

Организация занятий по плаванию детей среднего возраста



К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, контролируемое дыхание,- которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно.

Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине.

С учетом основных задач обучения плаванию на данном этапе, включаем игры с разными видами ходьбы, бега и прыжков (упражнения усложняются по мере их усвоения детьми). Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова.

Задачи:

- расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм;
- учить названиям способов плавания и их особенностям;
- учить ориентироваться под водой, доставать со дна различные предметы;
- совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду;
- учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воде с поддерживающими средствами и без них;
- учить скольжению на груди с задержкой дыхания с поддерживающими средствами и без них;
- учить скольжению на спине с поддерживающими средствами и без них;
- учить скольжению на груди и спине с работой ног кролем;
- учить выполнять движения ногами кролем с плавательной доской, при движении на груди и на спине;
- плавать на спине с движением ног кролем.
- плавать на груди с движениями ног и рук кролем на задержке дыхания.
- Знакомить с движениями ног брассом и дельфином. Пробовать их при скольжении на спине и на груди.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

К концу года дети могут.

Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.

Бегать парами.

Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.

Делать попытку доставать предметы со дна.

Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.

Выполнять серию прыжков продвижением вперед.

Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.

Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».

Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».

Примерный вариант календарного планирования

Средняя группа

Месяц	Содержание работы
октябрь	<ol style="list-style-type: none">1. Учить самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях (шагом, прыжками, бегом).2. Учить выпрыгивать из воды как можно выше.3. Совершенствовать навык выполнения выдохов в воду.4. Выполнять различные движения руками (на суше, в воде)
ноябрь	<ol style="list-style-type: none">1. Обучать передвижениям от одного бортика к другому.2. Учить открывать глаза под водой.3. Продолжать осваивать вдох и выдох на поверхности воды и в воду.4. Учить выполнять упражнения всплывания.
декабрь	<ol style="list-style-type: none">1. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперед.3. Учить скольжению на груди с поддерживающими средствами и без них.4. Продолжить обучение задержке дыхания и погружению в воду.5. Выполнять движения одной и двумя руками в воде.

январь	<ol style="list-style-type: none">1.Обучать передвижению прыжками с продвижением вперед.2.Выполнять упражнения «звездочка», «медуза».3.Продолжать учить принимать горизонтальное положение на воде (скольжение на груди и на спине).4.Обучать движению ног (на суше и в воде)
февраль	<ol style="list-style-type: none">1. Совершенствовать погружение в воду с задержкой дыхания.2. Продолжать обучение работе ног с подвижной опорой.3. Закреплять движения на груди в скольжении.4. Учить передвижениям под водой.
март	<ol style="list-style-type: none">1. Плавание на спине с подвижной опорой.2. Скольжение на груди на дальность.3. Учить делать выдохи в воду во время плавания на груди с работой ног, с подвижной опорой.4.Знакомить с работой рук способом брасс и дельфин.
апрель	<ol style="list-style-type: none">1. Закреплять погружение в воду с головой2. Совершенствовать движения ног (кролем)3.Учить плаванию на спине без поддерживающих средств.4.Плавание удобным для себя способом.5.Знакомить с работой ног способом брасс и дельфин.

Характеристика составляющих блоков занятия.

Подготовительная часть

Задачи: организовать детей, вызвать у них интерес к предстоящему занятию, обеспечить положительный эмоциональный настрой; подготовить организм ребенка к предстоящей двигательной деятельности.

Содержание: Подводящие и имитационные упражнения на суше. Обучение выдоху и задержке дыхания. Разнообразные упражнения в воде: стоя на дне, с передвижением по дну.

Продолжительность этой части занятия – 3- 4 мин.

Основная часть

Задачи: формировать у детей плавательные навыки и закреплять уже имеющиеся плавательные умения; познакомить детей с основами техники и способами выполнения плавательных движений, с содержанием и правилами подвижных игр в воде; развивать основные физические качества (ловкость, быстроту, выносливость и т.п.), личностные качества (самостоятельность, инициативу, доброжелательность, смелость, разумную осторожность и т.д.), обеспечивать физическую и эмоциональную нагрузку на занятиях.

Содержание: Упражнения с движением руками и ногами в воде. Дыхательные упражнения с выполнением вдоха и выдоха в воду. Лежание на поверхности воды на спине и на груди с поддерживающими средствами и без них. Движения ногами плавая с поддерживающими средствами и без них. Нырание. Подвижные игры. Продолжительность этой части занятия – 13-15мин.

Заключительная часть

Задачи: постепенно привести организм ребенка к Физиологической норме, помочь ему переключиться на новый вид деятельности.

Содержание. Игра малой подвижности. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой. Свободное плавание с игрушками.

Продолжительность этой части занятия – 2-3мин.

Спасибо за внимание.

