



Образовательный Центр "Лучшее Решение"
www.лучшеерешение.рф www.lureshenie.ru www.высшийуровень.рф
www.лучшийпедагог.рф www.publ-online.ru www.t-obr.ru www.1-sept.ru

Обучение детей 3-4 лет правильному положению тела в воде при плавании на спине

(Авторская разработка)

Образовательная область: Физическое развитие

**Автор:
Фирсов Сергей Владиславович**

**Инструктор ФК (бассейн)
ГБДОУ "Детский сад № 52
Приморского района Санкт-
Петербурга"**

Введение

Посещение бассейна в детском саду может быть не только веселой и интересной разгрузкой или развлечением, после групповой деятельности и занятий, но и возможностью получить навыки и умения для дальнейшего обучения плаванию.

Одним из таких, базовых, навыков, можно сказать – азов, является положение тела в воде на спине. Обучение детей плаванию, в целом, начинается всегда с адаптации и освоения с водой, далее или параллельно ребенок учится опускать лицо в воду и правильно дышать. К сожалению, далеко не все дети быстро адаптируются и готовы опускать лицо в воду, делать выдох в воду, а тем более нырять, поэтому следующим этапом, в обучении плаванию, становится именно положение тела в воде на спине и работа ног при плавании на спине.

Обучение новому навыку или действию, как правило, лучше начинать с упражнений на суше и просмотра видеороликов на тему разучиваемого навыка.

Дети в возрасте 3-4 лет лучше и быстрее воспринимают метод показ-рассказ, нежели любые другие. Занятие или упражнение должно проходить в игровой форме или в форме сюжетно-ролевой игры.

Обучение правильному положению тела в воде на спине является основной задачей, после освоения с водой, на первую половину учебного года. Дети в этом возрасте посещают бассейн 1 раз в неделю по 15 минут, часто болеют, адаптируются к условиям детского сада в целом. Все эти факторы негативно сказываются на стремительном продвижении в обучении, но при правильном подходе вполне могут самостоятельно плыть на спине без предметов, работая ногами.

Методика обучения правильному положению тела в воде при плавании на спине.

Обучение любому двигательному навыку или действию начинается с представления о нём – ребенок должен визуально понимать, чему он учится.

Здесь на помощь педагогу приходит безграничное пространство – «интернет», с множеством видеороликов, мультфильмов и картинок на тему плавания на спине и непосредственно положения тела в воде на спине.

После сформировавшегося представления о двигательном действии можно переходить к его разучиванию. Лучше всего, для начала, это делать на суше, в условиях зала или адаптированного помещения.

Основными упражнениями – показателями, выполнения ребенком правильного положения тела в воде, являются: «звездочка» на спине, «солдатык» на спине, «стрелочка» на спине (без скольжения) и т.д., то есть лежание на спине с различными положениями рук, без помощи предметов.

Описание правильного выполнения основных упражнений

1. «Звездочка»

И.П. – стоя на дне бассейна поднять прямые руки вверх и чуть развести в стороны. Присесть, одновременно положить голову назад на воду, и слегка оттолкнуться ото дна, выпрямиться, зафиксировать положение в течении нескольких секунд. Подбородок и живот должны быть подняты в потолок, спина прямая.

2. «Солдатык»

И.П. – стоя на дне бассейна, руки сделать вдоль туловища, спина прямая, взгляд вперед. Присесть, одновременно положить голову назад на воду и слегка оттолкнуться ото дна, выпрямиться, зафиксировать положение в течении нескольких секунд. Подбородок и живот должны быть подняты в потолок, спина прямая, аналогично «звездочке».

3. «Стрелочка»

И.П. – стоя на дне бассейна руки выпрямить перед собой, положить ладонь на ладонь, руки поднять вверх, выполнить действия аналогично предыдущим упражнениям.

Для простоты выполнения упражнений, в начале обучения, лучше всего переходить в положения «солдатик» и «стрелочка» из положения «звездочка» уже лежа на воде. Когда дети будут уверенно выполнять все положения, после перехода, можно пробовать выполнять каждое упражнение из И.П. – стоя на дне бассейна.

Все эти упражнения, для начала, необходимо симитировать на суше, чтобы создать представление о них и активировать мышечную память.

Игра «Повтори фигуру»

Дети строятся в шахматном порядке перед инструктором. Инструктор показывает разные фигуры и называет их громко и четко («звездочка», «стрелочка», «солдатик», «солдатик с поднятой вверх правой/левой рукой», «солдатик с руками за головой», «солдатик с руками на поясе»). Задача детей повторить фигуру за инструктором и замереть. Инструктор проходит между «фигурами» и проверяет, исправляет ошибки.

После того, как дети запомнили выполнение всех фигур можно переходить к следующим играм на освоение данных упражнений.

Игра «Путаница»

Дети строятся аналогично предыдущей игре. Инструктор так же показывает фигуры, но говорит «звездочка», а показывает «солдатика», говорит «солдатик», а показывает «стрелочку» и т.д. Задача детей выполнять те фигуры, которые инструктор называет, а не показывает.

Игра «Море волнуется»

Дети разбегаются в рассыпную по залу, Инструктор говорит: «Море волнуется – раз, море волнуется – два, море волнуется – три, морская фигура на месте земли! Задача детей выполнить любую фигуру из тех, которые они уже выучили, лежа на полу на спине, инструктор проходит между фигурами, дотрагивается и спрашивает, как она называется. Игра повторяется снова.

После того как дети закрепили выполнение всех упражнений на суше можно переходить к выполнению данных упражнений в воде.

Для начала необходимо освоить правильное положение головы и живота при лежании на спине.

Упражнение «Паучок»

Дети держатся руками за поручень у бортика бассейна, ставят согнутые ноги на стенку. Инструктор рассказывает: «Ребята, мы сейчас с Вами превратился в маленьких паучков. Паучки очень смелые насекомые и не боятся практически ничего, кроме сильного ветра, ведь ветер может унести легкого паучка далеко-далеко от его домика. Пока не дует ветер мы –

паучки будем с Вами ползти по стеночке, переставляя ручки и ножки, а когда я скажу: «Ветер!» и сильно дуну (показать), паучки должны лечь на спинку и положить голову на водичку, глазками посмотреть на «небо» и замереть, тогда ветер не сможет унести с собой никого. Руки должны быть выпрямлены, ноги, согнутые упираются в стенку.

Упражнение «Пушка»

Для выполнения упражнения понадобится «капелька» для плавания (нудлс перевязанный жгутом у оснований). Дети надевают капельку на пояс, занимают положение аналогично предыдущему упражнению, кладут голову на капельку, подбородок поднимают наверх, глазами смотрят в потолок. По команде инструктора «пушка» стреляет – дети отпускают руки и отталкиваются ногами от стеночки. Ноги после толчка должны остаться прямыми, голова в прежнем положении, руки держатся за основание капельки, прижатое к животу.

После освоения правильного положения головы и живота можно переходить к выполнению «фигур» с плавающими предметами («капелька», нарукавники, нудлс), которые от занятия к занятию можно менять, до момента готовности выполнять упражнения без предметов.

Игра «Повтори фигуру» (с плавающим предметом)

Выполняется аналогично игре на суше, только в воде. Дети стоят ногами на дне и повторяют фигуры ша инструктором. Инструктор помогает и исправляет ошибки.

Игра «Море волнуется»

Выполняется аналогично игре на суше, только дети не бегают, а раскачиваются из стороны в сторону создавая волны.

Игра «Большая звезда»

Несколько ребят (5-7) в нарукавниках (например) берутся за руки, образуя круг. По команде инструктора ложатся на спину, занимая правильное положение «звездочка», и не расцепляя рук пытаются пролежать как можно дольше. Ножки встречаются в середине круга.

Игра «Трансформеры»

Дети распределяются по бассейну, стоя ногами на дне. По команде инструктора ложатся на спинку и занимают положение «солдатик», затем превращаются в «звездочку» и обратно в «солдатику», так повторяется несколько раз.

После освоения данных игр и упражнений с применением плавательного оборудования можно переходить к выполнению этих же упражнений без оборудования, начиная с «паучка» и «пушки».

Заключение

Для более быстрого освоения правильного положения тела на спине инструктор должен находиться с детьми в воде или иметь возможность выполнять поддержки с бортика. Это особенно важно, когда дети переходят к этапу выполнения различных упражнений без оборудования.

Даже если ребенок научился хорошо выполнять все задания в нарукавниках или с применением «капельки» ему все равно будет страшно взять и лечь на воду самостоятельно. Первые несколько раз инструктору необходимо будет помочь каждому ребенку лечь на воду и поддерживать его под руки или под голову, напоминая, что он должен сделать, чтобы вода его держала, затем постепенно отпускать, оставляя лежать без помощи на несколько секунд

и помочь встать обратно на дно. Через несколько раз ребенок будет способен делать это самостоятельно и можно будет переходить к следующему этапу – скольжению на спине и работе ног.

Занятие, направленное на обучение правильному положению тела в воде при плавании на спине, не должно содержать в себе все перечисленные игры и упражнения. Достаточно будет включить в занятие какую-то одну игру или одно упражнение и разрядить его какой-нибудь, вообще, отдаленной от разучиваемого, игрой, тогда занятие не будет скучным и обучение пойдет быстрее и веселее.