# Консультация для родителей:

# «Обучение детей спортивным стилям плавания

в рамках детского сада».

«Обучение плаванию» изучается ребёнком через игру и игровые упражнения. Методические приемы и задания на воде мотивируют ребёнка двигаться от игры и игровых упражнений к усвоению основных стилей плавания.

Основы плавания и использование методических приемов обучения приводят к возникновению у ребёнка желания освоить стили плавания и держаться на воде, усвоить свойства воды. Процесс плавания стимулирует ребенка выполнять более сложные задания в воде, который может послужить ключевым стержнем для того, чтобы спасти себе жизнь, также научиться плавать более сложным стилем плавания, даже получить профессиональную ориентацию спортсмена.

При обучении спортивным стилям плавания в нашем дошкольном учреждении основная работа с детьми дошкольного возраста определяется следующими задачами:

1.Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.

2. Технически правильно и экономично плавать, уже в дошкольном возрасте, обучаясь спортивным стилям плавания. Особое внимание мы обращаем на методические приемы, позволяющие ребенку быстрее научиться владеть своим телом в воде, что ведет к росту его уверенности в себе. Как показывает наш опыт, первый рекомендуемый способ обучения детей дошкольного возраста спортивным стилям плавания – кроль на груди.

Кроль на груди – самый быстроходный способ плавания, которому можно обучить ребенка. Традиционно рекомендуется начинать обучение с движения ногами, однако, как показывает наш опыт, при такой методике обучения у начинающих плавать детей формируются типичные ошибки:

-чрезмерно сильное сгибание ног под живот и отсутствие продвижения вперед, на самом деле ноги играют небольшую роль в создании движущей силы. Существует: дву-, четыре- и шести- ударный кроль на груди, когда полный цикл движений руками пловец выполняет названное количество ударов ногами.

Начиная обучение дошкольников с движениями ногами, мы невольно навязываем ребенку шести - ударный кроль.

Дети с трудом осваивают этот навык, а некоторым это вообще не удается, что вызывает переживания и формирование стойкого негативного отношения к воде.

Технология обучения предлагает начинать обучение спортивным стилям плавания детей способом - *кроль на груди* с движения рук, поскольку, именно, руки создают основную движущую силу.

Предварительные упражнения выполняется сначала на суше, затем стоя по грудь в воде. Для этого мы предлагаем использовать дополнительные средства для обучения «калабашка, в игровой форме мы предлагаем детям надеть «хвостики крокодильчиков», лечь на воду, выполнять дыхательные упражнения «откроем ротики , как крокодильчики и сделаем носиком выдох в воду, затем дети выполняют плавательные движения стилем кроль, «калабашка – хвостик крокодильчика», с помощью рук пловцы тащат хвост и работают руками стилем кроль, выполняя дыхательные движения в воду и продвигаясь вперед «за добычей», используя только руки в плавании.

Первое время дошкольники рефлекторно выполняют движения руками очень быстро, результатом чего являются короткие гребки. Необходимо сразу добиваться выполнения длинного гребка или, как мы называем, «шага», («шагаем, как папа-крокодил»).

Такие плавательные движения дети выполняют с 5- летнего возраста, в игровой форме это получается для детей интересно, увлекательно, и для обучения стилем кроль с помощью рук.

При изучении кроля на груди многие дети выполняют движения сильно согнутыми ногами, образуя массу брызг, а, не вспенивая воду.

Здесь существует несколько подготовительных упражнений для лучшего понимания и изучения детьми движений ног.

Подготовительные упражнения для изучения детьми движений ног:

- «Барабанные палочки» - попеременные движения слегка согнутыми или прямыми ногами.

- «Мыльная пена» - вспенивание воды ногами, акцентируя внимание детей на отсутствии брызг.

Не рекомендуется отдельно изучать и отрабатывать с детьми движения ногами, необходимо использование упражнений с буксировкой (плавательная доска, «калабашка», нудлы).

Постепенно, осваивая кроль на груди в описанной последовательности, детям достаточно быстро удается приспособить движения ног к движениям рук. Исходя из физических возможностей и индивидуальных особенностей, ребенок сам подбирает ритм движений ногами.

Главное при обучении кролю-научить равномерному продвижению по прямой линии с сохранением горизонтального положения тела.

Принцип экономичного плавания предполагает разумное распределение сил ребенка на дистанции, поэтому мы обучаем детей плавать медленно, сохраняя непрерывность движения.

Большинство наших детей уже в старшей группе способны проплывать весь бассейн - 8 метров со старта только при помощи рук, сохраняя длинный гребок руками и на задержке дыхания, не останавливаясь, до следующего бортика.

Стиль плавания «Кроль на спине».

Способ «кроль на спине» по структуре движений отличается от кроля на груди лишь положением тела на воде и изменением ведущих конечностей – основой согласования движений является работа ног.

Техника выполнения данного способа целиком определяется координационными возможностями ребенка.

Мы предлагаем детям выполнение задания, предварительно на бортике бассейна, а затем в воде отрабатываются попеременные ударные движения ногами вверх-вниз, которые выполняются только носочками ног (носки оттянуты и вогнуты внутрь – «как у медведя»).

Для контроля сгибания ног в коленях предлагается держать над коленями ребенка дощечку или руку.

Круговые движениями руками назад предварительно разучиваются на бортике – «мельница», как в кроле на груди – «до ноги - до уха».

Старт на спине выполняется следующим образом: зацепиться руками за бортик, упереться о бортик бассейна ногами, согнутыми в коленях, голову держать вверх, не опуская подбородок, мы предлагаем детям «лежать на волшебной подушечке» и продвигаться вперед, используя плавательные движения стиль кроль на спине, затем мы предлагаем усложнить задачу для детей, используя вместо дощечки, руки, сложенные под затылок –«руки в замок», таким образом, как бы выталкивая голову вверх, вытянувшись на поверхности воды.

На начальном этапе детям предлагается плавать медленно, при этом они могут координировать собственные движения. При плавании кролем на спине в полной координации наиболее рационально шести - ударное согласование движений.

**Спортивный стиль плавания - «Брасс».**

Брасс – стиль плаванияпо структурным и координационным особенностям выделяется среди спортивных стилей плавания, ибо человек в своей повседневной деятельности совсем не выполняет движений, напоминающих работу ногами пловца брассиста, поэтому особое внимание при работе с дошкольниками следует уделить подготовительным упражнениям.

Техника движений ногами состоит: из разведений, сгибаний, вращений, выпрямлений, сведений и развернутого положения стоп перед гребком, оттолкнуться необходимо пяточками о воду.

Это движение напоминает ребенку движение плыть «как лягушата»,и его выполнение способствует некоторому сближению коленных суставов, затем следует энергичный толчок о воду -"оттолкнись пяточками".

При полном согласовании движений руки почти заканчивают выпрямление уже в начале гребкового движения ногами, что придает телу достаточно обтекаемое положение.

В нашем детском дошкольном учреждении основными элементами спортивных стилей плавания дети овладевают уже в старшей группе, поэтому родители, видя успехи своих детей, заинтересованы в дальнейшем продолжении обучения детей плаванию.

Дошкольное учреждение имеет преемственные связи с тренерами физкультурно-оздоровительного комплекса родного города Подольска. Достаточно большое количество детей в подготовительной группе начинают посещать спортивные секции бассейна, и дальнейшая работа по совершенствованию их плавательных навыков проходит на глубокой воде.

**Подводя итоги, хочется подчеркнуть, что основным показателем успешного обучения спортивным стилям плавания в детском саду является устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде, адекватная самооценка плавательных возможностей, общее позитивное восприятие, а также высокий уровень формирования плавательных навыков.**