

ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Долгих Андрей Ильич,
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Центр развития ребенка –
детский сад № 402» г. о. Самара*

Формирование техники плавания необходимо для уверенных действий в воде (умения плавать), для экономичного расхода энергии и сил, для улучшения скольжения за счёт повышения гидродинамических качеств пловца (скорости). Ключевые моменты формирования техники плавания: передвижение в воде, дыхание и погружение в воду с головой, лежание и скольжение, передвижение при помощи ног, передвижение при помощи рук, плавание с полной координацией движений.

Для формирования техники плавания используются подводные упражнения в зале и на суше в бассейне, во время разминки. Они используются для создания у юных пловцов представления о движениях в воде – по частям и в целом. Такие упражнения выполняются при создании образа с контролем качества действий.

Игра является основным видом деятельности дошкольников и занимает большое место в их жизни. Поэтому занятия с детьми дошкольного возраста лучше проводить в форме игры, используя для примера сказочных персонажей, животных и птиц и т. д., создание образов. Игровой метод обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения, помогает избавиться от страха, изучить плавательные движения. Разнообразные по своему двигательному содержанию игры содействуют совершенствованию навыков основных движений, развитию двигательных качеств.

Выбирая игры и методические приёмы, нужно учитывать возраст, количество детей в группе, физическую подготовленность и степень владения каждым навыком предлагаемых движений. Игры подбираются в соответствии с поставленной воспитательно-образовательной задачей.

Игры с передвижением в воде развивают координацию и ориентацию в водной среде: «Карусели», «Большие и маленькие ножки», «Солнышко и дождик», «Бегом за мячом», «Волны на море».

Игровые упражнения с дыханием и погружением в воду с головой формируют дыхательный аппарат, самоконтроль, саморегуляцию, смелость: «Ветерок», «Надуй шарик», «У кого больше пузырей», «Посмотри в окошко», «Прятки», «К утке в гости», «Водолазы».

Игры и упражнения с лежанием и скольжением развивают тактильную чувствительность – чувство воды, а также формируют правильное положение тела на поверхности для дальнейшего плавания: «Я плыву», «Звёздочки», «Стрелочки», «Лодочки», «Поезд в туннель».

Игры с передвижением при помощи ног формируют технику работы ног при плавании (прямые ноги с вытянутыми стопами двигаются вверх-вниз), а также развивают силу, скорость, выносливость, способность преодолевать нагрузку: «Моторные лодки», «Торпеды», «Фонтаны», «Кто быстрее, дальше».

Передвижение в плавании при помощи рук формирует те же физические качества, только в плечевом поясе, и позволяют освоить технику движения рук (последовательные круговые движения с максимальной амплитудой и гребком): «Байдарки», «Буксиры», «Мельница», «Бабочки порхают».

Плавание с полной координацией движений используется как отдельное двигательное задание (с контролем дыхания, движения рук и ног), так и в подвижной игре (плавание на базе индивидуально доступных умений). Таким образом происходит отработка (совершенствование) техники плавания.

Использование подвижных игр при формировании техники плавания позволяет менять интенсивность нагрузок, даёт возможность разнообразить монотонность плавательных движений, помогает сохранять внимание детей на протяжении всего занятия.

Последовательное использование представленных движений, игр позволяет достичь высокого результата в освоении дошкольниками стиля плавания «кроль» в полной координации, что проявляется в проплывании ребёнком всей длины бассейна.