

# Обучение плаванию в детском саду

(Т.И. Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина)

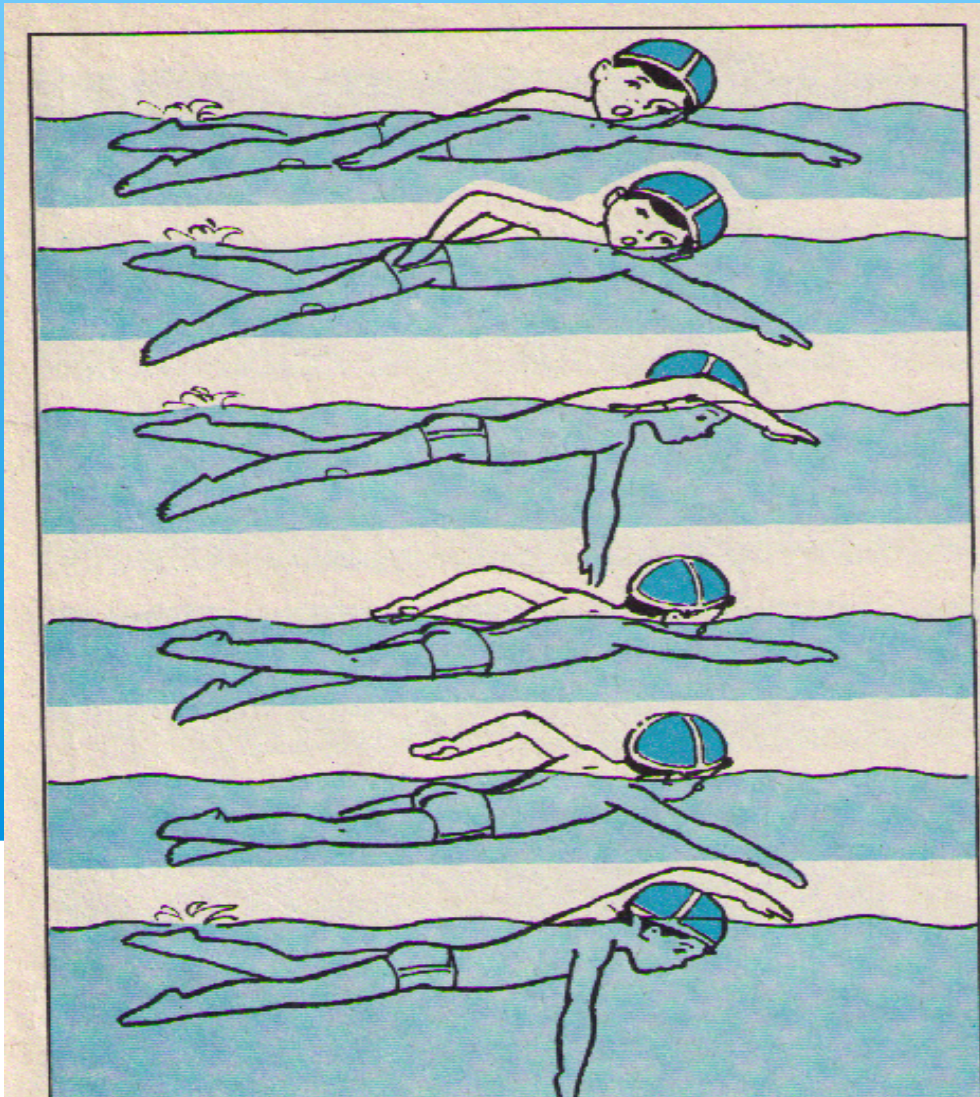


# **План:**

- 1. Способы плавания**
- 2. Упрощенные способы плавания**
- 3. Методика обучения плаванию**
- 4. Задачи обучения плаванию в младшей группе**
- 5. Задачи обучения плаванию в средней группе**
- 6. Задачи обучения плаванию в старшем дошкольном возрасте**
- 7. Игры**
- 8. Игровые упражнения**
- 9. Работа с родителями**
- 10. Консультации**
- 11. Литература**

# Способы плавания





# Кроль на груди

# Техника плавания

**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 вверх и сверху вниз. При движении снизу вверх ноги выпрямлены, при движении сверху вниз слегка сгибаются в колене. Ширина размаха ног около 35 см. При правильной работе ног на поверхности воды показываются пятки, движения ног оставляют равномерный пенистый след.

**Движения рук:** движения одной руки из и.п. – рука вытянута вперед. Из этого положения рука спокойно опускается вниз, слегка сгибается в локте, производит гребок (несколько под себя). 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 руку быстро проносят вперед по воздуху; мышцы рук в это время расслаблены. Против

одноименного плеча вытянутая вперед рука погружается в воду. Сперва в воду входит кисть с направленными вперед пальцами, затем предплечье и плечо. Рука свободно вытягивается вперед. Снова начинается гребок.

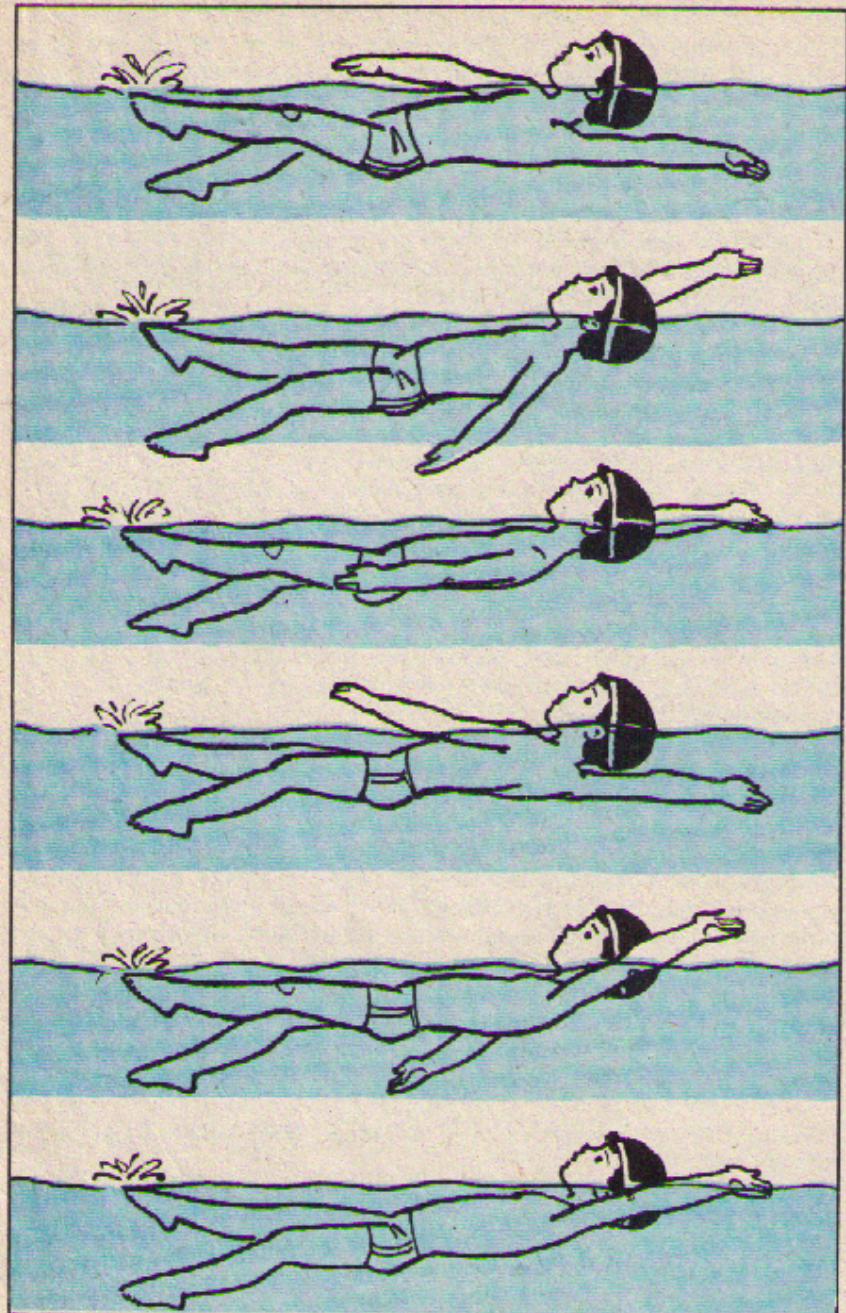


Точно также работает и другая рука. Руки поочередно то гребут, то проносятся по воздуху. В тот момент, когда гребущая рука подходит к вертикальному положению, другая рука начинает

погружаться в воду. Руки пловца большую часть времени находятся под водой

Ноги при плавании кролем работают чаще, чем руки. В то время как руки выполняют два гребка, ноги производят несколько последовательных движений снизу вверх и сверху вниз.

# Кроль на спине



# Техника плавания

Положение тела пловца в воде горизонтально. Голова свободно опущена (но не закинута назад) 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 кончики пальцев, повернутых несколько внутрь, и остается равномерный пенистый след.

**Движения рук:** в и.п. рука вытянута за головой. В начале гребка руку отводят в сторону-вниз. Гребок выполняется до бедра. После этого руку 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 и.п.

Согласование движений рук и ног: ноги работают чаще, чем руки (как и в кроле на груди). На два гребка руками приходится несколько движений ногами.

*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.



# **Упрощенные способы плавания**


**Кроль на  
груди без  
выноса рук**





**Положение тела** такое же, как и при плавании кролем на груди, с той лишь разницей, что голова плывущего находится над водой (поле зрения не ограничено) и лишь подбородок погружен в воду.

**Движения ног.** Ноги работают как при плавании способом кроль.



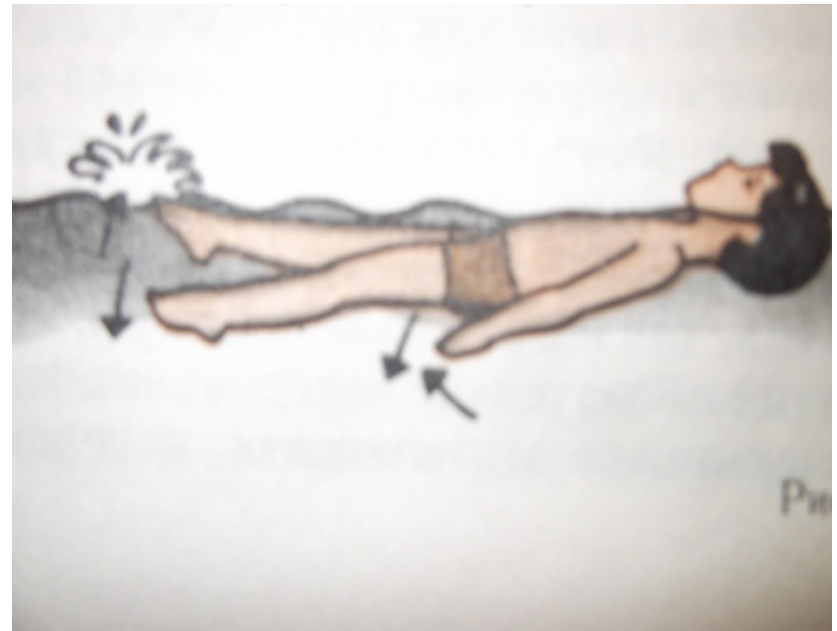
Движения рук. Из исходного положения – рука вытянута вперед – рука опускается вниз, производит гребок по направлению к бедру. Затем она сгибается в локте и под водой вытягивается пальцами вперед. Выносить руку над водой не надо. В то время как одна рука вытягивается вперед, другая гребет. Движения рук 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 производится над водой. По мере овладения этим способом вдох надо делать над водой, а выдох – в воду.

# **Кроль на спине без выноса рук**



## Положение тела, движения ног и дыхания

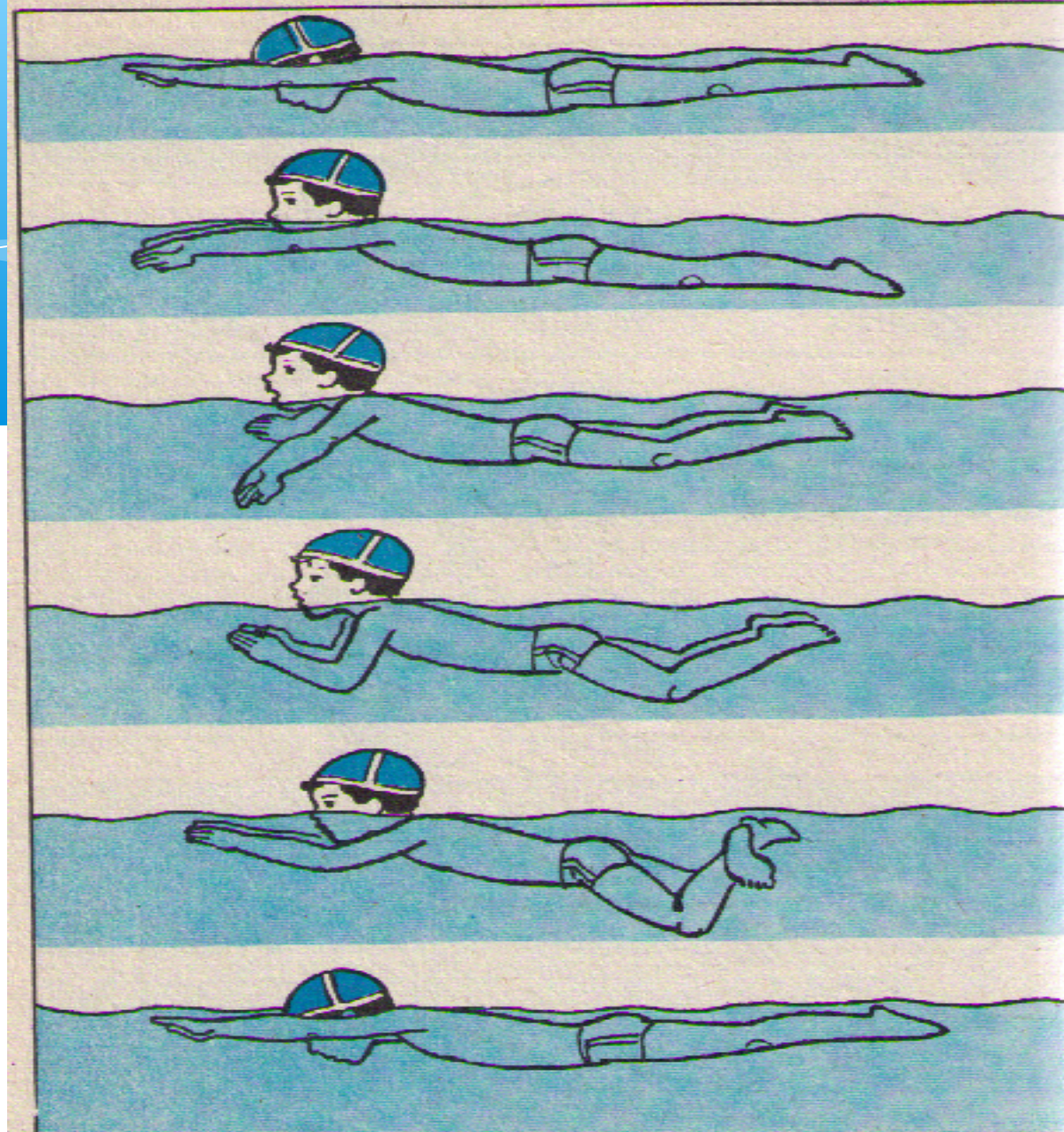
не отличаются от плавания кролем на спине.

Движения 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, совершаемых с легкими поворотами.

Помимо кроля можно также использовать брасс и дельфин.

# Брасс



# Техника плавания

**Положение тела:** в и.п., в условном начале цикла движений, пловец скользит на груди почти горизонтально, с вытянутыми руками и ногами. Ладони обращены вниз, лицо опущено в воду, глаза открыты, плывущий смотрит под водой вперед на кисти вытянутых рук. При выполнении вдоха голова и плечи поднимаются, а туловище незначительно прогибается.

**Движения ног** выполняются одновременно и симметрично. Они состоят из двух элементов – подтягивания и толчка, которые нужно делать слитно. При подтягивании ноги сгибаются в коленях и тазобедренном суставе, колени опускают вниз и разводят в стороны примерно на ширине плеч. Стопы расслаблены, они находятся под самой поверхностью воды, повернуты носками немного внутрь, пятки подтянуты к ягодицам. Перед отталкиванием, как только стопы приблизились к ягодицам, их быстро разворачивают носками наружу и сгибают (принимают на себя) и сразу же отталкиваются ногами (внутренними поверхностями стоп и голени) от воды.



При отталкивании стопы движутся дугообразно, сперва в стороны – назад, а затем назад-внутрь. Отталкивание ногами придает движущую силу скольжению вперед. После отталкивания ноги выпрямляются, их нужно сразу же расслабить.

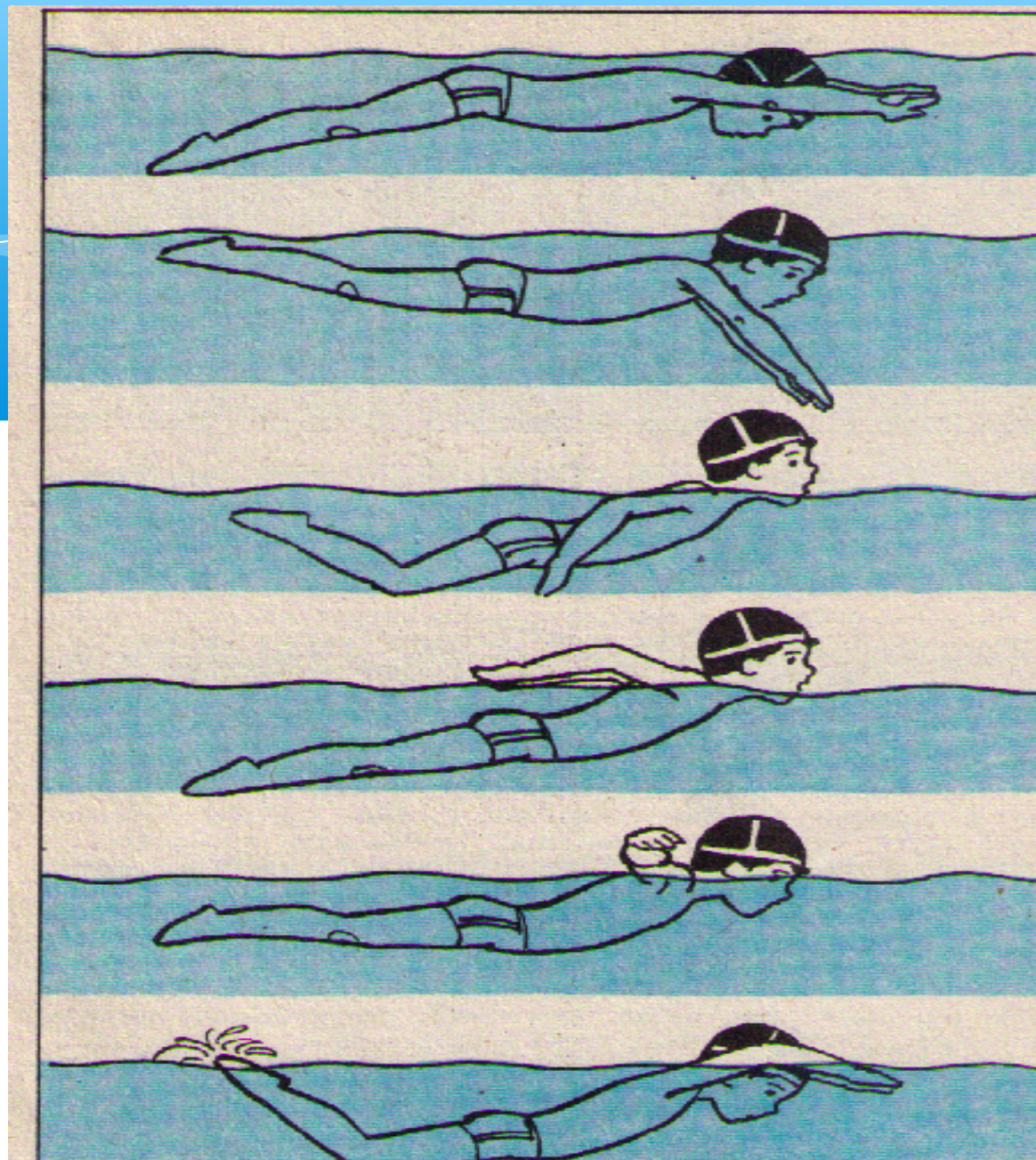
Подтягивание ног – движение подготовительное, его выполняют плавно и достаточно медленно, избегая колебаний тела вверх-вниз. Движения рук и дыхание: при гребке, который начинается в конце скольжения, руки одновременно разводятся немного в стороны-вниз, разворачиваются ладонями кнаружи. Вначале гребок выполняется почти прямыми руками, локти при этом находятся выше кистей. Потом руки слегка сгибаются в локтях, кисти направляются внутрь-вниз, а затем вперед. Руки во время гребка не следует заводите за линию плеч.

Гребок выполняется с ускорением. Локти в это время приближаются к туловищу и проходят без задержки перед грудью, а кисти рук – под подбородком. В момент этой быстрой части гребка плечи немного приподнимаются вверх, лицо выходит из воды и делается глубокий вдох. После завершения гребка начинают выведение рук вперед, кисти при этом приближаются друг к другу, а ладони поворачивают вниз. Вдох заканчивается. Плывающий скользит в обтекаемом положении, лицо опускает в воду и начинает выдох. Вдох и выдох выполняются через рот – вдох быстро, выдох в воду медленно.

**Согласование движений:** гребковые движения рук и ног как бы наслаиваются друг на друга, они выполняются слитно, без перерывов. Руки выполняют гребок, когда ноги выпрямлены и лишь немного начинают сгибаться в коленях. Когда завершается гребок руками, ноги быстро подтягиваются, разворачиваются носки в сторону и отталкиваются сразу после выведения рук вперед. Когда руки почти полностью вытянуты вперед, совершается основная часть отталкивания ногами. После этого пловец скользит некоторое время вперед с вытянутыми руками и ногами.

Вдох выполняется в конце гребка руками (локти опускаются вниз и сближаются, кисти – под подбородком). Затем следует кратковременная задержка дыхания во время отталкивания ногами. Выдох совпадает со скольжением и началом гребка руками. Принято сравнивать движения брассиста с действиями лягушки. Действительно, в них много схожего. Для некоторых новичков плавание этим способом оказывается доступнее, чем плавание кролем. Оно им нравится больше, так как голова плывущего находится под водой, легче ориентироваться на воде и дышать.

# Дельфин



# Техника плавания

В технике имеются элементы и брасса, и кроля.

Положение тела: в волнообразных движениях участвует все туловище – плечевой пояс, поясница, таз и ноги (бедра, голени и стопы).

**Движения ног:** сомкнутые ноги движутся одновременно, напоминая хвост дельфина (отсюда и название). Когда стопы, захлестывая, ударяют вниз, таз приподнимается вверх, плечевой пояс смещается вперед. При движении стоп вверх таз энергично опускается вниз, плечевой пояс в это время движется вперед и слегка приподнимается над поверхностью воды.

**Движение рук и дыхание:** гребок в дельфине выполняют обе руки одновременно. Движения каждой руки напоминает гребок при плавании кролем. После гребка обе руки одновременно проносятся над водой вперед, входят в воду примерно на ширине плеч кистями, развернутыми ладонями наружу. Руки вытягиваются под водой вперед, и начинается гребок. Вначале руки разводятся немного в стороны, затем сгибаются в локтях, направляя кисти назад – внутрь под живот.



Ладони давят на воду, увеличивая усилия, когда кисти оказываются под животом. Завершается гребок у бедер энергичными отталкиваниями воды назад ладонями. Руки выпрямляются в локтях. Окончание гребка без задержки переходит в подготовительное движение – перенос рук по воздуху вперед.

При плавании способом дельфин вдох выполняется в самом конце гребка, как в брассе. В это время плечи занимают самое высокое положение, плывущий тянется подбородком вперед, открывает рот и делает быстрый вдох. Когда руки проносятся вперед над водой, голова опускается в воду.

**Согласование движений:** Удар стопами вниз выполняется тогда, когда руки входят в воду и вытягиваются вперед. В начале гребка

руками тело вытянуто, ноги приподнимаются к поверхности.

Во второй части гребка руками ноги вновь ударяют стопами вниз. Окончание удара ногами совпадает с окончанием гребка.

Энергия совмещенного гребка руками и ногами придает телу пловца поступательное движение вперед и слегка вверх, начинает вдох, и руки проносятся над водой.

Во время вдоха ошибочно поднимать голову над водой слишком высоко, подбородок при этом должен почти касаться поверхности.

Знакомить с движениями плавания этим способом лучше в положении на спине. В этом случае ребенок видит преподавателя, ему легче ориентироваться, контролировать свои действия. Упражняться лежа на груди удобнее с доской в руках, а осваивать общую координацию движений – в скольжении.

# Методика обучения плаванию

Занятия плаванием должны проводиться систематически.

При этом осуществляется последовательность, периодичность как в организации занятий, так и в расположении учебного материала.

Необходимо, чтобы повторение сочеталось с усвоением нового.

Занятия по программе, предусматривающей изменение

упражнений от более простых к более сложным, от известных к неизвестным, должны быть регулярными, иначе цель обучения не будет достигнута.

Успех в обучении плаванию может быть достигнут, если будут **учтены особенности развития** детей и возможности каждого ребенка. Следует помнить, что **доступность** для детей любого дошкольного возраста предполагает включение упражнений такой сложности, успешное выполнение которых требует от детей высокой концентрации их физических и духовных сил, приложение волевых усилий.

**Постепенность** и **последовательность** в переходе от привыкания к воде во время простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений является одним из условий обучения детей.

Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов.

Решающую роль в формировании навыков плавания играют упражнения. Они являются основным средством обучения детей.

Технику спортивных способов плавания и их облегченных разновидностей рекомендуется осваивать следующим образом: вначале у детей формируют (при помощи показа и пояснений) представление о конкретном спортивном способе плавания в целом. После этого разучиваются отдельные движения, которые затем соединяются.



Использование этого метода предусматривает определенную последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения.

1. Разучивание движений ног: а) на суше (имитация) и с опорой на месте в воде; б) в скольжении с опорой и без опоры руками с задержкой дыхания; в) в скольжении с опорой и без опоры руками в согласовании с дыханием.

2. Разучивание движений рук: а) на суше и стоя в воде; б) в согласовании с движениями ног, с задержкой дыхания, с использованием опоры на месте и в движении; в) то же в согласовании с дыханием; г) плавание, совершая гребковые движения руками без выполнения движений ногами (ноги свободно вытянуты, ногами удерживается доска, круг).

3. Разучивание способа плавания в целом, т.е. отработка согласованных движений рук и ног и дыхания.

4. Совершенствование плавания с полной координацией движений.

Во время обучения движениям и овладения ими меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации – от простого к сложному и отражают разные уровни обученности.

Выполнение простых, легких плавательных движений подводит к овладению более сложными. Для формирования достаточно глубоких навыков выполнения отдельных элементов плавательных движений полезно разучивать их на занятиях в разных вариантах, в различных сочетаниях.

# Задачи обучения плаванию в младшей группе

- 1) Познакомить детей со свойствами воды и правилами поведения на воде;
- 2) Учить самостоятельно входить в воду, спускаться в бассейн по ступенькам;
- 3) Приучать детей к простейшим передвижениям и погружению в воду;

4) Подвести к умению принимать горизонтальное положение тела в воде (используются различных упражнений);

5) Учить погружаться в воду сначала по шею, затем с головой, задерживая дыхание на вдохе;

6) Познакомить детей с лежанием на груди и на спине

# **Задачи обучения плаванию в средней группе**

- 1) Упражнять детей в сложных передвижениях в воде;**
- 2) Учить детей подпрыгивать в воде на месте и с продвижением вперед подскоками на одной ноге;**
- 4) Учить детей открывать глаза в воде;**
- 5) Закреплять умение подныривать под предметы, полностью погружаясь под воду;**

**6) Учить детей свободно лежать на воде (на груди и на спине);**

**7) Учить детей скольжению на груди и на спине с продвижением вперед;**

**8) Обучать детей навыкам правильного дыхания (вдох над водой и выдох в воду);**

**9) Учить правильному движению ног, как при плавании кролем.**

# **Задачи обучения**

## **плаванию в старшем дошкольном возрасте**

1) Учить детей плавать в стиле кроль на спине и на груди, а

также познакомиться с плаванием способами брасс и дельфин;

2) Продолжать учить скольжению на груди и на спине, а также формировать движение ног в ЭТИХ положениях;



з) Выработать у детей правильную согласованность движений ног и дыхания; а затем согласованность работы рук и сочетание всех движений с дыханием;

4) учить плавать в полной координации (согласованность движений рук, ног и правильного дыхания) сначала на короткой дистанции (4-5 м), а позже и на

# Игры

Младший и средний дошкольный возраст

- «Маленькие и большие ножки»
- «Поймай воду»
- «Догоните меня»
- «Кораблики»
- «Найди себе пару»
- «Море волнуется»
- «Сердитая рыбка»
- «Хоровод»
- «Спрячемся под воду»
- «Нырни в обруч»

# Игровые упражнения

## Младший и средний дошкольный возраст

- «Ледокол» (ходить, заложив руки за спину и наклонившись вперед)
- «Лодочки с веслами» (ходить, помогая себе гребковыми движениями рук)
- «Островки» (стоя в кругу, присесть до шеи, до подбородка, чтобы на поверхности воды осталось только голова)

«Крокодилы» (принять упор присев, ноги вытянуть, чтобы они всплыли, передвигаться по дну на руках)

«Цапли» (глубина воды по колено, ходьба по дну с перешагиванием по поверхности воды)

# Игры

Старший дошкольный возраст

«Мы веселые ребята»

«Карасик и щука»

«Насос»

«Охотники и утки»

«Водолазы»

«Я плыву»

«Зеркальце»

«Пловцы»

«Чье звено скорее соберется»

# Игровые упражнения

## Старший дошкольный возраст

- «Нырни в круг» (глубина воды по пояс, стоя в воде, преподаватель держит перед собой обруч, ребенок ныряет в него)
- «Футбол в воде» (на мелком месте, идя в колонне по кругу, разбрызгивать воду ногами на впереди идущего)

«Воротики» (глубина воды по  
грудь, нырнуть сквозь ворота –  
двое ребят стоят лицом друг к  
другу, держась за руки; воротики  
широко открыты, нельзя их  
закрывать)

# **Работа с родителями**

**Примерные темы собраний в зависимости от возраста, состояния здоровья детей, их физической подготовленности могут звучать так : «Роль семьи в воспитании здорового ребенка», «Взаимосвязь детского сада и семьи в работе по закаливанию и укреплению их здоровья», «Участие родителей в подготовке детей к занятиям по плаванию».**



# **Овладение навыками плавания**

**зависит от индивидуальных особенностей ребенка. Надо быть особенно внимательными и терпеливыми с теми, кто боится движений в воде. Не спешить освоить много упражнений, не переходить к самостоятельному плаванию без достаточной подготовки. Новые трудные упражнения чередовать с любимыми ребенком, побуждать**

# Консультации

\* «Подготовка ребенка к плаванию»

«Бассейн для малыша»

\* «Развлечения в воде»

\* «Значение плавания»

# Литература

Осокина Т.И., Богина Т.Л., Тимофеева Е.А. Обучение плаванию в детском

саду: Кн. для воспитателей д/с и родителей. – М.: Просвещение, 1991.

Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – 3-е изд. – М., 1985.

**Спасибо за  
внимание!**