

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ 2-7 ЛЕТ

(материалы к консультациям для родителей)

Плавание и упражнения в воде являются эффективным средством физического воспитания и закаливания организма ребёнка. Плавание повышает устойчивость организма к воздействию окружающей среды, низких температур, является средством профилактики простудных заболеваний. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется её сильное закаливающее воздействие.

Пребывание в воде отлично тренирует механизмы, регулирующие теплоотдачу организма, повышая его устойчивость к изменению температур. Упражнения в водной среде способствуют предупреждению и коррекции нарушений осанки и деформации ног дошкольников.

Плавание — аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей гормона роста (соматотропина) в 10—20 раз. Это способствует росту, увеличению мышечной массы, массы сердца и лёгких.

Во время плавания происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричное напряжение межпозвоковых дисков, создаются благоприятные условия для роста тел позвонков. Одновременно происходит укрепление мышц позвоночника, улучшается работа мышечно-связочного аппарата.

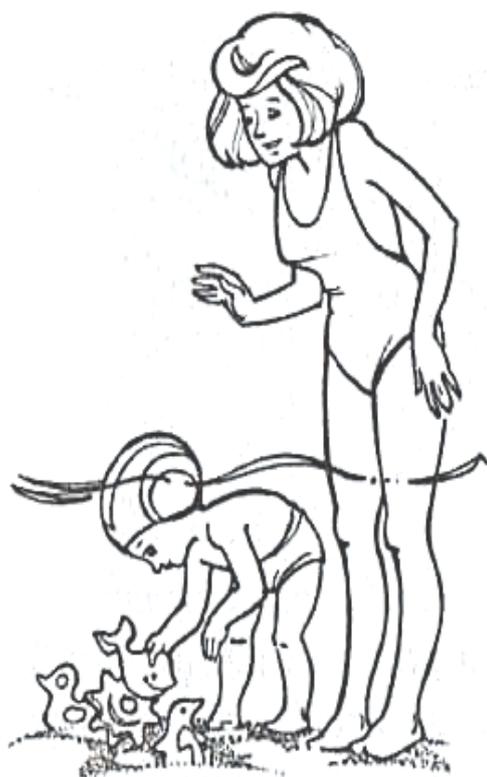
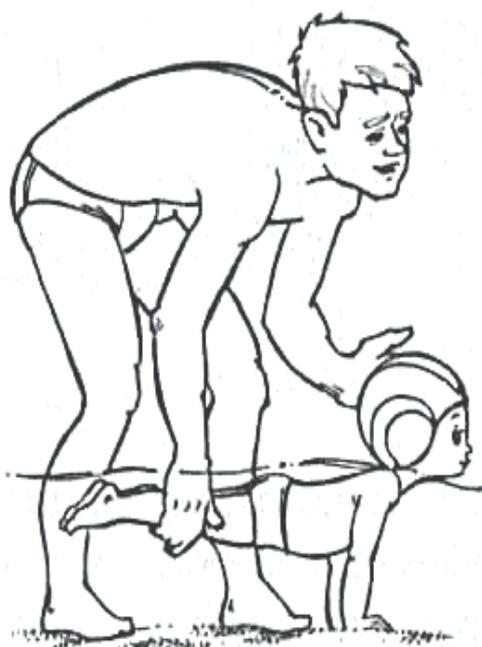
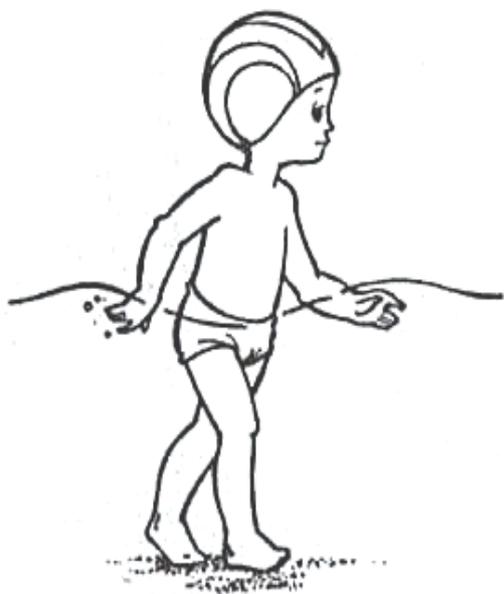
Регулярные занятия плаванием оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему ребёнка, стимулируют умственную деятельность, повышая работоспособность, эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий, спокойный сон. Занятия плаванием полностью исключают получение во время тренировок травм опорнодвигательного аппарата, сотрясения, переломы.

К удивительным особенностям плавания специалисты относят его доступность для всех детей — девочек и мальчиков, детей с искривлениями позвоночника, некоторыми нарушениями сердечной деятельности, последствиями перенесённого полиомиелита и церебрального паралича, часто болеющих и так далее. Известны случаи, когда заниматься плаванием приходят в лечебных целях дети с проблемами со здоровьем, а в результате — становятся известными спортсменами. Так было с Дон Фрезер, которая пришла на занятия в бассейн, чтобы восстановиться после перенесённого полиомиелита, а стала победительницей трех Олимпиад.

Будущую чемпионку Европы и СССР Тину Леквешвили мама, обеспокоенная её плохой осанкой, привела заниматься плаванием для укрепления мышечного корсета. А результат занятий превзошёл все ожидания: девочка не только окрепла, но и стала призёром многих соревнований.

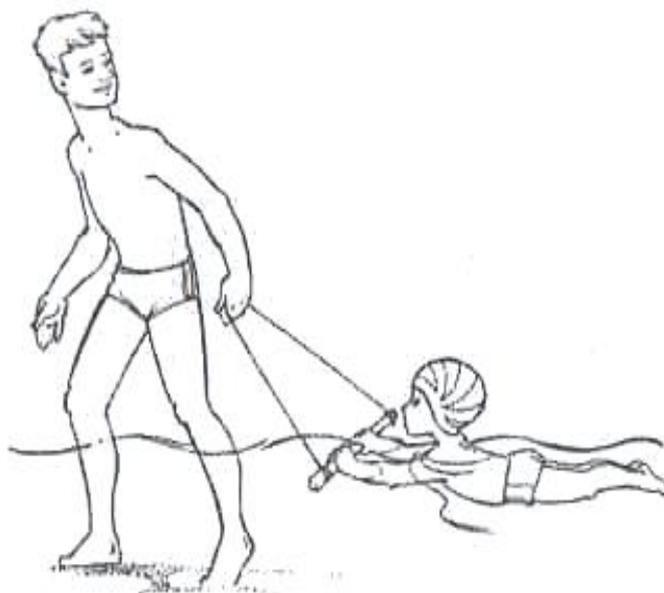
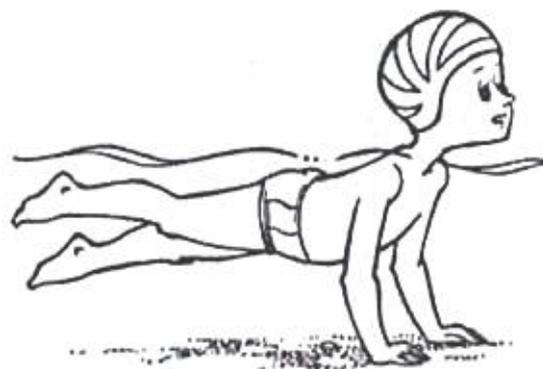
Вода — природный целитель и друг человека, если он умеет плавать, и коварный потенциальный враг для неумеющих держаться на воде. Чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Плаванием могут заниматься люди всех возрастов, начиная с детей дошкольного возраста. Важно начать заниматься плаванием и полюбить его. И помнить, что хорошим пловцом может стать каждый — было бы желание.

Предлагаем вашему вниманию основные плавательные умения и навыки, которые может освоить ребёнок в дошкольный период при систематических занятиях. Желаем вам успеха в совместных играх и занятиях с ребёнком



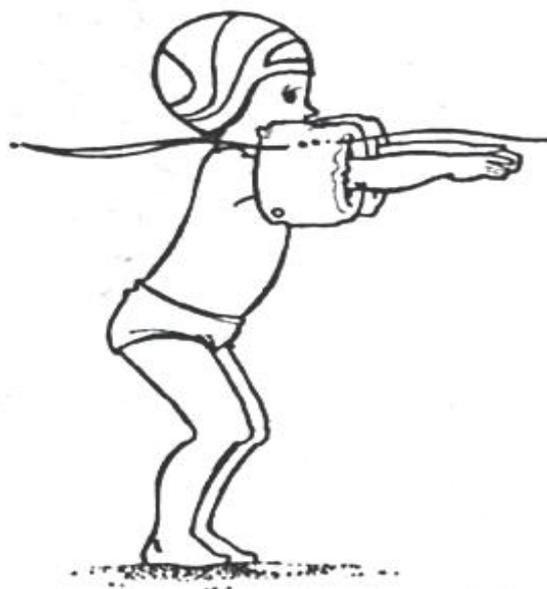
1. Ходит в воде в заданном направлении, до условленного места, на носках, помогая себе гребковыми движениями рук, держа руки за спиной.
 2. Хлопает по воде ладонями, двигает руками в воде вправо-влево, вверх-вниз.
 3. Передвигается по дну на руках, вытянув ноги.
- Погружает в воду лицо, находит игрушки.

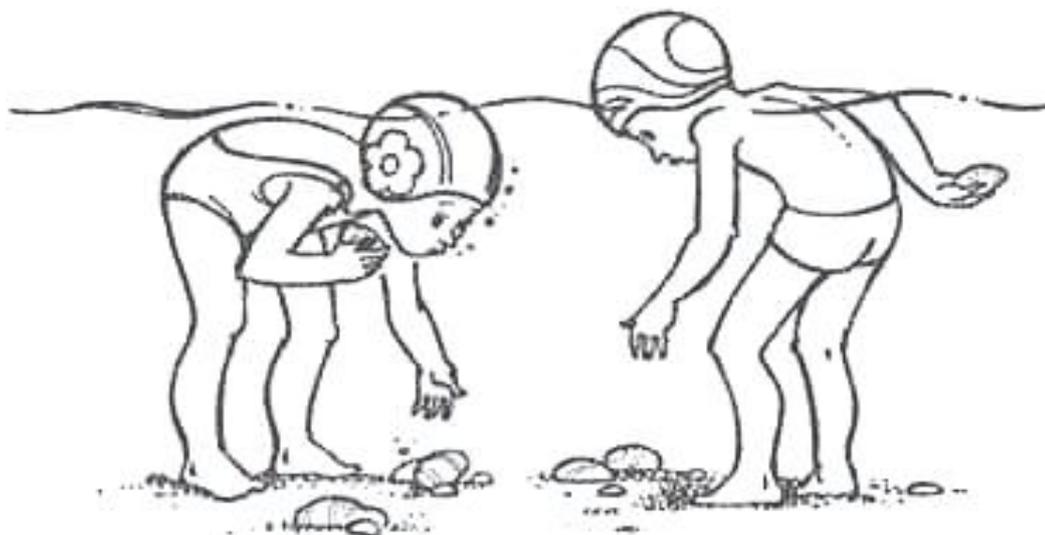
3-4 года



1. Ходит и бегает в произвольном направлении, шлепая ногами, поднимая брызги, убегает от взрослого и догоняет его, с разбега падает в воду.
2. Передвигается по дну на руках, выпрямив ноги, вперёд («Крокодил»), назад («Рак»), боком вправо и влево («Кrab»).
3. Погружается в воду с головой, задерживая дыхание на вдохе. Достает игрушки со дна.
4. Лежит и скользит на груди, держась за руки взрослого или плавательную доску

4-5 лет





1. Ходит и бегает в воде в полуприседе, наклонив туловище вперёд, держа в вытянутых руках игрушку.
2. На глубине по пояс, опираясь ладонями о воду, старается высоко подпрыгнуть вверх и упасть в воду плашмя, на бок или спину.
3. Открывает глаза в воде, собирает мелкие предметы со дна.
4. Выдыхает в воду («Бульканье», «Пускание пузырей»).
5. Подныривает под плавающие предметы (палка, обруч, круг).
6. Свободно лежит на воде на груди и спине («Медуза», «Поплавок»).
7. Отталкивается ото дна одновременно двумя ногами при выполнении скольжения на груди.
8. Плавает с поддерживающими средствами (круг, доска).

5-6 лет

Всплывает и лежит на спине.

Умеет скользить на груди и спине, спокойно выдыхая в воду.

Плавает с кругом (доской), двигая ногами стилем кроль.

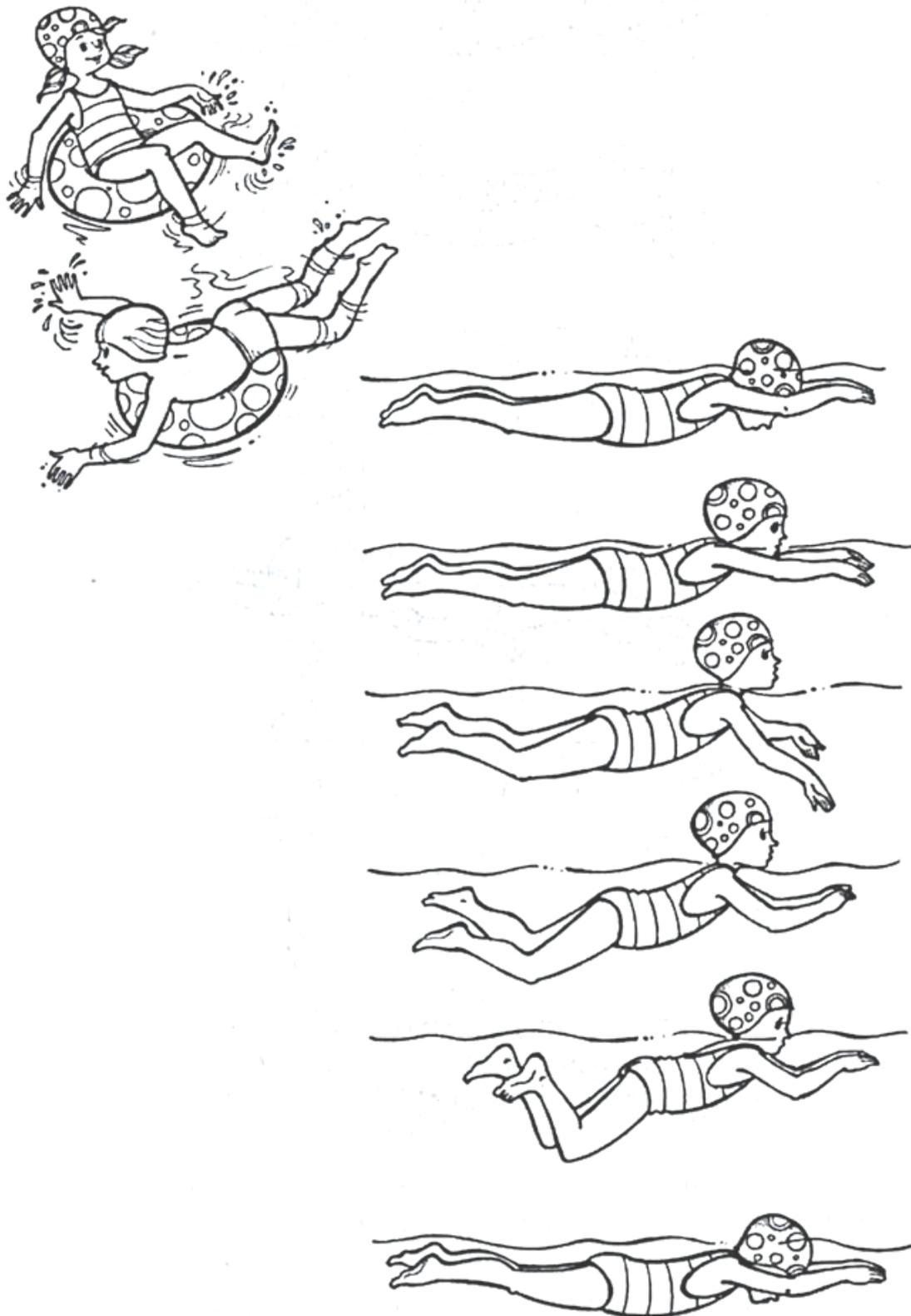
Выполняет гребковые движения руками как при плавании кролем.

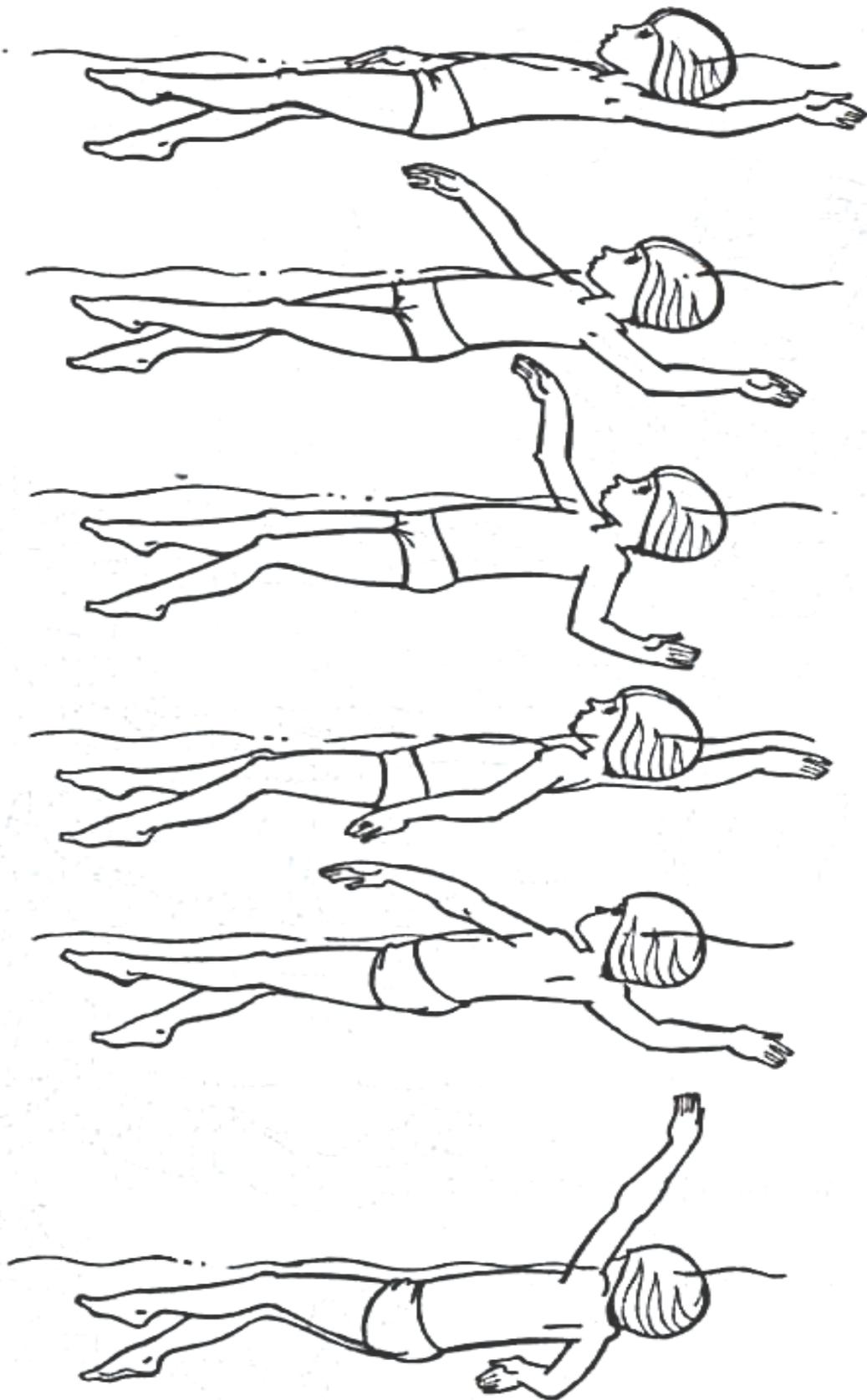




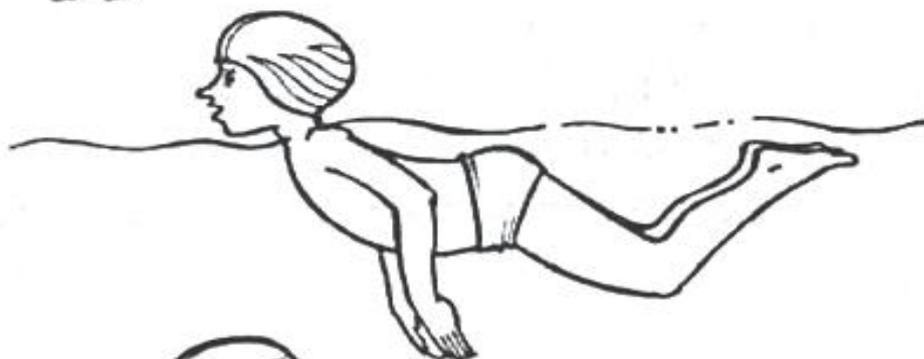
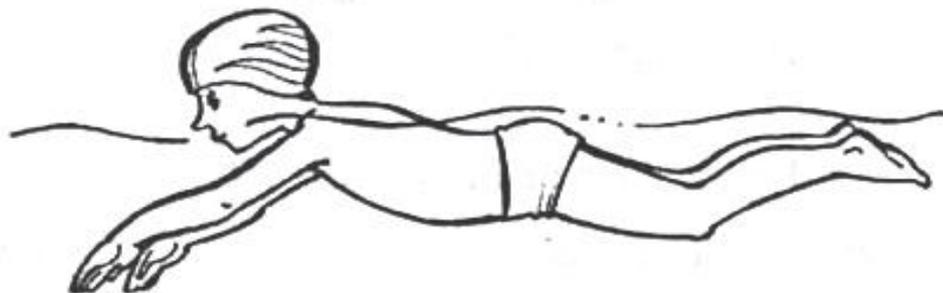
6-7 лет

1. Не боится брызг.
2. Плавает способом кроль на груди и спине с выносом рук.
3. Плавает на груди и спине с полной координацией рук и ног (на одно движение руками приходится шесть движений ногами).
4. Пробует плавать всеми способами (дельфин, брасс)





Кроль на спине



Брасс