

# Плавание - жизненно необходимый навык

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. 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. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

**ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ:** уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

**Гигиенические навыки:** самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться, принимать душ, знать личные вещи.

**Правила поведения:** знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

**Дополнительные средства закаливания:** дыхательная гимнастика, сауна, самомассаж, точечный массаж, «тропинка здоровья»- рефлексорный массаж ног, фиточай.

Сознательное и активное отношение детей к упражнениям и играм имеет большое значение для достижения положительных результатов при обучении. Для этого необходима помощь родителей. Важно поддерживать положительное эмоциональное отношение детей к занятиям, стремиться к тому, чтобы упражнения доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо плавать.

**Помните, умение плавать,  
приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь**

# Домашнее задание



Движение ног при плавании помогают держаться на поверхности воды. Поэтому овладению детьми правильными движениями ног уделяется большое внимание. Движения ног разучивают вначале на суше. Предложите ребенку сесть на пол, согнуть руки в локтях и опереться сзади на предплечья. В этом положении производятся движения ногами, напоминающие движения ног в кроле. Свободно выпрямленные ноги поочередно и без напряжения, совершают движения снизу вверх и сверху вниз. При движении снизу вверх ноги выпрямлены, при движении сверху вниз слегка сгибаются в колене. Затем тоже проделывают лежа на спине. Выполняйте движения вместе с детьми, используйте при этом зеркальный показ. Будьте терпеливы, подбадривайте ребенка, повторяйте поощрительные слова с добротой, ласково.



Наиболее сложным для дошкольников является техника работы рук в сочетании всех движений с дыханием. В начале детям можно разрешать простейшие, наиболее удобные для них движения руками, которые помогают передвигаться в воде, затем постепенно нужно приучать к правильной координации движений рук в кроле. Поэтому предварительно следует выполнять разнообразные движения рук на суше. Это должны быть вращательные движения – большие круги и дуги двумя руками вместе и каждой рукой отдельно, а также и попеременно. Они выполняются в положении стоя, сидя и лежа. Выполняйте движения вместе с детьми, используйте при этом зеркальный показ: вытянутая вперед рука опускается и доводится до бедра, затем поднимается локтем кверху, проносится вперед, возвращаясь в исходное положение. Движения сопровождайте пояснением «опустим вниз – подняли вверх – вытянули вперед» и т. д. Будьте терпеливы, подбадривайте ребенка, повторяйте поощрительные слова с добротой, ласково.