

Обучение детей плаванию

Цель и задачи образовательной программы

Цель программы: обучение детей школьного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития. Для реализации этой цели поставлены задачи:

Обучающие:

- * обучение основам способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- * обучение технике основных способов спортивного плавания – кроль на груди, кроль на спине. Ознакомление со способами спортивного плавания - брасс, дельфин;
- * обучение детей основным правилам безопасного поведения на воде.

Развивающие:

- * развивать двигательную активность детей;
- * способствовать развитию навыков личной гигиены;
- * способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- * развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- * формировать представление о водных видах спорта.

Воспитывающие:

- * воспитывать морально-волевые качества (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде);
- * воспитывать самостоятельность и организованность;
- * воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- * воспитывать интерес к занятиям физической культуры, положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания.

Правила поведения и техника безопасности на воде

- Правила поведения в бассейне, раздевалках, душевых (место встречи с педагогом, переобувание, раздевание, пользование душем во время мытья, личная гигиена, уход за телом, выход из душа);
- Техника безопасности в бассейне и на воде (проверка физического состояния детей до и после занятий; вход и выход из воды по команде педагога; спуск в воду по лестнице на мелкой части бассейна, повернувшись спиной к воде);
- Проверка плавательной подготовленности на первом занятии; первые проплывания со страховочным шестом под контролем тренера; использование борта бассейна и разделительных дорожек для отдыха; прыжки в воду только по одному с разрешения педагога и под его наблюдением; обучение воспитанников стандартным сигналам тренера - свистку, жестам и т.д.

Подготовительные упражнения для освоения с водой:

- 1) погружение в воду и открывание глаз в воде;
- 2) всплытие на поверхность и лежание на воде;
- 3) выдохи в воду;
- 4) скольжения.

Предварительные упражнения направлены на преодоление страха перед водой, а также на освоение приёмов, которые потребуются при изучении самого плавания.

Не переходите к выполнению следующего упражнения, пока не отработаете предыдущее.



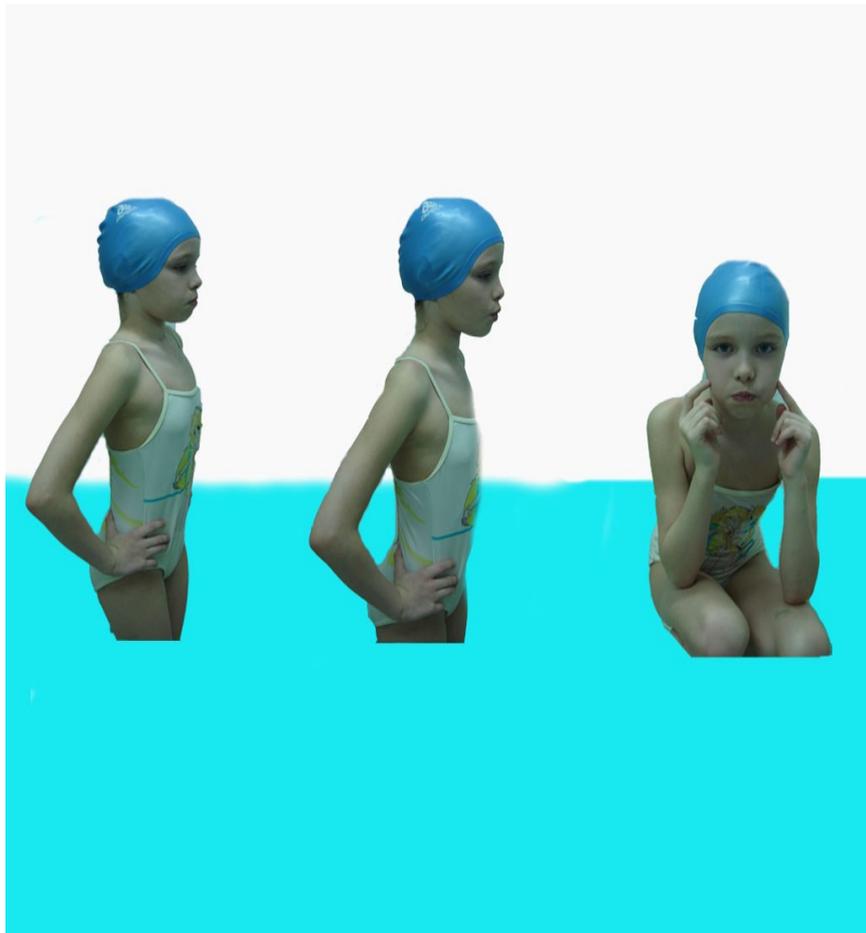
С чего же начать обучение плаванию?

Начинать надо с ходьбы или бега по воде, меняя направление движения.



Подвижная игра «Пробегись по воде»

Упражнение на дыхание



Кто хочет научиться плавать, тот должен научиться правильно дышать в воде.

Первые подготовительные упражнения:

1. Задержать дыхание после обычного вдоха.
2. Громкий выдох.
3. Надуть шар.

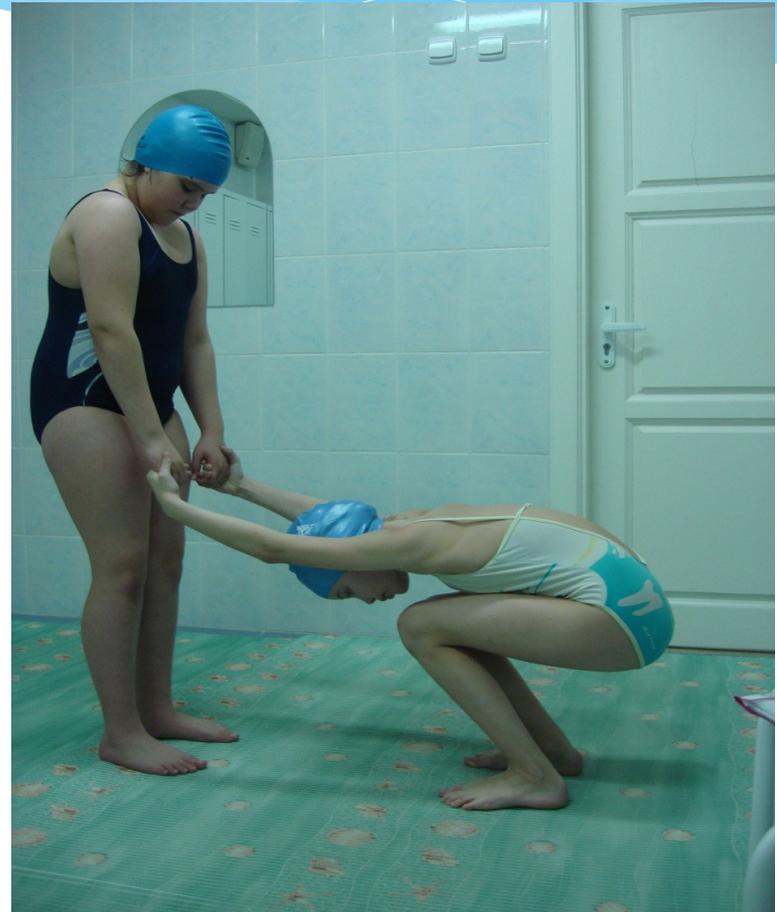
«Подуй на воду»

- * **Сильно подуть на воду, как дуют на блюдце с горячим чаем. При выдохе необходимо соединить губы в «трубочку».**



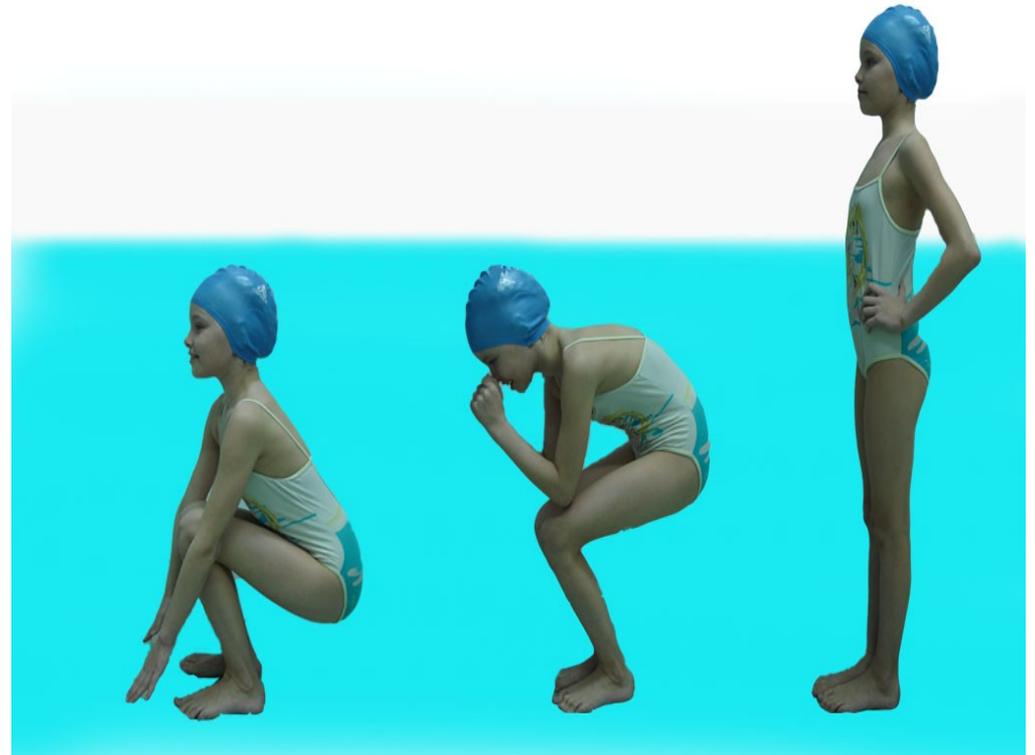
«Присядь под воду»

- * Держась за руки, сделать короткий вдох, закрыть глаза и присесть под воду. Сосчитать про себя до 5 и встать.
- * Сделать подряд 10-15 погружений.
- * Лицо руками не вытирать.



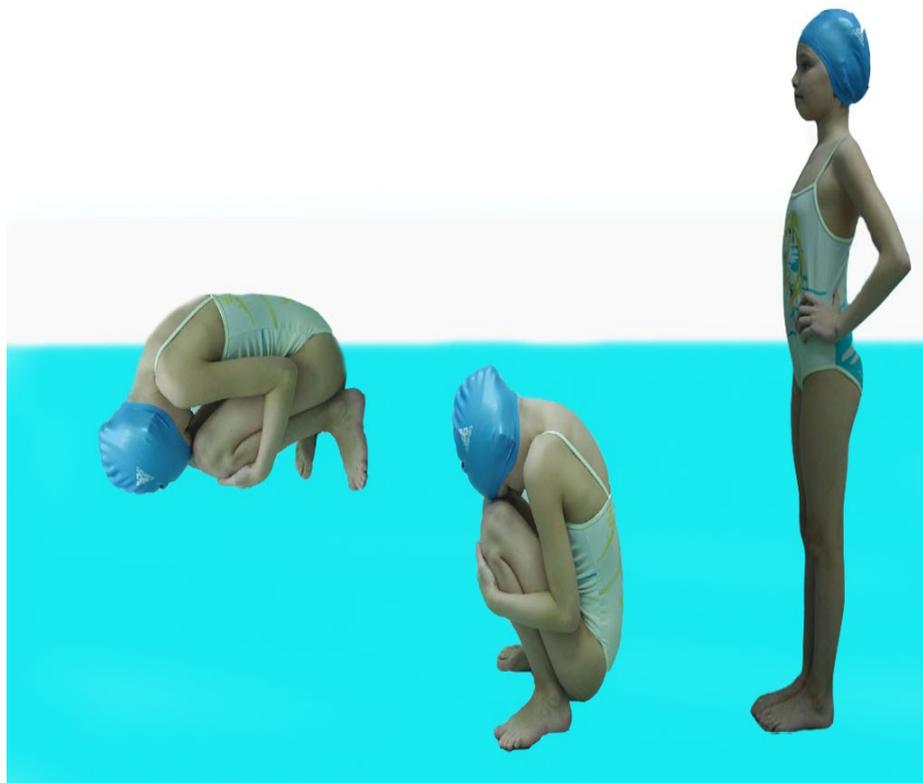
«Открой глаза под водой»

Умение открывать глаза под водой крайне необходимо для дальнейшего обучения плаванию. Первые попытки выполняют с опорой. Затем это можно сделать без опоры.



«Поплавок»

Задачей этого упражнения будет дать вам понять, что ваше тело имеет плавучесть и выталкивается водой.

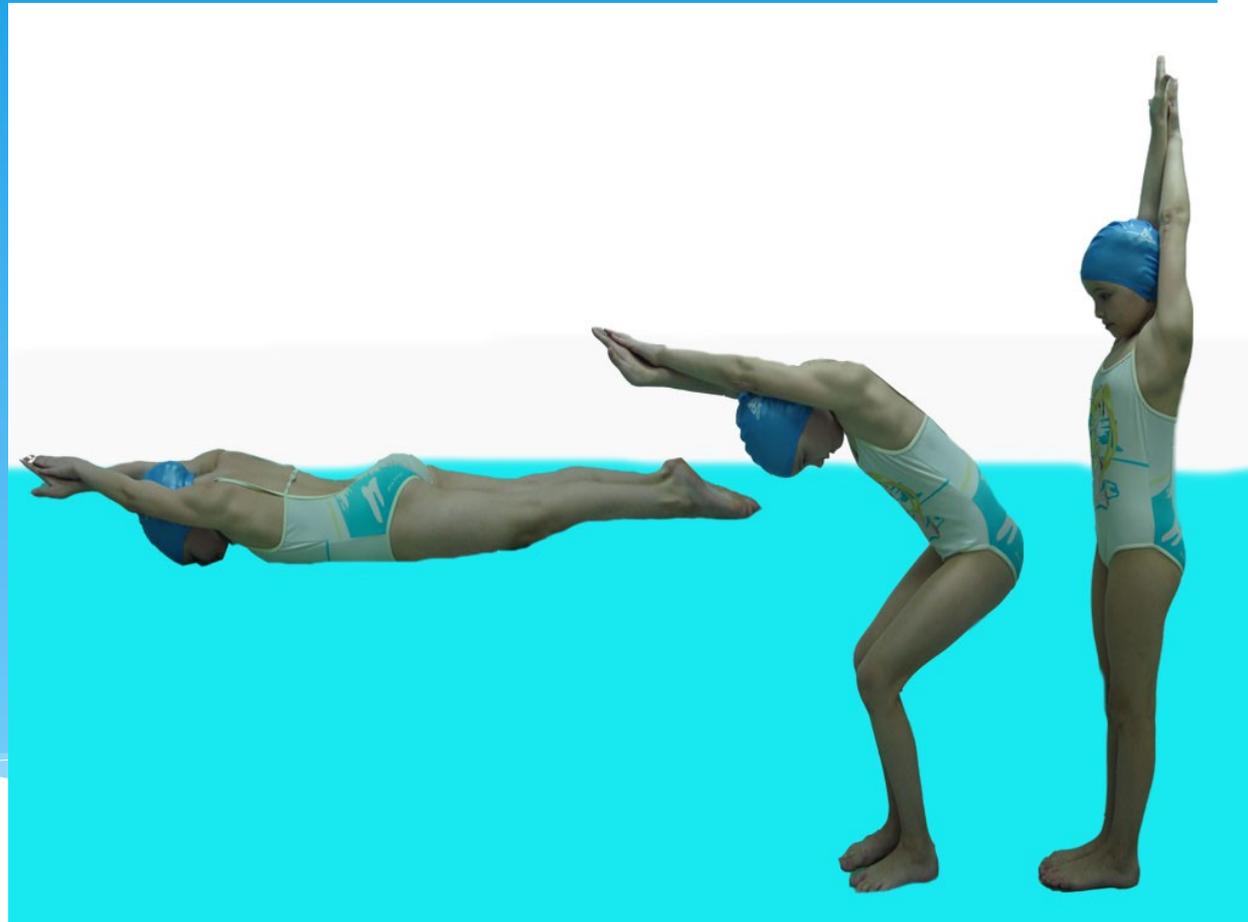


«Стрелочкой» на груди

Это упражнение нужно сделать для того, чтобы понять, что ваши ноги тяжелее воды и тонут.

Ваше тело должно всплыть и двигаться вперед.

Старайтесь задержать дыхание как можно дольше.



Как научиться плавать

Для обучения
потребуется:
надувной круг,
мячи,
доски.



Начинаем учиться плавать

Самое **главное**, о чем
все должны помнить -
это
последовательность
и постепенность
при знакомстве с водой.



Скольжение на спине

Во время выполнения упражнения вы должны расслабиться, что даст вам возможность сохранить плавучесть.



Комплекс общеразвивающих упражнений по плаванию в домашних условиях



Рекомендуется включить комплекс в утреннюю гимнастику. Эти упражнения способствуют быстрому и качественному усвоению плавательных движений.

Научиться плавать может и должен каждый



Скольжение на спине



Поплавок



Звездочка



Кроль на
спине



Брасс



Благодарю за внимание!