

Этапы обучения плаванию в детском саду.

Первый этап.

- **Первый этап** начинается с ознакомления ребёнка с водой, её свойствами. Он продолжается до того момента, когда ребёнок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.
Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. Первое посещение бассейна – это событие в жизни маленького ребёнка и очень важно, чтобы у детей остались только яркие воспоминания.





Второй этап.

- **Второй этап** связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надёжно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы краткое время, получают представление о её выталкивающей и поддерживающей силе. У детей **средней группы** закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые в младшем возрасте. Упражнения и игры выполняются на большей глубине с помощью кругов, плавательных досок, нарукавников.







Третий этап.

- В результате **третьего этапа** дети должны уметь продержаться на поверхности воды, сохраняя согласованность движений рук, ног и дыхания.
- В **старшей группе** осваиваются умения и навыки определённого способа плавания, разучивается техника, продолжают разучивать скольжение на груди и спине с помощью поддерживающих средств. В процессе упражнений движения совершенствуются. Ребёнок непринуждённо лежит на поверхности воды. Чувствуя себя свободно, ребёнок начинает замечать окружающую обстановку, делать произвольный выдох в воду. Движения его свободные, ритмичные. Плавание на спине для многих детей оказывается легче. Они довольно быстро овладевают движениями ног, которые разучивают вначале на мелководье, держась за поручень, с поддержкой, а потом при помощи плавательной доски.







Четвёртый этап.

- На **четвёртом этапе** продолжается усвоение и совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. В подготовительной к школе группе завершается обучение плаванию в детском саду. Первые попытки плавания в полной координации рекомендуется выполнять на небольших отрезках дистанции, чтобы не нарушилось согласование движений. Дыхание сначала произвольное, позже вырабатывается определенный ритм дыхания. Плавание на спине в полной координации проводится на таких дистанциях, проплывая которые дети способны сохранить вытянутое положение тела.







13.12.2010 17:13

- Важно поддерживать положительное эмоциональное отношение детей к занятиям на всех этапах обучения – стремиться к тому, чтобы упражнения и игры доставляли детям удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо плавать.





Спасибо за внимание.

