Тема: «Использование оздоровительных методов и технологий технологий при проведении НОД по плаванию в ДОУ»

Чванова Анна Викторовна

Инструктор по ФИЗО, МБДОУ д/с «Mишутка»

Цель: Научить детей с использованием оздоровительных методов и технологий плаванию определенными способами**.**

 При проведении занятий по плаванию в дошкольных учреждениях, могут быть выделены несколько этапов обучения. **Первый этап** начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами. Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть. **Второй этап** связан с приобретение детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды хотя бы краткое время, получают представление о её выталкивающей и поддерживающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воде несколько раз подряд.
 После этого дошкольники обучаются плаванию определенным способом. В результате **третьего этапа** дети должны уметь проплыть 7-10 м на мелкой воде (глубина воды по грудь ), сохраняя в основном согласованность движения рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания.
 На последнем, **четвертом этапе** начального обучения продолжается усвоение и совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. Дети приобретают умение плавать на глубокой воде.
 Основное содержание занятий составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогает детям научиться плавать определенными способами.
 Большинство специалистов советуют при начальном обучении плаванию дошкольников использовать такие способы, как кроль на груди и на спине, а также облегченные разновидности этих способов.
 **Кроль на груди** *Положение тела.* При плавании кролем на груди тело пловца свободно лежит на поверхности воды в горизонтальном положении, лицо опущено в воду. Для вдоха пловец поворачивает голову в сторону.
 *Движение ног.* Свободно выпрямленные ноги поочередно и без напряжения совершают движения снизу вверх и сверху вниз. При движении снизу вверх ноги выпрямлены, при движении сверху вниз слегка сгибаются в колене; носки повернуты несколько внутрь к осевой линии тела. Ширина размаха ног составляет около 25 см. При правильной работе ног на поверхности воды показываются только пятки, движения ног оставляют равномерный пенистый след.
 *Движение рук.* Основную движущую силу при плавании кролем создают руки. Рассмотрим движение с одной руки из исходного положения – рука вытянута вперед. Из этого положения рука свободна опускается вниз, слегка сгибается в локте, производит грибок. К середине гребка движение руки постепенно ускоряется, гребок заканчивается у бедра. Во время гребка пальцы рук соединены и немного согнуты, чтобы кисть лучше захватывала воду. Закончив гребок, руки мягко вынимают из воды. При этом локоть показывается на поверхности воды раньше, чем кисть. Затем руки быстро проносят вперёд по воздуху; мышцы рук в это время расслабленны. Против одноименного плеча вытянутая рука погружается в воду. Сперва в воду входит кисть с направленными вперед пальцами, затем предплечье и плечо. Рука свободно вытягивается вперед. Снова начинается гребок.
 Точно так же работает и другая рука. Руки поочерёдно то гребут, то проносятся по воздуху. В тот момент, когда гребущая рука подходит к вертикальному положению, другая рука начинает погружаться в воду.
Таким образом, при плавании кролем руки пловца большую часть времени находятся под водой. Они как бы догоняют друг друга, так как по окончании гребка руки проносятся по воздуху в исходное положение следующего гребка быстрее, чем ими совершается гребок. Этим обеспечивается так называемый наплыв в плавании, увеличивается поступательное движение вперед.
*Согласование движения рук и ног.* Ноги при плавании способом кроль на груди работают чаще, чем руки. В то время как руки выполняют два гребка, ноги производят несколько последовательных движений снизу вверх и сверху вниз.
 *Дыхание.* Для вдоха при плавании кролем на груди голову поворачивают в сторону так, чтобы рот оказался на поверхности воды. Поворачивать голову можно в любую сторону. Когда левая(правая) рука занимает при гребке вертикальное положение , голова поворачивается влево (вправо) настолько, чтобы рок оказался над водой. Вдох совершается через рот. Затем голова возвращается в исходное положение, начинается выдох в воду. Он должен быть полным, равномерным, производиться через нос и рот и продолжаться до того момента, когда рука вновь подойдёт к вертикальному положению, а голова повернётся на вдох.
 **Кроль на спине** *Положение тела* пловца в воде горизонтально. Голова свободно опущена в воду, лицо обращено кверху.
 *Движения ног* очень близки движениям ног при плавании кролем на груди. Пловец совершает непрерывные движения ногами сверху вниз и снизу вверх, слегка сгибая их в коленях. На поверхности воды при правильной работе ног показываются только кончики пальцев, повернутых несколько внутрь, и остается равномерный пенистый след.
 *Движение рук*. В исходное положение рука вытянута за головой. В начале гребка руку отводят в сторону - вниз. Гребок выполняется до бедра. После этого руки вынимают из воды, через верх проносят по воздуху и опускают в воду в начальное положение. В то время как одна рука совершает гребок, другая находится в воздухе и проносится в исходное положение.
 *Согласование*  *движений рук и ног.* Ноги при плавании кролем на спине работают чаще, чем руки. На два гребка руками приходится несколько движений ногами.
 *Дыхание.* Дыхание производится над водой и согласуется с движениями рук.
Вдох делается в начале гребка одной рукой, скажем правой. При поднимании её над водой начинается выдох, который продолжается до следующего гребка этой же рукой. Вдох, как правило, производится ртом, выдох совершается через рот или нос.
 **Кроль на груди без выноса рук***Положения тела* такое же, как и при плавании кролем на груди, с той лишь разницей, что голова гребущего находится над водой и лишь подбородок погружен в воду.
 *Движение ног.* Ноги работают, как при плавании способом кроль.
 *Движение рук.* Из исходного положения - рука вытянута вперед – рука опускается вниз, производит гребок по направлению к бедру. Затем она сгибается в локте и под водой вытягивается пальцами вперед. Выносить руку над водой не надо. В то время как одна рука вытягивается вперед, другая гребет. Движения рук должны быть плавными.
 *Согласование движений рук и ног.* На каждый гребок рукой обычно приходится три удара ногами.
 *Дыхание.* На каждые два гребка руками следует делать вдох, на очередные два – выдох. В начале обучения вдох и выдох производятся над водой. По мере овладения этим вдох надо делать над водой, а выдох - в воду.
 **Кроль на спине без выноса рук** *Положение тела, движение ног* и *дыхания* не отличаются от плавания кролем на спине.
 *Движение рук*. Из исходного положения, когда обе руки вытянуты у бедер, руками совершаются гребковые движения в форме «восьмерок». Ладони непрерывно опираются о воду за счет быстрых скользящих движений, совершаемы с легкими поворотами.
При облегченном способе плавания на спине руки за голову не заносятся. Этот способ плавания является подводящим упражнением для освоения плавания кролем на спине.
 Обучать плаванию спортивными способами рекомендуется старшего дошкольного возраста. Помимо кроля можно так же использовать брасс и дельфин.
 Первые же шаги в плавании связаны с выполнением упражнений и игр, которые помогают детям преодолеть недоверие к водной среде, ознакомиться с ее свойствами, овладеть действиями, подготавливающими к плаванию. В зависимости от задач, которые решаются при помощи этих упражнений, они делятся на следующие группы: 1) упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами; 2) игры в воде; 3) упражнения для разучивания техники плавания; 4) простейшие спады и прыжки в воду ; 5) обще развивающие и специальные упражнения (выполняются на суше).
 Упражнения первой группы и игры принято разделять на: а) передвижение по дну и простейшие действия в воде; б) погружение в воду (в том числе с головой в воду); в) вдох-выдох в воду; г) открывание глаз в воде; д) всплывание и лежание на поверхности воды; е) скольжение на поверхности воды.

Литература

Осокина Т.И. и др. «Обучение плаванию в детском саду»

Булгакова Н.Ж. «Учите детей плавать»

Васильев В.С., Никитский Б.Н. «Обучение детей плаванию»