

Государственное бюджетное образовательное учреждение

детский сад №2389

город Москва

Непосредственно образовательная деятельность по обучению плаванию в
дошкольном учреждении в подготовительной группе

«Совершенствование способов плавания: кроль, брасс, дельфин на спине (по
элементам)»

подготовила

инструктор по физическому воспитанию (плавание)

Сучкова Оксана Викторовна

Москва 2013г

Плавание - это оздоровительный процесс, полезно для физического развития малышей. Находясь еще в материнской утробе, младенцы плавают в плацентарной жидкости девять месяцев. Вода - их близкая стихия, и плавать, как ни странно, им даже легче, чем ходить. Недаром движения ручками и ножками месячной крохи в ванночке напоминают движения плавания.

Умение плавать, полученное в детстве, сохраняется на всю жизнь. По словам специалистов, учить ребенка плавать лучше в возрасте 3-7 лет.

Польза плавания для малышей - формируется осанка, ребенок становится ловким и закаленным. Плавание для малышей - это безопасная нагрузка, не позволяющая перенапрячь связки, исключая неестественные и не физиологичные движения.

В воде работают группы мышц, а суставы и позвоночник при этом не перегружены, как при занятиях другими видами спорта. Улучшается координация движений, благодаря чему малышу будет легче учиться всему новому, к примеру, кататься на велосипеде.

При плавании используются следующие основные мышцы:

- Все сгибатели и разгибатели предплечья
- Все мышцы в передней части предплечья/плеча (плечелучевая мышца, плечевая мышца, двуглавая мышца плеча, приводящая мышца плеча)
- Плечи (дельты, вращатели плеча, подостная мышца, надостная мышца, малая круглая мышца плеча, большая круглая мышца плеча)
- Спина (трапециевидная и ромбовидные мышцы для фиксации плеча, а так же широчайшая мышца спины и прямые и косые мышцы брюшного пресса)
- Нижняя часть тела (большая, малая, и средняя ягодичная мышцы)
- Все мышцы, разгибающие или сгибающие бедро, колено, или ступню, так же используются в плавании.

Возраст 6-7 лет считается самым благоприятным для начала освоения программы плавания для детей. Дети уже способны внимательно слушать, что говорит им преподаватель, стараются правильно выполнить его указания. К тому же в плавании есть такое понятие, как «чувство воды» – способность прогнозировать, как то или иное движение отразится на поведении тела, погруженного в жидкость.

Этот навык возникает как раз к 6-7 году жизни.

Целесообразно применение одновременной методики обучения облегченными и спортивными способам плавания, а также преемственность и непрерывность плавательной подготовки.

Задачи:

1. Укреплять мышцы спины, рук, ног

2. Учить правильному дыханию в способе кроль на груди. Продолжать совершенствование способов плавания (кроль, брасс, дельфин, кроль на спине) по элементам.
3. Развивать двигательные качества: силу, координацию. Улучшать подвижность суставов.
4. Привлечение дошкольников к систематическим занятиям плаванием.
5. Пропаганда здорового образа жизни, формирование осанки.

Возраст:

6-7 лет

Форма проведения занятия:

групповая.

Время:

продолжительность занятия 30 минут.

Место проведения:

бассейн 3*7 м

Методы обучения:

словесный (объяснение), наглядный (показ).

Оборудование:

плавательные доски, нудлы, резиновые мячи d-5 см., калабашки, держатели для переноса стекла, резиновые кольца, обручи, утяжеленные игрушки.

Форма одежды:

купальный костюм (купальник, плавки), шапочка, резиновые тапочки.

| | Содержание занятия | Дозировка | Организационно - методические указания |
|----|---|-----------|--|
| 1. | Вводная часть (суша): | 5 мин. | Правила поведения на воде, в душе и на бортике. Инструктаж перед входом в раздевалку. Организованный вход детей из душевых на бортик бассейна |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, приветствие. 2. Проверка присутствующих по журналу. 3. Краткий инструктаж по технике безопасности. 4. Краткое сообщение целей и задач <p>Ору на суше:</p> | 1 мин. | |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 2. | <p>1.Потягивание</p> <p>2.Круговые движения руками, руки к плечам-вперед и назад.</p> <p>3.»Ножницы» прямыми руками.</p> <p>4.Наклоны вправо и влево, руки на поясе.</p> <p>5.»Мельница»</p> <p>6.Круговые движения тазом вправо и влево.</p> <p>Сидя на бортике:</p> <p>7.Руки - упор сзади, скрещивание ног.</p> <p>8.Движения прямыми ногами вверх – вниз.</p> <p>9Движения стопами к себе и от себя.</p> <p>Спады в воду. Построение в шеренгу у бортика.</p> | <p>5-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10раз</p> | <p>Максимальная амплитуда движений.</p> <p>Руки прямые. Спина прямая.</p> <p>Руки прямые. Спина прямая.</p> <p>Ноги прямые.</p> <p>Каждый встает у своего держателя.</p> |
| | <p>Основная часть</p> <p>1. Упражнение на дыхание</p> <p>2. Скольжение на груди с выдохом в</p> | <p>22 мин.</p> <p>8-9 раз</p> | <p>Выдохи под воду. Глубокий вдох под воду с головой лежа на воде, руками держаться за держатели, руки и ноги прямые, продолжительный выдох.</p> <p>Ладонь на ладонь. Руки прижать к голове. Тело прямое, руки и ноги</p> |

| | | |
|--|----------|--|
| воду. | 2 круга | вытянуть. |
| 3. Скольжение на груди с работой ног способом «кроль» с выдохом в воду | 2 круга | Ноги прямые. Руки прижаты к голове. Выдох сильный и длинный. |
| 4. Движения руками способом «басс» в скольжении с кольцом на голове | 2 круга | Руки широко не разводить. Рисуем руками «сердечко». Дыхание произвольное. |
| 5. Движения руками способом «дельфин» в скольжении | 2 круга | Выносить прямые руки из воды, тянуть вперед. Дыхание произвольное. |
| 6. Движения руками способом «кроль» в скольжении с перехватыванием мяча попеременно правой и левой руками. | 2 круга | Руки прямые. Мяч всегда впереди. Дыхание произвольное. |
| 7. Движения руками способом кроль на спине | 2 круга | Руки прямые, ближе к голове. |
| 8. Движения ногами способом «басс с нудлом в руках. | 2 круга | Пятки к ягодицам. Ноги развернуть «клюшкой». Дыхание произвольное. |
| 9. Движения ногами способом «дельфин» руки на поясице. | 2 круга | Ноги не сгибать. Движения волнообразные. |
| 10. Движения ног способом « кроль» с нудлом в руках. | 2 круга. | Ноги прямые. Движения ног – быстрые и «мелкие». Ноги ближе к поверхности воды. |
| 11. Движения ног способом « кроль | 2 круга | Не выбрасывать колени из воды. |

| | | |
|---|--------|--|
| на спине» с нудлом за головой | | |
| 12.Проплывание через весь бассейн любым способом. | 7 м | Постараться проплыть мах расстояние. Дыхание произвольное. |
| Заключительная часть | | |
| Игра «водолазы» | 6-7мин | Нырять за игрушками в обруч. |
| Упражнения «Звездочка» (на груди, на спине), «мяч», «винт», «корзиночка». | | |
| Свободное плавание | | |
| Организованный выход из воды. | | |
| | | |

Список литературы:

1. Протченко Т.А., Ю.А.Семенов Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003.
2. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников : метод. пособие / Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. Осокина Т.Н. и др.
3. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателей детского сада и родителей. — М.: Просвещение, 2001. М. : Айрис-пресс, 2003
4. Азбука спорта (серия) – Плавание. Н.Ж. Булгакова. «Физкультура и спорт» - 1999г.
5. Игры у воды и на воде. Н.Ж. Булгакова.
6. Плавание. Учебная программа для детей от 2 до 7 лет. Московский комитет образования – 1999г.
7. Методическое пособие по начальному обучению плаванию. Московский Комитет Образования – 2000г.
8. Обучение плаванию в детском саду. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева. Москва «Просвещение» - 1991 г.
9. Плавание. Учебное пособие под общей редакцией профессора М.Ж. Булгаковой. «Физкультура и спорт», 2001.