

## Подготовительные упражнения для обучения детей плаванию.

Плавание — как возможность передвижения в воде — человек использует с давних времен. Благоприятное воздействие плавания на организм человека было замечено и стало использоваться в оздоровительных целях. Появление в жизни общества физической культуры как неотъемлемой части общей культуры явилось очередной ступенью в развитии плавания.

Обучаясь плаванию, ребенок приобретает новый специальный опыт — освоение водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям человека.

Перед тем как приступать к обучению плаванию детей следует в течение 3—5 занятий освоить с ними подготовительные упражнения, которые помогут преодолеть у детей страх перед водным пространством, научат их стоять, ходить, прыгать и бегать в воде. По форме и характеру упражнения максимально приближены к изучаемому способу плавания.

Существует три группы подготовительных упражнений:

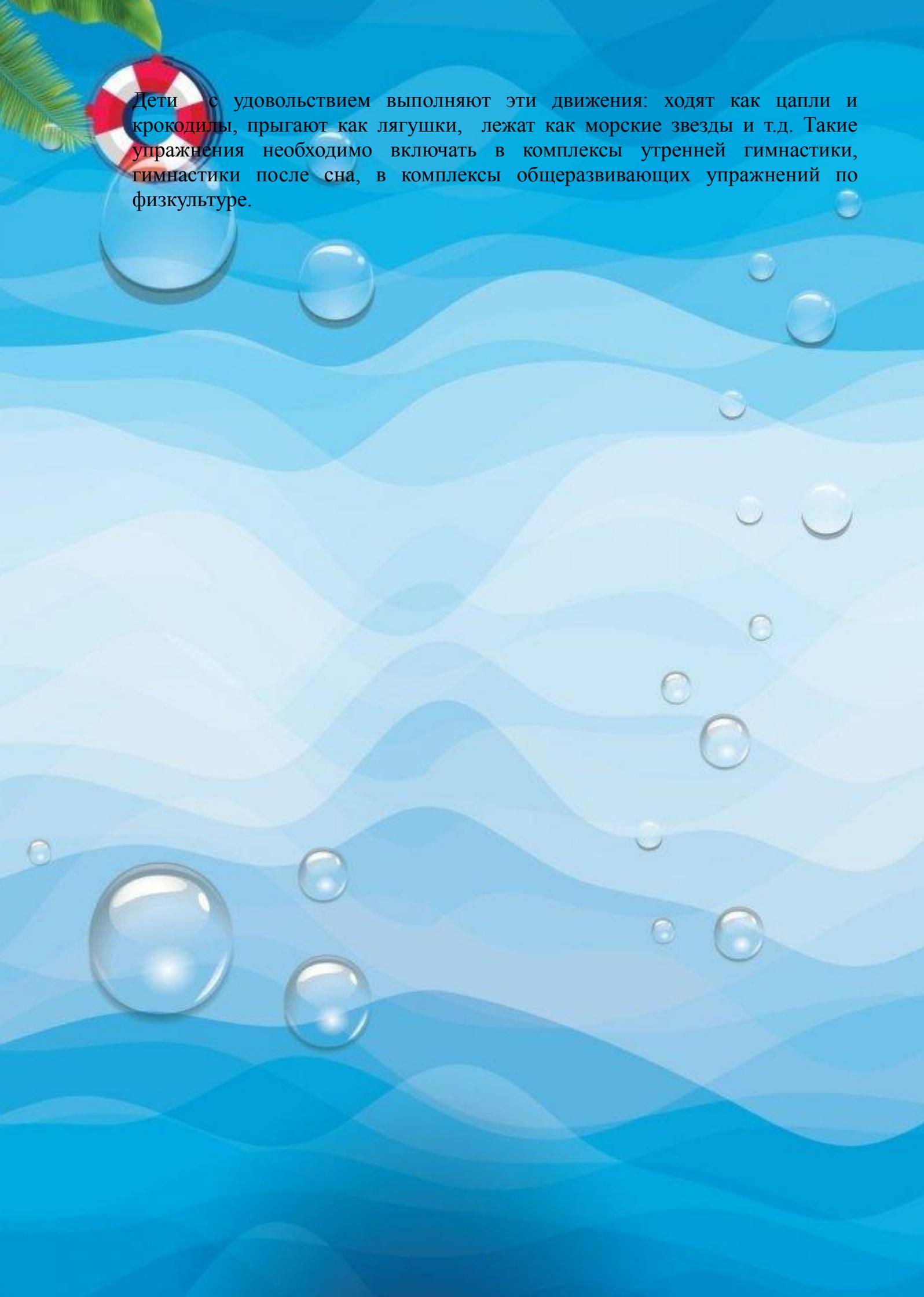
- для освоения с водой (помогают преодолеть чувство страха перед водой, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения, умение правильному дыханию)
- для изучения облегченных способов плавания (создают необходимый двигательный фундамент для эффективного изучения техники спортивных способов плавания)
- для изучения техники спортивных способов плавания

Подготовительные и подводящие общеразвивающие и специальные имитационные плавательные упражнения, выполняемые в спортивном зале или на спортивной площадке, содействуют общему физическому развитию детей, развитию основных физических качеств, ускоренному освоению техники плавания (приложение 1). Они включают как простейшие гребковые движения для изучения элементов техники - движения руками и ногами, дыхания так и плавание облегченными способами, т.е. в полной координации.

К подготовительным упражнениям на суше относятся специальные гимнастические упражнения для развития силы и гибкости: растягивание и подвижность в суставах; для ознакомления с формой движений.

Физическое воспитание в дошкольном возрасте осуществляется в непрерывной связи с развитием игровой деятельности (игровой метод ведущий). Поэтому подготовительные упражнения должны проводиться в игровой форме. Она обеспечивает необходимую заинтересованность и эмоциональность детей в обучении плаванию.

Эффективным средством является имитационные движения (образные).



Дети с удовольствием выполняют эти движения: ходят как цапли и крокодилы, прыгают как лягушки, лежат как морские звезды и т.д. Такие упражнения необходимо включать в комплексы утренней гимнастики, гимнастики после сна, в комплексы общеразвивающих упражнений по физкультуре.