



УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГР И РАЗВЛЕЧЕНИЙ
НА ВОДЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

Л. В. Павленко

Сургут, 2014

УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГР И РАЗВЛЕЧЕНИЙ НА ВОДЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Подготовила:
инструктор по физической
культуре

Павленко Л.В.

Научный руководитель:

к.п.н., доцент Бушева Ж.И.

ГБОУ ВПО «СГУ ХМАО-ЮРЫ»

МБДОУ №76 «КАПЕЛЬКА»

СУРГУТ

2014

Практическая значимость представленного опыта заключается в практическом обосновании комплекса методических приемов, позволяющих успешно использовать игры и развлечения на воде в обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста. Изучены проблемы обучения плаванию детей-северян старшего дошкольного возраста в условиях малогабаритного бассейна МБДОУ д/с № 76 «Капелька» г. Сургута. Результаты исследования свидетельствуют о существовании региональных особенностей в развитии физических способностей детей 5-7 лет, что следует учитывать при разработке учебных программ по физическому воспитанию дошкольников, проживающих в специфических климатических и неблагоприятных экологических условиях северного города. В пособии предложен банк игр и развлечений на воде для обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста в условиях малогабаритного бассейна.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. Использование игр и развлечений на воде при обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста	5
1.1. Влияние занятий плаванием на организм детей дошкольного возраста.....	5
1.2. Роль игр и развлечений на воде в развитии физических способностей детей дошкольного возраста.....	10
1.3. Использование игр и развлечений на воде при обучении плаванию детей дошкольного возраста.....	11
1.4. Методические указания к проведению игр и развлечений на воде в обучении плаванию детей дошкольного возраста.....	13
Глава 2. Организация и методы исследования	16
2.1. Организация исследования.....	16
2.2. Методы исследования.....	17
Глава 3. Методика обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста с использованием игр и развлечений на воде	
3.1. Оздоровительная работа по плаванию с детьми дошкольного возраста с учетом ФГТ в МБОУ д/с №76 «Капелька».....	18
3.2. Проблемы обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста МБОУ д/с №76 «Капелька».....	19
3.3. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста плаванию с использованием игр и развлечений на воде	20
Глава 4. Результаты исследования и их обсуждение	22
4.1. Внутригрупповые исследования показателей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.....	22
4.2. Межгрупповые исследования показателей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.....	22
Выводы	22
Список используемой литературы	23
Приложение	24

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Дошкольный возраст в развитии ребенка является периодом, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития, а также культуры движения [1, 4, 8, 12, 16, 19]. Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья дошкольников и младших школьников [5, 7, 13, 15, 20, 25, 28, 30]. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой [10, 18, 22, 24, 31, 32, 33]. Однако плавательная подготовленность подрастающего поколения в настоящее время остаётся неудовлетворительной [2, 14]. Всё ещё более 20% несчастных случаев на воде приходится на долю детей в возрасте до 14 лет [4], среди дошкольников не умеют плавать до 90% детей [30].

Дети в возрасте 5-7 лет по своим двигательным возможностям в основном готовы к освоению первоначальных плавательных движений [31, 33]. Освоение начальных навыков плаванию в младших и средних группах детского сада является основой для дальнейшего формирования устойчивого навыка плавания: это скольжения, статическое плавание, элементы техники спортивного плавания, овладение техникой облегченных [15, 28]. В старших и подготовительных группах разучиваются движения основных способов в целом: кроль на груди, кроль на спине, брасс [18].

Развитие детского творчества – сложная и актуальная проблема. Выявление и реализация творческого потенциала каждого дошкольника являются одним из приоритетных направлений современной педагогики [11]. Понятие «творчество» определяется как деятельность, в результате которой ребенок создаёт новое, оригинальное, проявляя воображение, реализуя свой замысел, самостоятельно находя средство его воплощения [11]. Творчество как деятельность детей представляет новые возможности для их развития.

Современный подход к её изучению характеризуется стремлением к поиску эффективных путей личностного становления в условиях интеграции, взаимосвязи разных видов деятельности детей, таких как плавание, музыка, познавательная среда [11]. Методика обучения дошкольников плаванию в минимальной степени предусматривает развитие их творческой сферы. Дети используют полученные навыки в том виде, в каком они преподнесены педагогом.

Дошкольное детство – период в жизни человека, когда формируется здоровье, осуществляется развитие личности [8, 24]. В то же время в этот период ребёнок находится в полной зависимости от окружающих его взрослых – родителей, педагогов. Проблема эффективности развития и воспитания ребенка в период дошкольного детства относится к числу наиболее актуальных проблем дошкольной педагогики [1]. В детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой, впоследствии формируется вся двигательная деятельность человека [5]. Одним из определяющих факторов формирования здорового поколения, способного к активной деятельности, учению, труду, было и остается физическое воспитание [30, 31].

Игра – вид деятельности человека, состоящий из двигательных действий, творчески, прямо или косвенно отражающий явления окружающей его действительности (труд и быт людей, движения животных и птиц) и направленный на всестороннюю общую и специальную физическую подготовку [6, 26]. Игра создает атмосферу здорового соревнования, заставляющего не просто механически выполнять известные движения, а мобилизовать свою память, двигательный опыт, осмысливать происходящее,

сопоставлять ситуацию, оценивать свои действия [26]. В процессе игры решаются образовательные, воспитательные и двигательные задачи [6]. В зависимости от вида деятельности и нагрузок игры могут быть творческие, познавательные, подвижные, спортивные и т.д. [26].

Игра – сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать правильные выводы [11, 25, 26]. Образовательное значение имеют игры, родственные по структуре и характеру движений тем двигательным действиям, которые изучаются во время занятий легкой атлетикой, спортивными играми, плаванием и другими видами спорта [6]. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые детьми, не только сравнительно легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении техники движений, но и облегчают овладение ею [27].

Несмотря на большое внимание к проблеме начального обучения детей плаванию, работ, посвященных методике его начального обучения, недостаточно. Основные усилия теоретиков спорта направлены на технику спортивного плавания, отбор и многолетнюю подготовку юных пловцов [2, 3, 14, 18].

На практике в обучении плаванию в детских образовательных учреждениях преобладает концепция первоначального обучения в условиях мелкого закрытого плавательного бассейна [18, 28].

В результате анализа научно-методической литературы выявлено, что для проведения занятий с детьми используются традиционные формы по обучению плаванию, что не способствует в полной мере обеспечить эмоциональность этих занятий, психологических особенностей развития детей 5-7 – летнего возраста. Необходимо учитывать возрастные особенности детей дошкольного возраста и находить новые формы занятий для большей заинтересованности и эмоциональности, когда с одной стороны будут решаться не только развитие физических качеств и техническая подготовленность ребенка, но и обеспечиваться всестороннее развитие личности дошкольника [9, 17, 21, 23, 26, 27, 29, 34].

Объект исследования: процесс обучения плаванию детей-северян старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: использование игр и развлечений на воде при обучении плаванию детей-северян старшего дошкольного возраста (на примере МБДОУ д/с № 76 «Капелька»).

Цель исследования: разработать и экспериментально доказать эффективность методики обучения плаванию детей-северян старшего дошкольного возраста с использованием игр и развлечений на воде.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что использование игр и развлечений на воде при обучении плаванию будет способствовать преодолению водобоязни, быстрому обучению плаванию, плавательной подготовленности, а также способствовать развитию физических способностей детей-северян старшего дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Изучить проблемы обучения плаванию детей-северян старшего дошкольного возраста в условиях МБДОУ д/с № 76 «Капелька» г. Сургута.
3. Создать банк игр и развлечений на воде для обучения плаванию детей-северян старшего дошкольного возраста.
4. Разработать методику обучения плаванию детей-северян старшего дошкольного возраста с использованием игр и развлечений на воде.

5. Экспериментально проверить эффективность разработанной нами методики обучения плаванию детей-северян старшего дошкольного возраста с использованием игр и развлечений на воде.

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; анкетирование; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Научная новизна работы в том, что выявлено содержание и обосновано применение игр и развлечений на воде для обучения плаванию и развитию физических способностей детей-северян дошкольного возраста, разработана методика обучения плаванию детей-северян старшего дошкольного возраста с использованием игр и развлечений на воде.

Практическая значимость исследования заключается в практическом обосновании комплекса методических приемов, позволяющих успешно использовать игры и развлечения на воде в обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста. Изучены проблемы обучения плаванию детей-северян старшего дошкольного возраста в условиях малогабаритного бассейна МБДОУ д/с № 76 «Капелька» г. Сургута. Результаты исследования свидетельствуют о существовании региональных особенностей в развитии физических способностей детей 5-7 лет, что следует учитывать при разработке учебных программ по физическому воспитанию дошкольников, проживающих в специфических климатических и неблагоприятных экологических условиях северного города. Создан банк игр и развлечений на воде для обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста в условиях малогабаритного бассейна.

Материалы работы могут быть рекомендованы инструкторам и тренерам-преподавателям по плаванию для использования при планировании, построении и активизации процесса обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста.

Материалы исследования могут быть использованы в лекционном и практических курсах на факультетах физической культуры и спорта педагогических вузов, в колледжах, на семинарах повышения квалификации работников общеобразовательных учреждений. Результаты настоящего исследования внедрены в педагогическую практику МБДОУ д/с №76 «Капелька» г. Сургута.

ГЛАВА 1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГР И РАЗВЛЕЧЕНИЙ НА ВОДЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Влияние занятий плаванием на организм детей дошкольного возраста

Физическое воспитание – первая ступень комплексной системы воспитания дошкольников [24, 25, 31]. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности [30, 33].

Правильное физическое воспитание детей – одна из ведущих задач дошкольных учреждений, в процессе, которого происходит знакомство с наиболее рациональными способами выполнения движений, положительно влияющих на работу всех органов и систем [31].

Движения – естественный стимул жизнедеятельности организма, тренировка всех его систем и органов. Благодаря движению повышается общий жизненный тонус,

возрастают работоспособность, выносливость, устойчивость к болезням [1]. В первые семь лет жизни у детей формируются важнейшие двигательные навыки, закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности, создаются решающие предпосылки всестороннего развития личности [25, 31].

Движение оказывает существенное влияние и на развитие интеллекта ребенка [11]. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память [8]. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей [16].

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста, имея единое содержание и предмет изучения с общей теорией физического воспитания, вместе с тем специально изучает закономерности управления развитием ребенка в процессе его воспитания и обучения, учитывая возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразии преобладающего вида деятельности, в связи с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и подготавливается переход ребенка к новой высшей ступени его развития [25]. В соответствии с этим разрабатывается содержания всех форм организации физического воспитания и оптимальные педагогические условия его реализации [25, 30].

Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания предусматривает требования научно обоснованной программы всего воспитательно-образовательного комплекса физического воспитания (двигательные умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания), усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности для поступления в школу [23].

Физическое воспитание дошкольников – сложный процесс [33]. Усвоение техники выполнения физических упражнений первоначально осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях, но в дальнейшем ребенок использует эти движения в повседневной жизни, в самостоятельной деятельности, поэтому привычка действовать определенным образом успешно складывается только при тесном взаимодействии воспитателя по физической культуре и воспитателя группы [32].

Для того чтобы эта работа была эффективна, необходимо ясно представлять, какого рода отдача ожидается от каждого из них. При этом роль воспитателя по физической культуре представляется достаточно сложной и разнообразной [10]. Предусматривается соблюдение строгой последовательности при усвоении детьми программы с учетом возрастных особенностей и возможности ребенка каждого периода его жизни, состояния нервной системы и всего организма в целом. Превышения требований, ускорение темпа обучения детей, минуя промежуточные звенья программы, следует считать недопустимым, так как это вызывает непосильное напряжение организма, наносящее вред здоровью и нервно-психическому развитию детей. Физическое воспитание в то же время комплексно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. Во всех формах организации физического воспитания детей (занятия по плаванию, подвижные игры, самостоятельная двигательная активность и так далее) внимание руководителя физического воспитания направляется на воспитание сознательно действующего, в меру своих возрастных возможностей ребенка, успешно овладевающего двигательными навыками, умеющего ориентироваться в окружающем его пространстве, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявляющего стремление к творческим поискам [24].

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста непрерывно развивается и обогащается новыми знаниями, получаемыми в результате исследований, охватывающих многообразные стороны воспитания ребенка [8]. Данные исследований, проверенные в массовой практике детских учреждений, вводятся в программы, учебные пособия, учебники и в практическую работу с детьми, содействуя прогрессу всего воспитательно-образовательного процесса [16, 25, 30, 31, 33]. Осуществлять физическое воспитание детей, это значит:

- 1) уметь анализировать и оценивать степень физического здоровья и двигательного развития детей;
- 2) формулировать задачи физического воспитания на определенный период (на пример, на учебный год) и определять первостепенные из них с учетом особенностей каждого из детей;
- 3) организовать процесс воспитания в определенной системе, выбирая наиболее целесообразные средства, формы и методы работы в конкретных условиях;
- 4) проектировать желаемый уровень конечного результата, предвидя трудности на пути к достижению целей;
- 5) сравнивать достигнутые результаты с исходными данными и поставленными задачами;
- 6) владеть самооценкой профессионального мастерства, постоянно совершенствуя его.

Таким образом, хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека [4]. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении должна быть нацелена на поиск резервов полноценного физического развития детей и формирование основ здорового образа жизни, например, такое как плавание с изучением подвижных игр для детей дошкольного возраста [7, 28].

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей [14, 20]. Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему [12]. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма [13].

Прежде всего, мышечная система ребенка дошкольного возраста развита слабо, ее масса составляет 22-24% массы тела (у взрослого – 40%) [30]. По своему строению, составу и функциям мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека. Мышцы ребенка содержат больше воды, в то же время в них меньше белковых и неорганических веществ, их механическая прочность ниже.

У ребенка мышцы сокращаются медленнее, чем у взрослого, но сами сокращения происходят через меньшие промежутки. Они более эластичны и при сокращении в большей мере укорачиваются, а при растяжении – удлиняются. Этими особенностями мышечной системы ребенка объясняется тот факт, что дети быстро утомляются, но физическая утомляемость быстрее проходит. Отсюда понятна неприспособленность ребенка к длительным мышечным напряжениям, однообразным статическим нагрузкам.

Плавательные движения ребенок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, уже достаточно хорошо развитых к 3-5 годам. На фоне их интенсивной деятельности в движение вовлекаются и слаборазвитые мелкие группы мышц. Поэтому для всестороннего развития мышечной системы детей занятия плаванием особенно благоприятны.

Движения, при плавании характеризуются большими амплитудами, простотой, динамичностью. В цикле плавательных движений напряжение и расслабление

мышечных групп последовательно чередуются, и мышцы ребенка находятся, следовательно, в благоприятных условиях. Кратковременные мышечные напряжения, чередуясь с моментами расслабления, отдыха, не утомляют детский организм, позволяют ему справляться со значительной физической нагрузкой в течение довольно длительного времени.

Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Объем крови у ребенка (на 1 кг массы) относительно больше, чем у взрослого, но пути передвижения ее по сосудам короче и скорость кровообращения выше. Сосуды относительно широкие, и поток крови по ним от сердца не затруднен. Поток крови по направлению к сердцу облегчается большой подвижностью ребенка: мышцы во время движения проталкивают венозную кровь по сосудам. Но надо иметь в виду, что сердце ребенка быстро утомляется при напряжении, легко возбуждается и не сразу приспосабливается к изменившейся нагрузке, ритмичность его сокращений легко нарушается. Отсюда необходимость частого отдыха для детского организма. Эти особенности сердечно-сосудистой системы ребенка надо учитывать при выборе физических упражнений.

При плавании органы кровообращения ребенка находятся в облегченных условиях деятельности благодаря положению тела пловца; близкому к горизонтальному, работе крупных мышечных групп по большим дугам, механическому воздействию давления воды на поверхность тела, помогающему оттоку крови от периферии и облегчающему передвижение ее к сердцу. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов также оказывает благоприятное влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы.

Так как физическую нагрузку на сердце во время плавания возможно произвольно дозировать, плавание является одним из эффективных видов лечебной физической культуры, способствуя развитию и укреплению здоровья тех, у кого ослаблена сердечная деятельность [7].

Органы дыхания детей имеют свои особенности: узость дыхательных путей, нежность и легкая ранимость слизистых оболочек, обилие в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей кровеносных и лимфатических сосудов. Это обуславливает облегченное проникновение инфекции в органы дыхания, способствует возникновению воспалительных процессов дыхательных путей и раздражению от чрезмерно сухого воздуха, особенно в помещениях.

У людей, систематически занимающихся плаванием, развиты дыхательная мускулатура и органы дыхания, наблюдается хорошая согласованность дыхания с движениями [2]. При плавании человек дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом. При вдохе во время плавания дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку в связи с необходимостью преодолевать сопротивление воды, необходимое усилие совершается и при выдохе в воду. Вследствие усиленной деятельности дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. У пловцов она достигает 5000-7300 см³ и более.

Систематические занятия плаванием, купание благоприятно отражаются на развитии органов дыхания дошкольников. Жизненная емкость легких возрастает у них до 1800-2100 см³.

Опорно-двигательный аппарат ребенка находится в стадии формирования. Поэтому позвоночник у ребенка мягкий, эластичный, естественные кривизны его еще не закреплены и в лежачем положении выпрямляются. Ввиду такой податливости он легко подвергается ненормальным изгибам, которые могут затем закрепиться, образовать деформацию. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на

поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник. В связи с этим плавание является эффективным средством укрепления скелета, активно используется как корректирующее (исправляющее дефекты) средство.

У детей дошкольного возраста еще недостаточно развит тазовый пояс, только начинается окостенение хрящевой ткани. Поэтому чрезмерно резкие нагрузки на нижние конечности детей строго противопоказаны, в частности нельзя рекомендовать прыжки в воду с высоты более чем 40-50 см. Мягкие ритмичные движения ног при плавании обеспечивают большую и разностороннюю нагрузку на нижние конечности. Тем самым создаются очень благоприятные условия для постепенного формирования и укрепления твердой опоры нижних конечностей – тазового пояса.

Ввиду возрастной слабости связочно-мышечного аппарата и не закончившегося процесса окостенения стопа ребенка легко подвергается деформации, в результате часто развивается плоскостопие. Оно может быть вызвано чрезмерной нагрузкой на стопы или неправильным распределением ее на внутренний и наружный своды стоп. Большая динамическая работа ног в безопорном положении при плавании оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает – предупредить заболевание плоскостопием.

В лечебной гимнастике плавание находит все более широкое применение в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений в осанке детей [16, 31, 33], например, сколиозов, кифозов (изменения нормальной формы позвоночника), а также тугоподвижности суставов и различных последствий детского паралича – полиомиелита.

В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма [7]. Однако усвоение определенного ритма движений представляет для дошкольников довольно сложную задачу. Выработка навыков ритмических движений происходит в разнообразной организованной и самостоятельной деятельности детей. Но плавание особенно эффективно способствует развитию ритма движений у дошкольников, а тем самым и совершенствованию деятельности всех систем детского организма.

Центральная нервная система интенсивно развивается в первые три года жизни ребенка. Уже в 2-2,5 года общая картина строения головного мозга у детей мало отличается от строения такового у взрослого. Клетки коры головного мозга детей обладают большой способностью фиксировать и удерживать установленные вновь приспособительные связи. Высокая пластичность коры головного мозга в детском возрасте во многом определяет и способность ребенка к сравнительно легкому освоению новых движений.

До 6 лет у ребенка в деятельности центральной нервной системы процессы возбуждения еще преобладают над процессами торможения, поэтому, как правило, дошкольник очень подвижен, его движения быстрые, импульсивные, внимание неустойчивое. Ребенку дошкольного возраста свойственна склонность к подражанию. В связи с этим обучение детей движениям целесообразно основывать на наглядном показе. Вместе с тем в дошкольном возрасте происходит активное овладение речью. Поэтому объяснение при разучивании движений имеет большое значение.

В 5-6 лет дети достаточно хорошо осваивают и выполняют различные произвольные движения. Однако у них наблюдается еще некоторая неподготовленность к выполнению сложных двигательных действий из-за медленной концентрации торможения, отмечается слабая способность анализировать мышечные напряжения,

неточность ответных движений на комплексные раздражители и т.д. В связи с этим движения дошкольников часто неточные, беспорядочные, неэкономные, сопровождаются вовлечением в работу лишних групп мышц, значительным усилением деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

У детей до 7 лет свойства центральной нервной системы таковы, что они быстро устают, но и быстро отдыхают, поэтому большие кратковременные нагрузки с частыми перерывами допустимы в обучении плаванию дошкольников. Детей больше утомляет однообразная деятельность, требующая большой точности движений.

Правильное физическое воспитание ребенка немыслимо без закаливания его организма [7]. Самые эффективные средства закаливания – воздух, солнце, вода [25, 33]. Наиболее действенным является закаливание водой [30]. Его легко дифференцировать – по силе и продолжительности благодаря различным способам применения воды необходимой температуры – при обтирании, обливании, купании. Особенно эффективны купание, плавание, так как сочетают в себе воздействие на организм ребенка воды, воздуха, солнечных лучей и сопровождаются движением.

1.2. Роль игр и развлечений на воде при обучении плаванию детей дошкольного возраста

На занятиях плаванием, особенно с детьми и подростками, обязательно используются игры и развлечения на воде [5, 13, 15, 18]. Игры и развлечения на воде содействуют:

- 1) повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений;
- 2) повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятий;
- 3) совершенствованию плавательных умений и навыков;
- 4) совершенствованию физических и морально-волевых качеств;
- 5) выработке умения взаимодействовать в коллективе;
- 6) воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи.

Игры, применяемые при обучении плаванию, в зависимости от возраста и подготовленности участников, делятся на три группы (рис.1).

Первая группа – игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. Такие игры проводятся с новичками на первых занятиях плавания. Они просты и не требуют предварительного объяснения. Это игры с преодолением сопротивления



воды, с погружением в воду, нырянием, прыжками в воду, открыванием глаз в воде, со скольжением и плаванием.

Рис.1. Классификация игр при обучении плаванию

К ним относятся игры типа «Кто быстрее спрячется под водой?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т.д. При наличии в водоеме мелкого места в этих играх принимают участие дети, не умеющие плавать.

Вторая группа игры сюжетного характера. Они являются основным учебным материалом на занятиях плавания для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Их следует включать в занятия после того, как дети освоятся с водой, научатся чувствовать себя в воде. Среди этих игр встречаются и такие, в которых необходимо разделение участников на соревнующиеся группы. Если сюжетная игра имеет сложные правила, ее надо предварительно объяснить, а иногда и провести вначале на суше.

К сюжетно-образным играм относятся «Караси и карпы», «Поезд в тоннель», «Рыбы и сеть» и др., а также большая группа игр, типа «Убегай-догоняй», с бегом и плаванием. Сюжетные игры представляют собой упрощенный вариант командных игр, поэтому результат действий каждого игрока в группе должен немедленно оцениваться. В этих играх принимают участие как умеющие, так и не умеющие плавать дети.

Третья группа – командные игры. В них участники объединяются в равные по силам команды. Команда может состоять из игроков разного возраста и пола: например, детей и подростков; мальчиков и девочек.

Эти игры воспитывают чувство коллективизма, развивают инициативность, быстроту ориентировки. Такие игры требуют от участников проявления самостоятельности, достаточных волевых усилий, умения управлять собой, что необходимо, например, при разрешении возможных игровых конфликтов. Добровольное ограничение своих действий правилами игры воспитывает сознательную дисциплину, приучает к ответственности за свои поступки.

Как правило, в командных играх принимают участие занимающиеся, которые хорошо плавают и уверенно чувствуют себя в воде.

При проведении игры нужно соблюдать следующие правила [6]:

1) в игру разрешается включать только те упражнения и движения, которые освоены всей группой;

2) в каждой игре должны участвовать все дети, находящиеся в группе;

3) в каждой игре перед ее участниками должна быть поставлена конкретная задача;

4) после окончания игры надо обязательно объявить ее результаты, назвать победителей и проигравших, особо поощрить тех, кто проявил взаимную помощь и умение действовать в интересах коллектива.

5) игру нужно вовремя закончить, пока она не надоела занимающимся, и они не очень устали.

Успешному проведению игр в воде с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста помогает непосредственное участие педагога (руководителя игры), что позволяет быстрее организовать занимающихся, вовлечь их в игру. Если преподаватель сам непосредственно не участвует в игре, то он должен выбрать для себя такое место по отношению к играющим, чтобы хорошо видеть всё и всех.

1.3. Использование игр и развлечений на воде при обучении плаванию детей дошкольного возраста

Игры на воде проводятся на каждом занятии плавания, как с новичками, так и с теми, кто хорошо умеет плавать. По мере повышения спортивной подготовленности занимающихся постепенно, от занятия к занятию, игры все более усложняются.

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения, количества участников, их возраста и уровня плавательной подготовленности, а также от условий для проведения

игры (глубина водоема, температура воды, возможности использования для игры прибрежных участков и т.д.).

Умелый подбор игр дает возможность регулировать физическую и эмоциональную нагрузку занимающихся на уроке плавания.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной части урока, продолжительностью 5-20 мин, а иногда и более – в зависимости от содержания игры и задач данного урока.

Для проведения игр и развлечений на воде желательно запастись простейшим инвентарем, который стоит недорого и продается в спортивном магазине: шесты; плавательные доски из пенопласта; резиновые надувные круги или игрушки; пластмассовые плавающие игрушки, необходимые как поддерживающее средство; пластмассовые и надувные мячи; яркие, хорошо видные на дне мелкие предметы – для доставания со дна при нырянии; обручи из мастики; рупор или мегафон (для руководителя игры). Дети, имеющие длинные волосы, должны быть в плавательных тапочках.

Игры для освоения с водой. Игры этой группы помогут занимающимся преодолеть чувство страха, неуверенность в своих силах, активизируют познавательную деятельность студентов, способствуют росту интереса к занятиям плаванием. Увлечение игрой помогает новичкам преодолеть неуверенность в своих силах, освоиться с водной средой, почувствовать ее плотность, т.е. убедиться в том, что вода «держит». Игры проводятся в основной части урока на мелкой части бассейна или бортике и состоят из всевозможных перемещений в воде, прыжков, погружений.

Игры, применяющиеся при обучении различным элементам техники плавания. Навыки, сложившиеся на основе применения широкого круга упражнений и игр, оказываются значительно более пластичными, легче переносятся в новые измененные обстоятельства, чем те, которые формировались при суженой, ограниченной выборке средств и условий задач.

В настоящее время известно, что в обучении плаванию детей и взрослых наиболее продолжительной и трудоемкой работой преподавателя-тренера является формирование двигательного навыка спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Это связано, прежде всего, с некоторыми особенностями любого циклического вида спорта: необходимостью выполнения однообразных движений, неоднократно повторяемых в течение всего занятия. Причем в плавании эти движения выполняются в специфических условиях водной среды, т.е. в относительно большой изоляции от преподавателя, обучаемого коллектива, поэтому на этой стадии у студентов часто снижается интерес к разучиваемому упражнению. Упражнения перестают привлекать новизной, а кропотливая работа, направленная на изучение техники, не всегда достаточно привлекательна для занимающихся. Весьма важно, чтобы и в этот период обучения игры с выполнением элементов техники плавания обязательно использовались на занятиях. Неоднократное повторение отдельных технических элементов в игровых условиях содействует скорейшему развитию у занимающихся способностей наиболее целесообразно выполнять изучаемые движения в изменяющихся условиях. Включая изученные элементы техники плавания в игровые ситуации, «мы способствуем развитию процессов стабилизации, обеспечивающих сопротивляемость сбивающим факторам» (И.А. Бернштейн, 1946).

И.А. Бернштейн отмечал, что самое существенное в обучении – выработка навыка: «Это не заучивание постоянной формулы двигательных импульсов». Должен формироваться не постоянный способ решения задач, а процесс решения двигательной задачи меняющимися способами. Таким образом, игры применяются для закрепления

навыков скольжения, отдельных плавательных движений, а также техники плавания в целом [15].

Условия, в которых выполняются в игре заученные ранее действия, – разнообразны. Участвуя в игре, занимающийся приобретает способность совершенно точно выполнять требуемое упражнение даже при наличии отвлекающих (внутренних или внешних) раздражителей. Динамический стереотип, лежащий в основе навыка, становится более прочным и сложным. Более того, в игровой ситуации вырабатывается гибкость навыка, создаются предпосылки для появления его в новых динамических условиях. Разученные упражнения выполняются в ускоренном темпе из разных исходных положений.

Игры, направленные на повышение уровня общего физического развития. Эти игры проводятся с детьми, которые уже хорошо освоились в воде, умеют плавать. Целесообразно включать их в заключительную часть занятия, чтобы внести некоторое разнообразие в учебно-тренировочный процесс. В играх этой группы участники не только развивают свойства и качества, которые особенно необходимы пловцам, но и закрепляют определенные элементы техники плавания. Умелый подбор игр на уроке дает возможность регулировать физическую и эмоциональную нагрузку занимающихся.

Возможности применения игр в обучении и тренировке пловцов практически безграничны. Например, для повышения интереса к плаванию на длинные дистанции можно с успехом использовать промежуточные финиши с поощрительными очками. При этом борьба проводится в парах или в командах.

В воспитании выносливости хорошие результаты дает плавание «один против эстафеты», плавание с выбыванием. Для уравнивания сил можно пользоваться гандикапом. Хорошие результаты дает следующая игра: спарринг-партнеры стартуют с разных концов бассейна и стремятся как можно больше секунд выиграть друг у друга. В данном случае можно использовать ускорение, дополнительно стимулируя быстрое выполнение поворотов, стартов и др.

Интересно, что примерно равные по силам партнеры встречаются только на середине бассейна, а в остальное время могут лишь предполагать, как обстоит дело у соперника. Особенно острая борьба разгорается на финише. Здесь важно помнить о том, что высокий эмоциональный фон может привести к перенапряжению, так как желание быть первым заставляет пловца почти полностью выкладываться.

Игры, помогающие освоить элементы прикладного плавания. Игры данной направленности проводятся для того, чтобы помочь занимающимся овладеть некоторыми элементами прикладного плавания. Ныряние, погружение под воду, прыжки в воду, транспортировка предметов и партнера – составляющие элементы этих игр.

Игры с прыжками в воду. Эти игры предназначены для обучения технике прыжков в воду и стартов.

1.4. Методические указания к проведению игр и развлечений на воде в обучении плаванию

Игры на занятиях по плаванию применяют строго целенаправленно, с учетом конкретных задач каждого занятия, его содержания, в тесной связи со всем изучаемым на занятиях учебным материалом [5, 14, 18, 28].

Успешно решить задачу при обучении плаванию игровым методом помогут методические указания [6]:

1. Участники игры должны понимать содержание и задачи игры.
2. Преподаватель обязан:
 - правильно определить место выбранной игры среди других упражнений;

- учитывать длительность игры;
- использовать игры, распределенные по степени трудности с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей занимающихся;
- распределять играющих на команды, равные по силам;
- соблюдать объективное и беспристрастное судейство;
- обеспечить оптимальные нагрузки, интенсивность нагрузки следует чередовать с отдыхом;
- четко и кратко объяснять правила игры;
- отмечать и оценивать успехи участников игры;
- проводить анализ игровой деятельности;
- привлекать занимающихся к анализу своих действий;
- поручать организацию уже знакомых игр самим занимающимся;
- при определении результатов игры надо учитывать не только конечный результат, но и качество выполнения двигательного действия.

3. Между играми и другими упражнениями, включенными в урок, должна быть тесная организационно-методическая взаимосвязь.

4. Необходимо включать в игры только те элементы техники плавания или упражнения, которые достаточно хорошо освоены занимающимися.

5. Нецелесообразно совмещать на одном и том же занятии изучение новых упражнений с разучиванием новой игры. Использование игры в целях содействия обучению плавания должно тесно сочетаться с задачами развития двигательных качеств. Например, для воспитания ловкости надо обновлять и варьировать знакомые игры. Необходимо ставить перед играющими новые задачи на координацию движений, проводить игры с более сложными правилами, коллективных и индивидуальных действий.

Для воспитания быстроты полезно проводить игры, требующие незамедлительных двигательных ответов в часто изменяющейся обстановке, усложненной дополнительными заданиями, а также с преодолением расстояний на скорость (5-10 м). Выносливость формируют игры с непрерывной двигательной деятельностью средней интенсивности продолжительностью до 8-12 минут.

При проведении игры необходимо соблюдать следующие правила [6]:

- объясняя игру, необходимо четко рассказать ее содержание и правила, выбрать водящего и разделить игроков на группы, равные по силам;
- в каждой игре должны участвовать все занимающиеся, находящиеся в воде;
- если вода в бассейне прохладная, игра должна быть активной и проводиться в быстром темпе;
- во время игры необходимо тщательно следить за выполнением правил, строго наказывать за все нежелательные проявления: грубость, нетоварищеское поведение, нарушение правил игры;
- после окончания игры необходимо обязательно объявлять результаты, называть победителей и проигравших, особо поощрять взаимную помощь и действия в интересах коллектива;
- каждую игру нужно вовремя закончить, пока она не надоела занимающимся, и они не очень устали.

Успешному проведению игр в воде, как с детьми школьного возраста, так и со студентами, помогает непосредственное участие педагога. Это позволяет быстрее организовать занимающихся, вовлечь их в игру. Если преподаватель не участвует в игре, то он должен выбрать для себя такое место, чтобы хорошо видеть, как идет игра. Игры

на воде проводятся как с новичками, так и с теми, кто хорошо умеет плавать. По мере повышения спортивной подготовленности занимающихся игры становятся более сложными.

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения, условий для проведения игры, глубины и температуры воды, количества занимающихся в группе, их возраста, уровня подготовленности.

Прежде, когда используешь игру для обучения с детьми дошкольного возраста по плаванию, надо игру подобрать. Нужно четко представить, какие педагогические задачи нужно решить. В методике обучения и проведения подвижных игр необходимо руководствоваться следующими педагогическими целями: осознанное восприятие нового материала, активное участие в учебном процессе, проявление инициативы, творчества. Весь процесс участия в игровой деятельности должен носить воспитательный характер. Последовательность применения игр и подбор игрового материала определяют многие факторы. Прежде всего, это соответствие поставленным педагогическим задачам: обучение, тренировка, воспитание. Необходимо хорошо знать физическую и плавательную подготовленность группы и четко представлять, что занимающиеся могут сделать, а что им не под силу. При этом необходимо четко дифференцировать соответствие выбранной игры возрасту ее участников, однородности группы, количеству играющих. Немаловажное значение имеет подбор игр по степени их трудности. Легкие игры, не требующие проявления усилий, неинтересны, как и слишком трудные. Выбор во многом определяется местом и условиями игры: открытый водоем, бассейн, температура воды, воздуха, меры безопасности.

Подготовка к проведению, организация участников и объяснение игры включает в себя важную роль в организации игры принадлежит руководителю. Он обязан до малейших деталей продумать весь ход игры, особенно в тех случаях, когда игра проводится впервые и трудно предвидеть все ситуации, возникающие в ее ходе. Руководитель обязан подготовить место проведения, инвентарь. От того, насколько быстро и четко будут организованы играющие, во многом зависят успех проведения и конечный результат игры.

В начале игры выбирают водящего или разделяют участников на команды. Водящего может назначить руководитель или выбрать члены команды (с помощью «считалки», по жребию).

Если участников нужно разделить на команды, то воспользуйтесь такими способами:

- расчет в строю. Игроки рассчитываются по 2, по 3, в зависимости от числа команд;
- на усмотрение руководителя (если он хорошо знает силы участников);
- капитаны по очереди выбирают себе игроков, вызывая их из строя;
- по назначению преподавателя, который формирует команды, выступающие в любых играх постоянным составом.

Формируя команды, нужно стремиться к тому, чтобы состав каждой из них был примерно равен по силам. Капитанов команд обычно выбирают участники.

Объяснение игры нужно проводить в исходном игровом построении. Этому правилу изменять нельзя. Чтобы у играющих не возникло лишних вопросов, объяснение надо сопровождать показом. Если вода в бассейне или водоеме прохладная, рассказать об условиях проведения игры можно на суше. Объяснять игру надо предельно кратко и ясно, особенно в тех случаях, если играющие находятся в воде. Целесообразнее всего придерживаться следующего плана изложения:

- название игры;

- роль играющих и их расположение;
- ход игры;
- цель игры;
- правила игры.

Руководитель должен начать игру, разумно ее дозировать, своевременно закончить. В зависимости от подготовки играющих он может упростить или усложнить отдельные правила. Особенно нужно следить за правилами выполнения технического приема, для изучения или закрепления которого применяется игра. В игре нельзя допускать пререканий, грубостей. Давать сигнал к окончанию лучше всего тогда, когда участники получили от нее удовольствие, но не переутомились. Об окончании игры можно предупредить словами: «Осталась одна минута», «Играем до одного очка», «Последний водящий». Как видим, у руководителя подвижных игр много прав. Однако он должен уметь ими пользоваться, предоставляя играющим максимум инициативы, оставаться объективным и беспристрастным судьей.

Определение результатов игры, выявление ошибок, неверных действий имеет большое воспитательное значение. Руководитель должен охарактеризовать игру в целом и дать оценку действиям отдельных игроков. Необходимо указать на нарушения правил и ошибки, которые были допущены, отметить лучших игроков.

К оценке игры следует привлекать и участников. Объективный анализ приучает к правильной самооценке, критическому мышлению, повышает сознательную дисциплину, способствует развитию инициативы, укрепляет товарищеские отношения в команде, усиливает интерес к дальнейшим занятиям плаванием и в итоге способствует лучшему усвоению и закреплению материала.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось в три этапа.

На **первом этапе** (сентябрь-ноябрь 2012 г.) определялось общее направление исследования, проводилось теоретическое изучение состояния исследуемой проблемы в научной и научно-методической литературе, определение гипотезы, цели, уточнение задач работы, конкретизация методов исследования; подготавливалась материально-техническая база для проведения исследования; проводилось анкетирование педагогов.

На данном этапе были отобраны игры и развлечения на воде для обучения плаванию детей дошкольного возраста с целью апробации в условиях малогабаритного бассейна.

На данном этапе была разработана методика обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста с использованием игр и развлечений на воде.

На **втором этапе** (декабрь 2012 г. – март 2014 г.) проводилось изучение проблемы обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста в условиях малогабаритного бассейна на базе МБДОУ д/с №76 «Капелька» г. Сургута.

Нами создан банк игр и развлечений на воде для обучения плаванию в условиях малогабаритного бассейна.

На данном этапе проводился педагогический эксперимент для обоснования эффективности предложенной нами методики обучения плаванию, апробации игр и развлечений на воде для обучения плаванию детей дошкольного возраста в условиях малогабаритного бассейна.

Для осуществления задачи этого этапа были сформированы экспериментальные и контрольные группы на базе МБДОУ д/с № 76 «Капелька» г. Сургута. Эксперимент

проводился в течение 2012-2014 гг. Всего в лонгитюдном исследовании приняли участие 38 детей 5-7 лет.

На **третьем этапе** (апрель-май 2014 г.) проводился анализ полученных в результате проведения эксперимента данных, научно-литературное оформление работы, обсуждение полученных данных, разработка методических рекомендаций для инструкторов и тренеров-преподавателей по плаванию и внедрение результатов проделанной работы в практику.

2.2. Методы исследования

2.2.1. Анализ научно-методической литературы

Исследовательская работа включает обобщение уже имеющейся информации в литературных источниках по теме. Изучение литературы должно начинаться еще в процессе выбора темы работы.

2.2.2. Анкетирование

Анкетирование – наиболее распространенная форма опроса, проведение которого предусматривает получение информации от респондентов путем письменного ответа на систему стандартизированных вопросов и заблаговременно подготовленных анкет (Ю.Д. Железняк, П.К. Петров, 2001).

С помощью предварительно подготовленных вопросов мы получили информацию об организации оздоровительной работы в МБДОУ д/с №76 «Капелька», о проблемах при обучении плаванию детей дошкольного возраста, а также общую характеристику предпочтений педагогов в оздоровительной деятельности.

2.2.3. Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение позволяет путем непосредственного восприятия качественных и количественных характеристик изучать различные явления, события, процессы. В области физического воспитания и спорта с помощью наблюдений изучают особенности организации учебного процесса, педагогический опыт отдельных преподавателей и тренеров, особенности поведения занимающихся в процессе выполнения различных тренировочных заданий, применяемые средства физического воспитания и их место в занятиях, характер и величину тренировочных нагрузок, некоторые элементы техники выполнения движений и т. д.

Объектами наблюдений были отдельные дошкольники, группы детей 5-7 лет, разного пола, а также условия занятий (в малогабаритном бассейне), сроки занятий (продолжительность, периоды учебного процесса) и т.д.

2.2.4. Педагогическое тестирование

Успешное решение задач физического воспитания и спортивной тренировки во многом зависит от возможностей осуществления своевременного и правильного контроля за подготовленностью занимающихся.

В связи с этим в последние годы особенно широкое распространение получила методика контрольных испытаний, проводимых с помощью различных упражнений и тестов.

Метод педагогического тестирования является доступным и в то же время достаточно объективным методом. Его суть заключается в получении количественной информации об изучаемом явлении, событии, процессе с помощью оценки результата выполнения специального двигательного задания в равных для всех условиях. В

качестве подобных заданий чаще всего применяют простые и доступные с точки зрения техники выполнения физические упражнения.

2.2.5. Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент — это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения. Эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, в котором активную роль должно играть проверяемое нововведение.

Для большей объективности выражения результатов педагогического эксперимента в последние годы при обработке его показателей широко используются некоторые математические методы, и, прежде всего, методы математической статистики.

Одним из основных мотивов педагогического эксперимента всегда является введение каких-то усовершенствований в учебно-тренировочный процесс, повышающих его качество.

2.2.6. Методы математической статистики

Математическую обработку данных проводили с использованием компонентов Matrix (автор В.Д. Тавинцев).

Полученные материалы исследований были подвергнуты статистической обработке общепринятыми методами вариационной статистики с определением средней арифметической вариационного ряда (M), ошибки средней арифметической (m). Показатель достоверности различий (p) определяли по таблицам с использованием критериев Стьюдента (t).

Проведен двухфакторный корреляционный анализ, каждый показатель был в роли зависимой переменной или аргумента.

При корреляционном анализе было учтено, что корреляционная связь между зависимой переменной и ее аргументами при коэффициенте корреляции от 1,0 до 0,85 оценивалась как тесная; от 0,85 до 0,70 – сильная; 0,69 до 0,50 – средняя; от 0,49 до 0,30 – умеренная; от 0,29 до 0,20 – слабая; ниже 0,19 – очень слабая или несущественная (П.А. Рыжов, 1973; М.П. Шестаков, Г.И. Попов, 2002).

ГЛАВА 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГР И РАЗВЛЕЧЕНИЙ НА ВОДЕ

3.1. Организация оздоровительной работы по плаванию с детьми дошкольного возраста с учетом Федерального государственного требования в МБДОУ д/с №76 «Капелька»

Федеральные государственные требования (ФГТ) отражают современный подход к дошкольному образованию и начальной школы, причем не только к ее структуре, но и содержанию. Они задают единую основу для разработки вариативных образовательных программ с опорой на традиционные направления развития детей (физическое, социальное, личностное, познавательное и художественное). В них фиксируется обязательность реализации таких принципов, как интеграция образовательных областей, комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса, единство воспитательных, развивающих и обучающих задач.

Методика:

- охрана и укрепление здоровья детей, их всестороннее (физическое, социально-личностное, познавательно-речевое, художественно-эстетическое) развитие;
- возрастные возможности учебной модели при осуществлении образовательного процесса с детьми от 6-7 лет в качестве средства подготовки воспитанников к обучению в начальной школе;
- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (ведущий вид деятельности – игра);
- учитывает тендерную специфику развития дошкольников.

Задачи оздоровительной работы:

- укреплять психическое и физическое здоровье детей;
- развивать способности детей ориентироваться в воде, быстро реагировать и перестраивать двигательные действия, учить произвольному расслаблению мышц;
- развивать коммуникативные качества.

Развивающее обучение с играми:

При обучении подвижной игре следует учитывать «зону ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков.

Оздоровительная направленность. Физические нагрузки даются адекватно возрасту, полу ребенка, уровню физического развития и состоянию здоровья. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами, включение в комплексы физических упражнений элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости, двигательной активности, осуществление медицинского контроля за физическим развитием, обеспечение рационального общего и двигательного режимов в ДОУ, создание оптимальных условий для игр с детьми.

Нами создан и апробирован банк игр для обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста в условиях малогабаритного бассейна (Приложение 1-11).

3.2. Проблемы обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста в МБДОУ д/с №76 «Капелька»

Проведя анализ анкетных данных, где мы изучали существующие проблемы по обучению плаванию и развитию физических способностей детей дошкольного возраста в МБДОУ д/с №76 «Капелька», мы выделили следующие основные категории проблем:

1. Проблема безопасности занятий – ее решение является жизненно необходимым и происходит всегда в условиях стрессовых ситуаций общения ребенка и инструктора по плаванию. Отмечается особенно высокий уровень испытываемого стресса у инструктора, ученика, родителей и обслуживающего персонала на первых занятиях начального обучения. Настоящая проблема – комплексная и проявляется как внутренняя, связанная со здоровьем и жизнью ученика и инструктора, так и как внешняя – организационная, методическая, юридическая.

2. Проблема особенностей проявления в условиях водной среды последствий заболеваний и поражений ребенка – знания характерных особенностей проявления двигательных действий и умственных, их учет подчас в супероперативной ситуационной обстановке позволяют выбирать и разрабатывать новые необходимые эффективные дидактические средства, методы и приемы.

3. Проблема дидактических основ плавания – данная проблема включает отражение двигательных действий и умственных ребенка в средствах накопления, сохранения и передачи накопленного опыта, а также дидактические основы становления

развития и сохранения умений и навыков в условиях водной среды. Проблема требует разработки новых средств и методов индивидуального и группового обучения с учетом особенностей взаимодействия внутренних сил организма и внешней окружающей среды, в том числе и социальной.

4. Проблема организации учебного процесса – затрагивает особенности организации занятий по обучению плаванию в условиях глубокого и мелкого бассейнов, крытого и открытого, искусственного или естественного; учет характера проявлений и тяжести заболевания ребенка; суточного времени проведения, продолжительности одного и последующих занятий; режима дня ребенка.

5. Проблема водобоязни – вскрывает дидактическое определение водобоязни, причины ее возникновения и развития. Средства и методы преодоления водобоязни. Средства и методы обучения детей с проблемами умственного развития.

6. Проблема особенностей подготовки инструктора по плаванию – выявлены проблемы, наравне с общеизвестными трудностями, подготовки инструктора по плаванию. С их учетом нами разрабатываются дидактические принципы: соответствия ученика своему инструктору, долготерпения, развития от спонтанно выполненного к осознанному двигательному действию ребенка, педагогического резонансного метода взаимодействия в условиях водной среды инструктора и ученика, стимула для инструктора и для родителей и другие.

7. Проблема подготовки родителей – содержит дидактические, моральные, этические, нравственные и иные стороны взаимодействия инструктора, родителей и ребенка в условиях непосредственного и опосредованного контакта в плавательном бассейне, домашней и общественной обстановке.

8. Проблема дидактического отражения гидродинамических, физиологических, биомеханических, интеллектуальных, психических и иных особенностей взаимодействия инструктора и ребенка в условиях водной среды – проблема заключается в дидактическом осмыслении, анализе, обобщении и развитии существующих в научной и специальной литературе знаний об особенностях различного рода взаимодействия людей в условиях окружающей водной среды, результатов проводимых научных исследований, результатов проводимых нами совместно с учениками и коллегами поисковых педагогических и специальных экспериментов, доказывающих принципиальную возможность обучения плаванию ребенка с любыми нарушениями и поражениями. При этом происходит положительное качественно новое повышение уровня его физического, интеллектуального и психического развития.

9. Дидактическая проблема медицинского контроля – проблема заключается в умении и личной необходимости инструктора организовать условия обеспечения медицинского контроля исходя из местных возможностей плавательного бассейна, врачебного контроля по месту жительства.

10. Проблема оборудования и инвентаря – проблема состоит не только в финансовых затруднениях по приобретению необходимого оборудования и инвентаря, но и в принципиальном отсутствии индивидуальных средств, выполненных с учетом особенностей проявления и развития в условиях водной среды двигательных и умственных возможностей ребенка.

3.3. Методика обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста с использованием игр и развлечений на воде

Игровой метод в последние годы стал предметом пристального внимания исследователей, поскольку за счет введения игровых элементов он придает занятиям

привлекательную, эмоциональную форму. Среди мотивов, побуждающих детей 5-7 лет к занятиям плаванием, основную роль играют желание и стремление к игровым действиям и сочетание их с занятиями в воде. Использование различных игровых ситуаций на суше и в воде способствует более быстрому формированию навыков плавания у детей, поэтому в традиционных методиках начального обучения плаванию довольно значительное место отводится изучению игр и развлечениям на воде.

Игры на занятиях плаванием делают обучение более эмоциональным, помогают полюбить плавание, стимулируют заниматься им систематически. Игры в воде способствуют физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию, а также воспитанию самостоятельности, инициативы, решительности взаимодействовать в коллективе.

При обучении плаванию игры обычно классифицируют по их педагогическому назначению и подразделяют на следующие основные группы:

- игры для освоения новичков с водой;
- игры, используемые для обучения и совершенствования техники плавания;
- игры для повышения уровня физического развития.

При проведении игр необходимо соблюдать следующие методические требования:

- в каждой игре должна ставиться конкретная задача;
- игра должна способствовать проявлению активности, самостоятельности и инициативы участников.

При проведении игр необходимо соблюдать такие правила:

- объясняя игру, необходимо рассказать ее содержание и правила игры, выбрать ведущего и разделить играющих на команды (группы), равные по силам;
- в каждой игре должны участвовать все занимающиеся, находящиеся на занятии;
- в игру разрешается включать только те упражнения и движения, которые освоены всей группой занимающихся;

- при прохладной воде игра должна проводиться в быстром темпе;
- во время игры необходимо тщательно следить за выполнением правил, строго наказывать за их нарушения;
- игру следует остановить, если необходимо внести коррективы в ходе ее проведения;
- по окончании игры нужно обязательно объявить результаты, назвать победителей, поощрить отдельных игроков.

Выделяют три группы игр на воде: бессюжетные с элементами соревнований, сюжетные с элементами соревнований и командные.

Выбор игры зависит от количества играющих, их возраста и подготовленности.

Различают следующие игры на воде:

- знакомящие со свойствами воды;
- способствующие преодолению водобоязни;
- вырабатывающие умение держать глаза в воде открытыми;
- обучающие выдоху в воду;
- знакомящие с плавучестью тела;
- способствующие выработке навыка лежания на воде и скольжения;
- способствующие выработке навыка создания упора о воду;
- закрепляющие плавательные движения;
- развивающие физические качества.

ГЛАВА 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

4.1. Внутригрупповые исследования показателей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста

4.2. Межгрупповые исследования показателей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы показал, что рост заболеваемости и низкий уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста, проживающих в северном городе, требует акцентирования внимания на вопросах обучения плаванию. Все больше появляется научных работ, показывающих положительное влияние занятий плаванием на физическую и функциональную подготовленность детей, проживающих в условиях северного города. Однако до последнего времени эти данные не подкреплены долгосрочными лонгитюдными экспериментами.

2. Нами изучены проблемы обучения плаванию детей-северян старшего дошкольного возраста в условиях малогабаритного бассейна МБДОУ д/с № 76 «Капелька» г. Сургута. Выявлены следующие категории проблем: проблема безопасности занятий; проблема особенностей проявления в условиях водной среды последствий заболеваний и поражений ребенка; проблема дидактических основ плавания; проблема организации учебного процесса; проблема водобоязни; проблема особенностей подготовки инструктора по плаванию; проблема подготовки родителей; проблема дидактического отражения гидродинамических, физиологических, биомеханических, интеллектуальных, психических и иных особенностей взаимодействия инструктора и ребенка в условиях водной среды; дидактическая проблема медицинского контроля; проблема оборудования и инвентаря.

3. Создан и апробирован банк игр и развлечений на воде для обучения плаванию детей-северян старшего дошкольного возраста в условиях малогабаритного бассейна. Игры сформированы в группы: на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды; с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде; с всплыванием и лежанием на воде; с выдохами в воду; со скольжением и плаванием; с прыжками в воду; с мячом; развлечения на воде; для обучения различным элементам техники плавания; на повышение уровня общего физического развития; на освоение элементов прикладного плавания.

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М., 2004. – С. 67-89.
2. Бутович Н.А. Тренировка юного пловца / Н.А. Бутович. – Гомель, 1992. – С. 234-243.
3. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н.Ж. Булгакова. – М.: ФиС, 2001. – 124 с.
4. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: Методическое пособие / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 112 с.
5. Васильева В.С. Обучение детей плаванию / В.С. Васильева, Б.Н. Никитинский. – М., 1973. – С. 45-80.
6. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. – М.: ИЦ «Академия», 2002. – 160 с.
7. Зайцев А.А. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. пособие / А.А.Зайцев, Е.В. Конеева, Н.К.Полещук и др. – Калининград: Калинингр. ун-т., 1997. – 71 с.
8. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. / Авт. сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. – М.: АРКТИ, 2001. – 80 с.
9. Каштанова Г.В. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников: Практическое пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева. – М.: АРКТИ, 2006. – 64 с.
10. Кожухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова; Под ред. С.А.Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 320 с.
11. Коровина Л.М. Совершенствование двигательных навыков у детей в упражнениях и играх с использованием элементов соревнования и творческих заданий / Л.М. Коровина; под ред. А.В. Кенеман, М.Ю. Кистяковой, Т.И. Осокиной. – М.: Наука, 1999. – 176 с.
12. Кузнецова М.Н. Современные пути оздоровления дошкольников / М.Н. Кузнецова // Дошкольное воспитание. – 2002. – №11. – С. 23-25.
13. Левин Г. Плавание для малышей / Г. Левин. – М., 1974. – С. 65-86.
14. Макаренко Л.Т. Плавание / Л.Т. Макаренко. – М., 2002. – С. 25-56.
15. Максаков А.И. Учите играя / А.И. Максаков, Т.Г. Тумакова. – М.: Просвещение, 2005. – 144 с.
16. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе / М.Н. Маханева. – М.: АРКТИ, 2004. – 263 с.
17. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников / О.А. Новиковская. – СПб., 2006. – 120 с.
18. Осокина Т.И. Как научить детей плавать / Т.И. Осокина. – М., 1985. – С. 104-123.
19. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / Сост. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович. – СПб.: Акцидент, 1998. – 32 с.
20. Плавание: Учебник для пединститутов. – М., 1994. – С. 56-98.
21. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 157 с.
22. Рукова М.И. Особенности организации занятий по физкультуре / М.И. Рукова // Дошкольное воспитание. – 2002. – № 9. – С. 36-38.
23. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / Сост. С.С. Бычкова. – М.: АРКТИ, 2002. – 64 с.

24. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / под ред. С.О. Филипповой. – СПб.: Детство-Пресс – 2005. – 416 с.
25. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития дошкольников / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 368 с.
26. Степаненкова Э.Я. Подвижные игры как следствие гармоничного развития дошкольников / Э.Я. Степаненкова // Дошкольное воспитание. – 1995. – № 12. – С. 23-25.
27. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В.Л. Страковская. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с.
28. Тимофеева Е.А. Обучение плавания в детском саду / Е.А. Тимофеева, Т.И. Осокина. – М., 2001. – С. 45-67.
29. Утробина, К.Г. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет / К.Г. Утробина. – М.: ГНОМ, 2004. – 103 с.
30. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений / под ред. С.О. Филипповой. – М.: Академия, 2007. – 224 с.
31. Шарманова С.Б. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: теория и практика / С.Б. Шарманова. – Челябинск, 2001. – С. 113-122.
32. Шебеко В.Н. и др. Физическое воспитание дошкольника / В.Н. Шебек, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. – М.: Просвещение, 2000. – С. 123-145.
33. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.В. Шишкина. – М.: Академия, 2000. – 176 с.
34. Шилкова И.К. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет / И.К. Шилкова, А.С. Большев. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 336 с.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

1. «Море волнуется»

Задача игры: освоение с водой.

Описание игры. Занимающиеся становятся в шеренгу по одному лицом к берегу и берутся руками за плот, шест или другой предмет — это «лодки у причала». По команде «Море волнуется!» они расходятся в любом направлении, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению в воде, — «ветер разогнал лодки в разные стороны». По команде ведущего «На море тихо» играющие останавливаются и затем устремляются на исходные позиции. Затем ведущий произносит: «Раз, два, три — вот на место встали мы», после чего все «лодки» должны собраться у «причала». Тот, кто опоздал занять свое место, лишается права продолжать игру или получает штрафное очко.

Основные правила игры

Пространство, на которое «расплываются лодки», должно быть ограничено.

Между первой (предварительной) и второй (исполнительной) командами ведущего необходимо выдерживать небольшую паузу, чтобы играющие могли остановиться, сменить направление движения и устремиться к исходной позиции.

Если нет подходящего предмета для обозначения «причала», это место условно оговаривается заранее.

2. «Кто выше?»

Задачи игры: освоение с водой; овладение умением принимать наиболее обтекаемое положение тела.

Описание игры. Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие — поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

Методические указания. Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

3. «Полоскание белья»

Задача игры: воспитание чувства опоры о воду ладонью во время гребка руками.

Описание игры. Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье.

Методические указания. Руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

4. «Волны на море»

Задача игры: освоение с водой.

Описание игры. Участники игры выстраиваются в шеренгу: ноги на ширине плеч, руки опущены в воду, пальцы сцеплены. По команде ведущего они выполняют движения обеими руками вправо-влево. Руки нужно держать под самой поверхностью воды, чтобы «волны» были больше; движения выполняются напряженными руками.

Можно проводить эту игру, разделив участников на две команды, которые по сигналу ведущего, стоя в шеренгах на расстоянии 2 м лицом друг к другу, соревнуются, у кого «волны» больше.

5. «Футбол»

Задача игры: воспитание чувства опоры о воду во время гребка ногами.

Описание игры. Играющие располагаются в произвольном порядке (в шеренге, по кругу, взявшись за руки или опустив их на воду). По команде ведущего они выполняют «замах» и «удар» по воображаемому мячу сначала одной, потом другой ногой.

Методические указания. При выполнении «удара» подъемом стопы вытягивать носок (как при плавании кролем) и напрягать мышцы, окружающие голеностопный сустав. Если же «удар» выполняется внутренней стороной голеностопа, то положение носка должно соответствовать исходному положению ног перед выполнением толчка при плавании брассом.

6. «Переправа»

Задача игры: воспитание чувства опоры о воду ладонью и предплечьем.

Описание игры. Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

Методические указания. Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками – одновременно или поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования: «Кто быстрее переправится?». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

7. «Лодочки»

Задачи игры: ознакомление с сопротивлением воды; воспитание умения самостоятельно передвигаться в различных направлениях.

Описание игры. Играющие стоят в шеренге лицом к берегу – это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях – их «разогнал ветер». По второму сигналу: «Раз, два, три – вот на место встали мы» – играющие спешат занять места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

8. «Поймай воду»

Задача игры: выработка умения держать пальцы плотно сжатыми во время контакта рук с водой, что необходимо для эффективного гребка рукой.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу или в круг. По сигналу ведущего «Поймай воду!» они опускают руки в воду, соединяют кисти и, зачерпнув воду, поднимают пригоршни над поверхностью. Ведущий смотрит, кто больше набрал воды, у кого она вытекает из рук и т.д.

Методические указания. Во время игры обязательно напоминать занимающимся, что «поймать воду» можно только ладонями с плотно сжатыми пальцами.

9. «Карусель»

Задача игры: освоение с водой.

Описание игры. Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились»

карусели, а потом, потом, потом – все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите – карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

Методические указания. В игре одновременно могут участвовать две и даже три «карусели».

10. «Рыбы и сеть»

Задачи игры: освоение с водой; воспитание умения взаимодействовать в коллективе.

Описание игры. Играющие располагаются в произвольном порядке – это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры

«Сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки.

«Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры.

«Рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих.

Победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

11. «Караси и карпы»

Задачи игры: освоение с водой; воспитание умения смело передвигаться в воде, не бояться брызг.

Описание игры. Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги – «караси», игроки другой – «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды – «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

1. «Кто быстрее спрячется под водой?»

Задача игры: ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

Описание игры. Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают – так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры – «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

2. «Умывание»

Задача игры: научиться открывать глаза в воде.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу лицом к ведущему и по его сигналу «умываются» – зачерпнув ладонями воду, брызгают ее себе в лицо. Ведущий дает указание: «Все, кто «умывается», смотрят на меня». Обязательно следует отметить тех, кто хорошо «умывался».

Методические указания. Когда вода стекает по лицу, ни в коем случае не закрывать глаза.

3. «Хоровод»

Задачи игры: почувствовать подъемную силу воды; научиться ориентироваться в воде, открывая глаза.

Описание игры. Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох и, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Методические указания. После того, как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

4. «До пяти»

Задачи игры: дальнейшее освоение с водой; привыкание к более продолжительному пребыванию под водой.

Описание игры. Играющие располагаются в произвольном порядке. По команде ведущего они, сделав глубокий вдох, погружаются в воду. Ведущий громко считает до пяти. Те, кто вынырнет раньше времени, становятся на одну сторону бассейна (проигравшие); те, кто продержится под водой до счета «пять» – на другую сторону (победители).

Методические указания. После того, как играющие снова появляются над водой, ведущий дает им указание не вытирать глаза и лицо руками.

5. «Морской бой»

Задача игры: научиться не бояться брызг, попадающих в лицо, и не закрывать глаза.

Описание игры. Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

6. «Жучок-паучок»

Задача игры: дальнейшее освоение с водой.

Описание игры. Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий – «жучок-паучок». По сигналу руководителя играющие движутся по кругу, произнося нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай – прячьтесь все под воду!». С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

Методические указания. При выполнении погружений в воду с головой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками.

7. «Лягушата»

Задача игры: дальнейшее освоение с водой.

Описание игры. Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

8. «Насос»

Задача игры: совершенствование навыков погружения в воду и открывания глаз в воде.

Описание игры. Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

Вариант игры – «Смотри внимательно». Один из игроков приседает под воду и открывает глаза; другой показывает ему различное количество пальцев. После появления из воды игрока партнер спрашивает его, сколько пальцев он увидел.

Методические указания. До начала игры следует напомнить детям о том, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

9. «Спрячься!»

Задача игры: дальнейшее освоение с водой.

Описание игры. Вариант 1. Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры.

Вариант 2. Играющие образуют круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера составляют одну команду, вторые – другую. Выигрывает команда, игроки которой меньшее количество раз были задеты резиновой игрушкой.

Основные правила игры

Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки.

Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки – меньше.

10. «Водолазы»

Задача игры: совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

Описание игры. Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды – 120-150 см.

Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

11. «Брод»

Задача игры: совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

Описание игры. Играющие строятся в одну или две колонны. Поочередно они передвигаются по дну по заданному ориентиру: это могут быть яркие предметы, разложенные на дне. Чтобы не сбиться с пути, играющие часто ныряют и открывают глаза в воде, разглядывая лежащие на дне ориентиры. Глубина воды – 120-150 см.

12. «Охотники и утки»

Задача игры: совершенствование навыков ныряния и ориентирования в воде.

Описание игры. Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него – «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

Методические указания. Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

13. «Поезд в тоннель»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, открывания глаз и ориентирования в воде.

Описание игры. Вариант 1. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, – это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, – это «тоннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того, как «поезд» прошел через «тоннель», игроки, изображавшие «тоннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

Вариант 2. «Поезд» проходит через пластмассовый круг («тоннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «тоннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

14. «Утки-нырки»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, открывания глаз и ориентирования в воде.

Описание игры. На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др. Играющие делятся на равные по количеству участников команды; каждая располагается около указанной ведущим «станции». Число команд соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», дается команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях».

Методические указания. Перед началом игры следует напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием надо сделать вдох и задержать дыхание.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

1. «Поплавок»

Задачи игры: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

Описание игры. Играющие, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают и, обхватив колени руками, всплывают на поверхность. В этом положении каждый «поплавок» старается продержаться на воде до счета «десять».

Соревнуются две команды или отдельные пловцы на качество выполнения упражнения.

Методические указания. Перед выполнением «поплавка» ведущий дает команду сделать глубокий вдох и задержать дыхание на выдохе.

2. «Медуза»

Задачи игры: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

Описание игры. Играющие по команде ведущего, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают под воду и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность. При этом тело согнуто в пояснице, руки и ноги полусогнуты и расслабленно свешиваются вниз. Как и в предыдущей игре, после всплывания на поверхность нужно считать в уме до десяти.

3. «Сделай «крест»

Задачи игры: выработка равновесия и умения лежать на поверхности воды.

Описание игры. Играющие, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, осторожно ложатся на спину на поверхность воды: руки и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад.

Методические указания. Перед выполнением «креста» следует объяснить участникам игры, что лежать на воде в положении на спине возможно только при одном условии: не сгибать ноги в тазобедренных суставах и не прогибаться в пояснице.

4. «Винт»

Задача игры: совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде.

Описание игры. Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями руками.

5. «Авария»

Задача игры: выработка умения (в случае необходимости) длительное время держаться на поверхности воды.

Описание игры. По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды – это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин) – «пока не подоспееет помощь».

Методические указания. До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

6. «Слушай сигнал!»

Задача игры: совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

Описание игры. *Вариант 1.* Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «Поплавок», «Медуза», лежание на спине и на груди, «Винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала должен быть промежуток времени, достаточный для отдыха.

7. «Пятнашки с поплавком»

Задача игры: совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

Описание игры. Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашек», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавок» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

8. «Кто сделает кувырок?»

Задачи игры: совершенствование равновесия, умения свободно изменять положение тела, а также ориентироваться в воде.

Описание игры. Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад.

После того, как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

Игры с выдохами в воду

1. «У кого больше пузырей?»

Задача игры: совершенствование выдоха в воду.

Описание игры. По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает тот участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

2. «Ваньки-встаньки»

Задачи игры: дальнейшее освоение с водой; совершенствование выдоха в воду.

Описание игры. Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

Методические указания. Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

3. «Поезд»

Задача игры: дальнейшее совершенствование выдоха в воду.

Описание игры. Двое играющих стоят лицом друг к другу, взявшись за руки и опустив их на поверхность воды, – это «тоннель». Остальные становятся в колонну по одному и двигаются вперед – это «вагоны поезда». Подходя к «тоннелю», «вагоны» делают вдох, а проходя через «тоннель» (во время погружения в воду) – выдох. После этого участники, изображающие «тоннель», становятся в конец «поезда», а два первых «вагона» образуют «тоннель».

Методические указания. Игру можно усложнить, организовав на пути следования «поезда» пять и более «тоннелей». Это могут быть пластмассовые обручи, разграничительные дорожки и любые другие предметы, под которые нужно поднырнуть, одновременно делая выдох в воду.

4. «Фонтанчики»

Задача игры: совершенствование ритма дыхания при выполнении вдоха и выдоха в воду.

Описание игры. Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой – «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Вариант 2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает та команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т.е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.

Методические указания. Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет та команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

5. «Качели»

Задача игры: дальнейшее совершенствование ритма дыхания.

Описание игры. Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает та пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

6. «Кто победит?»

Задача игры: совершенствование навыка ритмичного дыхания при выполнении выдоха в воду.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20 м от места старта.

Методические указания. При выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

Игры со скольжением и плаванием

1. «Кто дальше проскользит?»

Задачи игры: освоение обтекаемого положения тела; выработка умения сохранять равновесие.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

2. «Стрела»

Задача игры: овладение умением напрягать мышцы тела и тянуться вперед (принимать обтекаемое положение тела).

Описание игры. Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает та «стрела», которая проскользит дальше всех.

Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

3. «Торпеды»

Задачи игры: совершенствование положения тела при плавании и техники движений ногами кролем.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем – сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние.

Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

4. «Ромашка»

Задачи игры: совершенствование положения тела при плавании и техники движений ногами кролем.

Описание игры. Вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и, поддерживая себя на плаву гребковыми движениями руками около туловища, выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне; вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15-30 с играющие меняются ролями.

5. «Кто выиграл старт?»

Задачи игры: совершенствование положения тела при плавании и техники движений ногами кролем.

Описание игры. Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжением с движениями ногами кролем.

Игры с прыжками в воду

1. «Не отставай!»

Задачи игры: выработка умения прыгать в воду, смелости, уверенности в себе.

Описание игры. Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

Методические указания. Игру можно проводить с не умеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

2. «Эстафета»

Задачи игры: выработка умения прыгать в воду, смелости, уверенности в себе.

Описание игры. Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

Методические указания. Следует напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

3. «Прыжки в круг»

Задачи игры: выработка умения прыгать в воду, смелости, уверенности в себе.

Описание игры. Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

Методические указания. Необходимо обращать внимание играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

4. «Кто дальше прыгнет?»

Задачи игры: воспитание смелости, уверенности в себе; выработка навыка глубоких и продолжительных погружений в воду с головой.

Описание игры. Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии до 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2. На расстоянии 1,5-2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

Методические указания. Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние или выйдет из воды.

5. «Клоунада»

Задачи игры: воспитание смелости, уверенности в себе; выработка навыка глубоких и продолжительных погружений в воду с головой.

Описание игры. По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду и др.

После того, как все варианты прыжков разучены каждым участником игры, можно выполнять прыжки в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.

Методические указания. В глубоком водоеме с непрозрачной водой каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние.

6. «Кто дальше проскользит?»

Задачи игры: воспитание смелости, уверенности в себе; выработка умения прыгать в воду вниз головой.

Описание игры. Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

Методические указания. В неглубоком водоеме спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком – поочередно.

7. «На старт – марш!»

Задача игры: совершенствование умения прыгать в воду вниз головой.

Описание игры. Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех.

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

8. «Полет»

Задача игры: воспитание смелости и уверенности в себе при выполнении прыжков в воду вниз головой.

Описание игры. Играющие выстраиваются на бортике бассейна (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют стартовый прыжок. Выигрывает участник, пролетевший в воздухе до погружения в воду как можно дальше.

Методические указания. Игра проводится с детьми, хорошо умеющими плавать. Играющих можно разделить на две команды. Повышению интереса к игре будет способствовать натянутая на расстоянии 1,5-2 м от бортика бассейна веревка (или разграничительная дорожка), через которую необходимо перелететь, не задев ее.

9. «Все вместе»

Задача игры: совершенствование выполнения прыжков в воду.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Для повышения интереса к игре участников можно разделить на две равные по силам команды.

10. «Каскад»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Перед каждым прыжком ведущему необходимо внимательно проверять правильность принятия исходного положения.

11. «Поймай мяч во время прыжка»

Задача игры: отработка техники прыжка в воду.

Описание игры: играющие прыгают с тумбочки или с однометрового трамплина. Находясь в полете, игрок должен поймать мяч, который пролетает от него на определенном расстоянии.

Методические указания: мяч бросает партнер или ведущий на постоянную высоту и с определенной скоростью.

Игры с мячом

1. «Мяч по кругу»

Задача игры: дальнейшее освоение с водой.

Описание игры. Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

2. «Волейбол в воде»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

Описание игры. Играющие располагаются по кругу и ударами отбивают друг другу мяч, стараясь как можно дольше продержать его в воздухе.

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

3. «Салки с мячом»

Задача игры: та же, что и в предыдущих играх.

Описание игры. Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задевает мячом, становится «салкой».

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

4. «Борьба за мяч»

Задача игры: та же, что и в предыдущих играх.

Описание игры. Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них – легкий резиновый мяч (или футбольная камера). Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

5. «Мяч своему тренеру»

Задача игры: та же, что в предыдущих играх.

Описание игры. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга: первая – на одной линии, вторая – на другой. У каждой команды есть тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

6. «Гонки мячей»

Задача игры: та же, что и в предыдущих играх.

Описание игры. Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч.

Методические указания. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

7. «Водное поло»

Задачи игры: совершенствование техники владения мячом и умения взаимодействовать в коллективе.

Описание игры. Играющие делятся на две равные по силам команды: первая располагается на одной линии игрового поля, вторая – на другой. У каждой команды за спиной «ворота» – пространство, условно обозначенное какими-либо предметами. По сигналу ведущего судья вбрасывает мяч на середине поля. Игроки обеих команд быстро передвигаются к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в ворота соперника. Игра продолжается 5 мин. Выигрывает команда, забросившая в ворота соперника большее количество мячей.

Основные правила игры. Во время игры не разрешается топить друг друга и слишком долго задерживать мяч в руках.

Соперник имеет право перехватить мяч во время подбрасывания, но не должен вырывать его из рук.

При нарушении правил судья останавливает игру, наказывает команду, игрок которой провинился, и передает мяч соперникам.

Развлечения на воде

1. «Стой крепко!»

Играющие становятся парами лицом друг к другу, держась правыми руками под водой и подняв левые над ее поверхностью. По сигналу ведущего они пытаются сдвинуть друг друга с места и свалить в воду. Проигрывает тот, кто дотронулся до воды левой рукой или головой.

2. «Буксиры»

Участники игры разбиваются на пары и выстраиваются на условной линии старта. По сигналу ведущего первые номера – «буксиры», стараясь обогнать друг друга, быстро движутся к финишной черте, буксируя своих партнеров в положении на груди (они держатся руками за пояс «буксиров»). Побеждает «буксир», быстрее доставивший своего партнера к финишу. После выявления победителя играющие меняются местами.

3. «Бой всадников»

Играющие разбиваются на пары – «всадники» и «лошади». Затем «всадники» садятся на плечи «лошадей» и становятся в две шеренги напротив друг друга. По сигналу ведущего, захватив друг друга за запястья, «всадники» стараются стащить соперников в воду.

4. «Чехарда»

Вариант 1. Играющие становятся в колонну по одному (на расстоянии 2 м друг от друга), наклонившись вперед. Последний игрок в колонне перепрыгивает через каждого, стоящего впереди.

Вариант 2. Стоящий последним перепрыгивает через одного игрока и ныряет между широко расставленными ногами другого.

5. «Кто кого перетянет?»

Двое игроков лежат в положении на груди (или на спине) и, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь протащить за собой партнера.

6. «Весы»

Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед, каждый старается приподнять партнера, чтобы его ноги не касались дна.

7. Соревнования лежа на доске или сидя на круге

Играющие ложатся на плавательные доски или садятся на резиновые надувные круги и по команде ведущего проплывают любым способом наперегонки определенное расстояние.

8. Стойка на руках в воде; «колесо»; серия кувырков вперед

9. «Летающий дельфин»

Участники игры, стоя на дне, сгибают ноги в коленных суставах, отталкиваются ими и, выбросив руки вперед, выпрыгивают из воды вверх; быстро сгибаются и входят в воду, стараясь, чтобы ноги в этот момент были перпендикулярны поверхности воды; затем снова становятся на дно и повторяют прыжок.

Когда прыжок будет освоен, можно устроить соревнование: кто выполнит прыжок большее количество раз? Повторить то же, но выпрыгивая из воды боком, спиной.

10. «Карусель»

Играющие образуют круг, берутся за руки и через одного ложатся на воду (на спину, ногами к центру круга). Стоящие на дне («карусель») движутся по кругу вправо и влево. Периодически играющие меняются ролями.

11. «Слушай сигнал!»

Участники игры встают в круг (на расстоянии 1,5-2 м друг от друга) и начинают движение по кругу. Время от времени ведущий подает условный сигнал к выполнению какого-либо упражнения. По сигналу играющие выполняют «поплавок», скольжение, кувырок, собираются в центре круга или расплываются от центра. Между сигналами нужно делать небольшую паузу для выравнивания круга, которая одновременно является отдыхом для играющих. Больше трех сигналов подавать не рекомендуется.

12. «Бой лодок»

Играющие распределяются на пары, садятся на резиновые надувные круги (надувные матрацы, автомобильные камеры и др.) и стараются столкнуть друг друга в воду. Выигрывают те участники, которые не свалились с «лодок».

Игры, применяющиеся при обучении различным элементам техники плавания

1. «Фонтан»

Задачи игры: обучение и совершенствование техники работы ногами способом кроль на спине.

Описание игры: играющие входят в воду и берутся на руки, образуя круг. По сигналу, не отпуская рук, ложатся на спину, вытягивая ноги к центру круга, и начинают одновременно работать ногами, стараясь поднять как можно больше брызг.

Методические указания: ноги в коленях не сгибать, движение – от бедра.

2. «Ромашка»

Задачи игры: обучение и закрепление техники работы ногами способом кроль на груди и на спине.

Описание игры: игроки берутся за руки, образуя круг. Затем рассчитываются на первый-второй. Первые номера занимают исходное положение: лежа на спине, ноги направлены в центр круга, работают способом кроль. Вторые номера, лежа на груди, держат первых за руки и двигаются по кругу, ногами выполняя способ кроль. Через 30 секунд игроки меняются местами. Победителем признается тот, кто дольше удержался в горизонтальном положении и лучше работал ногами.

3. «Плавающие стрелы»

Задачи игры: постановка обтекаемого положения тела, умения тянуться вперед, сохраняя равновесие; обучение технике работы ногами способом кроль на груди.

Описание игры: играющие выстраиваются в одну шеренгу и по сигналу преподавателя выполняют упражнение – скольжение сначала без помощи ног, затем с движениями ногами, как в кроле. Выигрывает тот, кто проскользит дальше.

Методические указания: скольжение на груди выполняется с вытянутыми вперед руками; движение ног – от бедра. Упражнение выполняется и лежа на спине.

4. «Мельница»

Задача игры: обучение технике движений руками способом кроль на груди и на спине.

Описание игры: игроки выстраиваются в шеренгу. Затем по сигналу ведущего отталкиваются от бортика бассейна и выполняют скольжение кролем, стараясь быстрее доплыть до определенного места. Побеждает тот, кто раньше других преодолеет заданное расстояние. Сначала упражнение выполняется лежа на груди, затем – на спине.

Методические указания: при движении руками ноги прямые, но не напряженные. При плавании на спине дыхание произвольное, на груди – с задержкой.

5. «Гусеница»

Задачи игры: обучение и совершенствование техники плавания способом кроль на груди.

Описание игры: первый участник плывет на груди, выполняя движение руками. Второй держится за его вытянутые ноги, плывет с помощью одних ног.

Методические указания: необходимо следить за техникой движений; можно провести соревнование по плаванию между несколькими парами.

6. «Гонки с доской»

Задача игры: закрепить технику движений ногами способом кроль на груди.

Описание игры: игроки делятся на две команды. Затем они выстраиваются на расстоянии 10-15 м от буйков. По команде ведущего с доской в руках стартуют первые игроки. Они плывут, работая только ногами, до буйков и назад. Игрок, который финишировал первым, приносит своей команде очко.

Затем стартуют следующие, и так – до выполнения задания всеми игроками. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методические указания: участники плывут сначала кролем на груди, затем – брассом. Если игрок помогает себе руками, он дисквалифицируется.

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

Игры, направленные на повышение уровня общего физического развития

1. «Буксир»

Задача игры: развитие силы мышц рук.

Описание игры: ноги прикрепляются к концу резинового амортизатора. Устраивается соревнование, кто дальше растянёт резиновый амортизатор, работая одними руками. Условия можно видоизменить: к ногам игроков привязывается жгут, и они плывут в разные стороны, работая одними руками, стараясь перетянуть соперника за установленную границу.

Методические указания: соперников лучше подбирать одного уровня подготовки.

2. «Топтание воды»

Задачи игры: развитие силы мышц ног, совершенствование техники движения ногами при плавании способом брасс.

Описание игры: сохраняя вертикальное положение в воде, играющие «топчут» воду на месте. При этом ноги выполняют одновременные или попеременные движения (как в брассе).

Методические указания: «топтание воды» можно производить, помогая руками или подняв руки из воды (в виде соревнования).

3. «Кто выше выпрыгнет из воды»

Задача игры: отработка прыжка из воды.

Описание игры: это упражнение выполняют на глубоком месте. Находясь в вертикальном положении, нужно выпрыгнуть как можно выше, сделав сильное движение ногами, как в брассе, и одновременно оттолкнувшись руками от воды.

Методические рекомендации: это упражнение можно проводить как соревнование (например, доставание подвешенных призов).

4. «За мячом – вплавь»

Задачи игры: совершенствование техники плавания, развитие скорости.

Описание игры: играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны. Игроки, стоящие первыми, держат мяч. По сигналу ведущего они бросают мяч вперед и прыгают в воду, плывут за ним (кролем, брассом). Догнав мяч, перебрасывают его вперед. Обогнув буй на расстоянии 10-15 м, возвращаются назад и передают мяч следующему игроку.

Методические указания: игроки плывут только одним способом. Плыть с мячом нельзя.

5. «Пятнашки в воде»

Задача игры: развитие силы.

Описание игры: игрокам разрешается плавать любым способом. Водящий «пятнает», касаясь головы. Убегающий может погружаться в воду и продвигаться в любом направлении, а также вылезать на бортик бассейна и вновь прыгать в воду.

6. «Перетягивания и переталкивания»

Игроки одной команды упираются руками в плот или дорожку с одной стороны, игроки другой – с противоположной. По сигналу ведущего игроки начинают работать ногами (кролем, брассом или дельфином), стараясь оттеснить соперников за заранее обозначенный рубеж.

Второй вариант: игроки кладут стопы ног на плот или дорожку. По сигналу ведущего начинают работать руками и ногами (кроль, брасс или дельфин).

Третий вариант: игроки соревнуются попарно. На стопы игроков надевают веревочные петли. Игроки плывут в разные стороны, делая движения только руками. Выигрывает тот, кто перетянет партнера в свою зону.

Игры, помогающие освоить элементы прикладного плавания

1. «Утка-нырок»

Задача игры: обучение технике ныряния в глубину.

Описание игры: на глубине по пояс наклониться вперед и сделать стойку на кистях.

Методические указания: упражнение выполнено правильно, если обе ноги одновременно подняты над поверхностью воды.

2. «Искатели сокровищ»

Задачи игры: обучение технике ныряния в глубину и ориентирования под водой.

Описание игры: участники игры делятся на две команды. Одна команда на глубине 1,5-2 м прячет предметы в квадрате площадью 10 м². Другая как можно быстрее пытается найти и поднять наверх. После этого команды меняются ролями. Побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием.

Методические указания: во время ныряния запрещается отнимать предметы, притапливать соперника, нырять с открытыми глазами.

3. «Спасатели»

Задача игры: обучение технике спасения с помощью подручных средств.

Описание игры: играющие делятся на две команды: «спасателей» и «пострадавших». «Пострадавшие» находятся на расстоянии 15-20 м от берега. По сигналу ведущего «спасатели» берут надувной матрац (бревно, доску) и бегут (плывут) в направлении своего «пострадавшего», затем кладут его на матрац и транспортируют на берег. Выигрывает команда, быстрее оказавшая помощь «пострадавшему». Затем «спасатели» и «пострадавшие» меняются ролями.

Методические указания: «спасатели» должны перемещаться либо бегом, либо вплавь (по указанию ведущего).

4. «Эстафета с транспортированием»

Задачи игры: отработка элементов техники транспортировки тонущих.

Описание игры: все игроки делятся на две команды, которые в свою очередь разбиваются на пары. В каждой паре один играющий транспортирует другого, а затем они меняются ролями.

Методические указания: «тонущему» запрещается помогать своими движениями «спасающему». Команда, игрок которой нарушает правила, получает штрафное очко (в метрах, секундах). Выигрывает та команда, игроки которой раньше закончат эстафету.