Методическая разработка
Обучение плаванию детей в детском саду.

Тренер-Преподаватель
Князев Дмитрий Евгеньевич
МБУ ДО СШ Центр Югорского Спорта
г.Югорск

 Плавание и его влияние на детский организм

 Плавание является уникальным видом физической активности. Специфические особенности воздействия плавания на детский организм связаны с активными движениями в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны – физических упражнений, с другой – уникальных свойств водной среды, в которой выполняются эти упражнения. Нельзя забывать, что вода имеет особое значение для человеческого организма, который на 80% состоит из воды (а клетки мозга на 90% состоят из воды), все жизненно важные процессы протекают в водной среде организма, а первые 9 месяцев развития человеческого организма происходят в водной среде.

       Раннее обучение плаванию способствует гармоничному развитию малышей и положительно влияет на развитие всех систем организма: улучшает дыхание, кровообращение, укрепляет опорно-двигательный аппарат, благотворно сказывается на деятельности центральной нервной системы.

       Забота о физическом развитии ребенка является почти столь же важной для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон и частое пребывание на свежем воздухе.

 Плавание – это физическое действие, основу которого составляет удержание и перемещение человека в воде в необходимом направлении. Во время плавания, которое является средством массажа кожи и мышц, ребенок преодолевает значительные сопротивления воды, постоянно тренируя опорно-двигательный аппарат, т.е. осуществляется своеобразная гимнастика.

    Во время плавания очищаются потовые железы, что способствует активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам.

    Горизонтальное положение во время плавания – это своеобразное состояние невесомости, которое активизирует кровоток, развивая и укрепляя сердечно-сосудистую систему.

Задачи обучения детей плаванию

*При обучении плаванию решаются следующие основные задачи:*-- укрепление здоровья, закаливание организма человека, привитие стойких гигиенических навыков;-- изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;-- всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;-- ознакомление с правилами безопасности на воде

        Содержание программы начального обучения плаванию зависит от задач, стоящих перед курсом обучения; контингента занимающихся, их физической подготовленности и возраста; продолжительности курса обучения; условий для проведения занятий. Все перечисленные факторы тесно связаны между собой.

       От возраста и физической подготовленности зависят *дозировка и нагрузки*, методика преподавания, а также быстрота освоения учебного материала. Быстрее всех учатся плавать дети от 10 до 13 лет. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста требует больше времени -- из-за медленного освоения техники движений и трудностей, связанных с организацией занятий (они медленно раздеваются и одеваются, плохо знают команды, легко отвлекаются, быстро теряют интерес к заданию и т. д.).

 Обучение детей плаванию проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость.

  Однако, занимаясь с группой, инструктор должен учитывать индивидуальные особенности каждого ученика как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к занимающимся.

Упражнения, направленные на обучение плаванию на начальном этапе для младших и старших дошкольников.

 Эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Основа хорошей техники -- правильное положение тела в воде и правильное дыхание (с выдохом в воду). Упражнения для освоения с водой выполняются в течение первых 5--6 занятий. Осваивая их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и правильно лежать на поверхности, выдыхать в воду и скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела, характерное для техники спортивного плавания.

 Упражнение «Задуй свечку» направлено на обучение делать выдохи через рот и формирования навыка дыхания с задержкой. Детям предлагается представить под водой тортик с горящей свечкой и задуть её. Для этого необходимо сделать вдох носом и, погрузив лицо в воду, совершить выдох через рот. Важно! Если на этом этапе появились проблемы, то следует уделить этому упражнению больше внимания, т.к. правильное дыхание является залогом успешного обучения плаванию.

 Упражнение «Вырос гриб» направлено на обучение подныриванию под различные предметы. Детям предлагается поднырнуть под плавающий на поверхности обруч, то есть изобразить выросший из воды гриб.
       Упражнение «Надуй шар», «Лопнул шар» направлены на обучение нырянию и погружению в воду. Дети должны усвоить, что невозможно нырять, если легкие заполнены воздухом. Чтобы убедить их в этом, предлагается присесть в воду после глубокого вдоха («шар надут») и после энергичного выдоха («шар лопнул»).

 Упражнение «Моторчик» необходимо для постановки правильного положения тела в воде и работы ногами. Для выполнения упражнения дети, держась за бортик или поручень, ложатся на воду грудью, вытягивают ноги и двигают ими вверх-вниз, создавая пену.

 Упражнение «Поплавок». Его задача в том, что ребенок должен почувствовать, что вода его держит, когда он полностью в неё погружен. Для этого нужно использовать навык дыхания с задержкой. Детям необходимо сделать вдох, опустить голову под воду, согнуть колени, прижать их к груди и обхватить ноги руками.

 Упражнение «Морская звезда». Дети делают вдох, опускают голову под воду, вытянув и разведя в стороны руки и ноги. Получается положение, похожее на звезду. Также на задержке дыхания детям предлагается попробовать чередовать звезду и поплавок.

 Упражнение «Морская звезда на спине». На начальном этапе обучения данное упражнение выполняется индивидуально ребенком с преподавателем. Для этого педагог поворачивает ребенка на спину, немного поддерживая его в области поясницы. Просит ребенка опустить уши под воду и посмотреть вверх, сделать глубокий вдох и расслабиться. Медленно педагог убирает свою руку, но продолжает контролировать положение ребенка. При необходимой степени расслабления и достаточно глубоком вдохе малыш без труда сможет оставаться на поверхности воды. Далее нужно попросить ребенка спокойно дышать. В этом положении также можно добавить работу ногами. Ребенок будет одновременно плыть на спине и дышать.

 Упражнение «Вдох/выдох» во время плавания. Для выполнения упражнения можно воспользоваться дощечкой для плавания. Либо ребенок может держаться за руку инструктора. Обучающиеся выполняют работу ногами («Моторчик»), создавая пену. При этом поднимают голову, делают вдох, затем опускают голову и делают выдох.

Упражнения для младших дошкольников

       Перед тем как приступать к обучению плаванию детей младшей возрастной группы, следует в течение 3—5 занятий освоить с ними подготовительные упражнения, которые помогут преодолеть у детей страх перед водным пространством, научат их стоять, ходить, прыгать и бегать по пояс в воде. Занятия подготовительными упражнениями должны проводиться в игровой форме.

* Догоняй меня — догоню тебя. Бег по прибрежной кромке. Учитель (это может быть кто-нибудь из родителей) то и дело командует «Догоняй меня!» или «Убегай от меня, я догоню тебя!» Постепенно учитель вовлекает ребенка в воду и бежит с ним, находясь по колено в воде.
* Поменяемся местами. Взявшись за руки, учитель и ребенок бегут рядом, один на мелком месте (ребенку вода по колено), другой на более глубоком (ребенку вода до середины бедра). Затем меняются местами.
* Верхом — к водичке. Ребенок садится на область живота учителя, обнимает его руками за шею. Учитель поддерживает ребенка за таз, смотрит ему в глаза и, говоря: «Побежим в гости к водичке. Хорошо, интересно. Водичка ласковая, добрая», вбегает в воду. Когда вода доходит учителю до поясницы, он останавливается и 10—12 раз окунается в воду так, чтобы она достигла шеи ребенка. Потом возвращается к берегу, и на мелком месте (вода до поясницы ребенка) ставит малыша на дно и, придерживая его
за руку, по команде «Кто скорее!» выбегает с ним на берег. Упражнение повторяется 3—4 раза. В конце урока это упражнение выполняется еще раз, но ребенок садится на спину учителя. В таком положении учитель может поплавать на груди вдоль берега, а затем уже поставить ребенка на дно и выбежать с ним на берег. Так ребенок научится самостоятельно выходить из воды.
* В погоню за мячом. Учитель забрасывает в воду ярко окрашенный мячик с таким расчетом, чтобы он упал там, где вода ребенку до пояса. По команде «В погоню за мячом!» учитель берет ребенка за руку и вместе с ним бежит к мячу. Повторив упражнение несколько раз, учитель предлагает ребенку самостоятельно подбежать к мячу. Затем сам заходит в воду с мячом в руках, повертывается лицом к берегу, протягивает мяч вперед и зовет к себе ребенка: «Иди ко мне. Скорее. Возьми мячик. Наш Сережа смелый, уже подружился с водой, не боится ее. Вперед!»
* Кто скорее найдет. Учитель забрасывает в воду ложку, камень или другой потопляемый предмет с таким расчетом, чтобы он упал на глубине не более чем 1 м. По команде «Кто скорее найдет?!» учитель вместе с ребенком вбегает в воду, и они начинают искать предмет. Учитель поощряет ребенка словами, но, когда он в поисках предмета окунается под воду, с особым вниманием следит за его поведением под водой. Когда предмет найден, оба выбегают на берег и вновь забрасывают его в воду. Повторите упражнение 10 раз. Чтобы заинтересовать ребенка, можно подсчитывать очки: «Один — ноль в пользу Сережи», «Два — ноль», «Два — один» и т. д. Можно для наглядности записывать счет на песке.
* Кто выдует на воду больше пузырей. Ребенок стоит по грудь в воде. Учитель приседает рядом так, чтобы быть лицом к лицу с ребенком, и говорит ему: «Новая игра «Кто выдует на воду больше воздушных пузырьков». Смотри, как это делается: сначала вдыхаю воздух через рот, затем опускаю лицо до глаз в воду и медленно выдыхаю воздух. Видишь, как побежали по воде пузырьки. Сделай и ты такой вдох, задержи дыхание. Так, теперь
опусти лицо в воду и выдыхай. Смотри, как много пузырьков. Молодец. Но пока еще у меня пузырьков больше. Не торопись, выдыхай воздух в воду медленно и до конца! Еще, еще!»                             Это очень важное подготовительное упражнение для освоения особенностей «дыхания пловца», и его нужно повторять в течение урока 20—30 раз. В дальнейшем ребенок должен выполнять такие серии выдохов по 2—3 раза за урок до тех пор, пока не научится правильно дышать, то есть быстро делать глубокий вдох и медленно полный выдох в воду.                                                                                           Это упражнение можно по 30—40 раз повторять дома, выдыхая воздух в наполненный водой таз (ванночку). Переходить к поурочной программе обучения плаванию можно лишь после освоения этого упражнения.

**Упражнения для старших дошкольников**

       Если говорить о пользе общеразвивающих и специальных физических упражнений, то прежде всего надо сказать, что они способствуют общему физическому развитию, воспитывают ловкость, координацию движений, силу и подвижность в суставах, то есть качества, необходимые для успешного освоения плавания. Общеразвивающие физические упражнения, укрепляя мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу рук и ног, что очень важно для пловца. Специальные физические упражнения по форме и характеру движений близки к технике плавания. Они развивают в основном группы мышц, выполняющих основную работу при плавании. В практике плавания составляется специальный комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Он включает учебный материал, предназначенный для выполнения в воде. Обычно комплекс начинается с разогревающих и дыхательных упражнений различные виды ходьбы, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног -- наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т. д. Маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость нужно выполнять после того, как мышцы разогреются. В комплекс включаются также упражнения, имитирующие технику плавания на суше, -- например, движения ногами и руками отдельно и в сочетании с дыханием. По характеру движений они близки к технике плавания и подводят занимающихся к ее освоению в воде, поэтому каждый комплекс обычно заканчивается имитационными упражнениями. Например, комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше во время обучения кролю на спине и груди так как эти способы предусмотрены в программе по обучению плаванию в летних оздоровительных лагерях.

**Комплекс 1. (выполняется до начала обучения и на первых 5--6 уроках по обучению кролю на груди и на спине).**

1. Ходьба, бег, наклоны, приседания.
2. И. п. -- сидя, одна нога согнута. Взяться руками за пятку и носок стопы и крутить ее вправо и влево. Проделать 20 раз каждой ногой.
3. И. п. -- сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Проделать сначала скрестные движения ногами, а потом -- как при плавании кролем. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра, с небольшим размахом стоп.
4. И. п. -- стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела; затем расслабиться. Повторить напряжение 5--6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения и умению держать туловище при плавании напряженным (рис. 23, а).
5. И. п. -- стоя, руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперед и назад. Сначала одновременно, затем попеременно каждой рукой. Проделать 20 раз.
6. «Мельница». И. п. -- стоя, "одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые движения руками вперед и назад вначале в медленном, а затем в быстром темпе. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые.7. Й. п. -- стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой), одна рука впереди, другая сзади у бедра. В этом положении круговые движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 мин.8. Упражнение 7 выполняется с закрепленными резиновыми амортизаторами (приучает преодолевать сопротивление воды на суше).9. Упражнение с резиновыми амортизаторами для кроля на спине.

**Комплекс 2 (выполняется во время обучения кролю: на груди и на спине).**

* 1. Проделать упражнение 4 комплекса -1 в положении лежа на груди (или на спине); руки вытянуты вперед.
* 2. И. п. -- стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой); одна рука упирается в колено, другая вытянута вперед. Движения свободной рукой, как при плавании кролем.
* 3. To же упражнение с остановкой руки в трех положениях: рука впереди, в середине гребка, в конце гребка. Во время каждой остановки не меньше 3 раз напрягать мышцы руки и плеча.
* 4. Упражнение 5 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой и бегом.
* 5. Упражнение 6 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой на месте.6. Согласование дыхания с движением одной рукой, как при плавании кролем. И. п. -- стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука упирается в колено, другая -- в положении конца гребка у бедра. Повернуть голову в сторону вытянутой руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра. Проделать 15--20 раз каждой рукой
* 7. Движения руками. кролем в сочетании с, дыханием. И. п. -- стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая -- назад. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать гребковые движения руками с одновременным выдохом
* 8. «Стартовый прыжок» И.п. -- стоя, ноги на ширине стопы. По команде «На старт» согнуть ноги в коленях, наклониться вперед, руки опустить вниз. По команде «Марш!» сделать мах руками вперед-вверх, оттолкнуться ногами и сделать прыжок вверх. В полете соединить руки над головой и убрать голову между руками. Приземлиться на носки и встать в положение смирно. Повторить 5-6 раз.