

Обучение плаванию на спине детей дошкольного возраста



Умение плавать на спине просто необходимо именно для дошколят по следующим причинам:

- 1. Развивается общая координация движений (в т.ч. вестибулярный аппарат) и укрепляются мышцы спины;*
- 2. Плыть на спине проще;*
- 3. Обогащается двигательный опыт детей в воде;*
- 4. Дети учатся принимать правильное положение тела на воде;*
- 5. Устраняются ошибки в работе ног при плавании кролем на груди;*
- 6. Воспитываются такие морально-волевые качества личности как решительность, смелость, настойчивость.*

*Процесс обучения плаванию на спине
можно условно разделить на 4 этапа:*

- Подготовительный;*
- Обучение принятию правильного положения на спине;*
- Обучение работе ног в положении на спине;*
- Обучение согласованному плаванию на спине.*

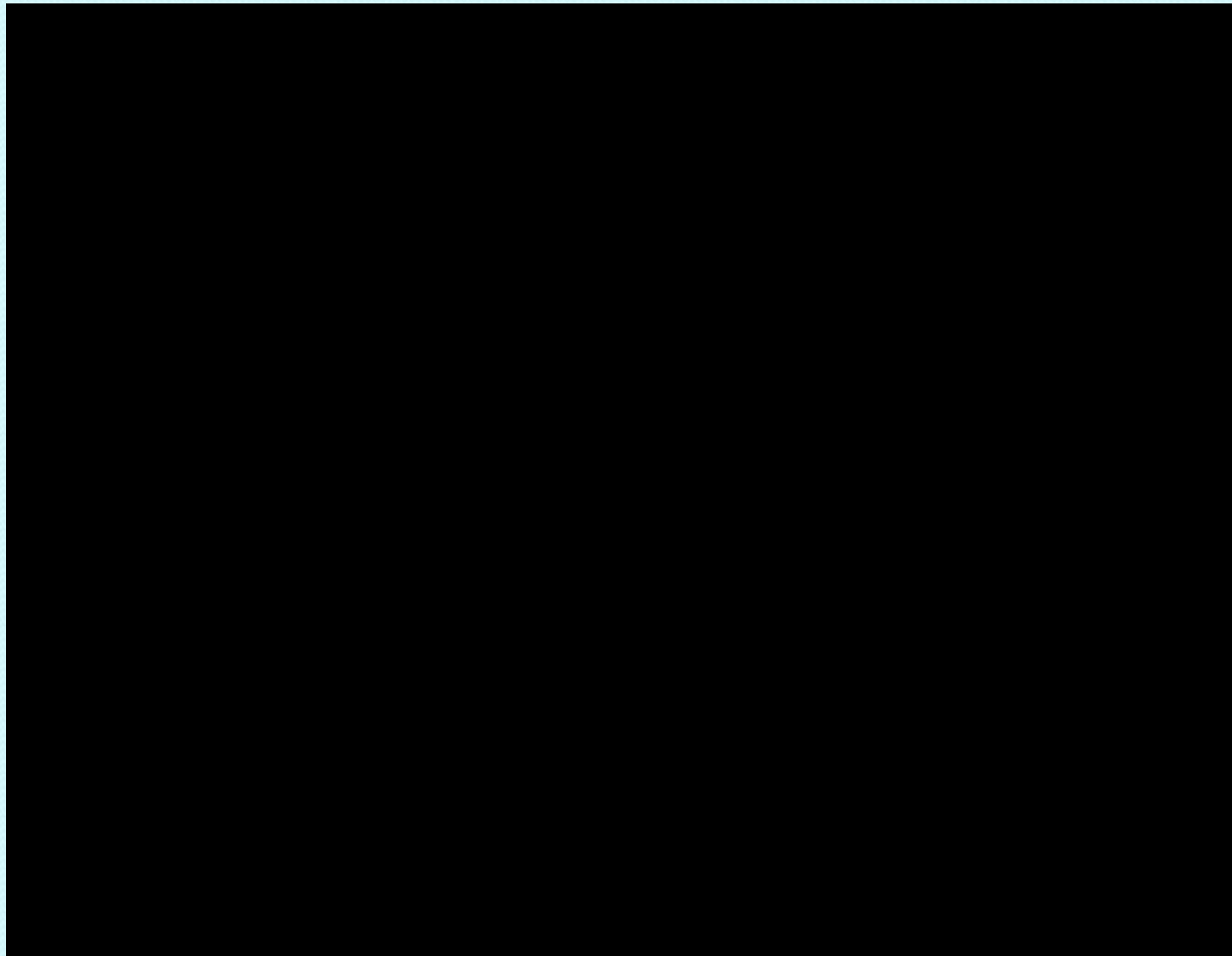
I этап. Подготовительный.

Цели этого этапа: познакомить детей с горизонтальным положением тела на спине, с приемом дыхания ртом.

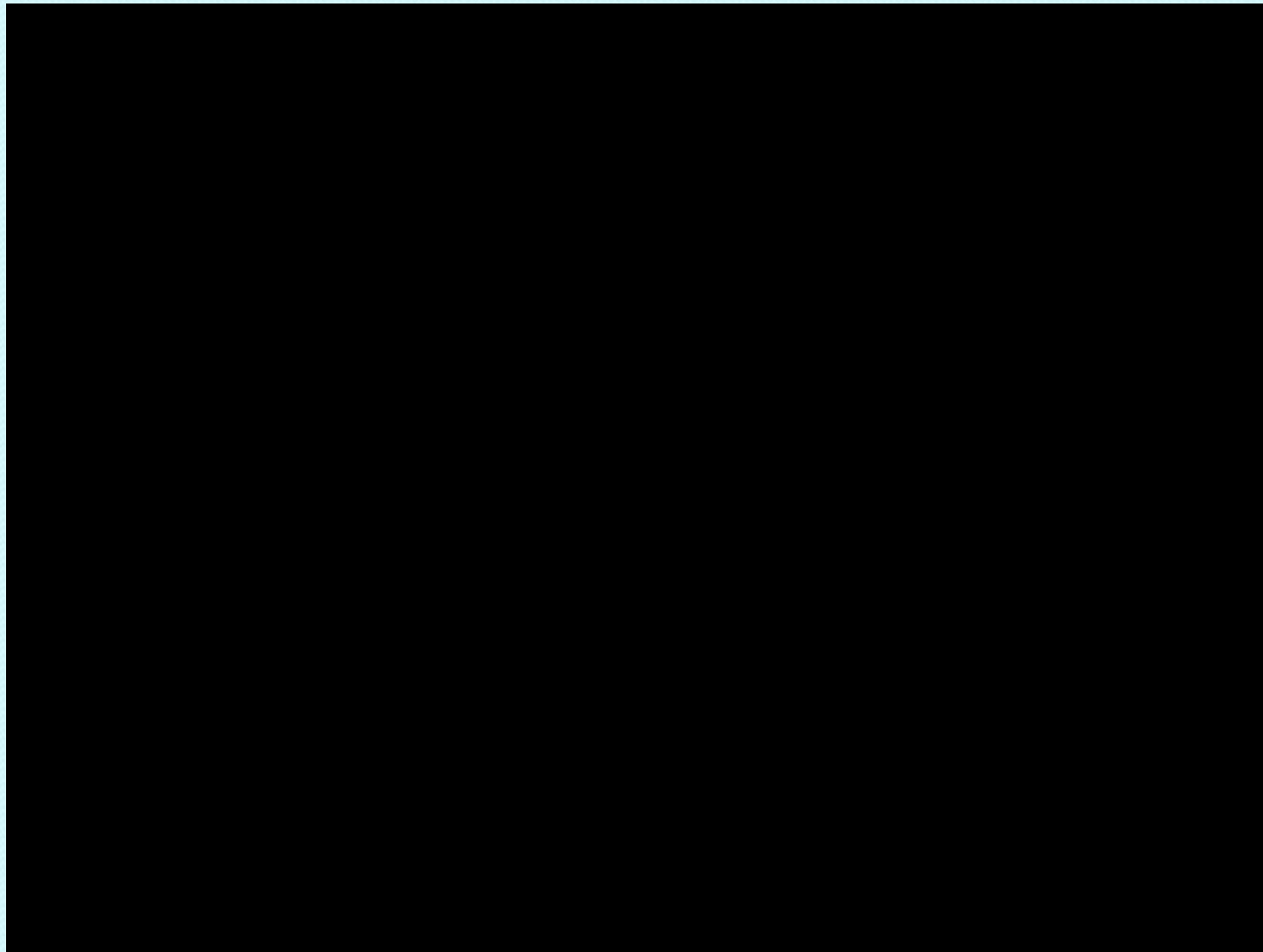
Задачи:

1. Лежать с опорой на руки сзади, приподнимая таз от дна;
2. Держать таз у поверхности воды;
3. Поднимать ноги к поверхности воды в положении на спине;
4. При лежании на спине, головой назад, дышать ртом;
5. Кратковременно задерживать дыхание при лежании на спине.

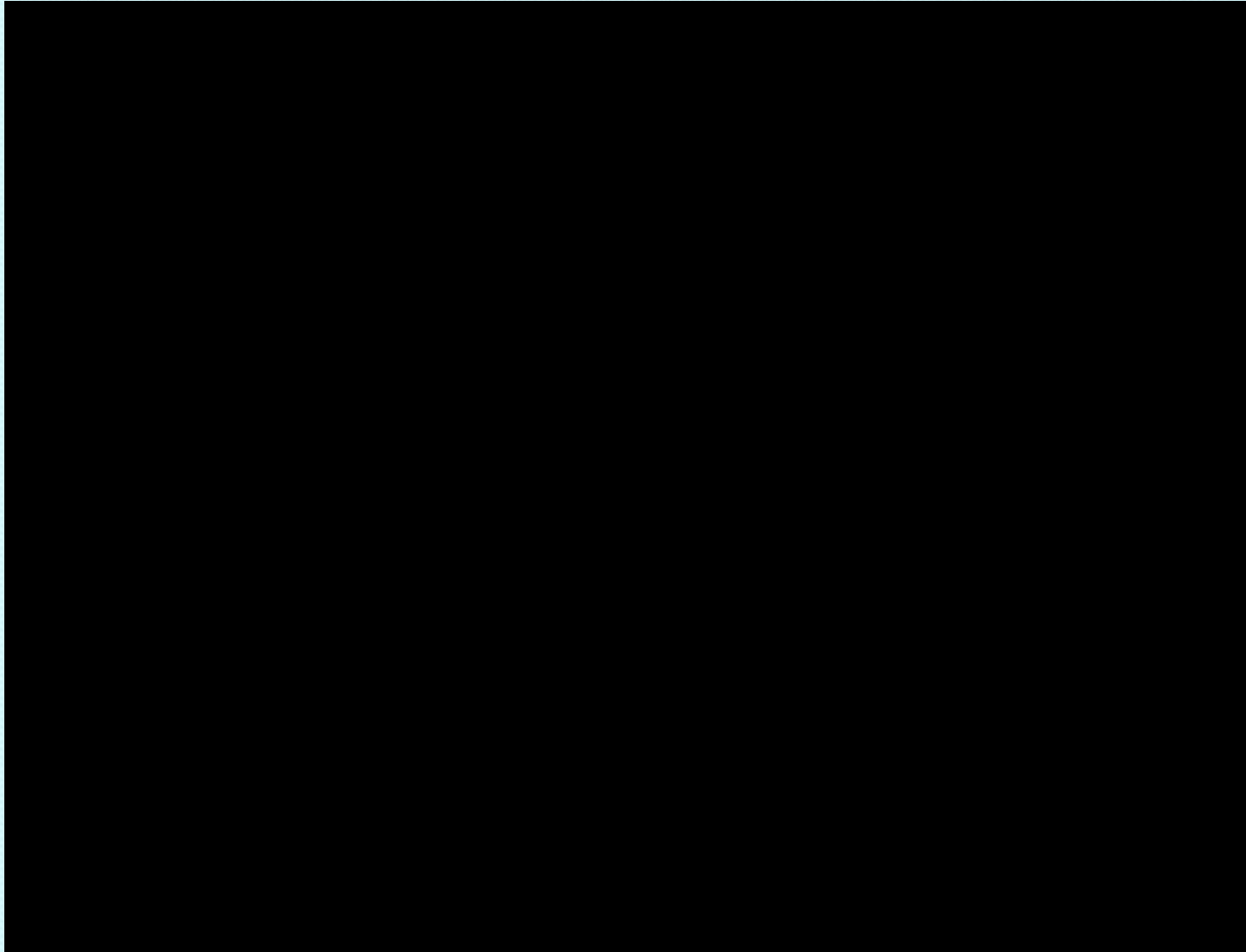
Упражнение: "Покажите пальчики"



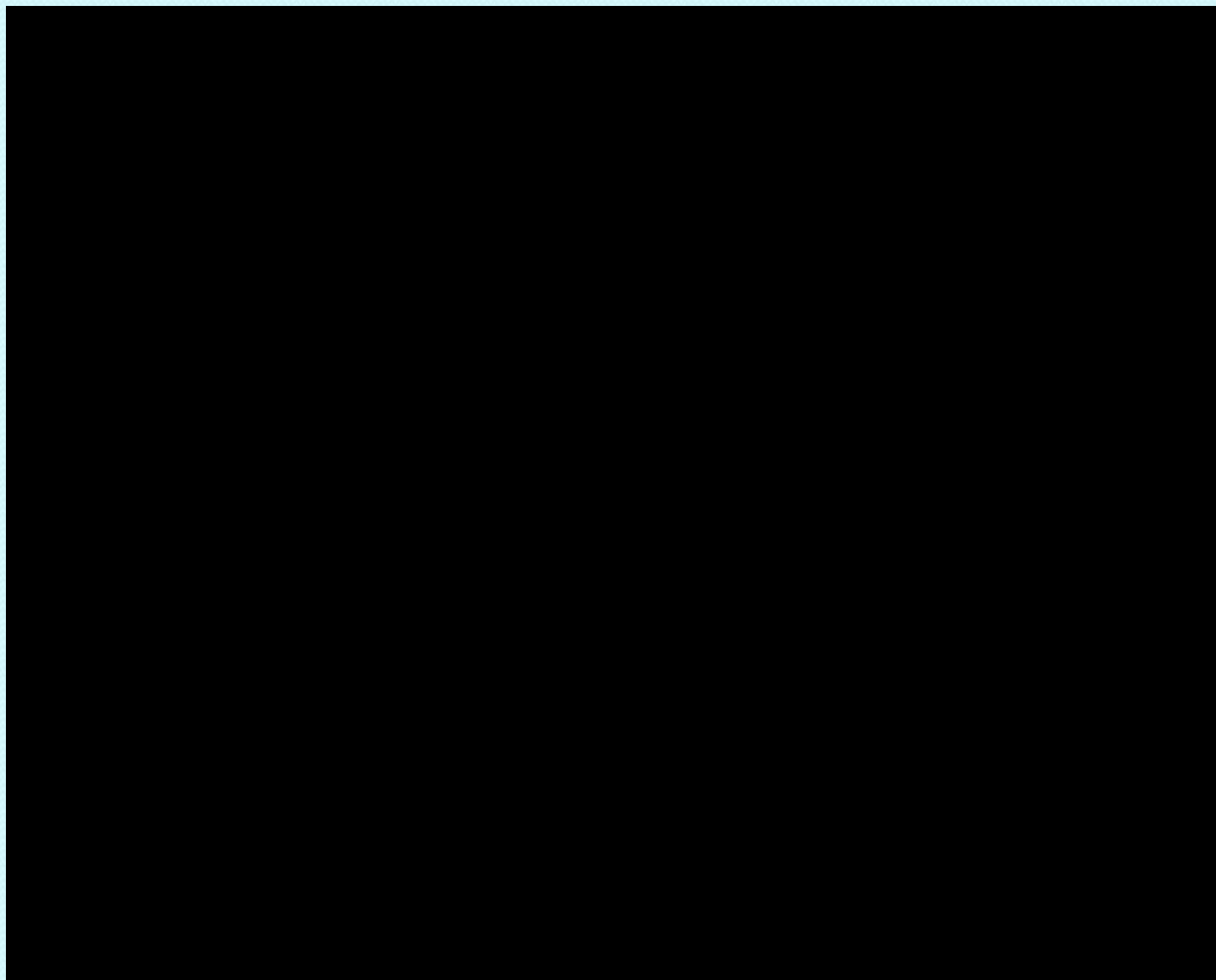
Упражнение: «Колобки»



Упражнение: «Санки»



Учимся лежать на спине с поддержкой за доску



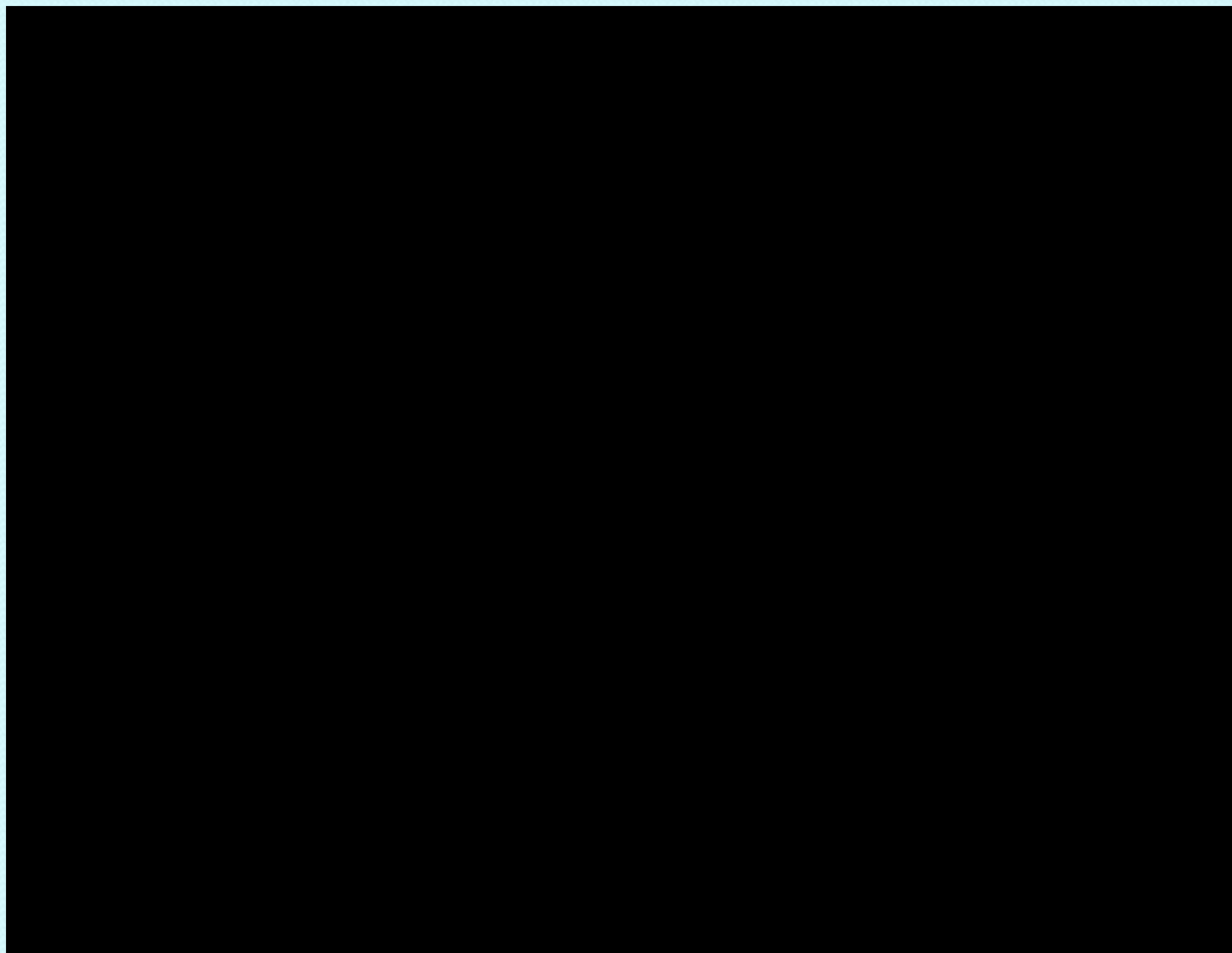
II этап. Обучение принятию правильного положения на спине.

Цель: научить детей самостоятельно принимать горизонтальное положение на спине (с опорой и без нее), скользить в таком положении на задержке дыхания.

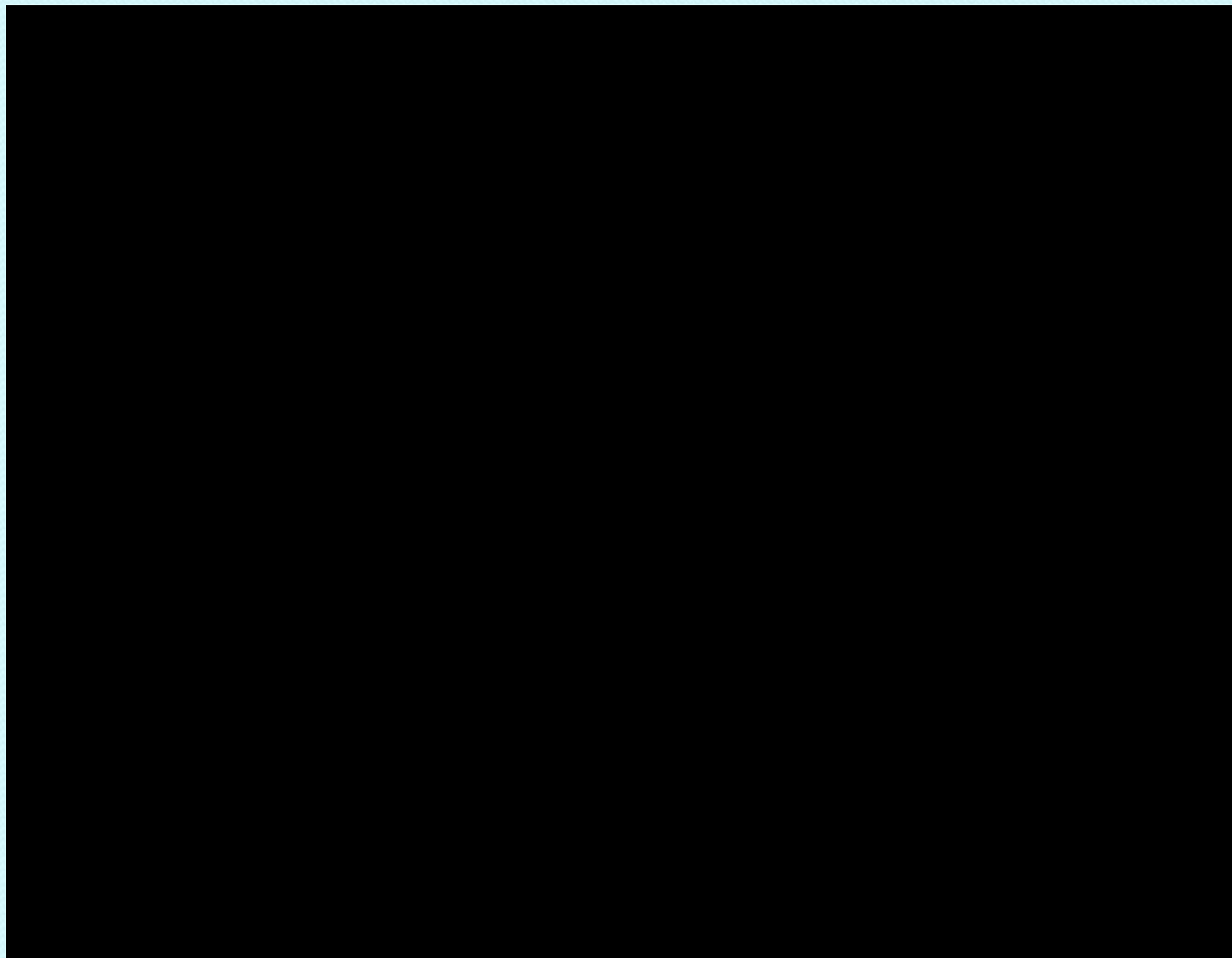
Задачи:

1. Лежать на спине с поддержкой за плавающий предмет;
2. Скользить с поворотом с груди на живот;
3. Скользить на спине с поддержкой за предмет;
4. Скользить на спине с отталкиванием от бортика.

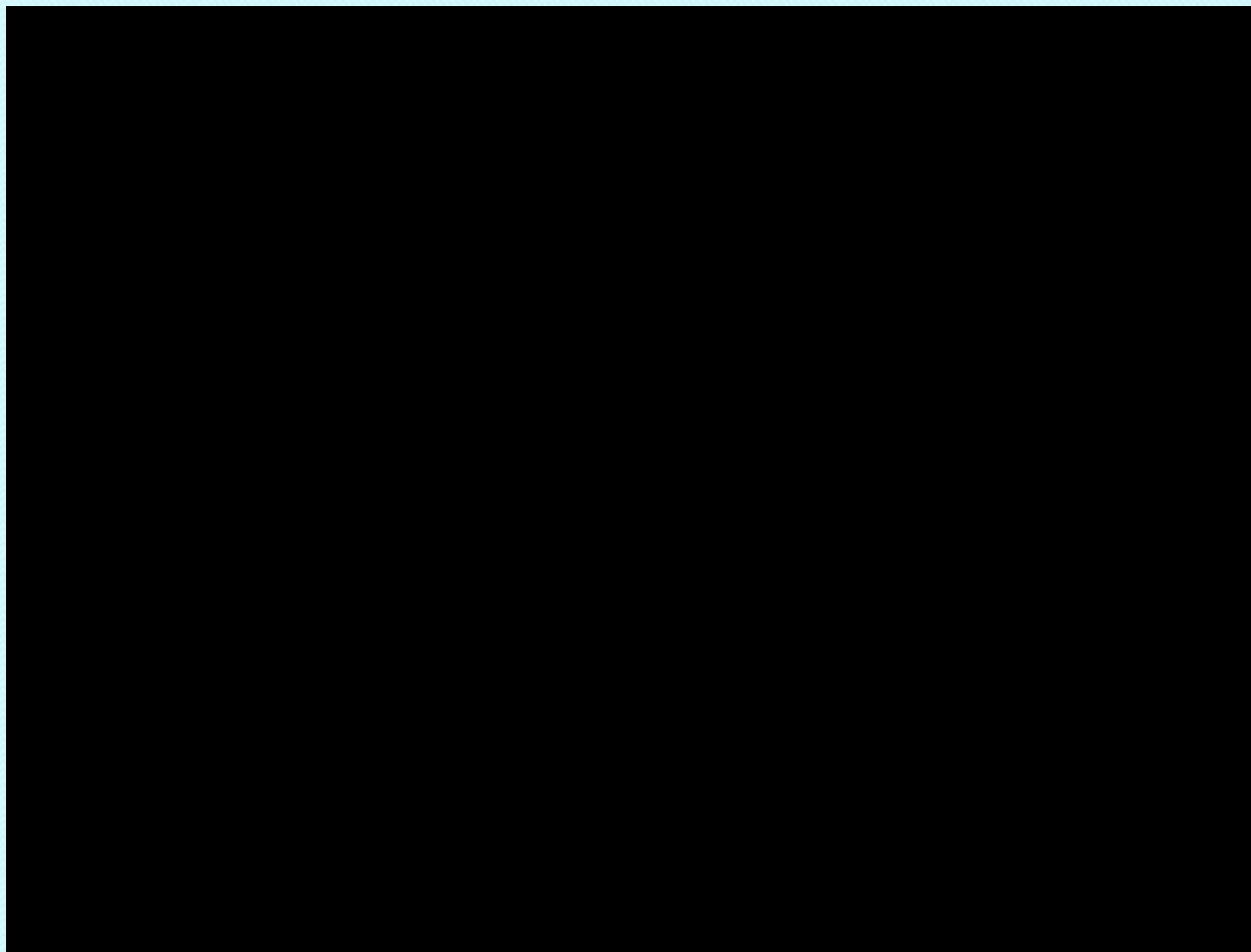
Упражнение: «Ковер-самолет»



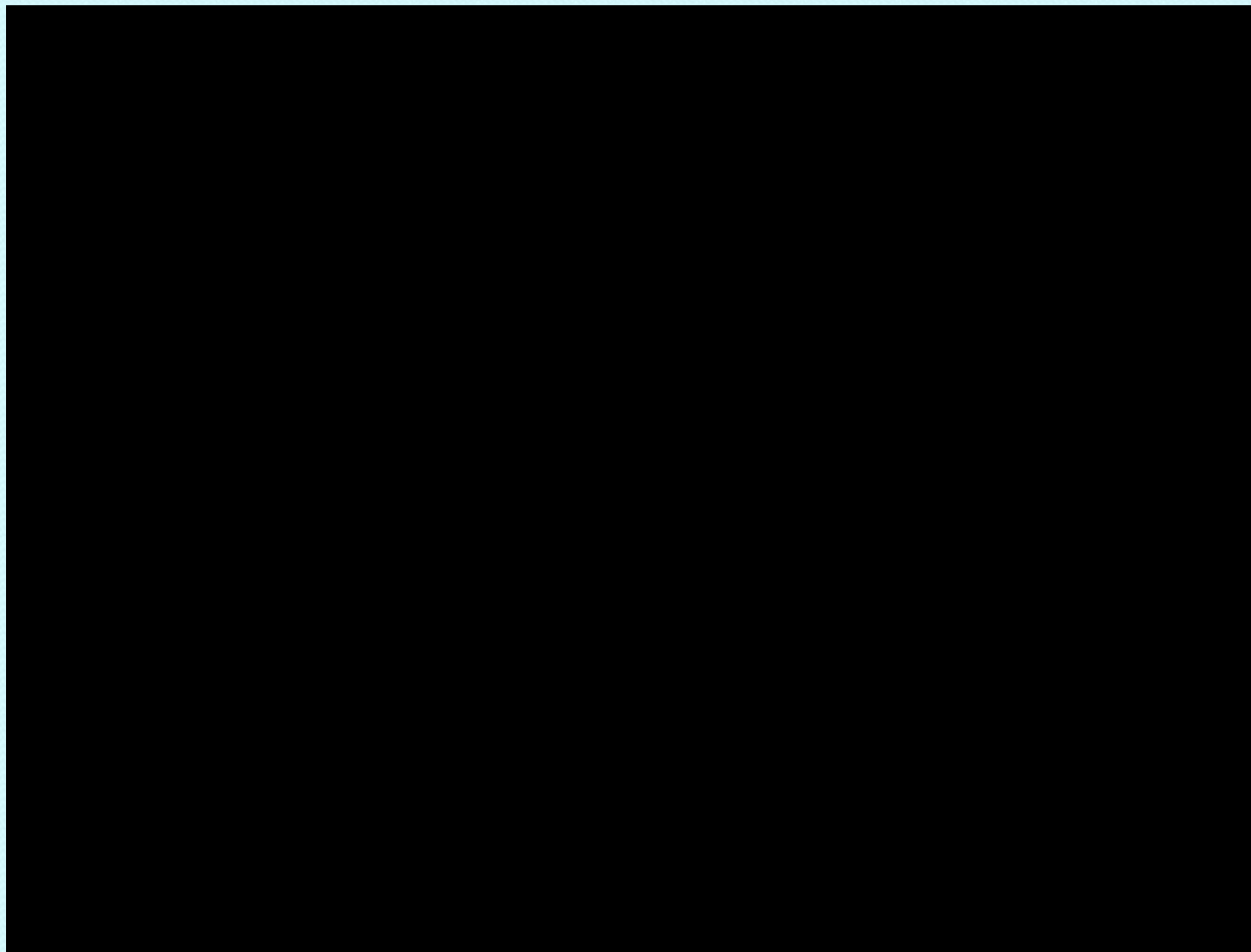
Упражнение: «Ковер-самолет» (продолжение)



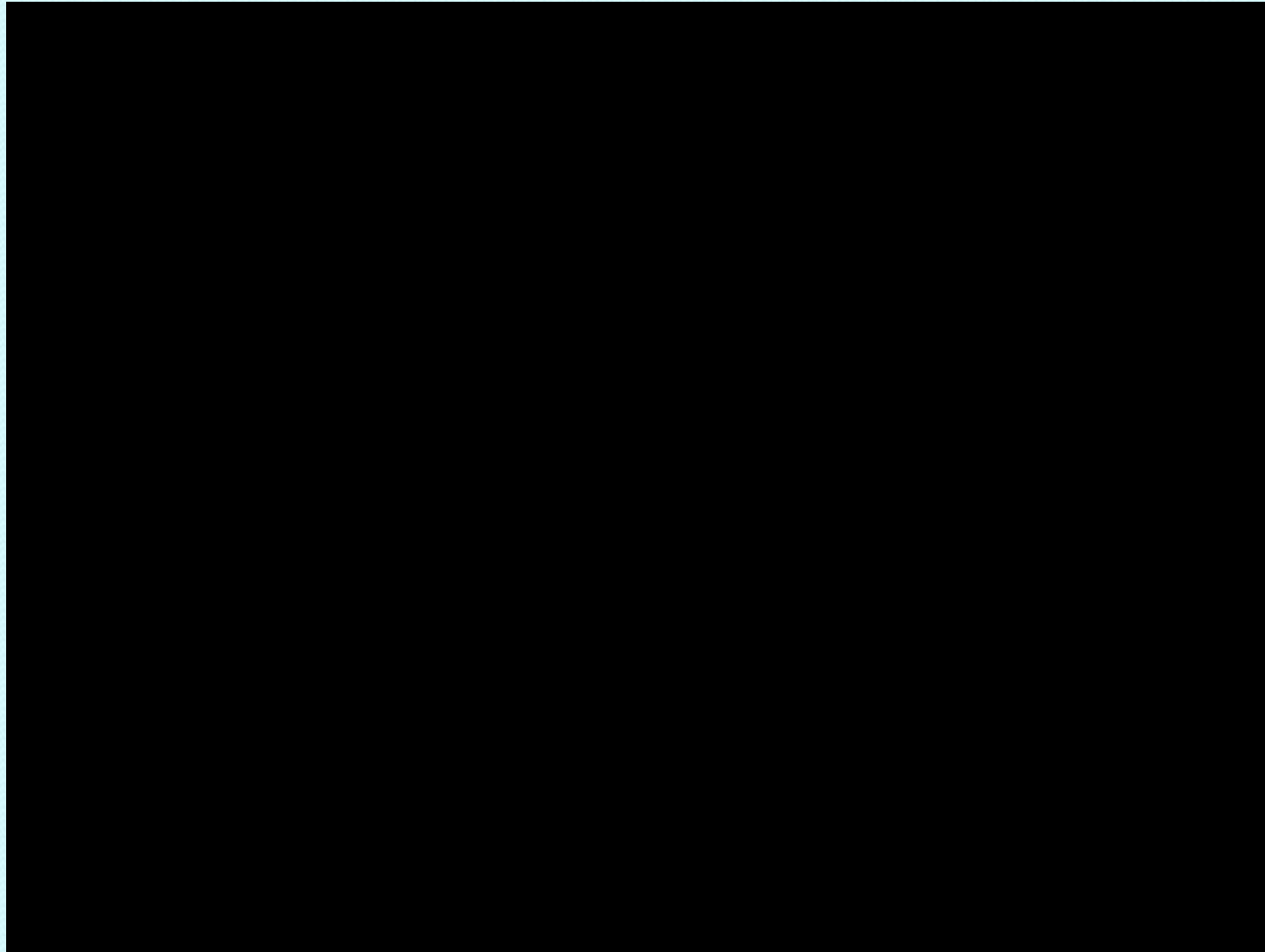
Плаваем в специальных шапочках



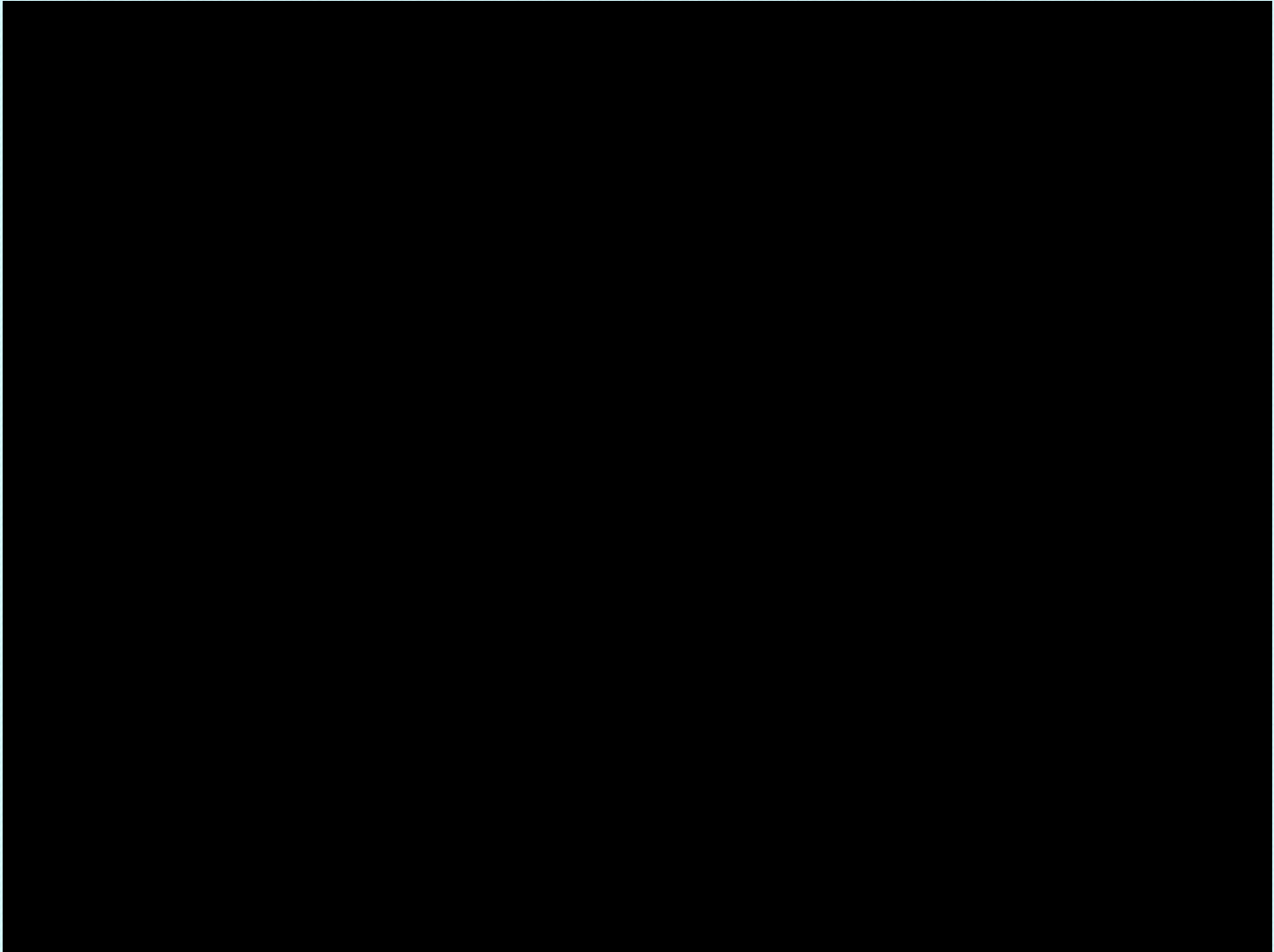
Учимся лежать на спине с помощью доски
(доска зажата ногами)



Учимся лежать на спине с помощью круга



Учимся скользить по воде (доска зажата ногами)



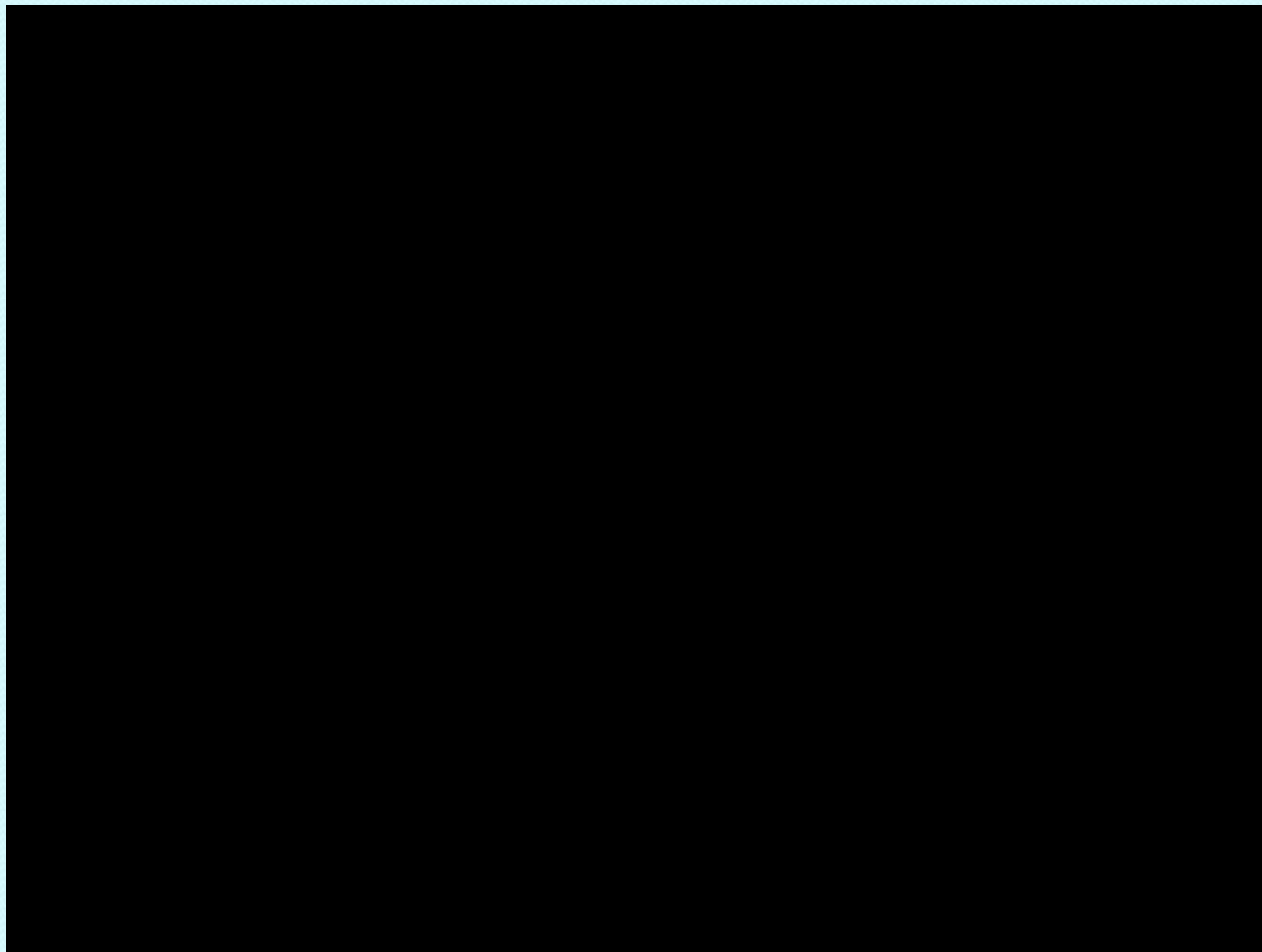
III этап. Обучение работе ног в положении на спине.

Цель: обучить детей работе ног на спине.

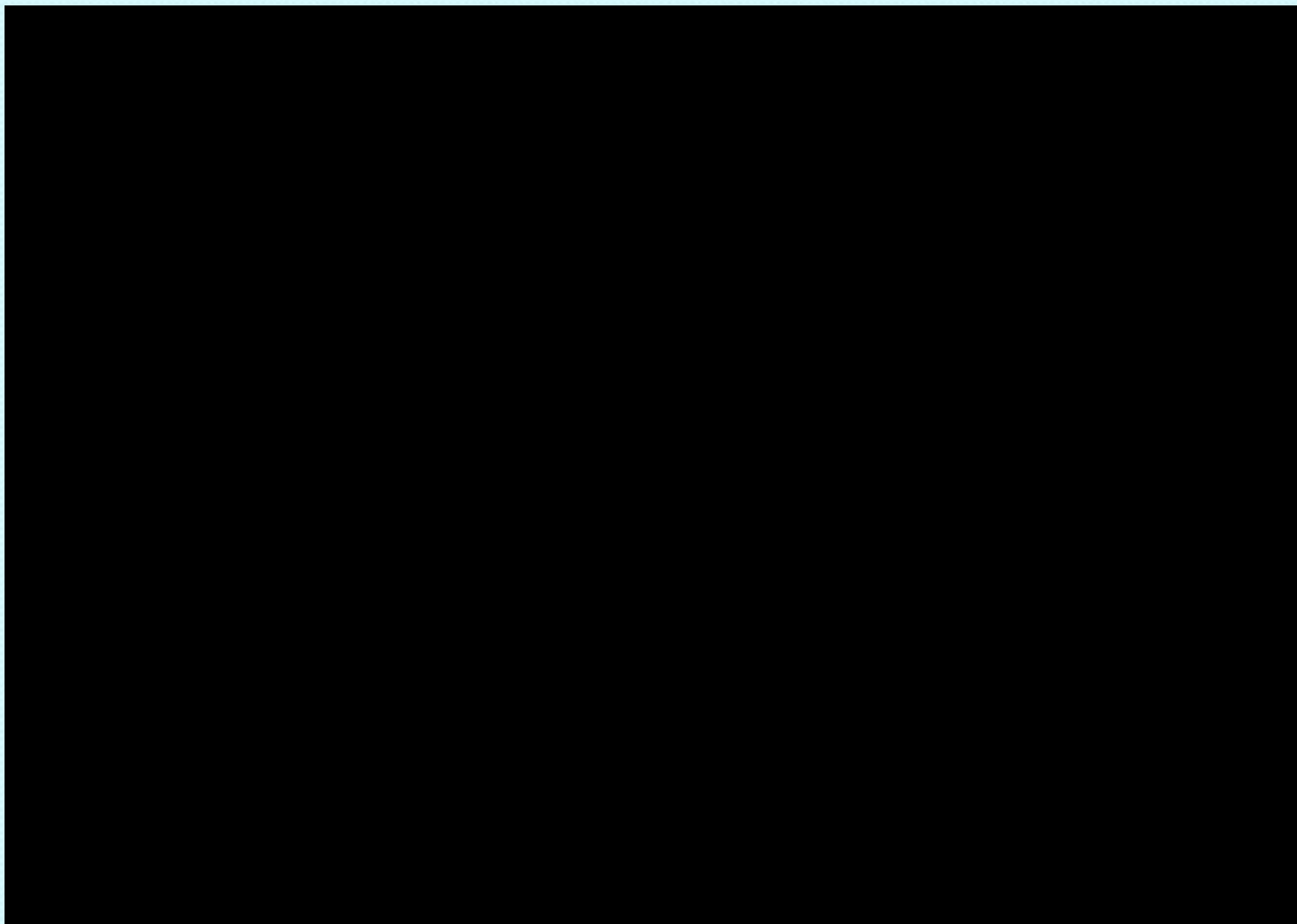
Задачи:

1. Работать ногами как при плавании на спине, сидя в воде с опорой на руки;
2. Работать ногами как при плавании на спине у бортика;
3. Скользить на спине с поддержкой за предмет, работая ногами;
4. Скользить на спине без предмета, работая ногами, руки за головой;
5. Скользить на спине без предмета, работая ногами, руки вдоль туловища.

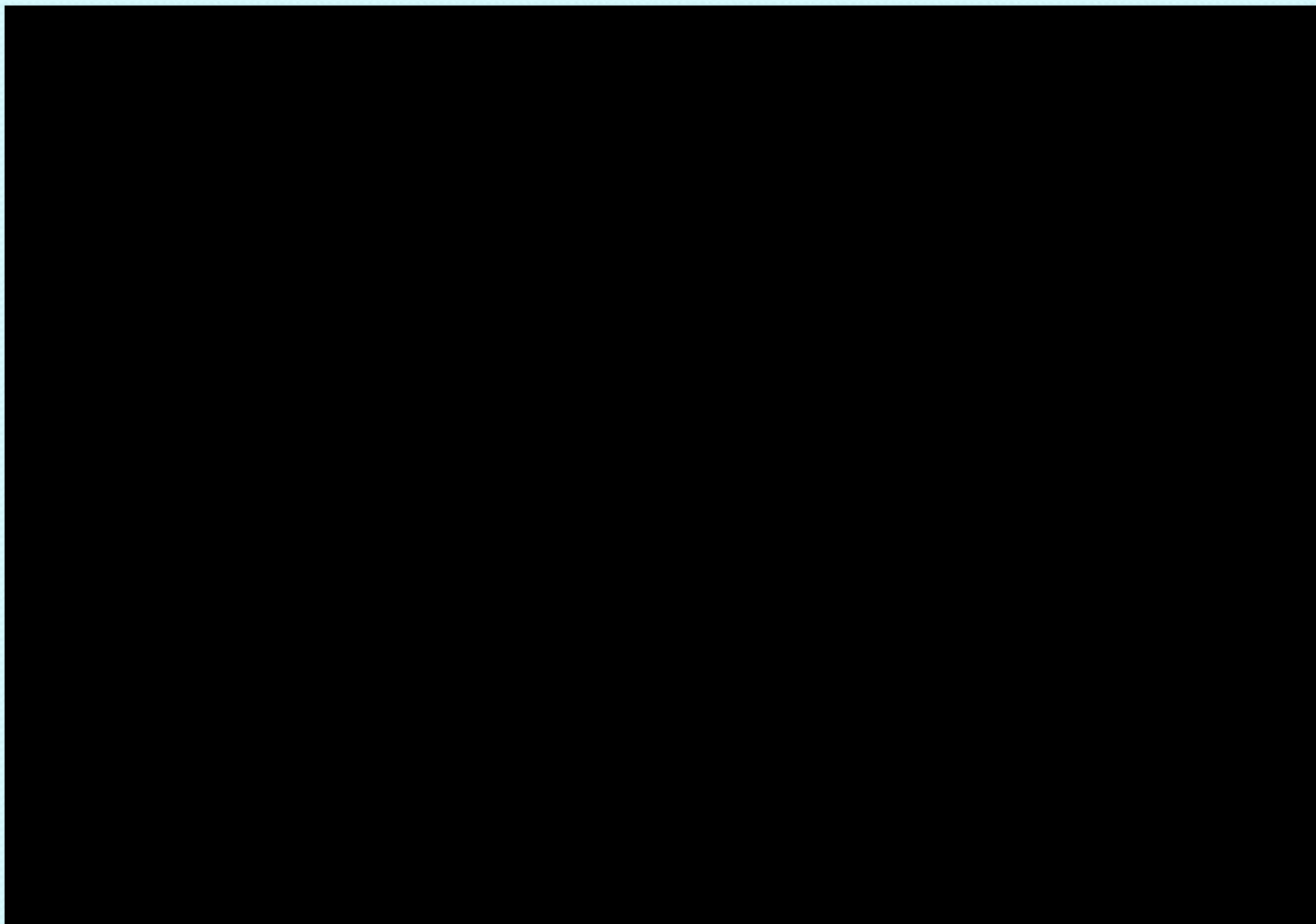
Учимся работе ног при скольжении на спине, с поддержкой за палку для плавания (под шеей)



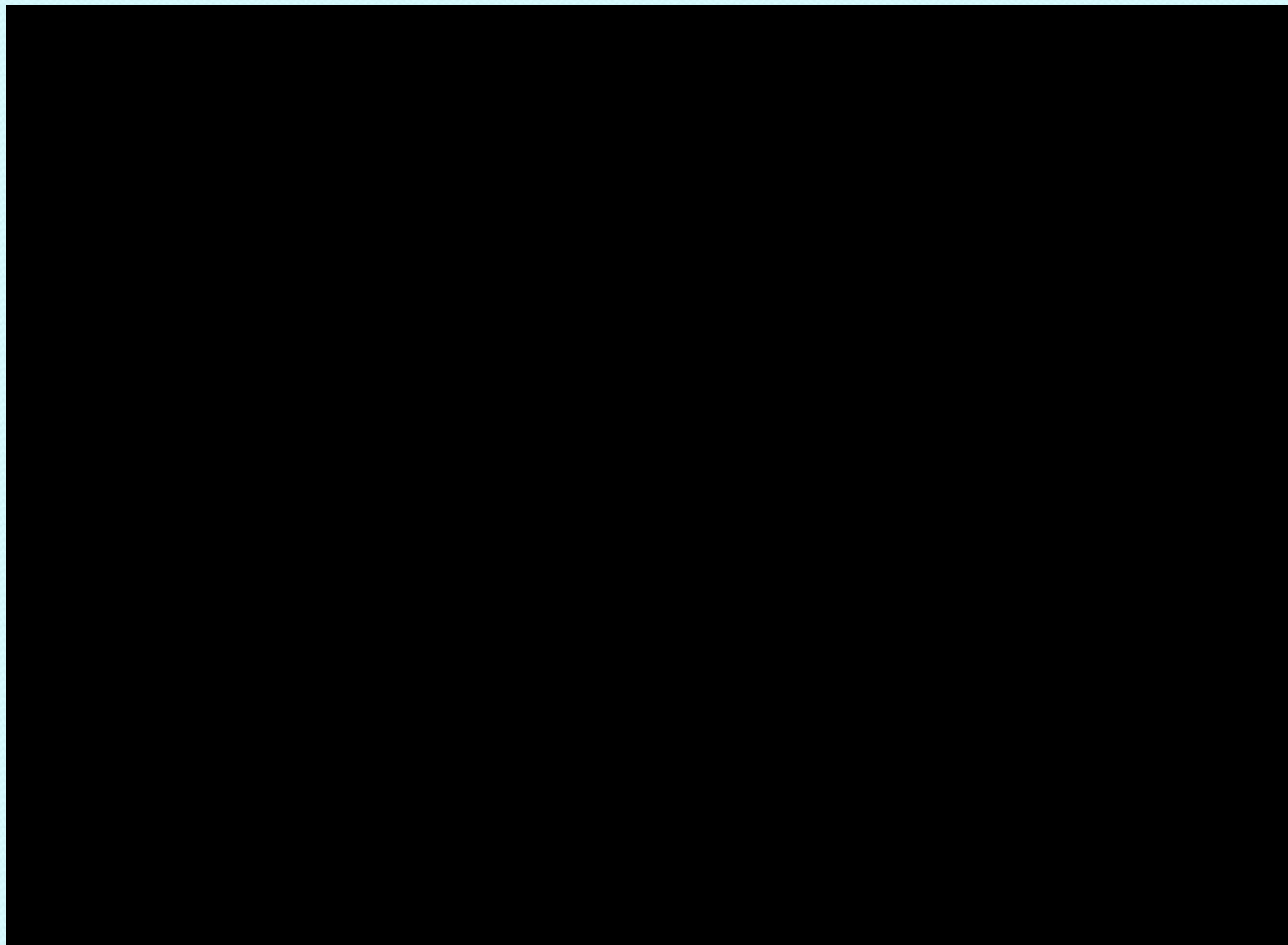
Учимся работе ног при скольжении на спине, с поддержкой за палку для плавания (за спиной)



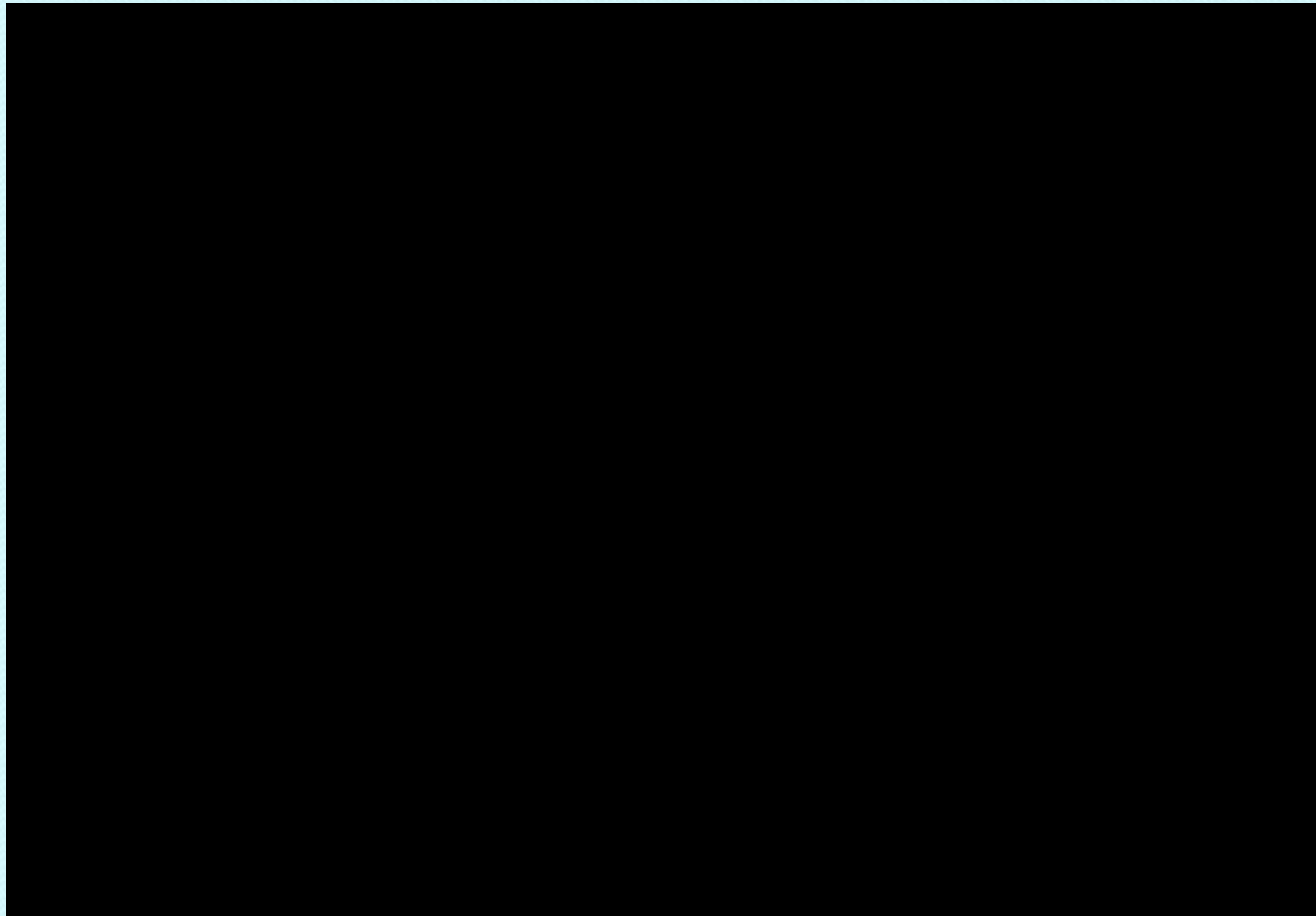
Учимся работе ног при скольжении на спине, с поддержкой за доску для плавания (за головой)



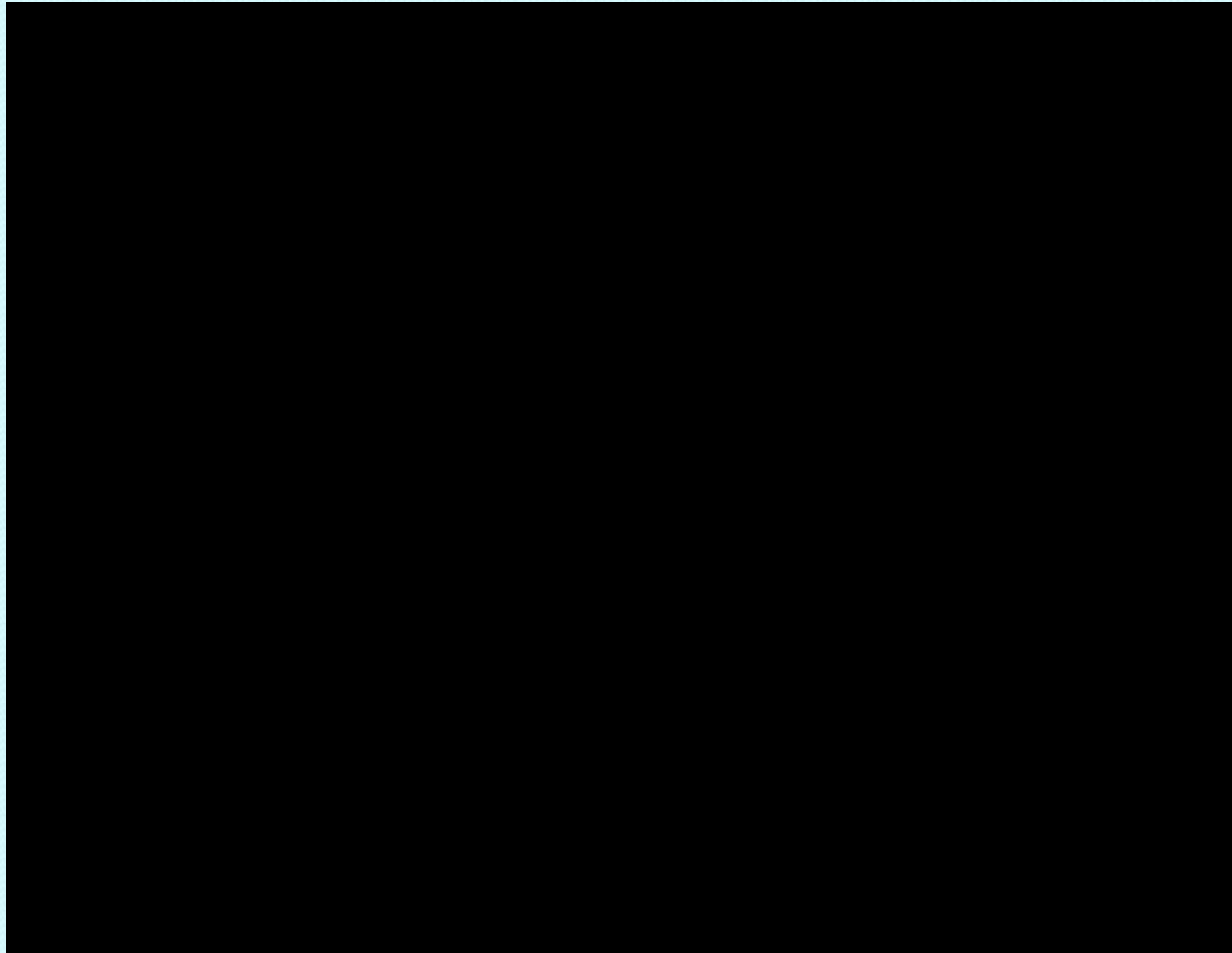
Учимся работе ног при скольжении на спине с ластами, с поддержкой за доску (у груди)



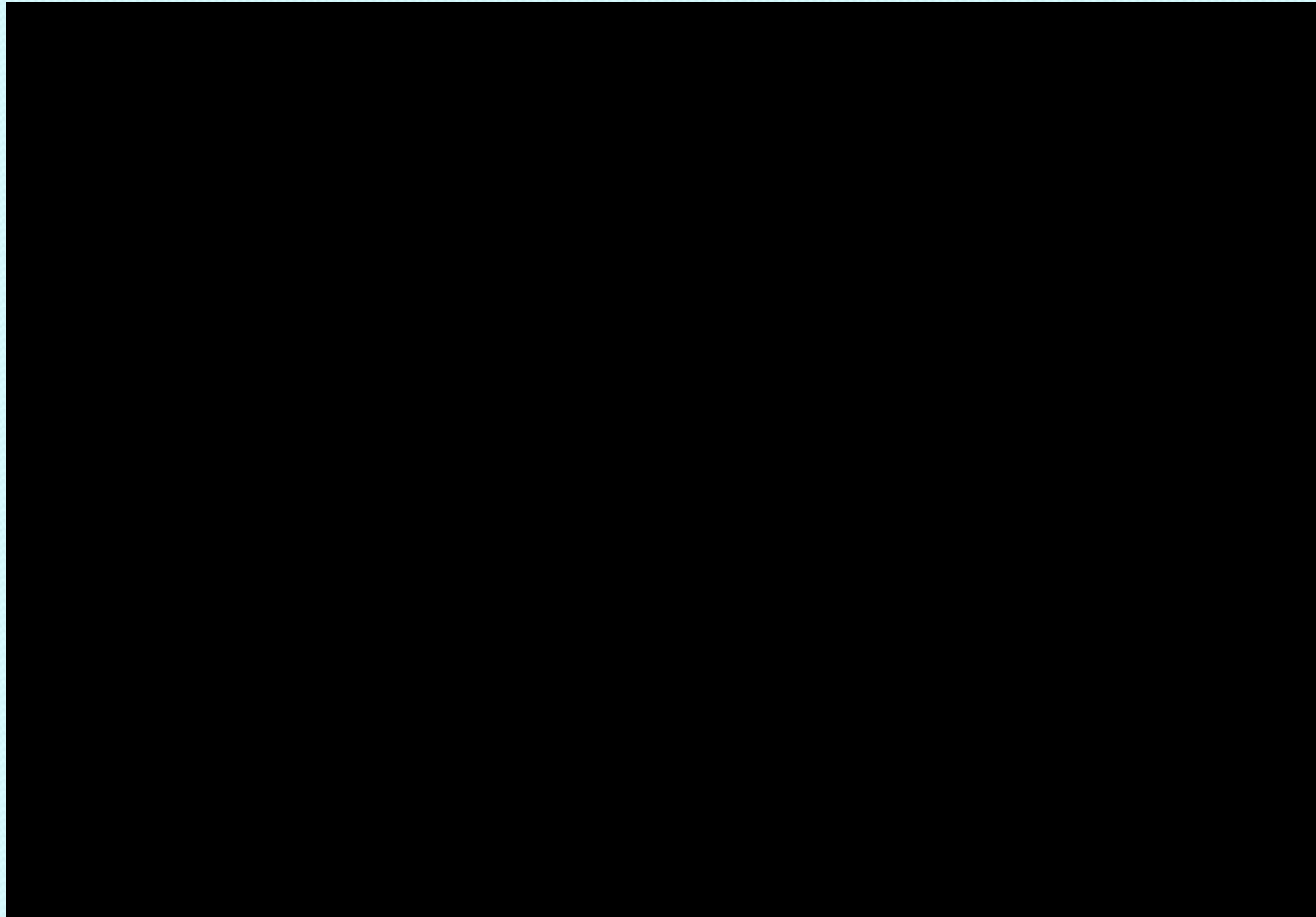
Учимся работе ног при скольжении на спине без ласт, с поддержкой за доску (у груди)



Учимся работе ног при скольжении на спине с ластами без поддержки за предметы



И даже так, хоть и неудобно



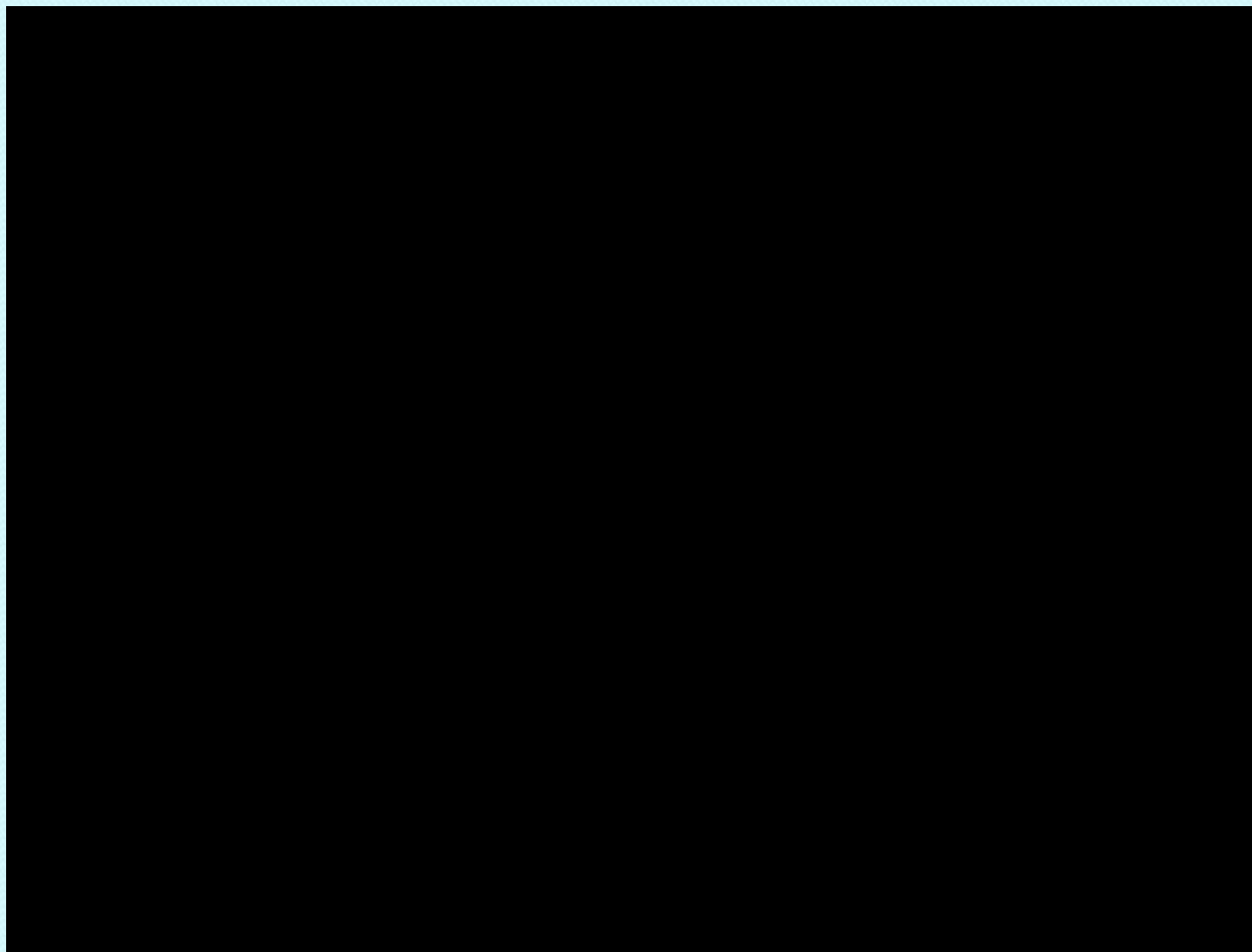
IV этап. Обучение согласованному плаванию на спине.

Цель: научить согласованному плаванию на спине.

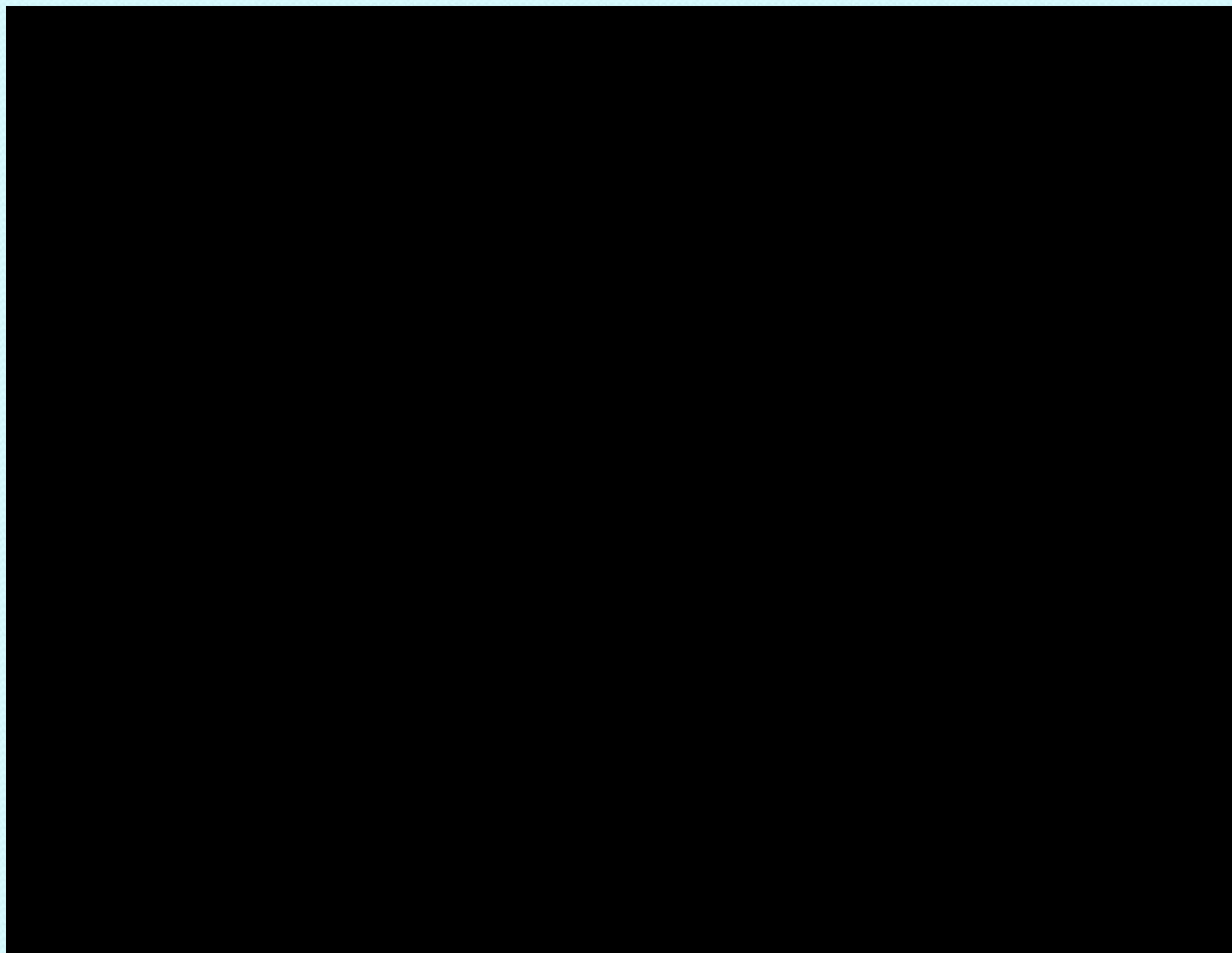
Задачи:

1. Работать руками, как при плавании на спине;
2. Скользить на спине без предмета, руки попеременно за головой и прижаты к туловищу;
3. Скользить на спине без предмета, с работой ног, руки попеременно за головой и прижаты к туловищу;
4. Плавать на спине с согласованной работой ног и рук.

Работа рук у неподвижной опоры



Плавание в согласованной работе рук и ног



Итоги работы:

- к концу учебного 2013-2014 года, детьми средних групп полностью освоен I этап,
- 80% детей старших групп показали успешные результаты в освоении II и III этапов,
- некоторые из детей подготовительных групп могут проплыть способом кроль на спине 7-8 метров.