**Польза плавания при формировании осанки младших школьников.**

Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищая потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам. Здесь же можно сказать об укреплении мышц плечевого пояса и верхних конечностей.

Идея преподавания уроков плавания в начальной школе возникла в связи с тем, что младший школьный возраст является благоприятным периодом для развития всех физических качеств, которые мы будем применять во время занятий. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья и полноценного физического развития. Позвоночник у ребенка мягкий, эластичный и естественные кривизны еще не закреплены и в лежачем положении выпрямляются. В виду такой последовательности позвоночник легко подвергается ненормальным изгибам, которые могут затем закрепиться, образовать деформацию.

Важное условие результативного обучения – точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном уроке, но и в целом в системе уроков.

Каждый урок плавания имеет яркую целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов и средств обучения и воспитания, способов организации учащихся.

На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных развивающих, образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Задачи для реализации на уроках плавания:

* укрепить здоровье школьников, содействовать нормальному физическому развитию;
* приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;
* привить интерес к изучаемому предмету;
* приобрести навык плавания, развития ряда двигательных навыков (равновесия, координации);
* приобрести навыки правильного дыхания в координации с плавательными движениями, улучшения функций внешнего дыхания;

Применение всех видов плавания идет параллельно с постановкой правильного дыхания на суше и в воде. Использование дозированного плавания с задержкой дыхания на выдохе и вдохе с удлиненным выдохом. Особое внимание уделяют дыхательным упражнениям. Все плавательные движения должны сопровождаться постановкой правильного дыхания на суше и в воде с удлиненным выдохом.

Большинство занимающихся при начальном обучении плаванию неуверенно чувствуют себя в воде.

Прежде чем начать изучать технику плавания, необходимо овладеть упражнениями для освоения с водой. Общие упражнения на погружение, всплывание, лежание, скольжение, изучение правильного дыхания следует включить в последующие уроки, посвященные освоению техники.

Для успешного обучения технике плавания существует определенная последовательность:

1. Техника дыхания.
2. Техника движения ногами с задержкой дыхания на воде, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.
3. Согласование движений ногами с дыханием.
4. Техника движений ногами с произвольным дыханием.
5. Согласование движений руками с дыханием.
6. Согласование движений ног и рук с задержкой дыхания.
7. Согласование движений руками, ногами и дыханием.

**Описание разделов.**

1. Основы плавательной подготовки.

В этом разделе изучается техника безопасности на уроках по плаванию, техника безопасности при скольжении, правила поведения в плавательном бассейне, правила постановки дыхания при плавании.

2. Упражнения на воде и в воде.

В этом разделе применяются имитационные и подводящие упражнения для каждого вида плавания. Упражнения выполняются каждое в отдельности, пока дети не научатся делать это свободно и легко. Затем упражнения выполняются слитно и далее повторяются многократно и без остановок в указанной последовательности.

3. Скольжение.

Тело продвигается в вытянутом, напряженном положении, руки и ноги выпрямлены и соединены, носки оттянуты, олова находится между руками. Правильное выполнение скольжения определяют следующие факторы: исходное положение перед отталкиванием, сила и направление толчка, положение тела во время скольжения.

4. Основы знаний.

В этом разделе применяется техника безопасности при проведении подвижных игр в воде и на суше. Так же этот раздел предназначен для изучения нового материала.

5. Игровой урок.

В этом разделе применяются все те игры, которые будут способствовать наилучшему усвоению практического материала.

6. Двигательные способности.

Эта группа упражнений направлена на совершенствование безопорного горизонтального положения и изучения исходного положения пловца.

7. Двигательные навыки.

Огромное значение для успешного освоения упражнений в воде имеет предварительная подготовка на суше – как познавательной, так и общеразвивающей физической направленности. Можно выполнять самые различные упражнения, развивающие координацию движений и необходимые физические качества (силу, гибкость, быстроту), а также направленные на ознакомление с формой движений спортивных способов плавания.

**Содержание программы уроков:**

- Введение. Вводный урок проводится для того, чтобы дети освоили новый материал. На уроке присутствуют элементы рассказа, показа, объяснений.

- Упражнения на дыхание. При выполнении физических упражнений дыхание непрерывное. При обучении плаванию, и в частности, дыханию, выполнению выдоха в воду следует уделять много времени и внимания. При систематических занятиях плаванием выдох в воду должен многократно повторяться на каждом уроке.

- Упражнения в воде. Упражнения выполняются каждое в отдельности, пока дети не научаться делать это свободно, легко, затем слитно, далее повторяются многократно и без остановок в указанной последовательности.

- Лежание на воде. Ученики плавают у поверхности воды в горизонтальном положении. Освоить такое положение можно с помощью различных интересных упражнений.

- Погружение в воду с головой.Постепенное погружение: умывание лица, приседания и т.д. все упражнения выполняются с поддержкой и помощью педагога.

- Скольжения.Тело продвигается в вытянутом, напряженном положении, руки и ноги выпрямлены и соединены, носки оттянуты, голова находится между руками. Правильное выполнение скольжения определяют следующие факторы: исходное положение перед отталкиванием, сила и направление толчка, положение тела во время скольжения.

**-** Учебный урок. Посвящается изучению нового материала.

**-** «Кроль на груди». Продвижение пловца осуществляется главным образом за счет непрерывных попеременных движений руками. Основная гребущая поверхность – кисть - на протяжении всего гребка находится в наклонном положении по отношению к траектории ее движения.

- «Кроль на спине». Характерные особенности этого способа плавания- пловец лежит на спине, дыхание осуществляется без выдоха в воду.

- «Брасс». Техника движений ногами состоит из разведений, сгибаний, вращений, выпрямлений, сведений и развернутого положения стоп перед гребком.

- Игровой урок. Предполагает изучение новых упражнений и их последующее совершенствование в игре или игровой форме. Дети должны показать те навыки, которым их учили во время уроков по плаванию.

- Методические приемы. В процессе занятий ребенок знакомится с множеством упражнений, не только развивающих функциональные возможности организма и координацию движений, укрепляющих мышцы, но и решающих конкретную задачу – обучение навыку плавания. Однако достаточно сложная структура движений, координационные особенности способов плавания и специфика выполнения большинства упражнений труднообъяснимы для понимания детей дошкольного возраста. Как же быть? Известно, например, что во всех спортивных способах плавания кисть движется по небольшим траекториям и занимает при этом наклонное положение по отношению к своей траектории. Надо учить детей именно так удерживать кисть при выполнении соответствующих упражнений. Но как объяснить это ребенку? На помощь приходят образные выражения, сравнения с движениями животных и птиц, сказочные персонажи, бытовые жесты и умения. Такие сравнения, решающие как общие, так и частные задачи и направленные на понимание сущности изучаемого движения занимающимися любого возраста, называются в педагогике методическими приемами. Каждый педагог в своей работе применяет как общепринятые, так и свои собственные, подсказанные опытом, приемы. Главное, чтобы они были понятны маленькому ребенку, а изучаемые с их помощью движения стали более доступными.

**Общепринятые методические приемы.**

* Выполнение упражнений в парах с поддержкой партнером.
* Контрастные упражнения.
* Вариативность при выполнении движений.
* Выполнение движений в соревновательной или игровой форме.
* Облегчение условий выполнения упражнений.
* Медленное плавание.
* Выполнение движений, держась за неподвижную опору.

**Контрольные и тестовые задания.**

* проплыть дистанцию 25 метров способом кроль на груди без учета времени.
* Проплыть дистанцию 25 метров способом кроль на спине без учета времени.
* Проплыть дистанцию 25 метров способом брасс без учета времени.
* Проплыть дистанцию 25 метров в свободном стиле.

Все задания выполняются в индивидуальном порядке.

**Список литературы.**

1. Т.И Осокина «Как научить детей плавать» М.1959г.

2. Типовая программа воспитания и обучения в начальной школе. М.1984г.

3. В.С. Васильев «Обучение маленьких детей плаванию» М.1961г.

4. Г. Левин « Плавание для малышей» М. 1974г.

5. В.В. Горбунов «Вода дарит здоровье» М. 1996г.

6. М.Г. Чекалдина «На голубых дорожках плывут малыши – плавание»

7. Э.В. Ульрих, М.В. Девятова «Лечебное плавание для детей со сколиозом» г. С-П. 2000г.