

**Упражнения по обучению  
детей дошкольного  
возраста.  
Упражнения по освоению с  
водой.**

Инструктор по ФК Семенова Елена  
Михайловна

## Эти упражнения разделяются на:

1) общеразвивающие и специальные  
физические упражнения



2) упражнения для освоения с  
водой



3) упражнения для изучения техники плавания



4) игры и развлечения в  
воде



## **Общеразвивающие и специальные физические упражнения.**

**Их необходимо выполнять за 1-1,5 месяца до начала обучения плаванию, а затем ежедневно на суше перед каждым занятием в воде. Еще лучше если дополнительно к этому комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений выполняется утром вместо зарядки. Это возможность новичку в привычных условиях на суше ознакомиться с движениями, характерными для техники плавания.**



**Из этих упражнений составляется комплекс простых упражнений (обычно туда входит 10-12 упражнений).**



**Общеразвивающие физические упражнения помогают повысить уровень развития таких качеств, как сила, координация движений, ловкость, гибкость, быстрота, что так же необходимо для успешного освоения техники плавания. Сюда относятся такие упражнения, как ходьба, прыжки, наклоны, приседания, отжимания, маховые движения руками и ногами и**

**Специальные физические упражнения направлены на совершенствование подвижности суставов. В основном, эти упражнения, имитирующие движения рук кролем, круговые движения руками вперед и назад «мельница», круговые вращения стоп и другие.**

## Упражнения для освоения с

### водой

Широко применяются на первых этапах, помогая обучаемому, освоиться в новой непривычной среде и подготовиться к изучению техники плавания. Все эти упражнения обязательно выполняются при задержке дыхания после вдоха. Как уже говорилось, это делается для того, чтобы улучшить плавучесть тела занимающегося, что особенно важно на первых шагах обучения.



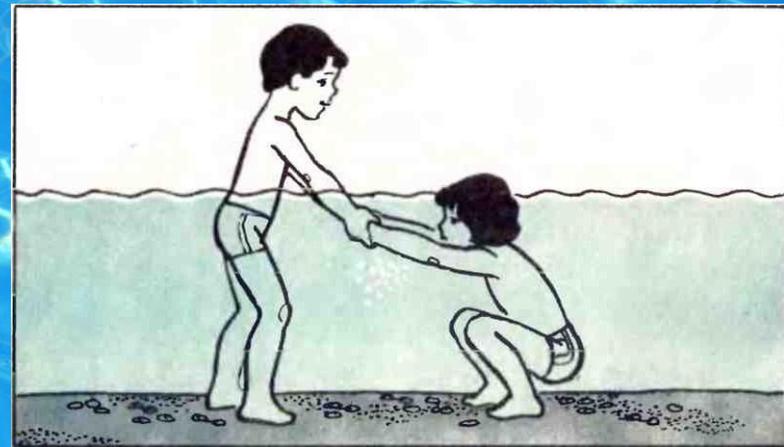
Упражнения для ознакомления с непривычными свойствами воды помогают уверенно чувствовать себя в условиях водной среды, при ознакомлении с плотностью, вязкостью, сопротивлением и температурой воды. К этим упражнениям относится разного вида ходьба в воде с различными положениями рук и ног.



# Погружения под воду с

## головой

При погружении под воду тело должно сохранять вертикальное положение, при этом голову нельзя наклонять лицом вниз, в противном случае вода может попадать в нос.



Умение открывать глаза в воде помогает лучше ориентироваться в водной среде.



По команде «вдох» ребята делают глубокий вдох, приседая, погружаются с головой в воду. Упражнение должно выполняться спокойно, в медленном темпе. После вдоха надо закрыть рот. Нельзя, погружаясь в воду, закрывать лицо руками.

## Всплывание и лежание на

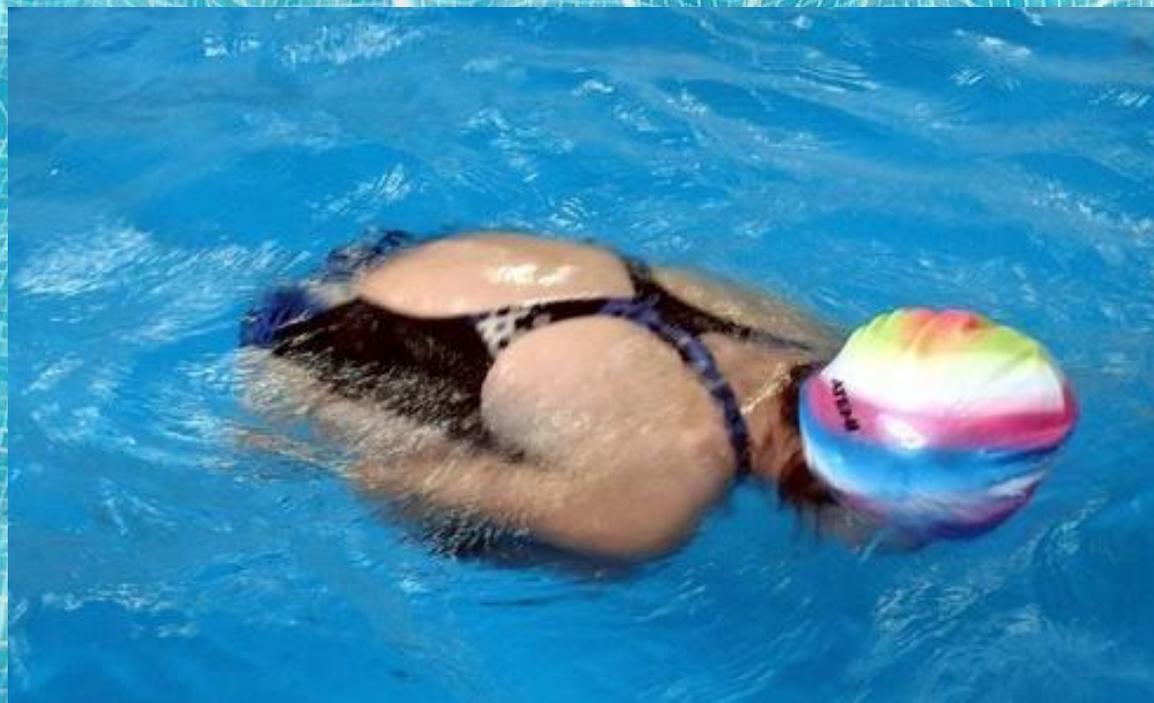
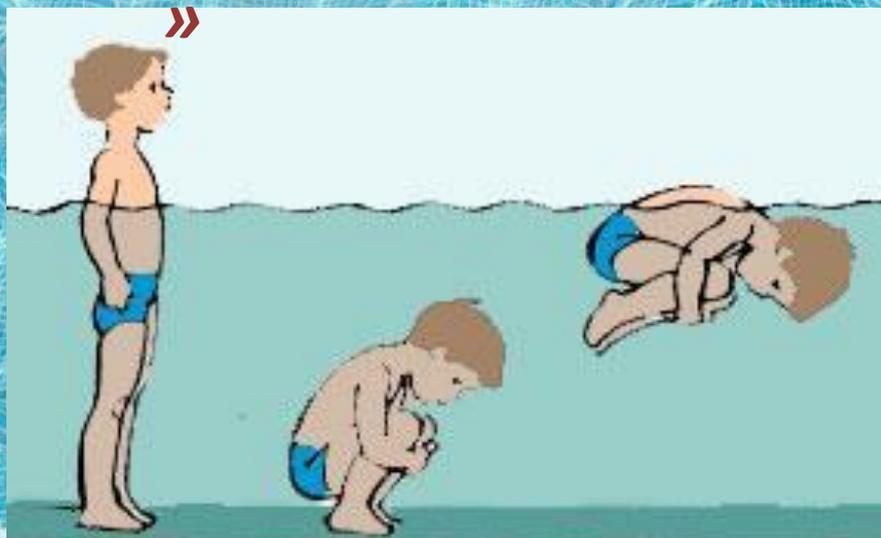
**воде.** Помогают чувствовать непривычное, взвешенное состояние в воде и способствовать удерживаться у поверхности воды, не выполняя при этом никаких движений.



*Лежание в горизонтальном положении воспитывает у детей умение удерживать равновесие тела в воде.*



# «поплавок»



*Стоя на дне, сделать глубокий вдох, присесть на дно и плотно сгруппироваться, прижав колени и подбородок к груди. В таком положении, не выдыхая воздух, необходимо остаться некоторое время. Тело при полном вдохе, приобретая положительную плавучесть, стремится вверх, к поверхности воды. Достигнув поверхности, оно после нескольких покачиваний занимает неподвижное положение.*

# «медуза»

»

**Стоя по пояс в воде, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и просто лягте на воду лицом вниз, расслабив руки и ноги.**



**В этом положении, не выдыхая воздух, необходимо задержаться на несколько секунд. Это упражнение позволяет обучающемуся убедиться, что при полном вдохе он может без всяких усилий находиться у поверхности воды. При этом у него исчезает страх и появляется уверенность в возможности научиться плавать.**

# «Звездочка»

Лежание на спине и на груди необходимо выполнять на максимальном вдохе, так как при этом тело приобретает наибольшую положительную плавучесть, что создает благоприятные условия для появления устойчивого положения. При лежании на груди и на спине ноги занимающихся могут опускаться вниз. Поэтому вначале лежание выполняют с разведенными прямыми ногами и руками.



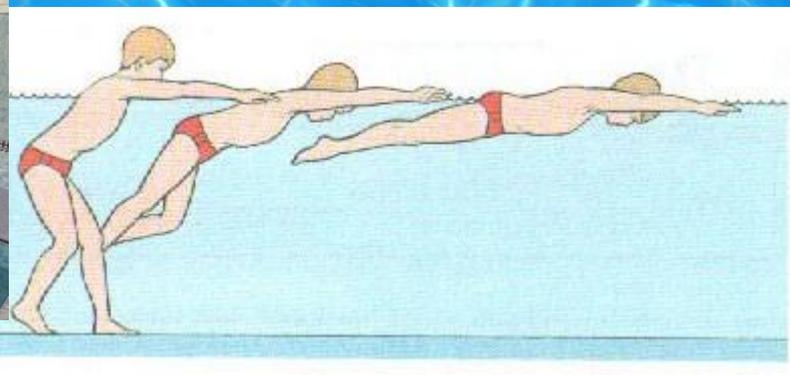
©Infant Swimming Resource, LLC



Ребята делают вдох.  
Задерживают дыхание. Лечь на  
грудь или спину, руки и ноги  
развести стороны.

# Скольжени

**е.** Во время скольжения голова зажата между руками, руки касаются ушей. Ребята, не умеющие плавать, вначале выполняют это упражнение, двигаясь по направлению к берегу. В дальнейшем упражнение «скольжение на груди» м

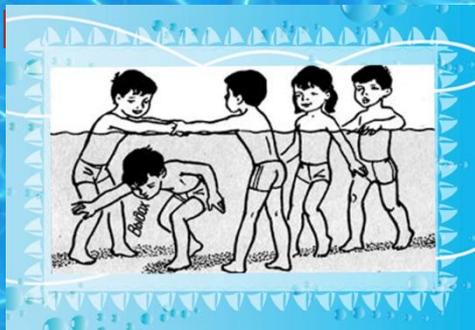


**г.** Выполнение скольжений помогает освоить равновесие тела во время движения в воде, научиться тянуться вперед, принимая наиболее обтекаемое положения тела. В эту подгруппу упражнений входят: «стрелочка», «торпеда» и другие.



Если вначале ребята выполняют скольжение, задерживая дыхание, то в дальнейшем надо добиться, чтобы скольжение производилось одновременно с выдохом в воду.

# Выдохи в



Очень важны при освоении техники дыхания. Вдох над поверхностью воды и выдох в воду, многократно повторяющиеся во время плавания в ритме гребковых движений, выполняемых руками и ногами, являются обязательным элементом техники каждого способа плавания.

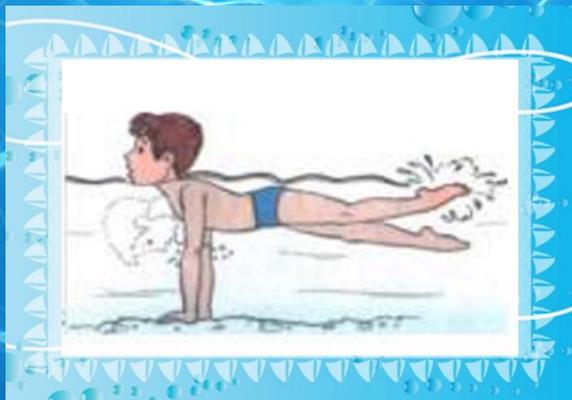
*Держась руками за бортик бассейна (голова в вертикальном положении), опуститься в воду до линии рта. Выполнять выдох на воду, как дуют на блюдце с горячим чаем.*

Заканчиваться он должен после того, когда рот окажется на поверхности воды.

При полном погружении головы выдох в воде необходимо начинать через рот, а заканчивать его — через нос. При этом очень важно, чтобы окончание выдоха приходилось на тот момент, когда нос появляется над поверхностью воды.

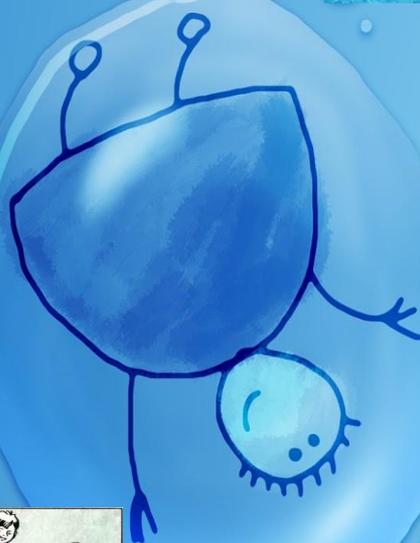
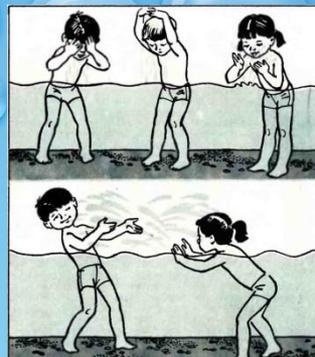


**«Научись дышать в воде, и ты научишься плавать» - это поговорка показывает, что дыхание — ключ к освоению техники плавания.**



# Игры по освоению с

**водой.** Можно совершенствовать изученные ранее упражнения.



*Участникам должны быть заранее известны условия проведения игры - правила.*



В игре должен учитываться уровень плавательной подготовленности и физического развития детей.





*После того, как будут изучены подготовительные упражнения по освоению с водой, можно перейти к изучению спортивных способов плавания.*



**Спасибо за  
внимание**