

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида «Радуга»

Принята на педагогическом совете  
Протокол №4 от 20.05.2021

Утверждено приказом заведующего  
от 03.06.21 № 432

Дополнительная общеобразовательная программа  
**по обучению плаванию «Веселый Дельфин»**  
Для детей: 3 – 7 лет  
Срок реализации: 1 год.

Составитель: Познанская О.О.  
инструктор по физической  
культуре

г. Югорск  
2021 г.

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>3</b>
1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	6
3. Содержание программы	7
4. Методическое обеспечение	8
4.1. Основы обучения технике плавания	8
4.2. Подготовительные упражнения для освоения с водной средой	13
4.3. Упражнения для изучения техники кроль на груди	26
4.4. Упражнения для изучения техники кроля на спине	28
5. Список литературы	30
6. Приложения	32

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание - одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка, оно содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно- двигательного аппарата. Плавание является одним из лучших средств закалывания и формирования правильной осанки ребенка.

В результате систематических занятий плаванием увеличиваются сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке. Занятия плаванием способствуют лучшему усвоению питательных веществ детским организмом. После занятий процессы обмена и выделения протекают более совершенно. Мышцы брюшного пресса и тазового дна укрепляются, у ребенка улучшается аппетит.

Рекомендуемая специалистами температура воды в детских бассейнах обычно ниже температуры тела ребенка, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают благотворный закалывающий эффект. Важно отметить, что закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, так как упражнения, проводимые в воде, на начальном этапе обучения почти полностью повторяют упражнения и подвижные игры, выполняемые ими, например, в зале. Также общеизвестно, что занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Правильно организованные занятия способствуют развитию у детей волевых качеств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

При всем многообразии задач, решаемых в процессе занятий в бассейне, все-таки основной - является формирование жизненно-необходимого для любого человека навыка - **умения плавать**. В этой связи необходимо отметить, что существующие в настоящее время программы по плаванию для детей дошкольного возраста, как правило, рассчитаны на достаточно длительный период обучения (3-4 года) и авторы не всегда обозначают в качестве результата освоение ребенком техники основных видов плавания.

**Актуальность и педагогическая целесообразность разработки** представленной программы заключается в том, что возраст 3-7 лет считается сенситивным для становления первых навыков плавания у детей, и

соответственно, эффективность обучения в данный период развития ребенка будет наиболее высокой. Дошкольник способен овладеть основными способами плавания и достаточно уверенно держаться на воде за один учебный год.

Таким образом, программа по обучению плаванию «Веселый дельфин» ориентирована не только на применение широкого комплекса упражнений, которые направлены на формирование правильной осанки, закаливание организма, повышение его сопротивляемости различным простудным заболеваниям, но главным образом способствуют ускоренному формированию у ребенка первоначальных навыков спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине).

Отличительными особенностями программы является то, что большое внимание уделено игровому фактору. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания. Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально; развивать личностные качества, способствующие формированию у детей познавательной и двигательной активности, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям корпорации процесса обучения.

**Цель, решаемая в процессе реализации программы** - обучение детей старшего дошкольного возраста основным способам плавания.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

содействовать формированию системы знаний о свойствах водной среды, правил безопасного поведения во время купания в открытых водоёмах и плавательном бассейне; сформировать первоначальные представления об основах техники способов плавания;

сформировать умение использовать различные способы плавания в зависимости от физического состояния, стоящих целей и задач и др.

**Развивающие:**

содействовать всестороннему и гармоничному развитию всех физических качеств: выносливости, гибкости, координации, силы и быстроты;

содействовать формированию морально-волевых качеств, как условия преодоления страха перед водной средой;

сформировать устойчивый интерес и мотивацию к занятиям плаванием;

**Воспитательные:**

содействовать созданию благоприятных условий для формирования и

развития гармоничной личности и социально-значимых черт характера у воспитанников;

создать благоприятные условия для формирования положительного отношения к труду и здоровому образу жизни, а также развития спортивных способностей и задатков воспитанников.

***Оздоровительные:***

способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей; содействовать закаливанию занимающихся, как фактору противодействия простудным заболеваниям;

сформировать основы навыков личной гигиены, бережного осознанного отношения к своему здоровью.

***Общая характеристика программы по обучению плаванию «Дельфин»:***

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста (3-7 лет).

Сроки реализации - 1 учебный год (8 месяцев). Всего предусмотрено 32 занятия (1 раз в неделю).

Продолжительность занятия - 30 минут (1 академический час).

Комплектование групп проводится в течение сентября. Для продуктивной работы дошкольников число детей в группе не должно превышать 10 человек.

К занятиям плаванием допускаются старшие дошкольники, прошедшие медосмотр и не имеющие противопоказаний для данного вида деятельности.

Программа может быть использована для проведения занятий с детьми как посещающими, так и не посещающими дошкольное образовательное учреждение.

***Материально-техническое обеспечение программы***

Для реализации программы необходим крытый бассейн спортивного типа (размеры не менее 6x10м., глубина 0,6 м.), соответствующий всем предъявляемым требованиям СанПИН для данного типа сооружений, а также оборудование и инвентарь для проведения занятий (колобашки, доски для плавания, лопатки, ласты, разделительные дорожки, игрушки для ныряния и др.).

***Ожидаемые результаты:***

1. Занимающиеся ознакомились с водной средой, преодолели страх воды, знают основы безопасного поведения в открытых водоемах и плавательном бассейне;
2. Занимающиеся овладели основами техники основных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине).
3. У дошкольников сформирован устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях плаванием и физической культурой.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной программы**

Подведение итогов реализации программы проводится с помощью опроса дошкольников по специально разработанной анкете, выявляющей сформированность знаний о водной среде, правилах безопасного поведения во время купания в открытых водоёмах и плавательном бассейне; наблюдений (с заполнением специально разработанной «карты» освоения техники изученных способов плавания); соревнований по плаванию «Веселый дельфин» среди занимающихся, освоивших в полном объеме содержание программы (необходимые материалы для подведения итогов реализации программы представлены в приложении - диагностический инструментарий).

## **2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Название раздела	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по плаванию (на суше и в бассейне)	2	1	1
2	Гигиенические требования при проведении занятий по плаванию в закрытом бассейне	1	1	
3	Освоение с водной средой	4		4
4	Лежание и скольжение в воде (на груди, на спине)	11	1	10
5	Спортивные способы плавания. Кроль на груди.	11	1	10
6	Заключительные (итоговые) занятия	3	1	2
Итого:		32	5	27

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### ***Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по плаванию (на суше и в бассейне)***

*Теоретический материал (1 час):* правила поведения на занятиях по плаванию на суше и в воде. Цели и задачи освоения курса по плаванию (в доступной для детей форме). *Практический материал (1 час):* правила и техника входа и выхода из воды, правила поведения на воде.

#### ***Раздел 2. Гигиенические требования при проведении занятий по плаванию в закрытом бассейне***

*Теоретический материал (1 час):* правила проведения гигиенических процедур до и после занятий в бассейне.

#### ***Раздел 3. Освоение с водной средой (4 часа)***

Ознакомление с плотностью и сопротивлением воды. Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Игры на воде для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, с погружением в воду с головой, подныриванием и открыванием глаз в воде.

#### ***Раздел 4. Лежание и скольжение в воде (на груди, на спине)***

*Теоретический материал (1 час)* Всплывания и лежания на воде. Выдохи в воду. Скольжения на груди. Скольжения на спине. Игры с всплыванием и лежанием на воде, выдохами и скольжением. *Практический материал (10 часов)*

#### ***Раздел 5. Спортивные способы плавания. Кроль на груди и спине***

*Теоретический материал (1 час):* основы техники плавания способом кроль на груди (рассказ, показ видеофильма)

*Практический материал (10 часов):* движения ногами, движения руками, согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду. Игры с элементами изученного способа плавания.

#### ***Раздел 6. Заключительные (итоговые) занятия***

*Теоретический материал (1 час):* опрос занимающихся по специально разработанной анкете, выявляющей сформированность знаний о водной среде, правилах безопасного поведения во время купания в открытых водоёмах и плавательном бассейне.

*Практический материал (2 часа):* тестирование дошкольников на предмет сформированности техники изученных способов плавания (наблюдения с заполнением «карты наблюдений» по уровням); проведение соревнований по плаванию «Веселый дельфин» среди дошкольников, освоивших в полном объеме содержание программы.

## 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Основы обучения технике плавания

#### 4.1.1. Основные принципы обучения

*Воспитывающее обучение.* На занятиях плаванием не только укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, но и закладываются основы гуманистического воспитания. Процесс воспитывающего обучения происходит под непосредственным руководством педагога, который в значительной степени определяет формирование личности ребенка. Помимо высокой профессиональной подготовленности педагог должен: быть всесторонне развитым, культурным; служить примером честного отношения к своему делу, дисциплинированности, аккуратности, объективности и последовательности в своих требованиях и поступках.

Степень выраженности этих качеств в личности педагога определяет эффективность процесса воспитывающего обучения.

*Всестороннее развитие.* Физическое воспитание в процессе обучения плаванию тесно связано с другими сторонами всестороннего воспитания: умственным, нравственным, трудовым и эстетическим. Это ориентирует педагога на формирование всесторонне развитой личности, предостерегая от увлечения физкультурно-спортивной подготовкой в ущерб интеллектуальному и нравственному развитию.

*Оздоровительная направленность.* Задача укрепления здоровья является основной на учебных занятиях плаванием. Гигиенические факторы и закаливающее влияние при занятиях плаванием повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

*Прикладная направленность.* Помимо освоения жизненно необходимого для каждого ребенка навыка плавания, предусматриваются также ознакомление с правилами поведения на воде, требованиями безопасности.

Для успешного обучения плаванию необходимо соблюдать основные педагогические принципы, отражающие методические закономерности обучения и воспитания: сознательности и активности, систематичности, доступности, наглядности и индивидуализации.

*Принцип сознательности и активности.* Эффективность обучения плаванию во многом определяется сознательным и активным отношением занимающихся к занятиям. Конечно, степень сознательности зависит от возрастных возможностей, особенностей восприятия и мышления.

Принцип сознательности требует осмысленного отношения занимающихся к изучаемому учебному материалу. Поэтому, предлагая группе то или иное упражнение, следует рассказать о направленности его воздействия, а также

показать, как его выполнять, и объяснить, почему необходимо делать именно так. Понимание сущности выполняемых движений повышает сознательность занимающихся, стимулируя их активность в процессе обучения. Активность на занятиях плаванием проявляется тогда, когда они интересны. Это возможно опять-таки при условии многообразия применяемых средств, методов и форм организации занятий.

Активность занимающихся должна быть направлена на воспитание у них самостоятельности, инициативы. Одна из форм воспитания этих качеств - обучение простейшим педагогическим навыкам и навыкам самоконтроля. В методике начального обучения плаванию распределение обучаемых по парам (один выполняет, другой наблюдает и поправляет) — прием, широко применяемый на практике. Выполняя поочередно задания, занимающиеся учатся страховать друг друга, оказывать помощь и добиваться правильного выполнения упражнений под непосредственным руководством педагога.

*Принцип систематичности.* Занятия плаванием должны проводиться регулярно, через определенные промежутки времени, чтобы нагрузки систематически чередовались с отдыхом. При систематических занятиях быстрее и качественнее осваивается навык плавания, а также повышается уровень физической подготовленности.

В процессе обучения плаванию приходится многократно повторять каждое упражнение, что является незыблемым законом физического воспитания. В результате многократных повторений достигается совершенствование техники плавания и основных физических качеств, повышение функциональных возможностей. Необходимость многократных повторений требует применения большого объема разнообразных упражнений, изменения условий и методики их выполнения. После разучивания упражнений на суше и в воде они выполняются в соревновательной и игровой форме, в облегченных и затрудненных условиях: с поддержкой, с отягощением, дополнительным сопротивлением.

*Принцип доступности.* Тесно связан с принципом последовательности, который наиболее полно раскрывают три методических правила: от простого к сложному, от частного к общему, от известного к неизвестному. Принцип доступности требует, чтобы перед занимающимися ставились посильные задачи, соответствующие их возрасту, уровню физической и плавательной подготовленности. Доступность упражнения определяется меньшим количеством попыток для его освоения. При определении последовательности изучения упражнения следует руководствоваться закономерностями «переноса» двигательных навыков и так называемых врожденных автоматизмов.

В процессе обучения движениям широко используется «положительный

перенос» двигательных навыков, который проявляется наиболее эффективно на начальных этапах обучения, (например, при параллельном обучении способам кроль на груди и на спине). Перенос навыков происходит в тех случаях, когда имеется большое сходство в структуре упражнений (в их главной фазе). На основании этого правила определяется последовательность изучения упражнений, подбираются подготовительные и подводящие упражнения.

*Принцип наглядности.* При начальном обучении плаванию принцип наглядности предполагает широкое использование не только визуальных наблюдений, но также образных восприятий и ассоциаций, которые вызывает объяснение преподавателя.

Наглядность в процессе обучения обеспечивается в первую очередь демонстрацией отдельных упражнений или техники спортивного плавания в возможно более совершенном исполнении.

Однако для воспроизведения движения требуются показ и образное объяснение преподавателя, которые помогают понять скрытые механизмы движения и облегчают его освоение. Обычно показ упражнения проводится в плоскости, позволяющей занимающимся увидеть форму, характер и амплитуду движения.

При реализации принципа наглядности необходимо учитывать возрастные особенности восприятия и мышления. Объяснения в форме сравнений и предметных заданий наиболее адекватны для восприятия дошкольников, так как помогают создать образное представление о движении. В практике начального обучения плаванию эти приемы широко используются.

*Принцип индивидуализации.* Реализация этого принципа предполагает учет индивидуальных особенностей, занимающихся с целью наибольшего развития их способностей и вследствие этого — повышения эффективности процесса обучения.

При массовом обучении плаванию применяется метод групповой индивидуализации, когда учитываются такие типовые характеристики детей, как возраст, 12 уровень плавательной подготовленности, особенности телосложения, уровень общей физической подготовленности. Этот метод наиболее эффективен на начальных этапах обучения, когда занимающиеся осваивают обязательные для всех основы техники плавания.

Индивидуализация учебного процесса может осуществляться также путем персональных заданий для учеников, когда для освоения одного и того же учебного материала используются различные методы, индивидуальная дозировка и разные режимы работы. При разработке индивидуализированных программ обучения следует учитывать особенности телосложения и уровень физической и

технической подготовленности занимающихся.

#### **4.1.2. Методы обучения основным способам плавания**

Методы обучения - это способы и приемы работы педагога, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение поставленной задачи — освоение навыка плавания. При обучении плаванию используются три основные группы методов: словесные, наглядные и практические.

##### *Словесные методы*

К ним относятся: описание, объяснение, рассказ, беседа, методические указания, разбор и анализ действий, команды и распоряжения, подсчет. Используя эти методы, педагог помогает занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, осмыслить и устранить допущенные ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь педагога способствует повышению эффективности занятий.

Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогая решению учебных и воспитательных задач, отражает отношение педагога к своему делу и к обучаемым, стимулирует активность занимающихся, уверенность в себе, интерес к занятиям. В связи со специфическими особенностями плавания все необходимые объяснения, разбор и оценка действий проводятся в подготовительной и заключительной частях урока на суше. В воде применяются только лаконичные команды, распоряжения и подсчет, поскольку для занимающихся ухудшаются условия слышимости, а также возрастает опасность переохлаждения.

##### *Наглядные методы*

Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при изучении спортивной техники.

Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает занимающимся понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей, поскольку у них сильно выраженная склонность к подражанию (особенно у младших школьников), что делает наглядность наиболее эффективной формой обучения.

К наглядным методам относятся показ изучаемого движения (или техники плавания); использование учебных наглядных пособий; применение жестикуляции.

##### *Практические методы*

Эту группу составляют методы практических упражнений, соревновательный и игровой методы.

*Методы практических упражнений* условно разделяют на две подгруппы:

- 1) преимущественно направленные на освоение техники плавания;
- 2) преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Обе эти подгруппы тесно взаимосвязаны, так как обеспечивают координацию между двигательными и функциональными системами организма спортсмена.

Практические методы первой подгруппы широко используются при обучении, когда основной задачей является освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания. Наряду с освоением техники, достигается совершенствование двигательных качеств, повышается уровень развития силы, выносливости, гибкости, координации и др. На этапах начальной тренировки ведущее положение занимают методы второй подгруппы.

#### **4.1.3. Средства обучения**

К основным средствам обучения относятся следующие группы физических упражнений: общеразвивающие и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водной средой; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники видов плавания.

Общеразвивающие и имитационные упражнения применяются в целях: повышения уровня общего физического развития занимающихся;

организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде. Выполнение общеразвивающих упражнений направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание правильной осанки, формированию навыка правильного выполнения упражнений и ориентации в пространстве.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению простых способов плавания.

#### **4.1.4. Структура проведения занятий по плаванию**

Учебное занятие - основная форма организации плаванию дошкольников. По своей структуре занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

*Подготовительная часть* - может проводиться только на суше или на суше и частично в воде, *основная* - только в воде, *заключительная* - в воде и на суше. Каждая часть занятия имеет свои конкретные задачи, причем основная задача занятия решается именно в основной его части.

Учебное занятие строится таким образом, чтобы задачи подготовительной и заключительной частей были направлены на решение основной задачи, подчинены ей. Например, основная задача - изучение скольжений. Следовательно, материал подготовительной части должен содержать упражнения, способствующие освоению этого важнейшего элемента техники, подготавливать занимающихся к освоению скольжений - координационно, функционально, физически и т. д. Основой работы с дошкольниками, является учебное занятие именно такой структуры, его продолжительность - 30 мин.

*Подготовительная часть (3-5 мин).* Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться и в воде).

*Основная часть (20 мин).* Изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью специально подобранных упражнений, игр, эстафет и др.

*Заключительная часть (5 - 7 мин).* Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой, подведение итогов занятия.

Первые занятия могут быть менее продолжительными - по 15-20 мин. Если температурный фактор не является помехой, то продолжительность занятия зависит только от стажа занятий плаванием; после 4-5 занятий она стабилизируется и 15 доводится до общепринятой нормы. Физическая нагрузка должна постепенно увеличиваться; на каждом занятии пик нагрузки приходится на вторую треть основной части, после чего происходит плавное ее снижение.

Выполнение различных по сложности упражнений, их дозировка в равной мере доступны мальчикам и девочкам дошкольного возраста.

#### **4.2. Подготовительные упражнения для освоения с водной средой (раздел 3)**

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водной средой решаются следующие задачи:

формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;

освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде - как подготовка к изучению техники основных способов плавания;

устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет детям ознакомиться

с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды. Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами основных видов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «полоскание белья», «лодочка», «футбол», «пишем восьмерки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, также является необходимой составляющей передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами плавания, как ныряние в длину и глубину.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

#### ***4.2.1. Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды***

##### ***Задачи:***

быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой; ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды;

формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

##### ***Упражнения***

Ходьба по дну, держась за поручень или бортик бассейна.

Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом. Ходьба по дну бассейна без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.

Ходьба приставными шагами (правым, левым боком) без помощи рук с переходом на бег. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед,

кисти соединены.

Игра «Кто выше прыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.

Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.

То же вперед спиной.

Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.

«Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.

«Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.

Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны назад без выноса рук из воды.

Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками;

Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.

Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями.

Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.

То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

#### **4.2.2. Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде**

##### **Задачи:**

устранение инстинктивного страха перед погружением под воду;

ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;

обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

*Упражнения* (во время выполнения упражнений необходимо научить детей не вытирать глаза руками).

Набрать в ладони воды и умыть лицо.

Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться под воду, опустив лицо до уровня носа. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться под воду, опустив лицо до уровня глаз. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.

То же, держась за поручень или бортик бассейна.

«Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.

Подныривания под резиновый круг или доску при передвижении по дну бассейна.

«Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.

Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера (либо сосчитать их руками), поднесенных к лицу.

Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

#### **4.2.3. Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде**

1. **«Кто выше?»** Дети стоят в воде лицом к педагогу. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие – поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

*Методические указания.* Педагог должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

2. **«Полоскание белья».** Дети становятся лицом к педагогу, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо- влево, вперед-назад, вниз вверх, как бы «полоская белье».

*Методические указания.* Педагог обязательно дает детям задание: каждый

вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

3. **«Переправа».** Дети располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу педагога передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками – «чтобы противник не услышал».

*Методические указания.* Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками – одновременно или поочередно. По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае дети бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

4. **«Лодочки».** Дети стоят в шеренге лицом к берегу – это «лодочки у причала». По первому условному сигналу педагога «лодочки» расплываются в разных направлениях – их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три – вот на место встали мы» играющие спешат занять свои места у «причала».

*Методические указания.* В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

5. **«Карусель».** Дети становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу педагога они начинают движения по кругу со словами: «Еле – еле, еле – еле, закружились карусели, а потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1 – 2 круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.  
*Методические указания.* В игре одновременно могут участвовать две или три «карусели».

6. **«Рыбы и сеть».** Дети располагаются в произвольном порядке – это «рыбы». По сигналу педагога все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого – либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный игрок присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

*Основные правила игры:*

«сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки.

«рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры.

«рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный водящими.

победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

7. **«Караси и карпы».** Дети делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги – «Караси», игроки другой – «Карпы». Как только педагог произносит: 20

«Караси!», команда «карасей» стремится, как можно быстрее, достичь условной зоны.

«Карпы», повернувшись, бегут за «Карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «Караси» останавливаются. По сигналу педагога все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Педагог произвольно называет команды – «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «Карасей» и «Карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

8. **«Кто быстрее спрячется под водой?»** Дети становятся лицом к педагогу и по его сигналу быстро приседают так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры – «Сядь на дно»: по команде педагога участники игры пытаются сесть на дно и погружаются под воду с головой.

*Методические указания.* Перед погружением необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

9. **«Хоровод».** Дети становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу педагога они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются под воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

*Методические указания.* После того, как играющие снова появятся над поверхностью воды, педагог дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

10. **«Морской бой».** Дети делятся на две команды и становятся лицом друг к другу (расстояние 1 м) и боком к водящему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

*Методические указания.* Шеренги не сближаются и не касаются друг друга

руками.

11. **«Жучок – паучок».** Дети становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий – «жучок – паучок». По сигналу педагога играющие дети движутся по кругу, произнося на распев: «Жучок – паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай – прячьтесь все под воду!». С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком – паучком».

*Методические указания.* При выполнении погружений под воду с головой, следует напомнить детям о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой, не вытирать глаза.

12. **«Лягушата».** Дети («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала педагога. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Игрок, неправильно выполнивший команду, становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить детей, которые ни разу не ошиблись.

13. **«Насос».** Дети становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются под воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

*Методические указания.* До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

14. **«Спрячься!»** Дети образуют круг, в центре которого находится педагог. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда педагог проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулся водящий, выбывают из игры.

*Методические указания.* Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения – меньше.

15. **«Охотники и утки».** Дети делятся на две команды – «охотников» и «уток».

«Охотники» становятся по кругу, внутри него – «утки». Перебрасывая друг другу мяч,

«охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2 – 3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

*Методические указания.* Перед началом игры педагог должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

**«Утки – нырки».** На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат. Дети делятся на равные по количеству участников команды; каждая команда располагается около указанной педагогом

«станции». Число команд соответствует числу «станций». По команде педагога команды на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», дается команда на смену мест. Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях».

*Методические указания.* Перед началом игры напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием необходимо сделать вдох и задержать дыхание.

#### **4.2.4. Всплывания и лежания на воде**

##### **Задачи:**

ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;  
освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;  
освоение возможного изменения положения тела в воде.

##### *Упражнения*

Взявшись прямыми руками за поручень или бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду.

То же, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от поручня или бортика.

«Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись под воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.

«Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

«Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду, руки и ноги в стороны).

«Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.

Держась рукой за поручень или за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно отпустить руку от поручня.

«Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду, затем, опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.

В том же и.п. несколько раз свести и развести руки и ноги.

«Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с

задержкой дыхания) и перевернуться на грудь – «звездочка» в положении на груди.

#### **4.2.5. Выдохи в воду**

##### **Задачи:**

освоение навыка задержки дыхания на воде;

умение делать вдох – выдох с задержкой дыхания на воде; освоение выдохов в воду.

##### **Упражнения**

Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.

Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду – выдох. То же, опустив лицо в воду.

То же, погрузившись в воду с головой.

Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.

Упражнение в парах – «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи – выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).

Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево; То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево. То же, поворачивая голову для вдоха направо

#### **4.2.6. Скольжения**

##### **Задачи:**

освоение равновесия и обтекаемого положения тела; умение вытягиваться вперед в направлении движения;

освоение рабочей позы пловца и дыхания.

##### **Упражнения**

Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.

То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища. То же, поменяв положение рук.

То же, руки вдоль туловища.

Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.  
Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.

То же, поменяв положение рук. То же, руки вытянуты вперед.

Скольжение с круговыми вращениями тела – «винт».

Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать вдох – выдох, подняв голову вперед.

То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох вдох в левую сторону.

То же, поменяв положение рук; выдох – вдох в правую сторону.

Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох – вдох. То же на левом боку.

#### **4.2.7. Игры с всплыванием и лежанием на воде, выдохами и скольжением**

**1. «Винт».** Дети по команде педагога ложатся на воду (на спину). Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

*Методические указания.* При выполнении поворотов педагог дает указание детям:

«Помогать себе гребковыми движениями рук».

**2. «Авария».** По команде педагога дети, сделав глубокий вдох, ложатся на спину, на поверхность воды – это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3 – 5 мин), «пока не подоспеет помощь».

*Методические указания.* До начала игры педагог подсказывает детям, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде

«восьмерок»), движения выполнять около тела.

#### **3. «Слушай сигнал!»**

*Вариант №1.* Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок»,

«медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

*Вариант №2.* Играют равные по силам команды. Выигрывает команда,

допустившая меньше всего ошибок.

*Методические указания.* Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

**«Пятнашки с поплавком».** Водящий («Пятнашка») старается осалить одного из игроков игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, то они меняются ролями. В зависимости от подготовленности детей вместо «поплавок» можно принять положение «медузы» или любое другое положение, известное играющим.

**4. «У кого больше пузырей?»** По команде педагога дети погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает тот участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е., сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

*Методические указания.* Напомнить детям, что перед погружением под воду, обязательно нужно сделать вдох.

**5. «Ваньки – встаньки».** Дети, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу педагога, дети, стоящие справа, приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу, в воду погружаются стоящие слева от ведущего дети, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

*Методические указания.* Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, педагогу необходимо внимательно контролировать обязательное выполнение других, ранее изученных элементов: например, открывания глаз в воде.

**6. «Кто победит?»** Дети становятся в шеренгу и по команде педагога идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи.

*Методические указания.* При выполнении выдоха дети опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

**7. «Кто дальше проскользит?»** Дети становятся в шеренгу на линии старта и по команде педагога выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

*Методические указания.* При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, а затем вверх.

**8. «Торпеды».** Дети становятся в шеренгу на линии старта и по команде педагога выполняют скольжение с движениями ногами кролем – сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывет большее расстояние.

**9. «Ромашка».**

*Вариант №1.* Дети образуют круг, взявшись за руки. По команде педагога все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

*Вариант №2.* Дети образуют круг и рассчитываются на первый – второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги к центру круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15 – 30 с. играющие меняются местами.

**4.2.8. Игры с мячом для повышения эмоционального фона занятия**

**1. «Мяч по кругу».** Дети становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

**2. «Салки с мячом».** Дети произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в одного из игроков. Тот, кто задет мячом, становится «салкой».

**3. Передача мяча.** В игре могут участвовать несколько команд. Каждая стоит в колонну по одному. У капитанов, стоящих первыми, в руках по мячу. По сигналу дети передают мяч назад над головой. Когда мяч дойдет до игрока, стоящего последним, он делает шаг вправо (влево). Команда, закончившая передачу первой, получает очко, и игра повторяется. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Мяч передавать только из рук в руки. Если он упал, то игрок, уронивший мяч, обязан поднять его и выполнить передачу вновь.

**4. Передача мячей.** Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый второй. Первые номера - команда 1, вторые - команда 2. Вторые номера поворачиваются кругом, спиной к центру круга. У капитанов, стоящих рядом в руках по мячу. По команде капитаны передают мячи по кругу в разные стороны своим партнерам. Побеждает та команда, которая быстрее передаст мяч по кругу и вернет его своему капитану. Затем команды меняются местами. При таком построении мячи можно предавать в одном направлении - направо или налево. Во время игры участникам нельзя сходить со своих мест.

**5. Салки с мячом.** Входящий берет маленький мячик и пытается попасть им в любого игрока. Тот, в кого попали, сам становится водящим. Во время таких игр ребенок учится правильно передвигаться по воде. Необходимо показать ему, как сложить руки «лодочкой» и отгребать воду в разные стороны.

## **Основы методики обучения технике способов плавания**

Изучение техники плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующей последовательности: 1) положение тела; 2) дыхание; 3) движения ногами; 4) движения руками; 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- 1) ознакомление с движением на суше – проводится достаточно подробно, с отработкой мелких деталей технического элемента плавания;
- 2) изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- 3) изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
- 4) изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование изученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием; движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности воспитанников.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, этап кондиционной подготовки обеспечивает:

разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям плаванием, что особенно важно;

умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

### **4.3. Упражнения для изучения техники кроля на груди (раздел 5)**

#### **4.3.1 Упражнения для изучения движений ногами и дыхания**

1. И.п. – сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2. И.п. – лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. И.п. – сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем покоманде или под счет преподавателя.

4. И.п. – лежа на груди, держась за поручень или бортик бассейна руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

5. И.п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

6. И.п. – то же, держась за поручень (бортик) прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями

рук: а) прямые руки впереди;

б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища;

г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки.

Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох – во время опускания лица в воду.

*Методические указания.* В вышеуказанных упражнениях следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1 – 4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем – в согласовании с дыханием.

#### **4.3.2. Упражнения для изучения движений руками и дыхания**

11. И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные движения руками.

12. И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив голову вперед; одна рука опирается о колено впередистоящей ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

13. И.п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

14. И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено впередистоящей ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок в воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

17. Плавание при помощи движений рукой (другая вытянута вперед).

18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием

«три – три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

*Методические указания.* В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох – в момент касания бедра рукой. Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняются вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

#### **4.3.3. Упражнения для изучения общего согласования движений**

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки двух

– и четырехударной координации движений).

22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух - и четырехударной координации движений).

23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три – три».

*Методические указания.* В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем на каждый цикл.

#### **4.4. Упражнения для изучения техники кроля на спине (раздел 6)**

##### **4.4.2. Упражнения для изучения движений ногами**

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И.п. – лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за поручень или бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет учителя.

3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки

вытянуты вперед (голова между руками).

*Методические указания.* Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружаются в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

#### **4.4.3. Упражнения для изучения движений руками**

7. И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

11. То же, при помощи попеременных движений руками.

12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в и.п. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

15. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

*Методические указания.* Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямые, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра – у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. – одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с кругом между ногами.

#### **4.4.4. Упражнения для изучения общего согласования движений**

17. И.п. – лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

19. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

*Методические указания.* Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

*А) Список специальной литературы (рекомендуемый педагогам)*

1. Булгакова, Н. Ж. Учить детей плавать / Н.Ж. Булгакова. – М. : Эксмо. – 323 с.

2. Васильева, В. С. Обучение детей плаванию / В. С. Васильева, Б. Н. Никитинский. – М. :ЭКСМО-Пресс, 2008. – 368 с.

3. Васильев, В.С. Обучение детей плаванию / В. С. Васильев. – С. : Физкультура и спорт,1989. – 96 с.

4. Велитченко, В. К. Как научиться плавать : методическое пособие по обучению детей плаванию / В. К. Велитченко. – М. :. Терра-Спорт, 2000. – 96 с.

5. Кошанов, А.И. Начальное обучение плаванию / А. И. Кошанов. – М. : Чистые пруды,2006. – 105 с.

6. Мрыхин, Р. П. Я учусь плавать / Р. П. Мрыхин. – М. : Феникс, 2001. – 125 с.

7. Осокина, Т. И. Как научить детей плавать / Т. И. Осокина. – М. : «Просвещение», 1985. – 80 с.

8. Осокина, Т.И. Обучение плаванию в детском саду / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – М. : «Просвещение», 1991. – 159 с.

9. Петрова, Н.Л. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н. Л. Петрова, В.А. Баранова. – М. : Терра-спорт, 2008. – 153 с.

10. Рыбак, М. В. Раз, два, три, плыви : метод. пособие для дошк. образоват. учреждений / М.В. Рыбак, Г.В. Глушкова, Г.Н. Поташова. – М. : Обруч, 2010. – 208 с.

11. Скрипалев, В.С. Плавать раньше, чем ходить / В. С. Скрипалев. – М. : АСТ Восток-Запад, 2006. – 96 с.

12. Фридман, Ф.Б. Плавание для малышей / Ф. Б. Фридман. – М. :

Этерна, 2009. – 97 с.

13. Яблонская, С.В. Физкультура и плавание в детском саду / С. В. Яблонская, С.А.Циклис. – М. : ТЦ Сфера, 2008. – 112 с.

14. Янушанец, Н.Ю. Плавать раньше, чем ходить /Н. Ю. Янушанец. – СПб. : Питер, 2003. – 192 с.

*Б) Список научной литературы (рекомендуемый педагогам)*

1. Ганчар, И. Л. Плавание: Теория и методика преподавания : учебник / И. Л. Ганчар. –Мн., 1998. – 352 с.

2. Козлова, С. А. Дошкольная педагогика : учебное пособие / С. А. Козлова, Т. А.Куликова. – М. : Изд. центр «Академия», 2000. – 416 с.

3. Крусева, Т. О. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях / Т. О. Крусева. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 253 с. 34

*В) Список литературы, рекомендуемый родителям*

1. Куркина, И.Б. Учимся плавать. В ванной и не только. Для тех, кому 3, 4, 5 .../ И. Б.Куркина. – М : Карапуз, 2002. – 156 с.

2. Левин, Г. Плавание для малышей / Г. Левин. – М.: 1974. – 132 с.

3. Скрипалев, В.С. Плавать раньше, чем ходить / В. С. Скрипалев. – М. : АСТ Восток-Запад, 2006. – 96 с.

6. Соколова, Н.Г. Плавание и здоровье малыша / Н.Г. Соколова. – М. : Феникс, 2007. – 160 с.

### **6.1. Консультации для воспитателей**

#### **Основы техники плавания способом кроль на груди**

##### *Общая характеристика способа*

При плавании кролем на груди ребенок лежит на поверхности воды в горизонтальном положении (лицо опущено в воду) и выполняет поочередные гребки руками. В то время, как одна рука, несколько согнутая в локте, выполняет гребок в воде спереди назад, другая рука (также несколько согнутая в локте, но расслабленная) движется над водой вперед. Для вдоха пловец поворачивает голову лицом в сторону. После вдоха голова вновь поворачивается лицом вниз; выдох пловец выполняет в воду.

Гребки руками сочетаются с непрерывными попеременными движениями почти прямыми ногами вверх-вниз у поверхности воды. Во время одного полного цикла движений руками (гребок левой и гребок правой) пловец успевает выполнить несколько движений (ударов) ногами. По количеству этих ударов различают двух-, четырех- и шестиударный варианты кроля. Все варианты рациональны; выбор зависит от задач обучения, индивидуальных особенностей пловца, условий плавания. В основу большинства методик начального обучения положено освоение техники шестиударного кроля.

*Общее представление о технике плавания шестиударным кролем на груди дает*

1. Правая рука после движения по воздуху входит в воду и вытягивается вперед, левая переходит ко второй половине гребка; тело пловца вытянуто, голова на продольной оси, лицо опущено в воду (пловец смотрит под водой вперед-вниз); ноги выполняют попеременные движения.

2. Правая рука начинает первую половину гребка; левая выходит из воды локтем вверх, кисть и предплечье расслаблены; пловец смотрит под водой вперед-вниз; ноги выполняют попеременные движения.

3. Правая рука продолжает первую половину гребка, левая начинает движение над водой; пловец смотрит под водой вперед-вниз; ноги выполняют попеременные движения.

4. Правая рука переходит к наиболее энергичной второй половине гребка; левая кистью касается воды впереди головы, напротив одноименного плеча (локоть удерживается выше кисти), и начинает входить в воду; пловец смотрит вперед-вниз; ноги выполняют попеременные движения.

5. Правая рука завершает гребок и готова выйти из воды локтем вверх; голова поворачивается лицом в сторону для вдоха; левая рука вытягивается вперед, опираясь о воду; ноги выполняют попеременные движения.

6. Левая рука начинает первую половину гребка, правая покидает воду (кисть и предплечье расслаблены); пловец выполняет вдох; ноги выполняют попеременные движения (пловец смотрит в сторону; сразу по окончании вдоха он поворачивает голову лицом вниз).

7. Левая рука продолжает гребок; правая движется над водой и расслаблена; лицо вновь опущено в воду (пловец смотрит вперед-вниз); ноги выполняют попеременные движения. *Положение тела и движения ногами*

Тело пловца в воде вытянуто, почти горизонтально и хорошо обтекаемо. Голова находится на продольной оси тела, лицо опущено в воду (за исключением момента вдоха); бедра – у поверхности воды; мышцы живота и поясницы оптимально напряжены.

Непрерывные *попеременные движения ногами* кролем помогают пловцу придать телу горизонтальное и обтекаемое положение, продвигают его вперед. Ноги выполняют встречные движения вверх-вниз с небольшим размахом, минимально сгибаясь в коленях; голени и стопы расслаблены; стопы повернуты носками немного внутрь и непрерывно вспенивают воду сзади пловца. Ноги выполняют движения от бедра. Вслед за бедром в движение вовлекаются голень и стопа. Движение ноги вниз носит захлестывающий характер и является основной рабочей фазой. В практике плавания оно получило название «удар». Движение стопы вверх – фаза подготовительная.

Удар стопой вниз выполняется с разгибанием ноги в коленном суставе. Отмечается обгон бедром голени и стопы: в то время, как стопа и голень движутся с ускорением вниз, бедро меняет направление движения и устремляется вверх. Это позволяет произвести захлестывающий удар стопой вниз с полным выпрямлением ноги в коленном суставе.

#### *Движения руками и дыхание*

Полный цикл движений рукой условно делят на фазы: захват, подтягивание, отталкивание, выход из воды, движение над водой, вход в воду. Захват, подтягивание и отталкивание являются рабочими фазами (вместе они и составляют гребок). Выход руки из воды – фаза завершающих движений, а движение руки над водой и вход в воду – подготовительные движения. Во время гребка основной рабочей плоскостью, с помощью которой пловец опирается о воду и продвигает себя вперед, является сравнительно жесткая плоскость «кисть – предплечье». Кисть во время гребка хорошо фиксирована в лучезапястном суставе и большую часть гребка развернута ладонью строго назад. Гребок выполняется с небольшим сгибанием и разгибанием руки в локте. Во время гребка локоть находится в более высоком положении по отношению к кисти и развернут в сторону (ноне назад!).

Гребок выполняется в направлении спереди-назад под средней линией тела. Наиболее энергична вторая половина гребка – *отталкивание*. Завершается гребок у бедра.

Рука выходит из воды локтем вверх и расслабляется. Во время движения над водой рука несколько согнута в локте, локоть направлен вверх.

Вход руки в воду происходит впереди головы и примерно на ширине одноименного плеча

— как бы в одну точку в воду последовательно погружаются кисть, локоть и плечо. Это движение выполняется свободно, но без промедления; после погружения в воду рука вытягивается вперед, опирается ладонью о встречный поток воды, готовясь начать очередной гребок.

*Согласование движений руками.*

В то время, как одна рука выполняет гребок, другая движется над водой, погружается в воду и вытягивается вперед. Вход в воду одной руки (например, правой) и ее вытягивание под водой вперед совпадают с выполнением второй половины гребка другой (левой)рукой.

*Дыхание.* Для вдоха пловец поворачивает голову лицом в сторону руки, завершающей гребок. Вдох выполняется через рот во время выхода руки из воды.

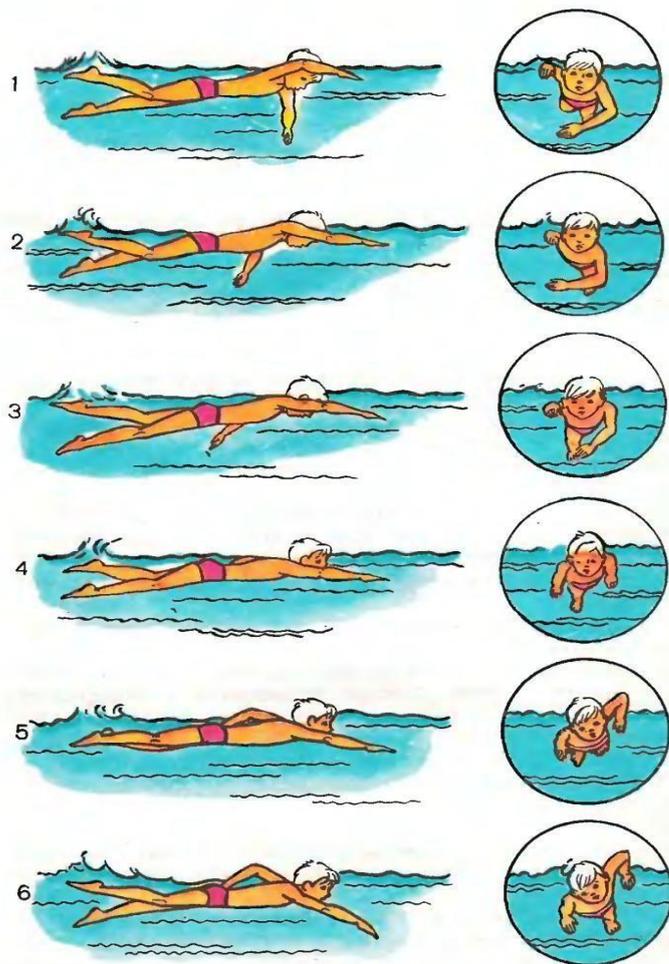
При повороте головы в сторону для вдоха необходимо удерживать ее на продольной оси тела и не приподнимать над водой. После вдоха пловец вновь поворачивает голову лицом вниз и начинает постепенный выдох в воду через рот и нос. Дыхательный цикл завершается энергичным «выталкиванием» остатков воздуха через рот в тот момент, когда голова пловца вновь поворачивается лицом в сторону для очередного вдоха и рот оказывается над водой.

Наиболее естественным ритмом дыхания являются один вдох и выдох на полный цикл движений (два гребка руками). Хорошо подготовленные пловцы используют один вдох и выдох на три гребка руками. В последнем случае голова пловца поворачивается для вдоха поочередно то в одну, то в другую сторону.

*Общее согласование движений*

В шестиударном варианте кроля на один полный цикл движений руками приходится шесть попеременных движений ногами – шесть ударов стопами вниз. Правильное согласование движений руками и ногами получается у новичков почти автоматически при выполнении учебных упражнений.

Основу техники плавания кролем составляют непрерывно чередуемые гребки руками в сочетании с правильным дыханием. Попеременные движения ногами должны помогать гребковым движениям руками и способствовать сохранению горизонтального и уравновешенного положения тела. Чрезмерно интенсивные движения ногами могут мешать движениям руками.



*Рис. 1.*

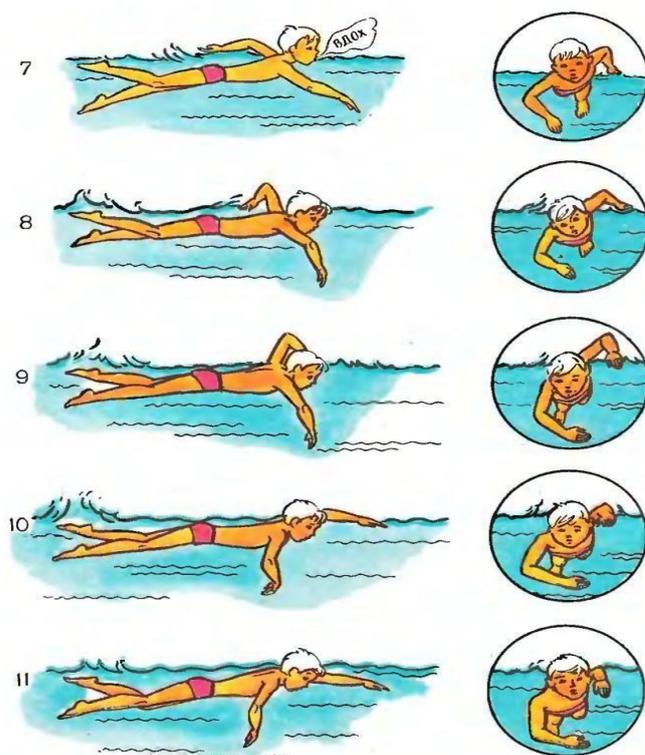


Рис. 1. Техника плавания кролем на груди

### **Основы техники плавания способом кроль на спине**

#### *Общая характеристика способа*

Основу техники плавания кролем на спине составляют попеременные гребковые движения руками. В то время, как одна рука выполняет гребок, несколько сгибаясь и разгибаясь в локтевом суставе, другая движется над водой, выпрямленная и расслабленная. Движения руками сочетаются с попеременными движениями ногами кролем. На всем протяжении полного цикла движений пловец сохраняет вытянутое и хорошо обтекаемое положение тела.

#### *Общее представление о технике плавания кролем на спине*

1. Левая рука входит в воду на ширине одноименного плеча (ладонь развернута наружу, кончики пальцев направлены вниз) и готовится начать гребок; правая завершает гребок, разворачивается ладонью к бедру и начинает движение вверх, готовясь выйти из воды (пловец ощущает опору оводу обеими ладонями); голова на продольной оси (пловец смотрит назад-вверх) затылком в воде; мышцы шеи расслаблены; ноги выполняют попеременные движения.
2. Левая рука выполняет захват воды – она движется вниз и в сторону, опираясь о воду ладонью и предплечьем и немного сгибаясь в локте (локоть

развернут в сторону); правая выходит из воды и движется по воздуху, кисть и предплечье расслаблены; ноги выполняют попеременные движения, вспенивая стопами воду.

3. Левая рука выполняет первую половину гребка (подтягивание); правая движется над пловцом по воздуху, прямая и расслабленная; ноги продолжают попеременные движения.

4. Левая рука, умеренно согнутая в локте, переходит ко второй половине гребка (отталкиванию); правая движется по воздуху; ноги выполняют попеременные движения.

5. Левая рука энергично завершает вторую половину гребка — отталкивает воду назад-вниз, разгибаясь в локтевом суставе; правая ускоряет движение по воздуху, готовясь войти в воду (рука разворачивается ладонью наружу); ноги выполняют попеременные движения.

6. Правая рука входит в воду на ширине одноименного плеча (развернута ладонью наружу, кончики пальцев смотрят вниз); левая завершает гребок у бедра (пловец ощущает опору о воду обеими ладонями).

7. Правая рука движется вниз и в сторону и начинает захват воды; левая выходит из воды (кисть расслаблена); ноги выполняют попеременные движения, вспенивая стопами поверхность воды. *Положение тела и движения ногами*

Тело пловца занимает в воде вытянутое, почти горизонтальное и хорошо обтекаемое положение. Плечевой пояс расположен несколько выше таза, таз и бедра — у поверхности воды. Угол атаки тела — около 6-10°. Голова занимает непринужденное и стабильное положение почти строго на продольной оси тела. Затылок пловца погружен в воду (уровень воды проходит примерно около ушей), лицо обращено вверх и немного назад (взгляд фиксирован примерно под углом 45° к поверхности воды). Основная роль *попеременных движений ногами* — удерживать тело в обтекаемом и уравновешенном положении, внести свою долю в создание сил, продвигающих пловца вперед. Ритм движений ногами подчинен ритму движений руками.

Как и в плавании кролем на груди, ноги выполняют встречные (попеременные) движения вверх-вниз от бедра. Амплитуда движений бедер умеренная; они удерживаются близко к поверхности воды. Степень сгибания ног в коленных суставах несколько больше, чем при плавании кролем на груди, стопы больше погружаются в толщу воды. Основная рабочая фаза — движение стопы снизу-вверх (удар вверх). Движение ноги в это время носит захлестывающий характер. Отмечается обгон бедром голени и стопы: в то время, как стопа еще движется вверх, бедро начинает энергичное движение вниз. Это помогает выполнить захлестывающий удар стопой, опереться о воду бедром и

удержать таз у поверхности воды.

### *Движения руками и дыхание*

Полный цикл движений рукой условно делят на фазы: захват, подтягивание, отталкивание, выход из воды, движение над водой, вход в воду. Захват, подтягивание и отталкивание являются рабочими фазами. Выход руки из воды – фаза завершающих движений, а движение руки над водой и вход в воду – подготовительные движения. При плавании на спине движения руками играют ведущую роль; им координационно подчинены движения ногами и дыхание.

Рассмотрим технику выполнения гребка на примере движений левой рукой. В фазе *захвата* (после входа руки в воду) рука скользит ребром ладони вниз и немного в сторону. Ощувив ладонью давление встречного потока воды, пловец начинает сгибать кисть, захватывая ею воду; голова спортсмена остается неподвижной относительно продольной оси тела.

Захват переходит в *подтягивание* в момент смены направления движения кисти и предплечья, связанного со сгибанием и вращением предплечья немного внутрь. Основной рабочей плоскостью, с помощью которой пловец опирается о воду и продвигает себя вперед, является сравнительно жесткая (т.е. хорошо фиксированная в суставах) плоскость

«кисть-предплечье». Эта плоскость приближается к фронтальному положению, наиболее рациональному для опоры о воду и продвижения пловца вперед. Рука продолжает умеренно сгибаться в локтевом суставе. Как и в кроле на груди, пловцу необходимо

«удержать» локоть, т.е. оставить его развернутым в сторону (но не назад!). К концу подтягивания угол сгибания руки в локтевом суставе достигает 90-120°.

Подтягивание переходит в *отталкивание*, когда кисть во время гребка минует линию плечевого пояса. Рабочее движение руки ускоряется. Кисть и предплечье продолжают энергично отталкиваться от воды до полного выпрямления руки в локтевом суставе. Завершается отталкивание захлестывающим движением кистью назад-вниз ладонью ко дну бассейна. В конце гребка кисть оказывается немного ниже бедра; без малейшей остановки она разворачивается ладонью к бедру и направляется вверх, для выхода из воды.

*Выход из воды* выполняется плавным движением — рука выпрямлена и повернута ладонью к бедру, расслабленная кисть покидает воду тыльной стороной кисти или большим пальцем вверх.

*Движение руки над водой* рассмотрим на примере правой руки. Движение выполняется в вертикальной плоскости над телом пловца, в едином ритме с гребком другой рукой. Рука в это время расслаблена и выпрямлена. К моменту входа в воду движение руки несколько ускоряется, она поворачивается ладонью

кнаружи.

*Вход руки в воду* завершает подготовку к очередному гребку. В этой фазе рука повернута ладонью наружу, кисть оптимально напряжена, кончики пальцев направлены вниз. Рука входит в воду на ширине одноименного плеча.

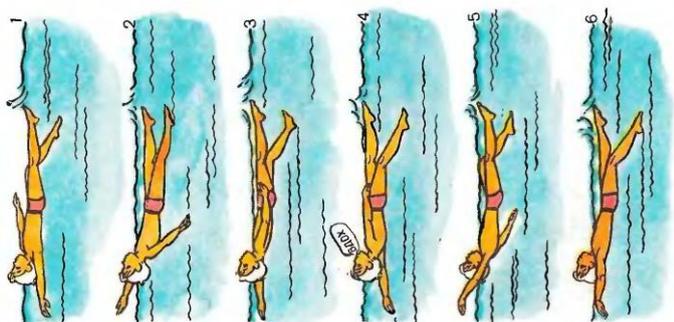
*Согласование движений руками* должно обеспечить непрерывность гребковых движений (опоры о воду). Когда одна рука завершает гребок и выходит из воды, другая входит в воду и начинает захват. На какое-то мгновение руки занимают прямо противоположное положение; пловец ощущает опору о воду обеими ладонями и как бы передает гребок с одной руки на другую.

*Дыхание* согласовывается с полным циклом движений одной рукой. Например, во второй половине движения правой руки по воздуху и входа ее в воду выполняется вдох. Во время гребка, выхода из воды и начала проноса по воздуху правой руки – небольшая задержка дыхания (она может отсутствовать) и выдох. Вдох выполняется через рот, выдох – через рот и нос.

#### *Общее согласование движений*

Наиболее рациональным вариантом общего согласования движений является *шестиударный кроль на спине*. Основу его составляют непрерывно чередуемые гребки руками в сочетании с правильным дыханием. На один полный цикл движений руками приходится шесть попеременных движений ногами – шесть ударов стопами вверх. Если техника плавания с помощью движений только ногами и только руками хорошо освоена новичками, правильное согласование движений получается у них почти автоматически при выполнении учебных упражнений.

*Рис. 2. Техника плавания кролем на спине*



#### ***Технология использования игровых приемов на занятиях по плаванию***

Целевое назначение игровых приемов: элементы игры во время отработки различных плавательных умений, навыков делают процесс обучения

увлекательным, лишают его однообразия и монотонности, психологически не оправданных в работе с детьми- дошкольниками, способствуют созданию внешней и внутренней мотивации.

*Технология:* В воде и на бортиках бассейна раскладываются различные игрушки, специальные обучающие средства (обручи, кольца, пенопленовые коврики и т.д.).

1. В ходе занятия дети обращают внимание на эти предметы, выбирают понравившиеся (по цвету, форме, назначению) и начинают манипулировать ими или выполнять с их помощью уже знакомые упражнения.

2. Педагог-инструктор, наблюдая за действиями детей (каждого ребенка в отдельности), предлагает им новые виды движений или действий с данными предметами. При этом педагог следует принципу: «Не вмешиваться, а встраиваться в процесс детской игры».

3. Если ребенок хочет освоить новое упражнение, инструктор или дети-помощники демонстрируют способ его выполнения.

4. Ребенок под наблюдением инструктора выполняет новое действие.

5. Обязательно звучит похвала или другие ободряющие слова наставника.

6. К выполнению данного упражнения могут по собственному желанию подключиться и другие дети. Для поддержания интереса к упражнению и совершенствования соответствующих умений педагог вводит элемент соревнования («кто дальше», «кто больше», «кто точнее» и т.д.).

7. Выполнение упражнения прекращается, как только дети теряют к нему интерес. Условия эффективности:

- наличие оптимального количества игровых и обучающих средств, их разнообразие (по назначению, по форме, по цвету и т.д.);

- умение и готовность педагога наблюдать за детьми, заметить внутреннюю готовность ребенка к освоению новых, более сложных движений и действий;

- умение педагога учиться у детей и импровизировать вместе с ними и вслед за ними («подглядеть» новый способ манипуляций ребенка с предметами и оборудованием;

- подхватив инициативу ребенка, придумать новое упражнение и предложить его детям);

- умение педагога быть терпеливым, не навязывать ребенку новые упражнения, лишь косвенно, через деятельность других детей, вызвать его желание делать то, что и другие, стимулировать и поощрять самостоятельный выбор.

### *6.1. Организация дидактического пространства*

1. Принцип «открытого обучения». Открытое обучение не ограничивается строго регламентированными рамками и допускает модификации как по воле педагога, так и по воле ребенка. Обучению плаванию должны предшествовать педагогические наблюдения инструктора, поскольку дети своим поведением в воде сами подсказывают, с чего следует начинать. Если ребенок боится брызг - необходимо научить его опускать лицо в воду, боится упасть – научить вставать, боится захлебнуться – научить правильно дышать, пытается поднять со дна игрушку – научить нырять, пытается сделать вдох – научить дышать во время плавания и т.д.

2. Принцип учета ведущей деятельности. Ребенку хочется купаться и резвиться, взрослому – научить ребенка плавать. Значит, надо превратить все задания и упражнения в игру (особенно в младшем дошкольном возрасте).

3. Принцип свободного выбора, или принцип субъективности. Ребенок сам выбирает задания, виды деятельности («купаться» или «плавать»), объем нагрузки (сколько

«бассейнов» я намерен сегодня проплыть), самостоятельно переходит из одной игровой зоны в другую.

4. Принцип дополнения естественного пространства двигательного существования ребенка дидактическим. Задача инструктора – вовремя заметить пробудившийся интерес к новым упражнениям или возникшую потребность ребенка в решении новых (собственных!) задач и организовать дидактический процесс, предлагая, но не навязывая ребенку новые виды заданий. Принцип «от простого к сложному». Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений. Данный принцип – условие освоения ребенком все более сложных приемов плавания, их техники и самостоятельного выполнения упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка).

5. Принцип «от целого к частному». Техника спортивных способов плавания осваивается в логике: от общих представлений о конкретном способе к разучиванию отдельных движений, которые затем соединяются.

6. Принцип учета возрастных различий и индивидуальных психофизических особенностей детей. Последовательность заданий и вся схема обучения зависит от возрастной категории детей и их индивидуальных различий. Требуется отказ от строгого следования общему алгоритму обучения, импровизации в зависимости от конкретной ситуации.

### *6.2. Консультации для родителей*

## ***ПЛАВАНИЕ как эффективное средство профилактики и коррекции нарушений осанки и сколиоза***

Болезни позвоночника - одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни и инвалидизации. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся еще в детском возрасте. Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление нарушений и их активное устранение.

Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развернута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

У детей с нарушением осанки нарушается функция дыхания, кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведет к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость) и морфофункциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект - вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные сдвинутые вперед плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины (крыловидные) лопатки, свисающий живот, нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругловогнутая спина, а также боковые искажения (сколиотическая осанка) или комбинированное искажение.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок на чувство онемения в межлопаточной области. Основой комплексного лечения больных детей является режим разгрузки позвоночника и осуществление мер по укреплению мышечной системы, создание «мышечного корсета», воспитанию правильной осанки.

Плавание и упражнения в воде являются одним из важных звеньев коррекции и профилактики нарушений осанки и сколиоза, воспитания правильной осанки.

Основная цель занятий лечебным плаванием – сочетание лечения сколиоза с формированием у детей необходимых навыков поведения в водной среде и потребности в регулярном применении водных оздоровительных процедур как одного из компонентов здорового образа жизни. Характер мышечной деятельности при плавании обеспечивает равномерное укрепление всех мышечных групп туловища и конечностей, выравнивая возникший в мышцах дисбаланс, что способствует укреплению мышечного корсета, улучшению статико – динамического состояния и усиленной коррекции имеющейся деформации.

Дети, страдающие нарушением осанки и сколиозом имеют не только задержку двигательных навыков, но и сопутствующие заболевания, отрицательно влияющие как на общее физическое развитие, так и на соматическое состояние ребенка. Лечебное плавание служит оздоровлению организма в целом, повышению его функциональных возможностей. Благодаря систематическому воздействию на организм водной среды у детей увеличиваются двигательные возможности, укрепляется нервная система, активизируются обмен веществ и работа внутренних органов.

Главное, однако, заключается в том, что при плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает ассиметричная работа межпозвоковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Само-вытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, способствуя тем самым уменьшению и стабилизации имеющейся деформации, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Следует отметить, что выполнение упражнений в более плотной, чем воздух, водной среде требует больших усилий, в связи с чем тренировка мышц и всех систем организма происходит более интенсивно. Упражнения выполняются в основном в горизонтальном положении, т.е. в положении максимальной разгрузки позвоночника, уменьшая его искривление. Давление воды на грудную клетку увеличивает напряжение дыхательных мышц при их сокращении и тем самым отлично развивает эти мышцы. Глубокое дыхание предупреждает и уменьшает деформацию грудной клетки.

Не менее важным является и температурное воздействие водной среды. Теплая вода оказывает болеутоляющий эффект, снимает утомление мышц. Постепенное понижение температуры в течение курса лечебного плавания служит закаливающим фактором. Положительные эмоции, обычно сопровождающие водные процедуры, оказывают благотворное влияние на

психофизическое состояние детей.

Плавание с лечебными целями рекомендуется при нарушениях осанки и сколиозах I, II, III степени. Противопоказано плавание при слабости мышечного корсета, при нестабильных прогрессирующих формах сколиоза, при обострении заболеваний почек и желчевыводящих путей, при эписиндроме. Осторожно назначается плавание при диспластических прогрессирующих сколиозах.

### ***Как научить ребёнка не бояться воды?***

Многие родители, зная, что плавание очень полезно для здоровья и физического развития, стараются, как можно раньше научить ребенка плавать. И многие при этом испытывают трудности.

Беспокойство взрослых за детей, не умеющих плавать, вполне обосновано - ежегодная статистика несчастных случаев на воде достаточно высока. При этом большинство из них происходит из-за неумения детей плавать.

Так как же оградить ребенка от несчастного случая на воде?

Есть только единственный способ - научить его плавать, чтобы вода стала для него родной стихией. Понимая это, нельзя принимать решение приступить к занятиям по плаванию с ребенком немедленно. "И малышу польза, и нам спокойнее", - резонно заключаем мы, взрослые, чувствуя в себе неожиданный прилив сил. Решительно взявшись за дело, вдруг обнаруживаем, что ребенок отчаянно сопротивляется и ничуть не разделяет нашего педагогического порыва. Почему? Он боится воды!

Итак, начнем с того, как тело человека может плавать. В целом, тело человека тяжелей воды, так как состоит преимущественно из нее. Что же позволяет человеку не тонуть? Конечно воздух! А воздух у нас находится, в основном, в легких, и немного его есть в кишечнике. Поэтому, пока мы дышим, мы будем держаться на воде.

Теперь давайте разберемся, почему человек тонет на воде? И, вообще, почему одни тонут, а другие нет? Когда не умеющий плавать человек попадает в воду, то он оказывается в нестандартной для его мозга ситуации, да к тому же еще таящую смертельную угрозу. Человеком овладевает сильнейший страх, который перерастает в панику. Этот панический страх заставляет человека приложить максимум усилий для поднятия тела из воды. Через три минуты расходуется весь запас сил. После этого человек может утонуть.

Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство.

Очень часто виновниками возникновения детских страхов становятся

взрослые. Постоянно тревожась за благополучие своих чад, за их успехи в обучении, они невольно заражают своими страхами и детей. Вообще неправильное воспитание - это одна из наиболее распространенных причин. Например, педагоги и родители слишком эмоционально реагируют на каждую неудачу ребенка в обучении плаванию. Могут назвать его «трусикой», посмеяться, заставлять насильно что-либо выполнять и т.д.

Еще чаще бывают такие случаи, когда после первой неудачной попытки в обучении ребенок не хочет идти в бассейн, начинает капризничать, говорит, что он там утонет, что ему попадает вода в рот, в нос, в уши. Вместо того, чтобы поддержать своего ребенка, объяснить, что эти неприятные ощущения пройдут, он к ним привыкнет, родители идут у него на поводу, разрешая ему не ходить в бассейн и остаться в классе. И так происходит многократно. В результате, когда у ребенка вдруг появилось желание пойти на занятие, он видит, что его сверстники выполняют уже более сложные, по его мнению, упражнения. Если ребенок мнителен, то у него закрепляется еще больший страх перед водой и напрочь уходит желание посещать бассейн.

*Как же преодолеть чувство страха?*

1. Приучать ребенка к воде нужно с помощью собственного примера. Дети всегда безгранично доверяют родителям.
2. Как можно больше играйте с ребенком в воде. Положительные эмоции - наши главные помощники!
3. Если ребенок боится опускать лицо в воду, купите очки для плавания.
4. Никогда не заставляйте ребенка делать что-либо в воде силой. Не давите на него.
5. Ни в коем случае не бросайте ребенка в воду. Мол, захочешь выжить - поплывешь. Ребенок еще больше будет бояться воды и потеряет веру в родителей.
6. Никогда не смейтесь над страхами ребенка.
7. Никогда не сравнивайте его с другими детьми, которые лучше плавают. (Вон Ваня уже плывет, а ты что - хуже?) У ребенка возникнет комплекс неполноценности.
8. Не показывайте ребенку свой страх (особенно при первом посещении бассейна)
9. Не рассказывайте другим при ребенке о его страхах и опасениях
10. Не обучайте технике плавания ребенка, пока ему не исполнится 6

лет. Купайтесь вместе с ним, играйте, резвитесь, плескайтесь, а обучение доверьте специалисту.

Самое главное - будьте терпеливы! Со временем ребенок победит свои страхи, привыкнет к воде и начнет получать удовольствие от плавания. Раньше или позже - не имеет значения. Главное - РЕЗУЛЬТАТ!

Есть ли средство от страха? Конечно! Оно - в нас самих, в наших детях, в нашем воспитании, отношении к людям, к жизни. Наш главный эликсир - это наша воля, умение держать себя в руках, контролировать свои поступки и эмоции. В этом мы должны убедить наших детей, и тогда все будет хорошо!

### ***Плавание как средство закаливания детского организма***

О пользе плавания известно с давних времен. Воду считали источником здоровья, бодрости, молодости и красоты. Плавание как вид спорта эффективно способствует улучшению состояния здоровья детей. Оно благотворно влияет на основные показатели физического развития человека: рост, вес; является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия; укрепления сердечно - сосудистой и нервной систем; развития дыхательного аппарата и мышечной системы; содействует росту и укреплению костной ткани.

Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолеть сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Занятия плаванием способствуют укреплению тонуса и повышению силы дыхательных мышц, благотворно влияют на кровообращение и усиливают вентиляцию легких. При плавании дыхание согласовано с движениями конечностей. Один цикл движений выполняется как правило, не больше, чем за один вдох и выдох. Большая затрата энергии способствует большей потребности в кислороде. Поэтому пловец стремится использовать каждый вдох с максимальной полнотой. Давление воды на грудную клетку способствует более полному выдоху и одновременно способствует развитию мышц, расширяющих грудную клетку. Все это приводит к увеличению жизненной емкости легких и

повышению функциональных возможностей дыхательной системы. Именно пловцы установили своеобразный рекорд потребления кислорода в минуту – 5л. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие человека, но и на формирование его личности. Не всем общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, опасаясь глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

## ***ИНСТРУКЦИЯ***

### ***по технике безопасности на занятиях в плавательном бассейне***

#### **1. При проведении занятий в бассейне**

Возможно воздействие на занимающихся людей следующих фактов:

- травма при следовании в бассейн по мокрому полу, нарушения правил поведения в бассейне;
- травма при нырянии в бассейне.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Тщательное мытье под душем.
- 2.2. Одеть купальные плавки.
- 2.3. Пройти визуальный осмотр врача.
- 2.4. Провести разминку на суше.

#### **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. Строго выполнять правила поведения на воде.
- 3.2. Начинать плавать только по команде педагога
- 3.3. Плавать вдоль дорожек против часовой стрелки.
- 3.4. Избегать столкновений с другими занимающимися.
- 3.5. При недомогании сообщить педагогу и выйти из бассейна.

#### **4. Требования безопасности по окончании занятий**

- 4.1. Убрать в отведенное место плавательный инвентарь.
- 4.2. Снять купальные плавки и вымыться под душем.

#### **5. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

5.1. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему ребенку, извлечь из воды, при необходимости обратиться к медсестре учреждения.

5.2. При возникновении пожара немедленно эвакуировать детей из плавательного бассейна, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

### 6.3. *Диагностический инструментарий*

#### 6.3.1. Анкета (опрос) о правилах безопасного поведения на воде

Какие спасательные средства, применяемые для спасения людей на воде, Вы знаете?	<i>Спасательный круг; спасательный жилет.</i>
Что нельзя делать при купании?	<i>В водоемах: заплывать за буйки; играть в игры с захватами; нырять в незнакомых местах; не играть в игры с удержанием «противника» под водой – он может захлебнуться. В бассейне: не нырять в неустановленных местах; не прыгать с бортиков; не бегать в бассейне; быть аккуратным при входе и выходе из ванны, т.к. можно поскользнуться и упасть.</i>
Как следует начинать принимать водные процедуры после долгого пребывания на солнце?	<i>Как следует начинать принимать водные процедуры после долгого пребывания на солнце?</i>
Какие Вы знаете правила поведения на воде в летнее время?	<i>Не купаться сразу после еды; не купаться в незнакомых водоемах; не отплывать далеко от берега; не уметь плавать, не заходить в воду выше пояса; не допускать грубых шалостей на воде.</i>
Чем опасно купание на «диких» пляжах?	<i>На дне могут быть коряги, битое стекло, острые предметы, ямы, родники, водовороты, течения.</i>

	Какие правила поведения в бассейне ты знаешь?	<i>Перед занятием помыться в душе без плавок; внимательно слушать воспитателя и выполнять его команды; не баловаться в бассейне; после занятия помыться и хорошовысушить волосы.</i>
--	---	--

**Критерии оценки:**

*Высокий уровень:* ребенок отвечает правильно на все вопросы, хорошо ориентируется в теме, демонстрирует знание правил безопасного поведения на воде во время практических занятий.

*Средний уровень:* ребенок отвечает правильно на 4 и более вопроса, однако ответы на полные, некоторые важные моменты упускаются, не всегда демонстрирует знание правил безопасного поведения на воде во время практических занятий.

*Низкий уровень:* ребенок отвечает неправильно на большинство вопросов, нарушает технику безопасности во время практических занятий в бассейне.

**6.3.2. «Карта наблюдений» для выявления уровня освоения техники способов плавания**

***Кроль на груди***

Элементы способа плавания	Характеристика выполнения при <b>достаточном уровне</b> освоения техники	Характеристика выполнения <b>при недостаточном уровне</b> освоения техники
Работа ног	В целом движения выполняются верно, грубых ошибок в технике не наблюдается.	При работе ног наблюдается сильное сгибание в коленях, слабые движения ног в тазобедренном суставе.
Работа рук	В целом движения выполняются верно, грубых ошибок в технике не наблюдается.	Руки выходят из воды кистью вверх, в целом неправильное осуществление гребковых движений.



Теоретические сведения: правила поведения на занятиях на суше и на воде; правила проведения гигиенических процедур																			
Общеразвивающие и специальные упражнения на суше																			
Правила и техника входа и выхода из воды, правила поведения на воде																			
Упражнения для освоения с водной средой																			
Лежания и скольжения в воде (на груди, на спине)																			
Игры на воде																			

Содержание																			
Общеразвивающие и специальные упражнения на суше																			

	Упражнения для освоения с водной средой																
	Лежания и скольжения в воде (на груди, на спине)																
	Игры на воде																
	Упражнения для изучения техники способа кроль на груди																
	Упражнения для изучения техники способа кроль на спине																

п\п	Содержание																
	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше																
	Лежания и скольжения в воде (на груди, на спине)																
	Упражнения для изучения техники способа кроль на груди																
	Игры на воде																

Упражнения для изучения техники способа кроль на спине																		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

п\п	Содержание																	
	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше																	
	Лежания и скольжения в воде (на груди, на спине)																	
	Упражнения для изучения техники способа кроль на груди																	
	Игры на воде																	
	Упражнения для изучения техники способа кроль на спине																	
	Заключительные (итоговые) занятия: проведение опроса дошкольников, учебные соревнования, оценки освоенности техники																	

	способов плавания.																
--	-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--