

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Роянова Лидия Александровна

инструктор по физической культуре

ДОУ № 201 «Волшебница»

АНО ДО «Планета детства «Лада»

г. Тольятти, Самарская область

СПЕЦИФИКА ПРОВЕДЕНИЯ «СУХОГО ПЛАВАНИЯ» В ДЕТСКОМ САДУ

Аннотация: в статье рассматривается значение плавания в жизни человека, выделяется роль упражнений на суше в совершенствовании техники плавания и достижении лучших результатов.

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. «Сухим плаванием» называют занятия, проводимые на суше, т.е. в условиях спортивного зала. Эти занятия помогают ребёнку ознакомиться с новыми упражнениями, быстрее освоить движения, выполняемые в воде, скорректировать технику выполнения упражнений, устранить ошибки.

«Сухое плавание» обычно проводится, когда занятия в бассейне невозможны либо по причине карантина, либо по техническим причинам (отключение отопления, отсутствие горячего водоснабжения, неисправность оборудования, низкая температура воздуха при отключенном отоплении).

Продолжительность занятия определяется по возрастным группам: 15 минут – в младшей, 20 минут – в средней, 25–30 минут – в старшей и подготовительной группах. Занятия проводятся инструктором по плаванию или по физической культуре в соответствии с обучающей программой. Стоит отметить, что подбор упражнений несколько различается в каждой возрастной группе, сложность их выполнения возрастает с увеличением возраста детей.

Занятия «сухим плаванием» предваряют занятия в воде. Преварительное ознакомление на сушке с упражнениями, имитирующими элементы плавания, способствует лучшему и качественному освоению техники плавания в воде, её совершенствованию, освоению техники дыхания при различных стилях плавания. Для этого выполняются общеразвивающие и специальные упражнения:

- дыхательные упражнения: «Остуди чай», «Надуй воздушный шарик», «Поплавок», сдувание с ладони мяча для настольного тенниса или листа бумаги;
- упражнения для рук и ног: «Вёсла», «Фонтанчик», «Сложи руки в стрелочку», «Мельница», «Восьмёрки»;
- упражнения для мышц спины: «Лодочка», «Моторная лодка», «Звёздочка», «Парусные корабли», «Крокодильчики».

Для дошкольников важно включать игровые моменты в занятия. Это способствует эмоциональному подъёму, лучшему запоминанию упражнений. В младшей группе можно провести игру «Пойдём в гости к уточке», которая поможет детям не бояться опускать лицо и голову в воду, нырять. В средней группе можно провести соревнования «Кто дольше задержит дыхание», в старшей – «Чья медуза дольше продержится на поверхности воды».

В подготовительной группе больше внимания следует уделять технике изучения стилей плавания. Кроль на груди является самым распространённым стилем и его обучение занимает ведущее место в нашей работе. На сушке нами используются следующие упражнения:

1. Лёжа на животе, руки под подбородком, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднимание ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра).
2. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед (мельница).
3. Тоже упражнение, но с остановкой в начале, середине и конце гребка.
4. Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, упереться одной рукой в колено, другая у бедра (конец гребка), поворот головы в сторону руки вы-

тянутой назад у бедра и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра.

5. Стоя ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки вверх. Правой рукой сделать гребок, одновременно поворот головы в сторону движения руки, вдох. Тоже левой рукой.

6. Тоже упражнение, но из исходного положения стойка на ширине плеч, руки вверх над головой.

Упражнения на суше способствуют совершенствованию техники плавания, помогают занимающемуся достичь лучшего результата, подготавливают юных пловцов к различным стилям плавания, являются обязательной составляющей успеха в плавании.

Список литературы

1. Спирина В.А., Филиппова М.В., Чепурная И.А., Горшенина Т.Е. Подружись с водой: Методическое пособие. - Тольятти, 2007 - 94 с.
2. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателей детского сада. - М.: Просвещение, 1985. - 80 с., ил.