# ТЕМА : Этапы и двигательные навыки в обучении плаванию детей.

***ЦЕЛЬ: показать структуру методических приемов обучения плаванию.***

***Подготовила:***
***Учитель физической культуры***
***Рыбак Марта Васильевна***

***г .Ноябрьск***

# *Этапы обучения плаванию*

1 ЭТАП

***Младший дошкольный возраст***

**Ознакомление ребенка с водой и ее свойствами (плотностью, вязкостью и прозрачностью).**

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

## 2 этап

*Средний дошкольный возраст*

**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 так же самостоятельно выполнять упражнение вдох - выдох несколько раз подряд.***

## 3 этап

***Старший дошкольный возраст***

**Обучение плаванию определенным способом.**

***Дети должны уметь проплыть на мелкой воде (глубина воды по грудь), сохраняя согласованность движения рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания.***

# 4 этап

***Старший дошкольный возраст и младший школьный***

- **Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания.**

***Дети приобретают умения плавать на глубине.***

# 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 воспримимают 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.

# Старший возраст (5—7 лет)

*В обучении детей старшего дошкольного возраста и младшего школьного , ставятся основные задачи:*

1.освоение спортивных способов плавания;

2.изуче-ние техники движения кролем на груди и на спине.

Если ребенок продолжает занятия, перейдя из средней группы в старшую, то порядок их проведения остается преж-ним. Техническая подготовка ребенка позволит решить по-ставленные на данном этапе задачи.

При начальном обучении плаванию детей старшего до-школьного возраста занятия начинаются по укороченной схеме содержания занятий младшего и среднего возрастов.

В процессе овладения новыми упражнениями детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста используются следующие методические приемы.

***Показ упражнений:*** наиболее сложные и новые упражнения преподаватель показывает в сочетании с детальным описани-ем техники их выполнения. Легкие упражнения показывает заранее подготовленный ребенок. Этот прием направлен на то, чтобы вызвать стремление детей максимально проявить себя и показать свою самостоятельность;

***Средства наглядности:*** применение наглядных схем способствует развитию у детей умст-венных способностей

***Разучивание упражнений:*** Упражнения выполняются детьми толь-ко по словесному объяснению тренера или сообразно назва-нию упражнения;

***Исправление ошибок:***

Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям преподавателя;

***Подвижные игры на суше и в воде:***

Благодаря игровым приемам дети быстрее усвоят программный материал;

***Оценка (самооценка) двигательных действий:.*** После проведе-ния упражнений педагог проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребенка, задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях;

***Соревновательный эффект:***

Эмоции приспосабливают организм к лучшему выполнению движения и обостряют работу органов чувств, необходимую для данного движения

***Контрольные задания:***

основным правилом смены упражнений является не переход от простого к более сложному, а контрастность заданий. Это позволяет активизировать детей и постоянно поддерживать их интерес к выполнению упражнений. Благодаря такой организации занятий новое движение осваивается гораздо быстрее и легче, чем в традиционных формах.

# Упражнение, выполняемые в зале и в воде при обучении плаванию.

Упражнение которые выполняется 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:** упражнение 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*

# Специальные упражнения

# СПУСК В БАССЕЙН

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

поручень (руки преподавателя) и без поддержки; взявшись за руки в полуприседе, на носках, спиной вперед, приставными шагами.

***Действия с предметами***: плавательной доской, палкой, об ручем, поплавком, мячом (бросить, догнать, принести, прока тить 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

# Упражнения и игры для развития кистей

В подготовке детей старшего дошкольного возраста к овла-дению навыками плавания большое значение имеет развитие двигательных способностей кистей, поэтому с детьми система-тически проводятся специальные упражнения, развивающие координацию и быстроту их движений.

Эти упражнения про-водятся в зале и в воде. Они сопровождаются легкой и ритмич-ной музыкой. Каждое упражнение повторяется в течение му-зыкальной фразы или 4—8 раз по счету.

Во время обучения преподаватель помогает каждому ребенку, по мере усвоения упражнения дети выполняют его самостоятельно по подража-нию или словесному описанию.

Упражнения выполняются из исходных положений сидя и стоя. Сидя — руки согнуты в локтевых суставах и находятся на уровне лица. Стоя — руки согнуты в локтях на уровне груди. После каждого упражнения дается 30 секунд отдыха, руки опускаются вниз.

***Сорока.*** Пальцами одной руки водить по ладони другой. Ме-нять положение рук.

***Ладушки.*** Хлопать в ладони в такт музыке. Упражнение можно выполнять с приседаниями и прыжками на обеих ногах.

***Дать-дать.*** Сжимать и разжимать кулаки. Разжимая кула-ки, пальцы сильно напрягать.

***Тук-тук.*** Стучать кулаком о кулак. Менять положение рук.

***Махи.*** Кисти свободно падают вперед-вниз и назад.

***Гладим.*** Ладонь одной руки скользит по ладони другой вверх и вниз.

***Собачки.*** Ладони обращены друг к другу, пальцы врозь. Паль-цами одной руки касаться большого пальца другой руки.

***Вертушки.*** Повороты кисти влево-вправо, пальцы свободно.

***Щелчки.*** Отстрел ватного шарика каждым пальцем, попере-менно правой и левой рукой.

***Рояль.*** Поочередное постукивание пальцами одной руки по ладони другой.

# *Дыхательные упражнения*.

# 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 вы» плечи и обязательно через рот. Наиболее эффективными дыхательными упражнениями являются те, которые имитирую 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-преподаватель показывает детям, как сочетались правильное дыхание с движениями. Все дыхательные упражнения тренер сопровождает указаниями о том, где и как надо делать вдох и выдох.

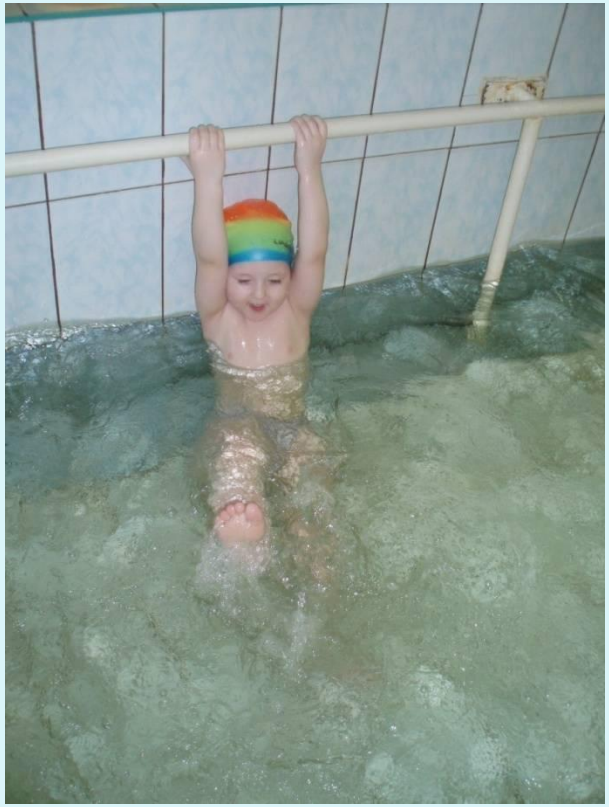
***Игры для ознакомления со свойствами воды и освоение передвижений в воде.***

***Игры для приобретения навыков для погружения в воду.***

# *Игры для овладения навыком скольжения на груди.*

# *Упражнения и игры для развития кистей.*

# *Упражнения для навыков скольжения на спине.*



# *Спасибо за внимание!*