**Консультации родителей по методике организации и проведения**

**занятий по плаванию в ДОУ**

**Инструктор по физической культуре: Касьянова Е.В.**

**ГБОУ «Школа 761», СП д/с 1327.**

**СПЕЦИФИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ В УСЛОВИЯХ ПОВЫШЕННОГО ШУМА.**

При организации занятий плаванием преподаватель должен учитывать специфику своей деятельности. Обычно он занимается с группой, находясь на бортике или берегу. Проводить же занятия, находясь в воде, затруднительно и неэффективно. Это целесообразно только при обучении плаванию маленьких детей.

Существенное значение при проведении занятий имеет выбор преподавателем наиболее удобного, для руководства группой, места. Чаще всего он должен находиться на боковой, по отношению к плавающим, стороне бассейна. Здесь он лучше видит всех учеников, а ученики видят его.

В большинстве случаев проводить занятия по плаванию приходится в условиях значительного шума. При ограниченной слышимости учениками, так как их уши часто погружены в воду. Чтобы остановить плывущего, требуется достаточно громкий сигнал: краткий возглас, хлопок в ладоши, свисток и т.д. Если нужно дать указания или объяснить что-либо ученику, преподаватель вынужден подозвать его к себе, что естественно, снижает плотность занятия. Многие, вместо кратких словесных замечаний пользуются разнообразными условными жестами. При всех формах передачи знаний занимающимся и общения с ними необходимо иметь громкий голос и хорошо владеть техникой.

Различные по содержанию занятия требуют определенной их организации. В соответствии с методикой физического воспитания организация деятельности занимающихся в процессе построения занятий должна иметь три последовательных части: подготовительную, основную и заключительную. Соответственно функциональному состоянию занимающихся различают следующие *периоды:*

1.предрабочее состояние;

2.врабатывание;

3.устойчивое состояние;

4.снижение работоспособности.

**УРОЧНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ.**

Наиболее специфическим признаком урочных форм занятий является учебно-воспитательная деятельность, управляемая преподавателем (тренером, учителем, методистом, инструктором). Как правило, уроки проводятся в системе занятий (уроки в школе, занятия в спортивной секции и т.п.). Урочным формам присущи постоянство состава занимающихся, возрастная однородность в учебных группах. Систематическое участие в общей деятельности сплачивает занимающихся в коллектив, что так же служит важнейшим фактором эффективного решения как образовательных, так и воспитательных задач физического воспитания.

В практике встречается и эпизодическое проведение уроков. При этом самые разнообразные занятия:

утренняя зарядка;

водные процедуры;

игры;

состязания,

проводятся в методических целях как урочные формы. Такие уроки – основной путь обучения широких масс занимающихся умению рационально организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями. Эпизодические уроки используются также на всевозможных курсах по повышению квалификации преподавателей, учителей, тренеров.

*При проведении уроков следует выполнять ряд общих требований:*

Обучение и воспитание занимающихся должны осуществляться на всем протяжении занятий – с первой минуты и до последней.

При проведении уроков следует всячески избегать методических шаблонов. Необходимость разнообразить, содержание и методику уроков обусловлено постоянным усложнением учебного материала.

**УРОК ПЛАВАНИЯ.**

Основной формой организации и проведения занятий по обучению плаванию является групповой урок. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими уроками курса обучения, базируется на подготовке полученной, на предыдущих уроках, и, в свою очередь, является основной для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность каждого урока определяются задачами и программой курса обучения плаванию. В плане урока уточняются конкретные задачи, подбор упражнений и последовательность их изучения, дозировка и режим их выполнения, методика проведения занятий. Урок плавания условно делят на три части: подготовительную, основную и заключительную.

**СПЕЦИФИКА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА В ВОДЕ.**

Характерная особенность урока по плаванию – выделение частей его, проводимых на суше, и частей проводимых в воде. Подготовительная часть обычно проводится на суше, основная в воде, а заключительная в воде и на суше. Организация и методика проведения частей урока на суше обычно не отличаются от общепринятых для уроков физической культуры форм. Организация же и проведение занятий в воде имеют свою специфику.

Занятия в воде начинаются с организации входа занимающихся в воду. Входить в нее можно по лестнице или прыжком. При начальном обучении плаванию вход в воду должен осуществляться наиболее простыми способами и не вызывать у занимающихся страха. В процессе дальнейших занятий необходимо использовать вход в воду для разучивания различных вариантов прыжков в воду и для изучения совершенствования стартового прыжка.

Урок по плаванию можно проводить, используя фронтальный, групповой и поточный методы организации занимающихся. При этом они могут выполнять задание одновременно или поочередно, а так же слитно или раздельно. Организация занимающихся на уроке может осуществляться преимущественно одним методом (что бывает чаще) путем использования всех трех методов.

В практике проведении занятий по плаванию наибольшее распространение получили методы, каждый из которых имеет определенное преимущество и недостатки, которые необходимо знать и учитывать при организации занятий по плаванию. Выбор метода зависит от задач урока, степени новизны и сложности задания, количества занимающихся, их возраста, подготовленности и т.д.

**МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА.**

ПОТОЧНЫЙ МЕТОД.

При поточном методе выполнения упражнений занимающиеся распределяются один за другим по бассейну или отдельных дорожках, сохраняя определенный интервал. Упражнения выполняются при одновременном движении всех занимающихся по кругу. При одинаковой их подготовленности им легче сохранять установленный интервал. Если выполняемое упражнение неодинаково для занимающихся по трудности, необходимо организовывать обгон менее подготовленных пловцов более подготовленными. В плавании, при поточном методе выполнения упражнения все занимающиеся двигаются против часовой стрелки и обгоняют друг друга слева. При данном методе упражнения могут выполняться непрерывно или с остановками. Перерыв в их выполнении обычно используется для отдыха, замечаний и объяснения нового упражнения. Хотя при таком методе можно изучать новые упражнения, он более эффективен для совершенствования двигательных навыков и физических качеств, т.е., тогда, когда необходимо достаточно длительное выполнение упражнения. Этот метод предоставляет занимающимся большую самостоятельность при выполнении упражнений, а преподавателю облегчает учет и контроль за их работой. Поточный метод обеспечивает более высокую, чем другие методы, общую и моторную плотность урока.

ФРОНТАЛЬНЫЙ МЕТОД

При фронтальном методе вся группа располагается в один ряд и все одновременно выполняют упражнения. Количество занимающихся зависит от того, сколько учеников поможет поместиться в одну шеренгу вдоль бортика бассейна (по его длине или ширине). Таким образом, занятие проводится с меньшим, чем при использовании других методов, количеством занимающихся. Кроме того, при фронтальном методе используется для занятий далеко не весь бассейн, поскольку занимающиеся находятся в одном ряду, а не распределены по всей его площади.

Этот метод, как и поточный, позволяет выполнять упражнения непрерывно или интервально и обеспечивает высокую плотность занятия. Помимо этого, при данном методе преподаватель хорошо видит всех занимающихся и ему удобно объяснять упражнения. Эти положительные качества фронтального метода делают его наиболее эффективными для изучения новых упражнений. Поэтому при обучении плаванию он находит наибольшее применение.

Однако при фронтальном методе затруднен индивидуальный подход к занимающимся и они не видят, как выполняют упражнения их товарищи. Эти недостатки могут быть устранены при выполнении упражнения не одновременно всеми занимающимися, а с небольшим интервалом один после другого.

ГРУППОВОЙ МЕТОД.

При групповом методе занимающиеся разбиваются на группы, и каждая выполняет упражнения фронтально одна за другой. При этом, возникает перерыв в выполнении упражнений, так как возвращение в обратную сторону невозможно, пока все занимающиеся не доплывут. Такой групповой метод применяют, когда необходимы частые перерывы между выполнением упражнений и важен индивидуальный подход. Групповой метод позволяет проводить занятия с большим количеством занимающихся, рационально использовать всю площадь бассейна. Если занимающиеся плывут только в одном направлении и возвращаются обратно в исходное положение по суше, то можно, не превышая нормы количества плавающих в бассейне или на дорожке, проводить занятия с очень большой группой (при наличии помощников или нескольких преподавателей). Достаточно эффективен этот способ и при некоторых видах тренировочных занятий в бассейне.

Беспрерывное выполнение упражнений групповым методом возможно лишь тогда, когда занимающиеся делают упражнения двумя группами навстречу друг к другу. При этом важно не допустить встречных столкновений. Для этого занимающиеся должны быть размещены на достаточно большом расстоянии друг от друга и члены одной группы – в интервалах шеренги другой группы. Кроме того, лучше использовать упражнения, при которых ориентировка не затруднена, выполняя их на небольшое расстояние – поперек бассейна.

Помимо рассмотренных методов в плавании широко используются также игровой и индивидуальный методы проведения занятий.