

Работу выполнила:

Курьшина Наталья Ивановна

Инструктор по плаванию

МДОУ школа-сад №26

города Искитима

Новосибирской области

Основополагающий вопрос: Плавание-
главный вид оздоровления детей в
раннем возрасте.

**Развитие общей выносливости
средствами упражнений смешанного
характера.**

Учебный предмет: Плавание
Учебная тема: Брасс (закрепление)

Участники: Начальная школа

Информационные ресурсы:

*Интернет-ресурсы, печатные издания,
мультимедийные приложения.*

Основная цель обучения плаванию дошкольников заключается в содействии их оздоровлению, закаливанию, в обеспечении всесторонней физической подготовки.



Плавание не только полезно для оздоровления и физического развития человека. Умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях. Отсюда важное значение массового обучения плаванию детей начиная с дошкольного возраста. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение.



Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Пребывание в воде совершенствует теплорегуляцию, закаливает организм.



Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной ёмкости лёгких.

При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает ассиметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков.





Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.



Организационный

МОМЕНТ



правила поведения на
воде

Упражнения для подготовке к плаванию.



**Овладение навыком
плавания достаточно сложно
для дошкольников**



**В связи с этим в обучении их
плаванию надо использовать
значительное количество
разнообразных
подготовительных**



На занятиях по плаванию с детьми обязательно применяются игры и развлечения на воде. Игры делают уроки плавания более эмоциональными, повышают интерес детей к повторению знакомых упражнений, помогают воспитанию смелости, самостоятельности, инициативности, развивают чувства товарищества, коллективизма



«Морская звезда» — руки и ноги разведены в стороны, лицо погружено в воду.

Выдох в воду.



Выполнять глубокий вдох на счёт «1» и полный равномерный продолжительный выдох в воду через рот на счёт «2-3-4».

Погружение.



Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Делать глубокий вдох и полный продолжительный выдох в воду.



Скользить: на груди после отталкивания ногами о стенку бассейна в горизонтальном положении без движения ногами и руками, с задержкой дыхания и с выдохом, на спине с задержкой дыхания с вытянутыми руками вверх, с руками, прижатыми к туловищу, за головой.

При скольжении обращать внимание на горизонтальное прямое положение позвоночника. Объяснять детям, почему нужно лежать горизонтально (плечи и ягодицы в одной плоскости), для



Брасс – основной стиль плавания

- **Для профилактики сколиоза у детей является брасс на груди с удлинённой паузой скольжения, во время которой позвоночник максимально вытягивается, а мышцы туловища максимально напряжены. При этом стиле плечевой пояс располагается параллельно поверхности воды и перпендикулярно движению, движение рук и ног симметричны, производятся в одной плоскости.**

Брасс на груди





**работа рук способом
брасс на спине**

Организация плавания

- **Подготовительный период**

- Мед.осмотр детей
- Оценка физического развития ребёнка
- Обучение плаванию
- Постановка дыхания

- **Основной период**

- Совершенствование дыхания, Техники плавания
- Воспитание осанки
- Тренировка мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем



**Обязателен в работе с
дошкольниками
индивидуальный подход.
Хрупкость,
несформированность детского
организма требует тщательного
учёта способностей**