение нужно сделать для того, чтобы понять, что ваши ноги тяжелее воды и тонут.

Ваше тело должно всплыть и двигаться в перед.

Старайтесь задержать дыхание как можно дольше.



КАК НАУЧИТЬСЯ ПЛАВАТЬ.

Что потребуется
для обучения:
надувной круг,
мячи, доски.



Начинаем учиться плавать.

Научиться плавать не так уж и тяжело, **главное начать учиться.**

Самое **главное**, о чем все должны помнить - это **последовательность и постепенность** при знакомстве с водой.



Скольжение на спине.

Во время выполнения упражнения вы должны расслабиться, что даст вам возможность сохранить плавучесть.



Маленькими шагами к победе.

* Когда я была маленькой, плавать не умела. Плавать меня учил папа.

Сначала я долго плавала в жилете. А когда у меня появились правильные движения, тогда папа разрешил мне снять жилет и плавать самостоятельно. А потом меня записали в бассейн. На занятиях в бассейне я научилась основным упражнениям для освоения способов плавания - **«кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй».**

* Кроме того, плавание укрепляет организм, развивает силу, ловкость и вынослив.

«Научиться плавать может и должен каждый».



Скольжение на спине



Поплавок



Звездочка



Кроль на спине



Брасс



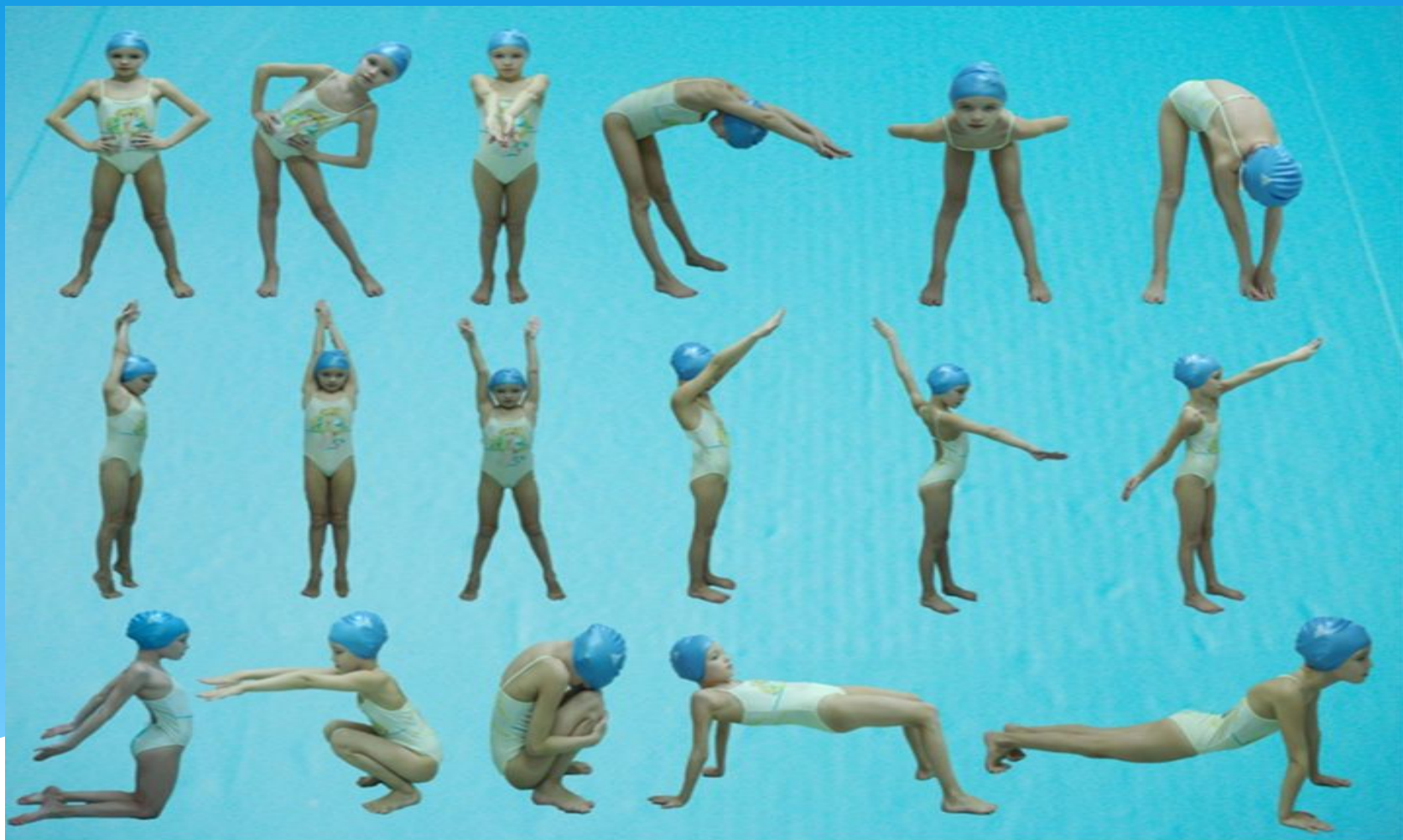
Спорт и труд , рядом идут.

Я учусь в 4 классе, принимаю участие в школьных соревнованиях. Спорт мне помогает в учебе, потому, что укрепляет здоровье, закаляет организм, укрепляет мышцы и суставы, а игры на воде доставляют огромное удовольствие.

Я с большим удовольствием выполняю на занятиях по плаванию **комплекс общеразвивающих упражнений на суше и в воде.**

Включаю их также в утреннюю гимнастику. Эти упражнения, способствуют быстрому и качественному усвоению плавательных движений.

Как утро начнешь, так и день проведешь.



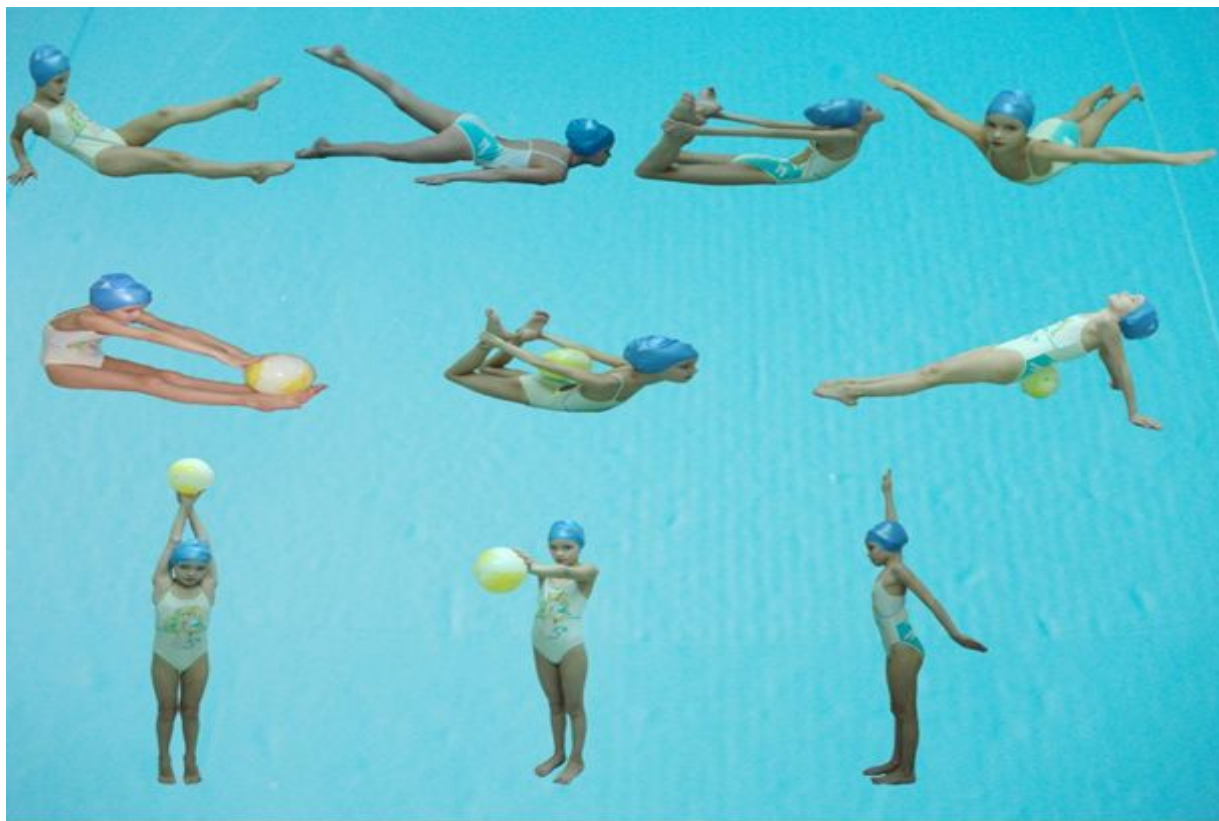
Комплекс общеразвивающих упражнений по плаванию
в домашних условиях

Такими упражнениями являются:

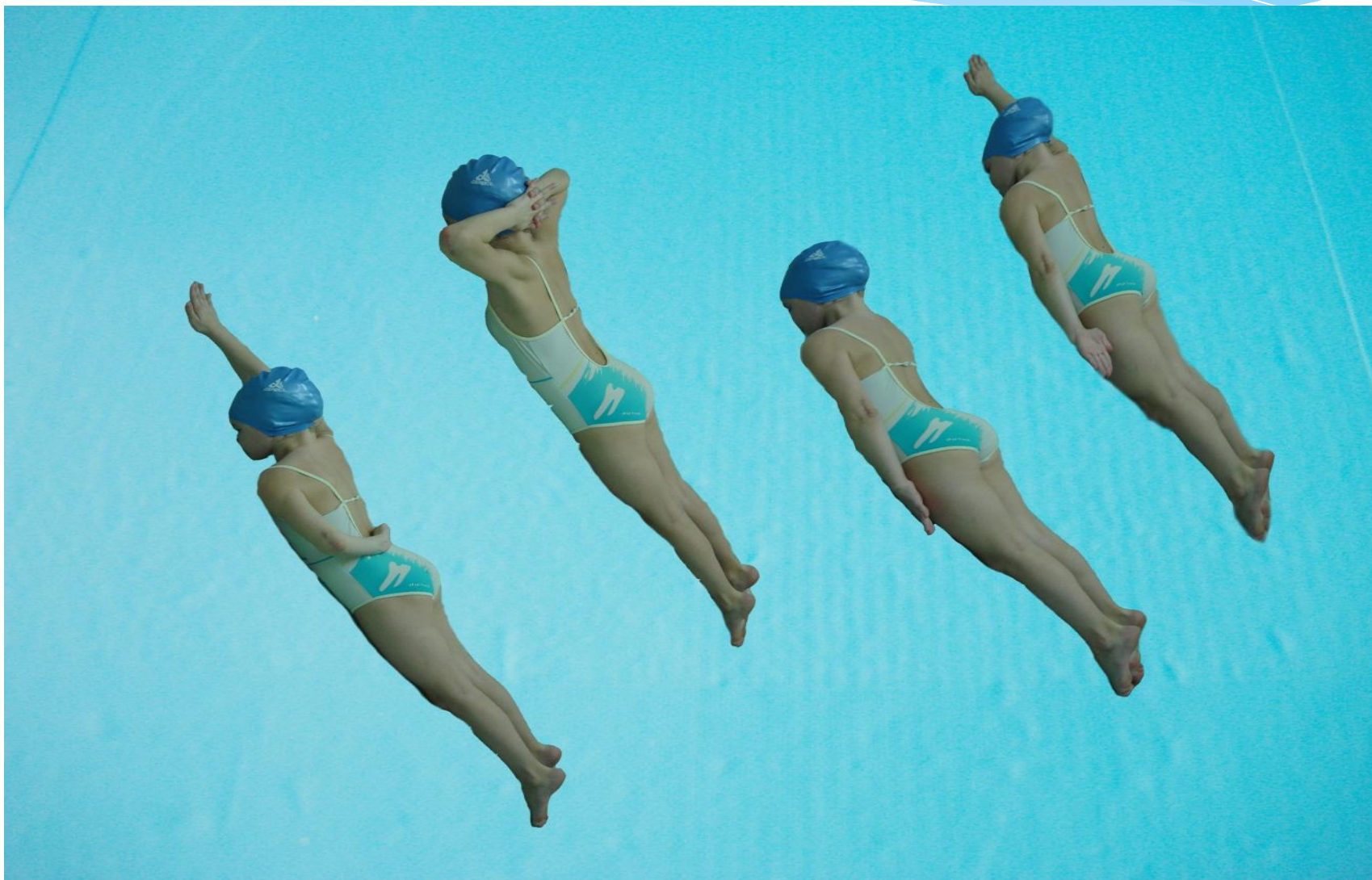
- ходьба различными способами; бег;
- упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног (наклоны, приседания, прыжки, отжимания от пола, упражнения в паре, упражнения с предметом)
- попеременные движения руками «мельницей» вперед или назад;
- имитация гребковых движений руками при плавании кролем на груди и на спине;
- имитация плавательных движений ногами, сидя на каком-нибудь возвышении.

Радость движений

Каждое занятие заканчиваю упражнением, которое у меня получается лучше и которое нравится. Это помогает мне и дает уверенность в своих силах и желание продолжать обучение.



Плывать может каждый здоровый человек



Вывод: Постепенные занятия плаванием способствуют оздоровлению, физическому развитию и закаливанию

Спасибо за внимание!!

!



Список используемых информационных ресурсов

1. А.А. Литвинов «Азбука плавания» ИКФ «Фолиант»1995г.
2. В.И. Лях «Физическая культура» М. Просвещение, 2009г.
3. Т.И. Осокина «Как научить детей плавать» Изд. « Просвещение», 1985г.
4. М.В. Рыбак «Раз, два, три, плыви» Москва. Обруч. 2010г.
5. Э.Г. Черняев, В.И. Чепелев «Учите детей плавать»
Изд. «Советская школа» 1984г.