

Разминка на суше как средство совершенствования плавательных умений

Важной формой оздоровительной работы в детском саду является **плавание**. Популярность и необходимость обучения **плаванию** продиктованы, прежде всего, жизненной необходимостью.

Плавание играет важную роль в жизни человека: укрепляет и развивает опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему, оказывает закаливающий эффект. Если этот навык получен **в дошкольном возрасте**, он прочно закрепляется на всю жизнь.

Главная задача инструктора по **плаванию** – помочь детям освоиться в воде, не испытывать боязни и страха, чувствовать себя уверенно и совершенно свободно.

Необходимым средством при обучении детей плаванию является разминка на суше, или сухое плавание

Что такое «сухое плавание»?

Под «сухим плаванием» понимают тренировки на суше с выполнением комплекса упражнений, основанных на имитации движений в воде. Таким образом, дети учатся концентрироваться на движениях, изучают несколько техник без риска уйти на дно.

Разминка на суше позволяет предварительно организовать детей, скорректировать технику выполнения упражнений в более контролируемые условия. Занятия на суше способствуют более эффективному построению дисциплины в группе занимающихся (построение, перестроения, работа в команде, проведение командных игр и эстафет). В результате наши воспитанники безболезненно переходят к занятиям в бассейне, получая опыт и навыки.

Важной задачей разминке на суше является подготовка организма ребёнка к водной среде. Проведение подготовительных занятий позволяет активизировать организм ребенка, настраивает нервную систему на работу в некомфортных, непривычных условиях, тем самым снижая возможность проявления стрессовых ситуаций при контакте с водой. Особенно важным считается включение специальных дыхательных упражнений, так как дыхание – это основа обучения плаванию.

Правильное дыхание при выполнении упражнений – необходимое условие полноценного физического развития. При обучении ребёнка правильному дыханию, прежде всего, учат его глубокому выдоху для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом, обращают внимание детей на то, что дышать надо через нос. Правильное носовое дыхание – условие здоровья ребенка, профилактическое средство против тонзиллитов и респираторных заболеваний.

Для освоения физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики необходимо решить следующие задачи:

- повысить общий жизненный тонус ребёнка, сопротивляемость, закалённость и устойчивость его организма к заболеваниям дыхательной системы;
- развивать дыхательную мускулатуру, увеличить подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшить лимфо- и кровообращение в легких, улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы.

Разминка на суше проводится:

- инструктором по физической культуре (плавание) на каждом занятии;
- в случае карантина на группе, закрытия бассейна, отсутствии инструктора по физической культуре проводится воспитателями;
- отдельные упражнения используются как индивидуальная образовательная деятельность по рекомендациям инструктора.

Структура разминки на суше

Разминка на суше состоит из трех частей: подготовительная, основная, заключительная.

Подготовительная часть: подготовить детей к выполнению напряженной работы по разучиванию техники движений

Средства: ходьба и ее разновидности с различным положением рук, круговые движения прямых рук вперед-назад, бег и его разновидности, бег с произнесением звуков (О),(Ы),(А),(Ю), прыжки, дыхательные упражнения.

Основная часть: разучивание и закрепление специальных упражнений необходимых для плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин.

Средства: специальные упражнения, выполняемые из разных исходных положений, имитирующие технику плавания.

Заключительная часть: снижение нагрузки, расслабление, развитие физических качеств.

Средства: упражнения на гибкость, дыхание.

Упражнения начинаем выполнять с верхней части тела

Делаются наклоны головы, круговые вращения, повороты.

Постепенно спускаются к туловищу – повороты корпуса, махи руками, наклоны к ногам с вытянутыми руками.

Далее разрабатываются ноги – махи ногами, круговые движения голеностопом, вставание на носочки с попеременным опущением на пятки.

Выполняют все движения плавно, мягко, соблюдая равномерный темп. По времени это не более 2 минут, после чего переходят к другим упражнениям.

Во время выполнения упражнений происходит тренировка всех мышц. В результате улучшается растяжка верхних и нижних конечностей. В дальнейшем минимизируется риск получения травмы.

Разминка предусматривает развитие мышц, что положительно сказывается потом на сохранении баланса на воде.

Упражнения зачастую включают работу сразу нескольких «противоположных» мышц — рук и ног одновременно, ног и спины, плечевого пояса. Это предотвращает образование мышечного дисбаланса, когда одни мышцы развиты сильнее, а другие слабее. Дисбаланс приводит к нарушению координации в воде, плохому контролю скорости.

Упражнения улучшают работу суставов, что необходимо во избежание получения травмы при плавании.

Из сказанного выше становится понятным, что упражнения для плавания на суше для детей важны с целью обучения движениям в воде, а также укрепления мышц

Дети 3-4 лет начинают обучение плаванию по программе «Первая волна»

«Первая волна»

Задачи

- способствовать формированию у детей навыка задерживать дыхание на вдохе (5-10 мин) формировать умение выполнять выдох через нос и рот;
- формировать умение выполнять круговые движения прямыми руками;
- формировать умение работать ногами способом кроль;
- способствовать увеличению подвижности в плечевых суставах.

Самым простым способом обучения детей дошкольного возраста плаванию является кроль на груди, и спине.

Кроль – это стиль плавания, в котором:

- руки делают попеременные гребки (со стороны чем-то похожие на “мельницу”);
- ноги вытянуты и по очереди делают удары (со стороны чем-то похожие на “ножницы”);
- голова опущена в воду, для вдоха во время гребка поворачивается вбок.

С детьми 3-4 лет мы используем подводящие упражнения, которые необходимы для обучения плаванию способом кроль на груди и спине.

Педагоги должны обращать внимание на правильное и.п., дозировку упражнений и темп, учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка

Упражнения для верхнего плечевого пояса

Подготавливают мышцы, суставы детей к физическим нагрузкам, увеличивают работу сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, «разогревают» организм, уберегают от травм, а также способствуют развитию гибкости, подвижности в суставах, формируют навык выполнения движений руками при способе кроль на груди, спине.

Приведу примеры упражнений для верхней части тела:

1. «Бокс»

И.п. – стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, кисти в кулак

Поочередное сгибание, разгибание рук

2. «Мельница»

И.п. – стоя, ноги врозь, руки вверху одновременные круговые движения прямыми руками вперед, назад.

Упражнения для туловища

1 «Дедушка косою траву косит»

И.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны

Повороты туловища в стороны с произнесением звука (с)

2. «Вертишейка»

И.п. – стоя, ноги врозь, кисти к плечам

Повороты туловища в стороны

3. «Часики»

И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе

Поочередные наклоны в стороны с произнесением «тик-так»

Следующий блок упражнений является подводящим для обучения плаванию и может использоваться для проведения индивидуальной образовательной деятельности.

Упражнения из и.п. лежа на груди, спине

Позволяют имитировать движения детей в воде, развивают гибкость.

1. «Звездочка»

И.п. – лежа на груди, ноги врозь, руки в стороны

1-2-3 – прогнуться, задержать дыхание

4 – и.п.

2. «Кобра»

И.п. – лежа на груди, руки согнуты в локтях, кисти около груди

1 – выпрямить руки, прогнуться – вдох;

2 – и.п. на выдохе произнести звук (ш)

3. «Звезда»

И.п. – лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны

1-2-3 – поднять таз, прогнуться

4 – и.п.

Упражнения для ног

1. «Ножницы ногами»

И.п. – сидя упор на предплечья сзади

Попеременные движения прямыми ногами вверх – вниз

2. «Велосипед»

И.п. – сидя, упор руками сзади

1-8 – выполнять движения, имитирующие езду на велосипеде, сгибание, разгибание ног в коленях.

3. "Ножницы на груди"

И.п. – лежа на груди, руки впереди.

Попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз.

При выполнении упражнений педагог должен контролировать, чтобы ноги были, как у балерины – с оттянутыми носками, прямыми и напряженными. Это способствует формированию ощущений, сходных с теми, которые возникают в воде.

Дыхательные упражнения включаются в комплекс разминки, как в подготовительную часть, так и заключительную.

Дыхательные упражнения

1. «А как ветер подул?»

И.п. – сидя на полу

«Подул тихо» – вдох через нос, выдох через рот, губы сложены «трубочкой»

«Подул сильно» – глубокий вдох через рот, выдох через рот и нос, губы сложены «трубочкой»

2. «Сдуваем снежинки (листочек)»

Вдох через рот, выдох через губы, сложенные «трубочкой» Во время выдоха дуть на ладошки

3. «Да»

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища



1 – руки вверх – вдох

2 – и.п. – выдох с произнесением «да-да-да»

Осваивая способ плавания кролем, необходимо научить детей правильно выполнять движения руками. С этой целью предлагается детям:

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади, у бедра. Делать движения прямыми руками, как при плавании кролем на груди.

2. Встать у гимнастической стенки в наклоне, руки положить на перекладину. Выполнить движения одной рукой как при плавании кролем на груди

Типичные ошибки детей: сгибание рук, раскачивание плечами, во время «гребка» рука уходит в сторону от туловища и слишком рано «вынимается из воды».

Педагог должен осуществлять контроль за правильностью и качеством выполнения упражнения.

С целью обучения детей согласованию движений можно предлагать упражнения:

1. «Мельница» с притопыванием ногами: на один «гребок» рукой – три шага ногами.

Предыдущие упражнения, но в согласовании с дыханием. Вдох выполняется под правую или левую руку в конце «гребка».

2. Встать прямо, ноги на ширине плеч, наклониться вперед. Делать движения руками как при плавании кролем на груди с одновременным притопыванием ногами: на один «гребок» рукой – три шага ногами.

Предыдущее упражнение, но в согласовании с дыханием.

Разучивая с детьми отдельные упражнения, применяем метод расчлененно-конструктивный. Используя в практике этот метод, все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. При этом необходимо давать детям точные указания к выполнению упражнений, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения.

Дети 4-5 лет, а иногда и дети старшего дошкольного возраста, ранее не посещающие занятия по плаванию начинают обучение по программе «Вторая волна»

Работа на втором этапе обучения детей плаванию усложняется.

Задачи

➤ способствовать закреплению навыка задерживать дыхание на вдохе (10-15сек)

➤ способствовать закреплению навыка выполнять выдох через нос и рот

➤ способствовать закреплению навыка работать ногами способом кроль на груди и спине

➤ способствовать закреплению навыка плавания комбинированным способом (руки брасс, ноги кроль).

В этом возрасте вводится новый способ плавания - брасс

Брасс - способ плавания на груди, при движении которым выполняются одновременные и симметричные гребки руками, а также одновременные и симметричные толчки ногами под водой.

В сухую разминку могут включаться традиционные упражнения **для верхнего плечевого**

пояса:

1. Круговые движения согнутых рук вперед, затем назад

2. «Мельница» (медленно, а затем быстрее) вперед, назад

3. Имитационные движения руками способом брасс

Упражнения для туловища

1. «Журавлик»

И.п. – стоя, руки сцеплены вверху

1 – медленный наклон вперед

2 – и.п.

2. «Дровосек»

И.п. – стоя, ноги врозь, руки сцеплены вверху

1 – наклоны вперед с произнесением «ух»

2 – и.п. – вдох

Упражнения для ног

1. «Ежик пыхтит»

И.п. – о.с.

1 – присесть, коснуться ладонями пола, на выдохе произнести (пха)

2 – и.п.- вдох через нос

2. «Колесо сдувается»

И.п. – о.с.

1 – руки в стороны – вдох

2 – присед с обхватом руками ног и произнесением звука (Ш) на выдохе

3. «Пружинка»

И.п. – упор присев

Сгибание, выпрямление ног

Подводящими упражнениями к обучению плаванию будут являться аналогичные, с которыми дети уже знакомы в младшей группе.

Упражнения изи.п. лежа на груди и спине

1. «Рыбка»

И.п. – лежа на груди, руки впереди

Прогнуться, поднять прямые ноги и руки вверх = держать 2-5 секунд. Затем вернуться в и.п.

2. «Звездочка»

И.п. – лежа на груди, ноги врозь, руки в стороны

1-2-3 – прогнуться, задержать дыхание, держать

4 – и.п.

3. «Звезда»

И.п. – лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны

1-2-3 – поднять таз, прогнуться

4 – и.п.

4.«Потягивание»

И.п. – лежа на груди, руки согнуты в локтях, ладони около груди выпрямить руки - вдох

1 – выпрямить руки - вдох

3 – и.п. – на выдохе произнести «бр-р»

5.«Попеременное движение ног»

. И.п. – сидя, упор сзади

Попеременные движения ног способом кроль

Дыхательные упражнения

1. «Сдуй пылинку с ног»

И.п.- сидя, руки вдоль туловища

Выдохи через рот. Во время вдоха широко открывать рот.

2. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища

1 – поднять правую руку вверх – вдох через нос

2 – и.п – выдох

3 – то же левой рукой

4 –и.п.

5 – обе руки вверх – вдох

6 – и.п – выдох

7 – еще раз то же самое

8 –и.п.

3. «Ветерок»

И.п. – сидя

После глубокого вдоха дуть на пальцы ног так, чтобы им было прохладно

4. «Сдуй листочек»

Дыханием рисовать фигуры в воздухе.

Необходимо проводить и специальные упражнения для освоения способа плавания брасом, такие как:

1. Встать, слегка наклонившись, руки вытянуть вперед. Имитировать движения руками брасом.

2. Первое упражнение только в согласовании с дыханием. Вдох выполняется одновременно с началом гребка руками, а выдох во время выведения рук вперед.

С детьми 4-5 лет отрабатывается только движение рук имитирующие плавание. Имитационные упражнения используются для ознакомления с общей формой движений при плавании.

Таким образом, при обучении плаванию детей руководствуемся основным принципом обучения – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья

Дети 5-6 обучаются по программе по «Третьей волне», а 6-7 лет по программе «Четвертая волна».

Задачи работы с детьми этих возрастов схожи.

Задачи:

➤ способствовать закреплению навыка задерживать дыхание на вдохе (15 -25сек)закреплять и совершенствовать движение ног в плавании способом кроль на груди, спине, брасс, дельфин

➤ закреплять и совершенствовать движение рук в плавании способом кроль на груди, спине, брасс, дельфин

➤ способствовать повышению функциональных возможностей органов дыхания

➤ способствовать развитию гибкости, силы.

Детей начинают обучать новому способу плавания – дельфин.

Дельфин – способ плавания, в котором руки делают гребок в воде, а затем одновременно проносятся под водой, ноги и туловище выполняют активные волнообразные движения (напоминают движение хвостом у дельфина)

В разминку традиционно включаются все группы упражнений.

Упражнения для плечевого пояса

1.«Руки назад»

И.п. – стоя, ноги врозь, руки согнуты перед грудью

1-2 – отведение локтей назад;

3-4 – отведение прямых рук назад

2. "Руки в стороны"

Поднимать и опускать прямые руки вперед через стороны в быстром темпе с регулированием дыхания.

3. Круговые движения согнутых рук вперед – назад или поочередные круговые движения прямой рукой вперед –назад

Упражнения для туловища

1. Наклоны в стороны со скользящими движениями кистей вверх –вниз по бокам . Во время наклона - выдох с произнесением звука (ж)

2. Присед, хват кистями рук за голень, затем выпрямить ноги и сделать вдох .

Для туловища так же используются традиционные упражнения наклоны вперед, повороты.

Упражнения из и.п лежа на груди и спине

1. Медленное поднятие о пускание ног вверх.

2. «Ножницы» ногами

3.Одновременные круговые движения прямых ног влево, затем вправо

4. «Велосипед»

5. «Качели»

Упражнения на дыхание

1. Медленные повороты головы вправо и влево с вдохом через рот и выдохом через нос и рот

2. Лежа на спине маховые движения прямых рук с произнесением «ха» на выдохе, повернуться на бок вдохнуть.

3. После выдоха медленно втягивать воздух «Улавливать ароматы природы» Тело предельно расслаблено.

4. Дыханием рисовать геометрические фигуры, цифры, буквы в воздухе.

Для освоения способа плавания дельфиннеобходимо научить детей правильно двигаться. В разминку и индивидуальную образовательную деятельность можно включать, например такие упражнения:



1. Лечь в упоре сзади. Делать упругие движения тазом вверх и вниз.

2. Встать прямо, с поднятыми руки вверх, на расстоянии полушага от стены спиной к ней. Делать упругие движения тазом, как при плавании дельфином, стараясь касаться ягодицами стены.

3. Встать на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другую поднять вверх. Делать волнообразные движения туловищем и свободной ногой как при плавании дельфином.

Так же разучиваются с детьми упражнения на освоение движений рук при плавании способом дельфин. Приведу примеры таких упражнений:

1. Встать в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, голову слегка приподнять, смотреть на кисти рук. Делать круговые движения руками вперед.

2. Встать в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, лицо опустить вниз. Делать круговые движения руками вперед.

3. Встать в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, лицо опустить вниз. Делать круговые движения руками как при плавании баттерфляем.

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания.

Для проведения разминки на суше для всех возрастных групп инструктором по физической культуре (плавание) разработаны конспекты упражнений.

Педагогам предлагается включать упражнения в спортивные вечера досугов, в игровую деятельность, индивидуальную работу.

Вывод: Разминка на суше, т.е. «Сухое плавание»:

➤ Во-первых, играют существенную роль в подготовке организма ребёнка для занятия в воде.
➤ Во-вторых: в процессе выполнения упражнений есть возможность доступно объяснить ребёнку его технологию, уделить больше времени его изучению и совершенствованию

Научившись выполнять движения на суше

- ребёнок легко воспроизводит его в воде;
- легко справляется с сопротивлением воды;
- повышается объём двигательной активности.

