Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Искитимского района Новосибирской области детский сад

комбинированного вида «Красная шапочка» р.п. Линево

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Адрес: 633216 р.п. Линево 4 - микрорайон д. 15, Искитимский район, Новосибирская обл., тел/ факс (8) 383 -43-33-821 Е-mail:shapocka-linevo@mail.ru

 *Игры на воде.*

 ***Выполнила :***

 ***Инструктор по физическому воспитанию ( бассейн)***

 ***Лукьянова Д.Д.***

 ***р.п.Линево***

 ***Содержание :***

* *Значения плавания.* ***3 стр.***
* *Младший возраст 3-4 года****. 6 стр.***
* *Средний возраст 4-5 лет.* ***11 стр.***
* *Старший возраст 5-6 лет.* ***16 стр.***
* *Подготовительный возраст 6-7 лет.* ***21 стр.***
* *Консультация для родителей на тему «как научить ребенка плавать».* ***26 стр.***
* *История закаливания .* ***36 стр.***
* *Список использованной и рекомендуемой литературы .* ***38 стр****.*

 ***Значения плавания .***

***ПЛАВАНИЕ -*** *Одно из наиболее эффективных оздоровительных и посредственно прикладных средств физического воспитания.*

*Большое значения для физического развития приобретает занятия детей плавание в бассейнах, где возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничены.*

*Тренерам и специалистам, ведущим с детьми в бассейнах, следует знать особенности физиологии и анатомии ребенка.*

*Рассмотрим, как влияют занятия плаванием на некоторые жизненно важные системы детского организма.*

*У детей младшего и среднего дошкольного возраста сращения частей решетчатой кости и затылочной ( основной ) кости обеих половин черепа окостенения слуховых проходов и носовой перегородки не завершены. Между костями черепа еще сохраняются хрящевые зоны, так как продолжается формирование головного мозга. Эти возрастные особенности необходимо учитывать при проведении физических упражнений и занятий по плаванию, потому что даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам. Активно развивается позвоночник ребенка. Химический состав и строение связочного аппарата и межпозвоночных дисков обусловливают его высокую эластичность и подвижность. Правильное и своевременное укрепление костной системы позволит избежать искривления позвоночника, стоп, поэтому с помощью специальных упражнений и плавательных движений можно предупредить плоскостопие . Формирование скелета у детей тесно связано с развитием мышечной системы. Мускулатура ребенка так же, как и его скелет, несовершенна . Мышцы составляют лишь 20-22 % от веса всего тела. У дошкольников мышечная система развивается неравномерно : относительно слабы мышцы живота , задней поверхности бедер , мелкие мышцы глаз , стоп , шеи , кисти , особенно у девочек малосильны мышцы плечевого пояса и рук по сравнению с мышцами ног . В основном идет развитие длинных движений и гибкости у ребенка . скорректировать равномерное развитие мышечной системы у детей можно в ходе занятий плаванием, во время которого в работу вовлекаются все основные группы мышц . При плавании позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются . При любых движениях в воде руки принимают в них активное участие . Особенно характерно это для плавания кролем на груди и на спине, при котором попеременные движения рук в воде и над водой влияют на гибкость позвоночника . Следовательно, плавание является средством профилактики и лечения нарушений осанки . у ребенка дошкольного возраста ( по сравнению с периодом новорожденности ) размеры сердца увеличивается в 4 раза , что приводит к интенсивному формированию сердечной деятельности . Усиление сердечной деятельности у ребенка происходит за счет увеличения частоты сердечных сокращений . Небольшой объем сердца , малая величина выброса крови в единицу времени не позволяют детскому организму увеличить потребление кислорода , однако сердечная мышца ребенка обильно снабжается кровью за счет широких просветов сосудов и быстрого кровообращения . Расширяют функциональные возможности сердца детей также хорошая эластичность сосудов и невысокий уровень артериального давления . Поэтому в данном возрасте сердце сравнительно выносливо и быстро приспосабливается к циклическим упражнениям , к которым относится и плавания . При погружении в воду вес ребенка уменьшается почти втрое , отчего малыш не принимает чрезмерных усилий для передвижения усилий для передвижений в водной среде . А это в свою очередь облегчает работу сердца . Давление воды на тело ребенка способствует движению венозной крови от периферии к сердцу , облегчает присасывающую функцию грудной клетки и создает благоприятные условия для деятельности правого предсердия и правого желудочка .*

 ***- 3 -***

*В результате преодоления нагрузок , которым организм детей подвергается в процессе регулярных занятий плаванием , укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца , а также равномерно увеличивается объем его полостей . Вследствие этого сердца приобретает способность работать экономично , что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения . У детей дошкольного возраста верхние дыхательные пути относительно узки , а так как слизистая оболочка богата лимфатическими сосудами , то при неблагоприятных условиях дыхания детей быстро нарушается . Горизонтальное расположение ребер и слабое развитие дыхательной мускулатуры обусловливают частое и неглубокое дыхание . Ритм его у детей неустойчив и легко нарушается . к тому же поверхностное дыхание ведет к застою воздуху в легких ребенка . Рядом исследований доказано , что занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы . Известно , что одним из самых трудных моментов при овладении навыков плавания является регуляция дыхания . Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания , которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент . В отличие от обычного , двухфазного , в воде осуществляется дыхание трехфазное : вдох , задержка на вдохе , выдох в воду . При этом вдох гораздо короче , чем выдох . Выполнение вдоха затрудняется давлением воды на грудную клетку ; выдох затруднен тем , что он выполняется в воду . Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру . Поэтому только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода . Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания .*

*Нервная система в этот возрастной период также претерпевает существенные изменения . Особенно интенсивно развиваются большие полушария мозга , в частности , лобные доли . Это сопровождается сложной перестройк4ой мозговых микрофункциональных отношений , что свидетельствуют о готовности мозговых структур к осуществлению психической деятельности и выполнению упражнений , относительно сложных по координации движений .*

*Изменения происходят и в основных нервных процессах . Так , увеличивается возможность тормозных реакций . Это повышает способность ребенка подчинять свое поведение внешним требованиям – теперь он может сознательно удерживаться от нежелательных поступков .*

*В результате систематических занятий плаванием увеличивается сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий , повышается пластичность его нервной системы , отчего ребенок становится более уравновешенным , лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке .*

*Занятия плаванием способствует лучшему усвоению питательных веществ детским организмом . После занятий процессы обмена и выделения протекают более совершенно . Мышцы брюшного пресса и тазового дна укрепляются , у ребенка улучшается аппетит .*

*Рекомендуемая специалистами температура воды в детских бассейнах обычно ниже температуры тела ребенка , поэтому , совершенствуя аппарат терморегуляции , занятия плаванием оказывают благотворный закаливающий эффект . При вхождении в холодную воду ребенок делает глубокий вдох , что способствует усилению кровообращения . Кожа охлаждается , происходит сужение сосудов и перераспределение крови в кровеносной системе : кровь оттекает от поверхностных сосудов , что уменьшает теплоотдачу . Через некоторое время организм приспосабливается к пониженной температуре , сосуды снова расширяются и повышаются температура тела .*

***- 4-***

*В результате регулярных занятий плаванием и постепенного снижения температуры воды от занятия к занятию время приспособительной реакции детей уменьшается , тем самым вызывая эффект закаливания . На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге , прыжках , ходьбе , так как упражнения , проводимые в воде , на начальном этапе обучения почти полностью повторяют упражнения и подвижные игры , выполняемые ими , например , в зале . Но основной задачей занятий плаванием являются формирование нового навыка – скольжение на воде . Этот навык – базовое движение в плавании , а его формирование во многом зависит от развития двигательных способностей , среди которых ведущее место занимают гибкость , координация движений , мышечная сила и выносливость в мышечной работе .*

*Значительная морфологическая перестройка мозговых структур у дошкольников сопровождается еще более существенными изменениями в активности головного мозга и отражается на его психических функциях . Дети начинают стремиться к выполнению ответственных поручений и обязанностей . В их поведении появляются осознанные нравственные мотивы . Впервые ребенок начинает осознавать себе как личность . Он уже может оценить свои поступки и действия окружающих , согласуясь с общепринятыми нормами поведения . Дети начинают придавать большое значение оценкам , которые дают их поведению взрослые и сверстники ; начинают выбирать среди товарищей образцы для подражания и сравнения . В этом возрасти складывается самооценка .*

*Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие : вызывают положительные эмоции . Но , впервые попав в воду , ребенок чувствует себя неуверенно , сковано , поэтому со стороны педагога ( тренера , преподавателя ) требуется такт и участие , чтобы не вызывать страх и неприязнь к воде . Обучение плаванию , особенно упражнения , связанные с погружением в воду , вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности . Поэтому правильно организованные занятия способствуют развитию у них волевых свойств : смелости , решительность , самостоятельности , дисциплинированности .*

*Таким образом , купание , игры в воде , плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка .*

 ***- 5 -***

 ***МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ 3 – 4 года .***

 ***- 6 -***

***ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ***

*При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков . Это связано с тем , что , первоначально созданные и закрепленные , они не разрушаются полностью и впоследствии могут снова проявиться . При неправильно сформированных навыках в плавании ( в скольжении ) движения выполняются неэкономично , и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения . Переучивать детей очень трудно .*

*Обучение каждому новому плавательному упражнению ( движению ) требует от ребенка определенной готовности , поэтому оно сводится к игре . Эмоциональная насыщенность игр позволяет ребенку активно двигаться в воде , помогая проявлять свои подражательные способности . Игровая деятельность дает малышу возможность проявить самостоятельность в выборе способов достижения цели , партнеров , в использовании своих знаний и умений . В игре ребенок имеет возможность оценить свои действия и поведения , а также партнеров . Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры , в которых ребенок подготавливается к более сложными подвижным играм .*

 ***- 7 -***

 ***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ***

*Предварительно происходит ознакомления детей с залом сухого плавания , бассейном , душем , раздевалками ; с правилами поведения в бассейне ; посещения занятий по плаванию старших групп .*

***СПУСК***  *в бассейн производится с помощью и без поддержки преподавателя по лесенки*

***ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В ВОДЕ*** *шагом , бегом , прыжками , держась за поручень ( руки преподавателя ) и без поддержки ; взявшись за руки в полуприседе , на носках , спиной вперед , приставными шагами .*

***ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО БЕССЕЙНУ*** *вдоль границ , по кругу в прямом направлении .*

***ДЕЙСТВИЯ С ПРЕДМЕТАМИ :*** *плавательной доской , палкой , обручем , поплавком , мячом ( бросить , догнать , принести , прокатить по воде ) .*

***ПОГРУЖЕНИЯ В ВОДУ*** *с головой**, задерживая дыхание**, с выдохом**в воду , с**образованием « пузырей » ( долгий выдох ) , дуть на воду .*

***СКОЛЬЖЕНИЯ НА ЖИВОТЕ -***  *держась за руки преподавателя ; за поручень ; опираясь руками о дно ( идти на руках , опираясь о дно ) ; передвигаться , держась за плавательную доску ; с поплавком на спине ; лежа на животе свободно без опоры : принять положения «стрелка» , «запятая» , «звездочка» , «поплавок» ; работать ногами , как при плавании кролем ( из исходного положения сидя , лежа с опорой и без опоры ) .*

***- 8 -***

 ***ИГРЫ ДЛЯ ОЗНАКОМЛЕНИЯ СО СВОЙСТВАМИ ВОДЫ***

 ***И ОСВОЕНИЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ В ВОДЕ***

***ЗМЕЙКА.*** *Дети заходят в воду и располагают вдоль бортика бассейна , руки свободны . По сигналу преподавателя они передвигаются по периметру бассейна . При передвижении можно помогать себе руками ( гребковые движения в воде ), но надо держаться за бортик .*

***ПАРОВОЗИК.*** *Дети передвигаются вдоль бортиков бассейна , положив руки друг другу на плечи .*

***НЕВОД.*** *Малыш располагаются вдоль бортика бассейна , берутся за руки и так передвигаются к противоположному бортику .*

***КАЖДЫЙ ПО СВОЕЙ ДОРОЖКЕ.*** *Дети становится вдоль короткого бортика . По сигналу преподавателя они расходятся или разбегаются врассыпную ( каждый по своей дорожке ) . По второму сигналу дети бегут на свои места к бортику .*

***ПЯТНАШКИ.*** *Выбирается водящий , который старается запятнать кого-нибудь из игроков . Запятнанный становится водящим , поднимает руку и громко произносит : « Я вожу !» Пятнать разрешается только над водой .*

***СВОБОДНОЕ МЕСТО.*** *Выбирается водящий , остальные дети строятся в круг в центре бассейна . Водящий ходит по внешней стороне и слегка касается кого – либо рукой . После этого водящий и выбранный им игрок обегает круг в противоположных направлениях и стараются как можно быстрее занять освободившееся место в кругу .*

***КАРАСИ И ЩУКА .*** *Выбирается водящий – щука , а все остальные дети – караси . Водящий стоит у длинного бортика бассейна , дети – вдоль короткого бортика . Играющие стараются достичь другой стороны бассейна , увернувшись от водящего . Тот кого запятнали , помогает водящему .*

 ***- 9 -***

 ***ИГРЫ ДЛЯ ПРИОБРЕТЕНИЯ НАВЫКОВ ПОГРУЖЕНИЯ В ВОДУ***

***ПРУЖИНКА .*** *Дети стоят вдоль бортика бассейна и держатся руками за поручень .*

*По сигналу преподавателя ребята приседают и опускают голову в воду .*

***НАСОС.***  *Малыши стоят парами , взявшись за руки , лицом друг другу . По очереди приседая , они погружаются в воду с головой . Не надо отпускать руки и вытирать лицо .*

***ПЕРЕПРАВА.*** *В центре бассейна натягивается дорожка . Дети располагаются вдоль бортика , затем по сигналу преподавателя переходят на другую сторону бассейна , поднырнув под дорожку . Не надо толкаться , мешать друг другу и касаться дорожки руками .*

***ТИШИНА.*** *Дети идут в колоне по одному ( руки на поясе ) вдоль бортиков бассейна и произносят :*

 *Тишина у пруда , не колышется вода ,*

 *Не шумят камыши , ныряйте малыши !*

*Затем ребята делают глубокий вдох и приседают в воду с головой . Преподаватель громко считает до 5 ( 10 – 15 ) , на последний счет дети встают . Не надо держаться за бортик руками .*

***МЯЧИК.***  *Ребятишки стоят у бортика бассейна и держатся руками за поручень . Преподаватель начинает стихи :*

 *Мой веселый звонкий мяч ,*

 *Ты куда помчался вскачь ?*

 *Желтый , красный , голубой –*

 *Не угнаться за тобой !*

*В это время дети прыгают на обеих ногах , с головой уходя под воду . Не надо останавливаться , пока не закончатся слова .*

***ДЕЛЬФИНЫ.*** *Малыши стоя в шеренге посредине бассейна . По сигналу преподавателя они приседают . с головой уходя под воду , и выпрыгивают как можно выше из исходного положения на корточках .*

***ПЯТНАШКИ С МЯЧОМ .*** *Выбираются два водящих , у них поролоновые мячи . По сигналу преподавателя малыши разбегаются , а водящие догоняют их и бросают в них мяч . Пойманный считается ребенок , в которого попал мяч .*

***- 10 -***

 ***СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ 4 – 5 лет .***

 ***- 11 -***

 ***ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ***

*У детей 4 – 5 лет закрепляются умения и навыки плавания , приобретенные на занятиях в младшей группе . Упражнения в воде и игры выполняются детьми на глубине 70 – 85 сантиметров без поддержки взрослого . Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложнокоординационных движений .*

*Особенно важен показ упражнений в воде : дети воспринимают последовательность выполнения и понимают , что сделать его в воде вполне возможно . Краткое и доступное объяснение помогает ребенку сознательно овладевать правильными движениями . В объяснениями можно прибегать к образным сравнениям , так как мышления детей среднего возраста образное .*

*Образ должен быть понятен детям .*

*Большое значения следует уделить воспитанию у детей организованность и дисциплинированность .*

 *В обучении используют разнообразные упражнения и игры .*

 ***- 12 -***

 ***УПРОЖНЕНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ***

*Предварительно повторяют правила поведения в бассейне , душевой комнате . Происходит ознакомление со спортивными способами плавания ( демонстрации картинок , открыток , картин , кинофильмов , диафильмов ) , посещение занятий детской спортивной школы , экскурсии в большие бассейны .*

***СПУСК.*** *В воду с последующим погружением .*

***ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В ВОДЕ ШАГОМ :*** *На носках ; перекатом с пятки на носок ; приставными шагами ; мелким и широким шагом ; с высоким поднимание колена ; в полуприседе , с поворотами ; с заданиями ( руки к плечам , вперед , на плечи впереди идущему , вверх , с остановкой по сигналу и т.п. ) ; спиной вперед ; на внешних сводах стоп ; в чередовании с бегом .*

***ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В ВОДЕ БЕГОМ :*** *На носках по одному ; парами ; «змейкой»; со сменой ведущего ; по диагонали ; с высоким подниманием колена , на носках , челночный бег .*

***ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПРЫЖКАМИ. :*** *На обеих ногах ; со сменой ног , на одной ноге , с поворотами кругом ; прыжки вверх ( из воды ) , чтобы достать предмет .*

***ПОГРУЖЕНИЯ В ВОДУ.*** *До уровня шеи , подбородка , глаз ; с головой ; задерживая дыхания на вдохе , делать выдох в воду .*

***ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПОД ВОДОЙ ШАГОМ.*** *В полном приседе с помощью и без помощи рук ; прыжками , с головой уходя под воду ; быстро и медленным шагом ; держась за плавательную доску и самостоятельно .*

***СКОЛЬЖЕНИЯ НА ЖИВОТЕ .*** *– держась руками за поручень ; за плавательную доску ; опираясь о одно ; держась на плаву самостоятельно ; поднимать голову , делать вдох и опускать голову , делая выдох в воду ; лежать на воде свободно : принять положения « поплавок» , « медуза» , « стрелка» , « запятая» , « звездочка» , делая выдох в воду 5-6 раз .*

***ДВИЖЕНИЯ НОГ КРОЛЕМ.*** *На груди из исходного положения сидя упор сзади ( на бортике бассейна , на суше ) , в упоре лежа на животе ( воде ) с поднятой головой и с выполнением выдоха в воду ; лежа , держась за поручень , за плавательную доску , свободно . Скольжение на животе без работы ног и с работой ногами кролем : с плавательной доской и без ; с выдохом в воду и задержкой дыхания .*

 ***- 13 -***

 ***ИГРЫ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ В ВОДЕ***

***НЕВОД.*** *Эта игра -* *своеобразные пятнашки в воде . Глубина – по пояс . Водящий , запятнав одного из игроков , берет его за руку , и они вдвоем продолжают пятнать остальных . тот , кого они коснутся рукой , присоединяется к ним . Когда невод составят уже 5 участников , они не пятнают , а ловят рыб в кольцо . Для этого водящим нужно окружить убегающего и крайним игрокам сомкнуть руки . Спасаться можно только под руками водящих , пока кольцо не замкнулось . Игра заканчивается , когда останутся три непойманных самых ловких игрока .*

***ВОДОЛАЗЫ.*** *Игра для тех , кто любит нырять и плавать под водой . Участники выстраиваются на берегу , а преподаватель бросает на дно бассейна несколько ( по количеству играющих ) пластмассовых тарелок или резиновых шайб . По его сигналу водолазы ныряют и стараются собрать как можно больше предметов . На это дается 30 – 40 секунд . Кто из ребят лучше выполнит это задание , тот и победитель . Можно устроить командные состязания водолазов .*

***МОРСКОЙ БОЙ.*** *Играющие делятся на две команды и выстраиваются двумя шеренгами по пояс в воде напротив друг другу . По сигналу преподавателя участники ударом ладоней по воде начинают «обстрел» соперников , обрызгивая их и стараясь заставить их отступить . Кто повернется спиной к противнику , выбывает из дальнейшей борьбы . При игре не разрешается касаться друг друга руками . Выигрывает шеренга , в которой игроки окажутся более стойкими и сохранят до конца определенный строй .*

***МЯЧ ПО КРУГУ.*** *Играющие встают в круг по пояс в воде и передают легкий резиновый мяч друг другу , стараясь при этом не уронить его . Тот кто ошибется , выходит из игры . Игра заканчивается , когда останутся два – три самых ловких волейболиста . Можно играть и без выбывания . Тогда участник , допустивший ошибку , идет в середину круга . Его задача – коснутся мяча . Водящего сменяет тот , кто не точно передал мяч партнеру .*

***ВСАДНИК.*** *В игре принимают участие две команды . В каждой команде дети разбиваются на пары : один изображает коня , а другой – всадник . Всадники садятся на коней , и команды выстраиваются друг против друга по грудь в воде . По сигналу шеренги сближаются , происходит схватка , во время которой всадники стараются сбросить друг другу с коня . Кони участия в схватке не принимают . Затем все меняются ролями , и игра продолжается .*

***ПОПЛАВОК.*** *Находясь по пояс в воде , участник игры , сделав вдох , приседает на дно . Затем , обхватив руками колени , прижимает подбородок к груди , изображая поплавок . Если вдох был глубоким , то тело легко поднимается на поверхность . Не изменяя положения , игрок считает , например , до десяти , после чего становится ногами на дно .*

 ***- 14 -***

***МЕДУЗА.*** *Участники игры стоит по грудь в воде . Глубоко вдохнув и наклонившись вперед , нужно свободно лечь на воду ( чем глубже вдох , тем легче это проделать ). Побеждает тот , кто дольше продержится на воде .*

*Игры «поплавок» и «медуза» помогут не умеющим плавать сосредоточить внимание на достижении цели и преодолевать страх перед водой .*

***МЕТРОНОМ.*** *В игре участвуют трое . Двое заходят в воду по грудь и становятся на расстоянии двух шагов лицом друг к другу , а третий встает между ними . Этого игрока выполняет роль стрелки метронома . Не сгибая ног , он падает боком на настоящего слева , уходя с головой под воду . Тот руками отталкивает его к партнеру .*

*Упражнение повторять 10 раз , после чего участники меняются ролями .*

***АКОРОБАТЫ.*** *Здесь необходимым условием являются умение плавать и нырять . Кто сделает 10 кувырков в воде , подражая спортсменам- акробатам , тот и считает победителем .*

***КАЧЕЛИ.*** *Участники становятся парами по пояс в воде лицом друг к другу . Сначала один ,держа за руки товарища , делает глубокий вдох и опускает под воду , откидываясь назад . Партнер тянет своего товарища на себя , вдыхает поглубже и тоже опускается под воду .*

***ГОНКА КАТЕРОВ.*** *Эстафета проводится между двумя или несколькими командами , которые выстраиваются у кромки воды . Сначала первые номера , держась за доску и работая лишь ногами , плывут к своим ориентирам и обратно . Затем доску принимают вторые номера и т.д. Побеждает команда , скорее других закончившая эстафету . Если на плавательную доску лечь и грести руками , то можно устроить гонку лодок . Вместо досок можно использовать резиновые круги или детские надувные матрасы .*

 ***- 15 -***

***СТАРШИЙ ВОЗРАСТ 5 – 6 лет****.*

 ***- 16 -***

 ***ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ***

*В обучении детей старшего возраста ставятся иные задачи : освоение спортивных способов плавания ; изучение техники движения кролем на груди и на спине .*

*Если ребенок продолжает занятия , перейдя из средней группы в старшую , то порядок их проведения остается прежним . Техническая подготовка ребенка позволит решить поставленные на данном этапе задачи .*

*При начальном обучении плаванию детей старшего возраста занятия начинаются по укороченной схеме содержания занятий младшего и среднего возрастов .*

*В процессе овладения новыми упражнениями детьми старшего возраста используются следующие методические примеры :*

*\* показ упражнений. Наиболее сложные и новые упражнения преподаватель показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения . Легкие упражнения преподаватель показывает заранее подготовленный ребенок . Этот методический прием способствует формированию у детей психологической установки.*

*\* разучивание упражнений . Наиболее координационно сложные упражнения разучиваются с детьми по частям и только затем выполняются в целом . Такое выполнение упражнений правильных навыков . Упражнения выполняются детьми только по словесному объяснению тренера или сообразно названию упражнения ;*

*\* оценка ( самооценка) двигательных действий . После проведения упражнений педагог проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребенка , задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях;*

 ***- 17 -***

 ***УПРОЖНЕНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ***

*Предварительно повторяются правила поведения в бассейне ( в воде и на суше ) ; напоминаются сигналы для вдоха и выдоха из воды ; для начала и окончания упражнения .*

***СПУСК*** *в воду с последующим погружением . Уходя под воду с головой , открывать глаза , разглядывать под водой предмет .*

***ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В ВОДЕ ШАГОМ :*** *гимнастический шаг ; с задержкой на носке ( петушиный шаг ) ; с мешочком на голове ; приставной шаг с приседанием; шаг противоходом ; шаг продольной и поперечной «змейкой» .*

***ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В ВОДЕ БЕГОМ :*** *бег в разных построениях ; челночный бег ( 5 раз по 7 – 10 метров , в зависимости от длинны бассейна ); в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками , выполняя гребковые движения , спиной вперед ; галопом правым и левым боком .*

***ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПРЫЖКАМИ :*** *прыжки с ноги на ногу , выбрасывая ноги вперед ; прыжки из обруча в обруч , которые лежат на воде ( необходимо вынырнуть в другом обруче ).*

***ПОГРУЖЕНИЯ В ВОДУ :*** *с головой ( задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, 20, 32 счета ) ; собирать предметы , разбросанные по дну бассейна ; ныряние .*

 ***- 18 -***

 ***ИГРЫ ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ НАВЫКОМ СКОЛЬЖЕНИЯ***

***ПОПЛАВОК.*** *Дети делают глубокий вдох , приседая на дно и , обхватив колени руками , всплывают . Кто дольше просидит под водой , тот и выиграл* ***.***

***КАТЕРА.*** *Дети , держась за пенопластовую доску , ложатся на воду и скользят на груди ( спине ) , работая ногами .*

***КТО ДАЛЬШЕ ?*** *Дети ложатся спиной на воду , лицом друг другу , взявшись за руки , сгибая ноги и упираются ступнями . По сигналу преподавателя отталкивается , одновременно отпускают руки и скользят вдоль бассейна – кто дальше .*

***КТО ЛУЧШЕ ?*** *Дети выполняют «поплавок» , затем «стрелу» и по сигналу тренера начинают работать ногами . Задача – доплыть до противоположного бортика .*

 ***- 19 -***

***ИГРЫ -- ЭСТАФЕТЫ***

* *Игроки строятся в колонны у одного из бортиков бассейна . Перед каждой командой на воде лежит обруч , другой обруч ( с игрушками ) – на противоположной стороне . По сигналу преподавателя первый в колоннах бежит к противоположному бортику , берет из обруча игрушку и переносит ее в обруч своей команды . Выигрывает команда , перенесшая все игрушки первой .*
* *Команды строятся в колоны вдоль всего бассейна . У первого в колоне мяч . По сигналу тренера дети передают мяч над головами ; последний в колонне , получив мяч , бежит в начало в колонны , становится первым и снова передает мяч . Выигрывает команда , оказавшаяся в первоначальном порядке первой .*
* *Каждая команда делится пополам . обе половины каждой команды строятся в колону у противоположных бортиков напротив друг друга . По сигналу тренера первые с одной стороны бегут на противоположную сторону и передают эстафету ( мяч ) . Эстафета продолжается до тех пор , пока обе половины каждой команды не поменяются местами .*
* *Бассейн делится веревкой пополам . На веревке привязано 10 – 12 игрушек . Дети каждой команды строятся вдоль противоположных бортиков , спиной к центру . По сигналу преподавателя дети должны добежать до игрушек и поднять ее вверх .*
* *Игроки каждой команды строятся в шеренгу спиной друг к другу посредине бассейна . Одна команда – «караси» убегают , а «карпы» догоняют . Пойманным считается тот ребенок , до которого дотронулись рукой . Выигрывает команда , поймавшая больше игроков .*
* *Обе команды образуют свой круг . По команде дети делают «поплавок» . Выигрывает команда , игроки которой дольше пролежали на воде .*

***- 20 -***

 ***ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ 6 – 7 лет***

***- 21 -***

 ***ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ***

*В обучении детей подготовительного возраста ставятся иные задачи : освоение спортивных способов плавания ; изучения техники движения кролем на груди и на спине .*

*Если ребенок продолжает занятия , то порядок их проведения остается прежним . Техническая подготовка ребенка позволит решить поставленные на данном этапе задачи .*

*В процессе овладения новыми упражнениями детьми подготовительного возраста используется следующие методические примеры :*

* *разучивание упражнений . Наиболее координационно сложные упражнения разучиваются с детьми по частям и только затем выполняются в целом . Такое выполнения упражнений помогает детям избежать грубые ошибок и формирования неправильных навыков . Упражнения выполняются детьми только по словесному объяснению тренера или сообразно названию упражнения ;*
* *исправления ошибок . Тренером ведется работа по предупреждению и исправлению ошибок , воспитанию привычки у детей контролировать свои действия и действия своих сверстников . Ошибку при выполнении задания делают предметом внимания детей . Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечания преподавателя ;*
* *имитация упражнений . Педагог или заранее подготовленный ребенок выполняют движения молча , подражая животным , птицам , изображая явления природы . Остальные дети должны угадать предлагаемый образ , описать последовательность его движений и самостоятельно повторить .*
* *контрольные задания . При обучении базовым плавательным движениям используется метод контрастных заданий . По каждой задаче обучения плаванию подбирается большое количество упражнений , различных по трудности , чтобы обеспечить выполнение поставленных целей . Очередность заданий намечается заранее . Основным правилом смены упражнений являются не переходя от простого к более сложному , а контрастность заданий . Это позволяет активизировать детей и постоянно поддерживать их интерес к выполнению упражнений . Благодаря такой организации занятий новое движение осваивается гораздо быстрее и легче , чем в традиционных формах .*

***- 22 -***

 ***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ***

***СКОЛЬЖЕНИЯ НА ЖИВОТЕ***  *: скольжения на груди без и с работай ног ; с круговыми движения рук ( отдельно каждой рукой , попеременно , разнонаправленные и однонаправлены движения рук ) ; с опорой о поручень , плавательную доску и без опоры ; с поворотом головы для вдоха и задержкой дыхания .*

*Согласовывать движения рук и ног , а затем и дыхание при плавании кролем на груди .*

***СКОЛЬЖЕНИЯ НА СПИНЕ :*** *с опорой о плавательную доску ; с поддержкой головы шестом и без опоры ; лежать на спине руки вдоль туловища , руки вверх ; скользить на спине , отталкиваясь от бортика ; скользить с работой ног ; скользить , сочетая движения ног и рук ; скользить , сочетая работу рук , ног и дыхания .*

*К концу года уметь проплывать кролем на груди и на спине в полной координации 3 раза по 8 метров .*

  **- 23 -**

 ***ИГРЫ ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ НАВЫКОМ СКОЛЬЖЕНИЯ***

***ЗВЕЗДОЧКА .*** *дети делают глубокий вдох , ложатся спиной на воду ( руки в стороны , ноги врозь ).*

***ТОРПЕДЫ .***  *Дети строятся спиной к бортику , руки вверх , одна нога упирается в бортик под водой ; делают глубокий вдох , ложатся спиной на воду , одновременно отталкиваются ногой и скользят до противоположного бортика .*

***СТРЕЛКА .*** *Дети делают глубокий вдох , ложатся спиной на воду ( руки в стороны , ноги врозь ) .*

***ТОННЕЛЬ .*** *На дно бассейна ставятся обручи на подставках . Дети делают глубокий вдох и скользят под водой так , чтобы проплыть во все обручи .*

*Количество обручей можно увеличить . Игра выполняется парами вдоль бассейна .*

***БУКСИР .*** *Выполняется парами , ( и на груди , и на спине ) : один делает « стрелку » , другой буксирует его , взяв за руки .*

 ***- 24 -***

 ***ИГРЫ – ЭСТАФЕТЫ***

* *Бассейн делится веревкой пополам . Игроки каждой команды строятся в колону , взяв за пояс впереди стоящего. На воде в центре бассейна лежит обруч . По сигналу преподавателя дети « паровозиком » передвигаются вдоль границ своей половины бассейна , и команда , оказавшаяся первой у обруча , поднимает его вверх .*
* *На воду кладутся обруча , соответствующие цвету шапочек обеих команд . Под музыку дети произвольно передвигаются в бассейне , а по окончании музыки бегут к обручам и поднимают их вверх . Побеждая команда , первой поднявшая обруч .*
* *У двух противоположных бортиков на воде укрепляются обручи по цвету , соответствующему шапочкам обеих команд . Задача игроков попасть резиновым мячом в обруч противоположной команды . За каждое попадание начисляется очко . Выигрывает команда , набравшая большое количество очков . При проведении игр – эстафет в воде можно менять способ передвижения : прыжками , « гусиным » шагом , спиной вперед , приставными шагами правым и левым боком и др .*
* *На воду разбрасываются обручи на два – пять меньше , чем игроков в команде . Дети окончания музыки дети должны поднырнуть в обруч . Проигрывает та команда , у которой больше игроков не успели занять свободный обруч .*
* *Каждая команда , взявшись за руки , образует круг . По сигналу тренера все игроки делают большую « звезду » , не отпуская рук . Выигрывает команда , дольше пролежавшая на воде .*

 **- 25 -**

***КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

***« КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПЛАВАТЬ » .***

 ***- 26 -***

 ***ПЛАН :***

1. *Подготовительные упражнения .*
2. *Вхождения в воду и ознакомления с сопротивлением воды .*
3. *Погружения в воду по шею .*
4. *Погружения в воду с головой .*
5. *Погружения с головой и выдох в воду .*
6. *Открывания глаз в воде .*
7. *Скольжения ( игры ) .*

 ***ЦЕЛЬ :***

*Вызвать у родителей положительное отношения к плаванию .*

*Дать родителям представления о том , как происходит обучения плаванию , в каких этапах .*

 **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Осваивания ребенка в воде – необходимая предпосылка* *обучению плаванию . Прежде всего ребенку надо помочь преодолеть чувство недоверия при погружения в воду лица , всего тела . В результате осваивания ребенок начинает чувствовать себя в воде совершено непринужденно . В то же время он знакомится с некоторыми свойствами воды ( сопротивления , поддерживающий силой и др. ) .*

 ***ВХОЖДЕНИЯ В ВОДУ И ОЗНАКОМЛЕНИЯ С СОПРТИВЛЕНИЕМ ВОДЫ***

*Многие дети 3 – 6 лет сначало очень нерешительно входят в воду . В подобных случаях взяв ребенка за обе руки лицом к себе , надо войти в воду , подбадривая его когда он приближается к воспитателю , тот незаметно отходит назад , продолжая манить ребенка к себе . Дети быстро привыкают входить в воду : через 1 – 2 занятия они проделывают это же совершенно самостоятельно .*

*После того , как дети приучились самостоятельно входить в воду , надо приучать их к погружению и простейшим передвижением в воде .*

***ПОГРУЖЕНИЯ В ВОДУ ПО ШЕЮ***

*В обучении погружению в воду надо соблюдать такую последовательность :*

*Предложить детям помыть руки , плечи , шею , вымыть лицо , медленно**присесть , погрузившись в воду по шею . Можно и без предварительной подготовке предлагая детям погружаться по шею .*

 ***ПОГРУЖЕНИЯ В ВОДУ С ГОЛОВОЙ***

*Погружения с головой в воду совершается детьми с задержкой дыхания на вдохе . Поэтому перед обучением погружению с головой надо научить их плотно рот и задержать дыхания на вдохе .*

*Для подготовки ребенка к погружению с головой , надо сночало предложить ему зачерпнуть ладонями воду и помыть лицо , затем надо показать , как надо поливать голову и брызгаться себе в лицо – « делать дождик » .*

 ***ПОГРУЖЕНИЯ С ГОЛОВОЙ И ВЫДОХ ВОДУ***

*Ознакомления с этим упражнениям надо начинать на суше . Важно научить детей делать полный вдох . Дальнейшие обучения вдоху в воде проводится входе обучения с детьми ряда упражнений . Эти упражнения следует при глубине по пояс . Сночало дети располагаются губы на уровне поверхности воды и дуют на воду как на горячий чай . Поэтому опускают губы в воду и спешивают ее при вдохе . Затем погружаются в воду до уровня глаз , делают выдох . Только после такой предварительной подготовки приступают к выдоху с погружением в воду всей головы . Выполнять это упражнения надо ежедневно , иногда даже по нескольку раз , в одно занятия .*

*Количество одновременных повторений выдоха в воду постепенно должно нарастать для детей 6 – 7 лет . Оно может достигать 8 – 12 выдохов подряд .*

***ОТКРЫВАНИЕ ГЛАЗ В ВОДЕ***

*Сначала надо убедится детей в том , что в воду можно смотреть как через стеклышко . Для этого рассматривают различные предметы , находящегося на дне бассейна . Затем следует показать детям как надо под водой осматривать предметы .*

*Упражнения в открывания глаз в воде с успехом проводится парами : тогда дети смотреть друг на друга , считают пальцы на руках и на ногах . Дошкольники легко привыкают ориентироваться в воде с открытыми глазами ( собирают предметы на дне ) .*

 ***СКОЛЬЖЕНИЯ***

*Упражнения в скольжении применяются для того , чтобы научить детей поддерживать в воде горизонтальное положения , сохранять равновесия в воде в этом положении .*

***«ПОПЛАВОК»*** *Дети стоят в воде по грудь . Сделав глубокий вдох и задерживать дыхания , погрузится под воду с открытыми глазами . Сильно согнув ноги , обхватив руками голени и подтянуть колени к груди , голову нагнуть как можно ближе к коленям . В этом положении выплывать .*

***«МЕДУЗА»*** *Сделав глубокий вдох , задержать дыхания и наклонить вперед , свободно лечь на воду . Тело в начале немного погружается , затем выплывать . Лежать на воде без движений .*

***«НА БУКСИРЕ»*** *Дети парами берутся за руки , стоят лицом друг к другу . Один из них ложится на воду , другой идет спиной в перед , ускоряет шаг , тащит за собой лежащего на воде .*

***«ТОРПЕДА»*** *Дети ложатся на воду друг против друга , берутся за руки , сгибают ноги и упираются ступнями . Следующий момент оба опускают руки , прижимают их к телу и одновременно отталкиваются ногами , скользя по поверхности воды на спине .*

***- 35 -***

 ***ИСТОРИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ .***

*Закаливания как средство повышения защитных сил организма возникло в глубокой древности . Практически во всех культурных разных стран мира закаливания использовалось как средство для укрепления человеческого духа и тела .*

*Большое внимание физическим упражнений , закаливанию и гигиены тела уделялось .*

*Закаливание преследовала цель как укрепить здоровье , так и выработку у человека способности переносить все возможные лишнее . По свидетельству Плутарха , закаливание мальчиков в Др странах начиналось с самого раннего возраста . С 7 лет воспитания продолжалось в общественных домах во все более суровых условиях : их стригли с начало заставляли ходить босиком в любую погоду , а в теплое время года обнаженными . Когда детям исполнилось 12 лет , им выдавали плащ , который они должны носить круглый год . Горячей водой им разрешали мыться всего несколько раз в году . Это способствовало тому , что вырастали мужественные , не боявшийся никаких испытаний и трудностей .*

*Большое внимания в спорте уделялось и физическому развитию женщин . Как и у мужчин , они упражнялись в беге , борьбе , бросали диски , чтобы их тела были сильными и крепками , и чтобы такими же были и рождаемые ими дети .*

*Особое значения закаливания придавалось на Руси . На Руси существовала баня . Баня – выполняла лечебную и оздоровительную функцию . Люди ходили в баню чтобы укреплять свое здоровье они парились , а после обливались холодной водой или ныряли в озеро . Так они укрепляли свое здоровье .*

***СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ***

***1*** *Дорошенко И. В. «Учись плавать» - М . , 1989 г.*

***2*** *Жуков М. Н . «Подвижные игры» - М . , 2002 г.*

***3*** *Лившиц О. А. , Шаульская Н . А . «Праздник Нептуна» , «Конкурсы» , «Развлечения» .- М . , 2004 г.*

***4*** *Фирсов З. П. «Плавания для всех» - М. , 1983 г.*

***5*** *Осокина Т. И. «Учить детей плавать» - М . , 1985 г.*

***6*** *Гребенников М. «Игры и упражнения при обучения детей плаванию» . – 1991 г.*

***7*** *Васильев В. С. «Обучения маленьких детей плаванию» - 1961 г.*

***8*** *Булатова М. М. , Сахновский К.П. «Плавания для здоровья» - 1988 г.*

***9*** *Горбунов В.В. «Вода дарит здоровья» . – 2000 г.*

***10*** *Макаренко Л. П. «Учить плавать малышей» - М. , ФИС , 1985 г., 31 с .*

***11*** *Кубышкин В. И. «Учить дошкольников плавать» - М. : Просвещение 1988 г. 108 с.*

***12*** *Буллах И. М. «Плавать от рождения до школы» - Минск: 1991 г. 105 с.*