

## Игры по ознакомлению с водой



Каждый преподаватель, проработавший не один год с дошкольниками, находит свои приемы и упражнения для успешного обучения детей плаванию.

Очень часто сами дети в процессе занятий своим поведением подсказывают педагогу, как решить ту или иную задачу.

На своих занятиях я огромное значение придаю обучению детей правильному положению тела при скольжении, положению головы при выполнении выдоха, правильной работе рук и ног.

Главная задача педагога при работе с малышами - это преодоление страха перед водой, поэтому на своих занятиях я использую много упражнений и игр, направленных на погружение с задержкой дыхания.

Когда ребенок научится задерживать дыхание в течение 5 секунд, можно начинать выполнять упражнение "Проныривание".

Педагог бросает игрушку на расстоянии 4-5 метров от ребенка и предлагает ему достать ее. Педагог поддерживает малыша и погружает ребенка под воду, ребенок плавает под водой до игрушки. В дальнейшем ребенок может при помощи взрослого проныривать через весь бассейн, выполняя на середине бассейна вдох.

Для обучения скольжению эффективно используется упражнение "Путешествие в Африку".

Дети сидят на бортике бассейна и выполняют работу ног кролем (заработали моторы лодки), затем воспитатель превращает их в лодочки (помогает детям принять правильное положение рук, головы для скольжения) и помогает проплыть (с поддержкой) от бортика к бортику. Поднимать голову из воды можно только тогда, когда руки коснутся бортика. Если ребенок хорошо задерживает дыхание, держит правильное положение тела при скольжении, то он может выполнять скольжение самостоятельно.

Далее дети выполняют скольжение через обруч. Обруч находится под водой, и детям необходимо опустить голову в воду.

Эффективно проходят игры "Крокодилы" и "Волшебные превращения" (описание игр смотрите ниже). Они помогают детям освоить дыхание, работу ног кролем, брасом, дельфином, скольжение.

При обучении ребенка скольжению я использую упражнения с обручем. Педагог стоит на бортике бассейна, в руках обруч. Ребенок лежит в воде на животе, голова опущена в воду, руками держится за обруч. Педагог катает ребенка, он "скользит" по воде сначала с задержкой дыхания, потом выполняя

вдох-выдох в воду.

Упражнения с доской.

При плавании со вспомогательными средствами (доской) дети очень часто при выполнении вдоха поднимают не только голову, но и плечи, при этом доска погружается под воду или находится под наклоном. Эта ошибка впоследствии будет мешать при обучении согласованию рук с дыханием. Чтобы устранить эту ошибку, можно провести игру-упражнение "Через обруч пройди и предмет пронеси". Сначала дети проходят через обруч, доска в вытянутых руках, на доске лежит игрушка. Перед тем, как пронырнуть в обруч, дети делают вдох, задерживают дыхание, проныривают и делают выдох в воду.

Усложнение: дети выполняют это задание, выполняя скольжение на груди.