

опускаем лицо на воду, не глубоко, так, чтобы все лицо было в воде. Держим несколько секунд. Важно, чтобы эти упражнения мама вместе с ребенком делала на мелководье. Ребенок твердо стоит на дне на ногах. Мама находится рядом и на своем примере показывает, что опускать лицо в воду совсем не страшно.

Упражнения для развития техники плавания

«Сердечки» (очень любят девочки): руками на воде рисуем сердечки, по сути это обычный брасс – разведение рук в воде перед собой.

«Уточка»: руками держась за маму, задними ногами показываем, как утка перебирает лапами. Потом мама отпускает ребенка, и он уже в нарукавниках повторяет то же самое.

«Лягушка»: как и в предыдущем упражнении, держась за маму руками, делаем лягушку ногами. Потом необходимо соединить «Сердечки» руками и «Лягушку» ногами, как при плавании брассом.

После того, как ребенок научится без страха нырять головой в воду, можно снимать нарукавники и пробовать свободный полет, то есть заплыв.

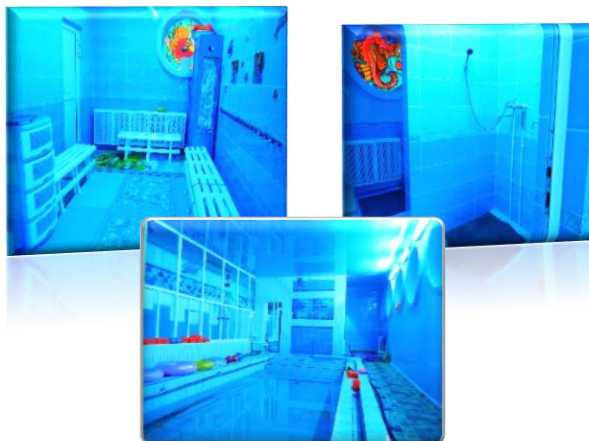
«От мамы к папе/сестре/тете»: взрослые стоят на небольшом расстоянии друг от друга. Один взрослый отправляет ребенка сильным толчком, как ракету, к другому, а тот его принимает. Сначала ребенок просто передается с поддержкой, потом на секунду он повисает в воде, потом расстояние между взрослыми увеличивается. При этом ребенок делает движения ногами и руками и высоко держит

голову над водой. С каждым днем ребенок чувствует себя все увереннее.

«Я сам»: когда ребенок почувствует, что он только начал держаться в воде, у него может возникнуть ложное чувство самоуверенности и ему захочется отправиться одному в «большую воду». Поэтому очень важно с самого начала очертить зону самостоятельного плавания. Можно использовать следующую технологию: ребенок заходит в море по шею, поворачивается лицом к берегу и плывет по направлению к нему. В любой момент он может встать на ноги, так как внизу есть дно, и ему не будет страшно.

В детском саду созданы благоприятные условия:

- ❖ оборудован бассейн, включающий раздевалку, душевую, чашу.
- ❖ В бассейне имеется богатый арсенал спортивного инвентаря, игрушек разного вида, пособий.
- ❖ По всему периметру бассейна установлены поручни, обеспечивающие безопасность детей в воде (это приспособление используется и для выполнения некоторых упражнений).



**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №13 «Сказка»
г. Краснокаменск
Забайкальский край**

Обучение детей плаванию



**Составил инструктор по физической культуре (с обучения плавания)
1 квалификационной категории
Величко Ю.А.**



Плавание — один из самых простых способов сделать ребенка закаленным, здоровым и

физически развитым.

Плавание дает детям:

- ★ Закаливание, профилактика простудных и других заболеваний;
- ★ Формирование правильной осанки;
- ★ Улучшение обмена веществ, сна, аппетита;
- ★ Укрепление нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата;
- ★ Предупреждение плоскостопия;
- ★ Улучшение физических способностей: координации движений, силы, выносливости.

При составлении плана занятий предусматриваются следующие этапы обучения:

- ❖ ознакомление со свойствами воды;
- ❖ обучение дыханию;
- ❖ обучение погружению и всплытию;
- ❖ упражнения для выработки навыка лежания на воде;
- ❖ упражнения для выработки навыка скольжения;
- ❖ упражнения, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения.

Ведущее место на занятиях по плаванию занимает игровой метод. Он обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений,

использовать разнообразные исходные положения.

Использование игр помогает обеспечить эмоциональность занятий. Игры, как правило, содержат ранее разученные детьми элементы плавания и различные подготовительные к плаванию упражнения.

В обучении используются простые и доступные дидактические пособия, разнообразные по форме и назначению: плавательные круги, доски, надувные игрушки, разноцветные камушки, мячи и др.



ЧЕГО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ

Надевать на ребёнка резиновый круг

Круг формирует неправильное положение тела. В нём ребенок висит вертикально, а положение в воде должно быть горизонтальным. На начальном этапе лучше плавать с надувниками.

Использовать ласты

С ластами, конечно, намного легче плыть, но в начале обучения они портят технику удара ногой. Правильная техника: удар в воде идёт от бедра, с вытянутым

носком, движения должны быть плавные и порхающие.

Учить плавать на животе

Сначала нужно учиться плавать на спине. Лежа на спине, легче держаться на плаву. Ребёнок не боится, что ему в рот и нос попадёт вода. Можно поддерживать его за голову, живот нужно поднимать вверх, стремиться к горизонтальному положению в воде.

Можно использовать доску для плавания. Держаться за неё руками, прижимать к ней живот и правильно работать ногами. Чтобы детям было понятней, как именно, мы используем слово «фонтан» — делаем небольшой фонтан ногами, но не с брызгами до потолка.

Игнорировать детские страхи

Типичная ситуация — папа учит сына плавать и сопровождает это дело словами: «Хватит трусить! Да чего ты боишься?! Всё с тобой будет нормально! Что ты как девчонка?». Родителям кажется, что детский страх — ерунда. Но для ребёнка это совсем не так. Вначале боятся почти все. И страх надо не игнорировать, а обманывать.

Упражнения для того, чтобы избежать страха перед погружением лица в воду

«Бегемотик»: вдыхаем над водой, плотно зажимаем рот, опускаем в воду подбородок, рот и нос, все лицо до уровня глаз, как обычно это делает бегемот в болоте. Под водой выдыхаем ртом воздух. Делайте каждый день по 5-7 минут, пока не надоест, потом переходите к другому упражнению.

«Нырок»: закрываем глаза,

задерживаем дыхание, зажимаем нос и