

1. «Поплавок». Сделав глубокий вдох, присесть на дно и обхватить руками колени (голова опущена, подбородок прижат к груди), всплыть на поверхность.

2. «Медуза». Сделав глубокий вдох, присесть на дно и, наклонившись вперед, всплыть на поверхность (голова в воде, ноги и руки – свободно).

3. «Торпеды». Выполняется скольжение на груди и на спине с движениями ногами.

4. «Стрела». На глубине чуть выше пояса по сигналу приседают, выполняя глубокий вдох, поднимая руки вверх, наклоняются и, сильно оттолкнувшись обеими ногами, скользят до полной остановки или опускания ног вниз.

5. «Ловцы жемчуга». Положить на дно несколько мелких предметов. Предложить детям, сделав глубокий вдох, погрузиться под воду. Открыть глаза под водой. Передвигаться на руках по дну и найти эти предметы.

6. «Ракета из воды». Присесть в воде по грудь, руки на коленях. По команде «Старт» прыжок вверх, руки вытянув вверх и затем упасть на воду. Повторить 4-5 раз.

2.2.3. Плавательная подготовка

Начальное обучение плаванию предполагает освоение двух способов плавания: кроль на груди и на спине.

Кроль на груди (рисунок 1). Положение тела и головы. При плавании кролем пловец почти горизонтально лежит на поверхности воды, лицо опущено в воду. Во время вдоха голову поворачивают в сторону (Булгакова Н.Ж., 1984).

Движения ногами. Ноги пловца, слегка согнутые в коленях, выполняют непрерывные ритмичные движения снизу вверх и сверху вниз — навстречу друг другу. Эти движения производят от бедра с одинаковым размахом, не превышающим 30—40см. При правильном движении ногами на поверхности воды появляются только пятки, образуя брызги.