

Упражнения для сухого плавания образно-игровой формы



Под сухим плаванием понимают тренировки на суше с выполнением комплекса упражнений, основанных на имитации движений в воде. Дети учатся концентрироваться на движениях, тренируются без риска уйти на дно.

Задачи:

1. Разогреть организм, создать положительный настрой для дальнейшей двигательной активности.
2. Способствовать закреплению навыков правильной осанки, укреплению мышц рук, ног, живота, спины, развитию координации движений.
3. Укреплять дыхательную мускулатуру.
4. Познакомить ребенка с движениями, с которыми он встретится в воде.
5. Упражнения могут включаться в комплекс утренней гимнастики, а также проводиться как разминка на суше перед плаванием.
6. Упражнения выполняются по 10 – 12 раз

Этапы обучения плаванию:

Первый этап: познакомить ребенка с водой, ее свойствами.

Второй этап: связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно.

Из особенностей сухого плавания выделяют следующие факторы:

1. Во время выполнения упражнений происходит тренировка всех мышц. В результате улучшается растяжка верхних и нижних конечностей. В дальнейшем минимизируется риск получения травмы.
2. Тренировка предусматривает развитие мышц, что положительно сказывается потом на сохранении баланса на воде.
3. Упражнения зачастую включают работу сразу нескольких «противоположных» мышц — рук и ног одновременно, ног и спины, плечевого пояса. Это предотвращает образование мышечного дисбаланса, когда одни мышцы развиты сильнее, а другие слабее. Дисбаланс приводит к нарушению координации в воде, плохому контролю скорости.

Упражнения для младшего дошкольного возраста

Приведу несколько примеров упражнений на суше, образно-игровой формы:

Упражнение «Морские фигуры»

Цель: развитие силы мышц.

Морская звезда — лечь на живот, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь.

Морской конек – сесть на пятки, руки за голову.

Краб – передвижение в упоре стоя, согнувшись, ноги согнуты врозь.

Дельфин – лежать на животе, прогнувшись, руки вверх в замок.

Цель: развитие гибкости

Улитка – упор лежа на спине, касание ногами пола за головой.

Морской лев – упор сидя между пятками, колени врозь.

Медуза – сед, ноги врозь, с наклоном вперед до касания руками стопы.

Уж – сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

Морской червяк – упор стоя, согнувшись.

Подвижная игра: Море волнуется.

Цель: развитие воображения и двигательной памяти.

Образно-игровая форма упражнений в стихах и загадках.

Упражнение. «Две лягушки»

Цель: развитие коммуникативных навыков, внимания, гибкости.

Дети прыгают, как лягушки, с выносов прямых рук вперед-вверх.

Видим, скачут по опушки

Две веселые лягушки.

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгать с пятки на носок.

Упражнение. «Цапля»

Цель: формирование и коррекция осанки, развитие внимания.

Ходьба по кругу с высоко поднятыми коленями.

У меня ходули –

Не страшно болото.

Лягушат найду ли?

Вот моя забота.

На одной ноге стоит,

В воду пристально глядит.

Тычет клювом наугад —

Ищет в речке лягушат.

(Цапля)

Упражнение «Морская звезда»

Цель: развитие силы мышц.

С неба звездочка упала,

В море синее попала,

И теперь морской звездой

Поселилась под водой.

Упражнение «Медуза»

Цель: развитие гибкости.

Сесть – с наклоном вперед до касания руками стопы, ноги врозь.

Динамическое упражнение «Медуза»

Цель: профилактика сколиоза.

И.П. – лежа на животе, раздвинув в стороны ноги и руки. Поднять руки, ноги, голову держать на 4 счета. Затем медленно опустить на пол и немного расслабиться.

Игровое упражнение «Морж»

Цель: укрепление осанки.

Дети, подражая моржам, ползут друг за другом, подтягиваются на руках.

Вы узнаете моржа –

Бивни, словно два моржа!

Но моржи и для красы

Носят бивни – как усы!

Морж все время закаляется –
В ледяной воде купается.

Упражнение «Ёж»

Цель: освоение техники задержки дыхания.
Сгруппироваться, перекаты вперед – назад.

Упражнения для среднего дошкольного возраста

Упражнение 1. Мобилизирующее дыхание

Правильное дыхание при выполнении упражнений – необходимое условие полноценного физического развития. При обучении ребёнка правильному дыханию, прежде всего, надо научить его глубокому выдоху для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать надо через нос. Правильное носовое дыхание – условие здоровья ребенка, профилактическое средство против тонзиллитов и респираторных заболеваний.

ИП – стоя или сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из лёгких, затем сделать вдох. Задержать дыхание на 2 с, выдох такой же продолжительности, как вдох. Затем постепенно увеличить фазу вдоха.

Упражнение 2. «Замок»

ИП – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях в положении «замок». Сделать вдох, одновременно поднять руки над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2с.), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

С успокаивающим эффектом.

Упражнение 1. «Отдых»

ИП — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабить плечи и шею, голову и руки опустить к полу. Дышать глубоко, следить за дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем выпрямиться.

Упражнение 2. «Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий предлагает детям надуть воображаемые шарики: «Вдохните, поднесите «шарик» к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы, надуйте его. Следите за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются на нем узоры. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите шарик другу другу».

Упражнение 3. «Передышка»

В течение 3 минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можно даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием.

Упражнение 4. «Штанга»

Цель: расслабить мышцы спины.

Сейчас мы с вами будем спортсменами – тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола, приподнимите её на вытянутых руках. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем ещё раз.

В старшем дошкольном возрасте возможны парные упражнения для разминки при обучении плаванию

В старшем дошкольном возрасте при обучении плаванию значительное место отводится парным упражнениям, выполняемым во время разминки для разогрева основных мышечных групп. Применение парных упражнений позволяет поддержать у детей интерес к их выполнению, способствует формированию дружеских отношений, развивает умение слушать своего партнёра, подстраивать свои действия под действия товарища, приучает выполнять движения в общем темпе, синхронно, с единой амплитудой и интенсивностью. В парной тренировке в работу активно включается вестибулярный аппарат: выполнение многих упражнений требует от детей способности удерживать равновесие, а значит, будет развиваться координация.

Упр. «Калач»

ИП – стоя спиной друг к другу, руки переплести и поставить на пояс.

1 – синхронный поворот головы вправо;

2 – ИП;

3 – то же влево;

4 – ИП.

Упр. «Каноз»

ИП – сидя на корточках, руки в стороны, слегка наклониться вперёд.

1 – выпрямить спину, макушкой тянуться к потолку, руки параллельно полу.

2 – ИП.

Упр. «Насос»

ИП – один ребёнок сидит на корточках, другой стоит в основной стойке, оба держат друг друга за руки.

1 — первый ребёнок встаёт, второй – садится. Партнёры помогают друг другу.

2 – ИП.

Упр. «Окошко»

ИП – стоя напротив друг друга, руки в стороны, макушкой тянуться вверх.

1 – наклон в сторону, одну руку – вверх, другую – вниз, смотреть в сторону наклона;

2 – то же в противоположную сторону.

Упр. «Пилим дрова»

ИП – сесть лицом друг к другу, ноги врозь, пятки соединить, держаться за руки.

1 – наклон первого партнёра вперёд, второй тянет его на себя.

2 – аналогичные действия выполняются другим партнёром.

Упр. «Кувшинка»

ИП – сидя по-турецки, руки в стороны, лодочкой.

1 – наклон в сторону, одну руку – вверх, другую – вниз, смотреть в сторону наклона.

2 – в другую сторону.

Упр. «Тачки»

ИП – один ребёнок ложится на коврик, руками опирается в пол; другой – стоит, держа первого за ноги.

1 – 6 – первый ребёнок передвигается на руках, второй помогает ему, держа за ноги. Затем партнёры меняются местами.

Научившись выполнять движения на суше:

- ребёнок легко воспроизводит его в воде;
- легко справляется с сопротивлением воды;
- повышается объём двигательной активности;
- закаливающая процедура, которая способствует укреплению здоровья детей.