**Татьяна Ивановна Осокина**

**Как научить детей плавать**

**Пособие для воспитателя детского сада**

**\*\*\* 1985 \*\*\***

|  |
| --- |
|  **СОДЕРЖАНИЕ Значение плавания 3 Способы плавания 10 Организация и методика обучения плаванию 17 Упражнения» Указания к их разучиванию 28 Подготовительные упражнения - Упражнении для освоения техники плавания 46 Игры в воде 59 Развлечения в воде 67 Примерное распределение учебного материала 71** Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. .сада. — 3-е изд., дораб. и доп. — М.: Просвещение, 1985. — 80 с., ил.       ЗНАЧЕНИЕ ПЛАВАНИЯ       Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде — один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.       Прежде всего, мышечная система ребенка дошкольного возраста развита слабо, ее масса составляет 22 — 24% массы тела (у взрослого — 40%). 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. Мышечные пучки еще плохо сформированы, недостаточно развит и иннервационный аппарат мышечной системы.       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 ток крови по ним от сердца не затруднен. Ток 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.       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 обусловливает 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. 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 корригирующее (исправляющее дефекты) средство.       У детей дошкольного возраста еще недостаточно развит тазовый пояс, только начйнается 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 незакончившегося 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, 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. 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 — 21 /2 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 пдказе. 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. Самые эффективные средства закаливания — воздух, солнце, вода. Наиболее действенным является закаливание водой. Его легко дифференцировать по силе и продолжительности благодаря различным способам применения воды необходимой температуры — при обтира-       нии, обливании, купании. Особенно эффективны купание, плавание, так как сочетают в себе воздействие на организм ребенка воды, воздуха, солнечных лучей и сопровождаются движением.       Почему закаливание организма так необходимо для здоровья человека?       Человеческий организм существует в нераздельном единстве с окружающей средой. Великий русский физиолог И. М. Сеченов говорил, что живой «органйзм без внешней среды, поддерживающей его существование, невозможен»1. Сама сущность бытия животного организма как «сложной обособленной системы» (И. П. Павлов) состоит в постоянном уравновешивании внутренних сил этой системы с силами внешнего мира.       При закаливании человеческого организма происходит более активное приспособление его к изменяющимся (в основном метеорологическим) условиям существования, определенное Изменение жизнедеятельности организма в целях поддержания равновесия между ним и внешней средой.       Среди разнообразных влияний на организм человека наиболее существенное воздействие оказывает колебание температуры окружающей среды. Вместе с тем при самых различных ее изменениях температура внутренней среды человеческого организма отличается постоянством.       Поэтому теплообмен имеет очень большое значение в жизнедеятельности организма.       Поддержанию постоянства температуры внутренней среды способствует кора головного мозга. Но в механизме тепло-регуляции большое место занимает кожа, ибо теплоотдача организма зависит от объема циркулирующей в коже крови. «Кожа — это постоянная одежда организма, и, следовательно, от\* того, сколько крови циркулирует в коже (а кровь — объеди-нительница тепла), зависит и то, сколько тело отдает тепла в окружающую атмосферу»2.       В свою очередь температура кожи зависит от температуры внешней среды, скорости и направления движения воздуха, солнечной радиации, времени суток, влажности, а также от внутренних факторов — анатомического расположения отдельных ее участков, половых и возрастных особенностей человека и др. Наибольшее влияние из всех факторов внешней среды на изменение кожной температуры оказывает окружающая температура.       Тело человека отдает тепло в окружающую среду преимущественно через кожу (80 — 90% всей теплоотдачи). У детей поверхность тела по отношению к массе больше, чети у взрослых.       1 Сеченов И. М. Избр. труды. Вып. 1. М., 1952, с. 142.       2 Павлов И. П. Физиология теплорегуляции. — Собр. соч. М. — Л., 1952, т. 5, с. 423.       Соотношение массы и поверхности тела у ребенка 1 года на 1 кг массы — 528 см2 поверхности кожи, 6 лет — 456 см2, 10 лет — 423 см2, тогда как у взрослого человека на 1 кг массы приходится всего лишь 221 см2 поверхности кожи. Кожа у детей тонкая, и в ней больше капилляров, имеющих большое сечение. Терморегуляторные функции детского организма несовершенны. Поэтому теплоотдача у ребенка-дошкольника больше, чем у ребенка более старшего, а тем более у взрослого1. Отсюда ясно, почему организм находящегося в воде ребенка легче подвергается переохлаждению, чем организм взрослого человека.       Пребывание в воде вызывает повышенную отдачу тепла, и отдача тепла организмом будет тем больше, чем ниже температура воды.       Когда человек погружается в прохладную воду, кожа его бледнеет, так как поверхностные кровеносные сосуды сужаются. Кровь приливает к внутренним органам. Этот процесс вызывает ощущение озноба. Дыхание углубляется и замедляется. Защитной реакцией организма на раздражение холодной водой является рефлекторное усиление теплообразования. В результате вызывается прилив крови от внутренних органов к коже. Поверхностные сосуды расширяются, кожа краснеет, дыхание учащается. Обмен веществ в организме усиливается. Человек испытывает ощущение теплоты.       При продолжительном пребывании человека в воде температура его тела немного снижается. Снова наступает сужение сосудов кожи, как защитная реакция организма возникает озноб, начинается сокращение мышечных волокон кожи, образуется «гусиная кожа». Это так называемый вторичный озноб. Дальнейшее пребывание в воде может сопровождаться появлением синюшности кожи и слизистых оболочек, возможны и другие неблагоприятные изменения в организме, поэтому надо выходить из воды своевременно и согреваться.       При систематическом купании, плавании сосудистая система человека приобретает свойство быстро приспособляться к изменениям температуры воды. Человек привыкает длительно находиться в среде с более низкой температурой. Температура кожи и тела в воде снижается меньше, быстрее восстанавливается после купания. Возникает стойкое приспособление к холоду.       Вот почему плавание является таким эффективным средствол закаливания организма вообще и детей дошкольного возраст в особенности.       Умение плавать необходимо в жизни. Плавание не только полезно для оздоровления и физического развития человека       1 См.: Павлов И. П. Физиология теплорегуляции. — Собр. соч. М. — Л. 1952, т. 5, с. 423.       Умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.       Отсюда важное значение массового обучения плаванию детей начиная с дошкольного возраста. Нет надобности указывать на значительное количество несчастных случаев на воде, происходящих ежегодно из-за неумения плавать. Большой процент их падает на детей. Если же всех детей с самых ранних лет приучить свободно держаться на воде, обучить проплывать хотя бы небольшое расстояние, то многие детские жизни будут ограждены от возможного несчастья.       Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь.       Умение плавать помогает людям многих профессий. Работа на морском и речном транспорте, на сооружении гидроэлектростанций, мостов, плотин, каналов, охотничий и рыбный промыслы, труд геологов и многие другие профессиональные занятия нередко сопряжены с необходимостью хорошего навыка плавания. Также и активный отдых трудящихся, как правило, включает плавание в водоемах и бассейнах.       Основная цель обучения плаванию дошкольников заключается в содействии их оздоровлению, закаливанию, в обеспечении всесторонней физической подготовки. Вместе с тем обучение плаванию в раннем возрасте имеет большое значение и для более широкого вовлечения детей в такие массовые видц спорта, как гребля, парусный спорт, туризм и др. Оно является столь же необходимым умением, как и умение бегать, прыгать, ходить на лыжах, ездить на велосипеде и т. д.       Многие известные пловцы научились плавать в возрасте 4 — 5 лет, а с 6 — 8 лет уже регулярно тренировались. Поэтому очень важно как можно раньше обнаружить способности у детей и к спортивному плаванию, формировать стремление к острой борьбе и победам на этом поприще.       Что касается ближайших задач занятий плаванием, то они заключаются в том, чтобы дать детям возможность привыкнуть к условиям необычной для них среды, освоиться в воде, привить им привычку и любовь к пользованию водой.       Приступая к обучению плаванию дошкольников, всегда надо иметь в виду эти положения, опираться на них, проводить их в жизнь.             СПОСОБЫ ПЛАВАНИЯ       Способы плавания разнообразны: кроль (на груди и на спине), брасс (на груди и на спине), дельфин, способ плавания на боку и др. (рис. 1 — 3). Детей дошкольного возраста наиболее целесообразно обучать способу плавания кроль: кроль на груди, кроль без выноса рук, кроль на спине (рис. 4 — 5).       Этот способ плавания является наиболее естественным, так как согласование движений конечностей во всех его разновидностях основано на механизме координации дрижений рук и ног, близкой таким движениям человека, как ползание, лазанье, ходьба.       Важно также знать, что дети, научившиеся плавать кролем, впоследствии быстро и без больших затруднений овладевают всеми другими способами плавания. Это объясняется тем, что во время плавания кролем вырабатывается правильное, ритмичное дыхание, устанавливается высокая согласованность движений с дыханием, так необходимая при плавании любым другим способом. Движения при плавании кролем настолько просты и естественны, что, закрепившись прочно, они не становятся препятствием для разучивания движений других способов плавания. (в этом отношении, например, стиль брасс или плавание на боку более осложненные.) Поэтому можно считать, что первоначальное овладенйе кролем закладывает у детей основу всесторонней плавательной подготовки, создает в виде приобретенных навыков и умений задатки, необходимые для овладения плаванием любым другим способом.             Кроль на груди       Положение тела. При плавании кролем на груди тело пловца свободно лежит на поверхности воды в горизонтальном положении, лицо опущено в воду. Для вдоха пловец поворачивает голову в сторону.       Движение ног. Свободно выпрямленные ноги поочередно и без напряжения совершают движения вверх и сверху вниз. При движении снизу вверх ноги выпрямлены, при движении сверху вниз слегка сгибаются в колене. Ширина размаха ног около 35 см. При правильной работе ног на поверхности воды показываются только пятки, движения ног оставляют равномерный пенистый след.       Движения рук. Основную движущую силу при плавании кролем создают руки. Рассмотрим движение одной руки из исходного положения рука вытянута вперед. Из этого положения рука свободно опускается вниз, слегка сгибается в локте, производит гребок. К середине гребка движение руки постепенно ускоряется, гребок заканчивается у бедра. Во время гребка пальцы рук соединены и немного согнуты, чтобы кисть лучше захватывала воду. Закончив гребок, руку мягко вынимают из воды. При этом локоть показывается на поверхности воды раньше, чем кисть. Затем руку быстро проносят вперед по воздуху; мышцы рук в это время расслаблены. Против одноименного плеча впереди головы рука погружается в воду. Сперва в воду входит кисть с направленными вперед пальцами, затем предплечье и плечо. Рука свободно вытягивается вперед. Снова производится гребок.       Точно так же работает и другая рука. Руки поочередно то гребут, то проносятся по воздуху. В тот момент, когда гребущая рука подходит к вертикальному положению, другая рука начинает погружаться в воду.       Таким образом, при плавании кролем руки пловца большую часть времени находятся под водой. Они как бы догоняют друг друга, так как по окончании гребка руки проносятся по воздуху в исходное положение следующего гребка в более быстром темпе по сравнению с гребком. Этим обеспечивается так называемый наплыв в плавании, увеличивается поступательное движение пловца вперед.       Согласование движений ног и рук. Ноги при плавании кролем на груди работают чаще, чем руки. В то время как руки выполняют два гребка, ноги производят несколько последовательных движений снизу вверх и сверху вниз.       Дыхание. Для вдоха при плавании кролем на груди голову поворачивают в сторону так, чтобы рот оказался на поверхности воды. Поворачивать голову можно в любую сторону. Когда левая (правая) рука занимает при гребке вертикальное положение, голова поворачивается влево (вправо)       настолько, чтобы рот оказался над водой. - Вдох совершается через рот, затем голова возвращается в исходное положение. Одновременно с этим начинается выдох в воду. Он должен быть полным и равномерным, производиться одновременно через нос и через рот. Выдох продолжается до того момента, когда рука вновь подойдет к вертикальному положению, а голова повернется на вдох.             Кроль на груди без выноса рук       При плавании кролем на груди без выноса рук положение тела такое же, как и при плавании кролем на груди, с той только разницей, что голова плывущего находится над водой и лишь подбородок погружен в воду.       Движения ног. Ноги работают, как при плавании способом кроль.       Движения рук. Из исходного положения рука вытянута вперед, она опускается вниз, производит гребок по направлению к бедру. Затем она сгибается в локте и под водой вытягивается пальцами вперед. Выносить руку над водой не надо. В то время как одна рука вытягивается вперед, другая гребет. Движения рук должны быть плавными.       Согласование движений рук и ног. На каждый гребок рукой обычно приходится три удара ногами.       Дыхание. На первые два гребка руками следует делать вдох, на следующие два — выдох. В начале обучения вдох и выдох производятся над водой. По мере овладения этим способом вдох надо делать над водой, а выдох — в воду.             Кроль на спине       Положение тела пловца в воде горизонтально. Голова свободно опущена (но не закинута назад!) в воду, лицо обращено кверху.       Движения ног очень близки движениям ног при плавании кролем на груди. Плывущий кролем на спине совершает непрерывные движения ног сверху вниз и снизу вверх, слегка сгибая их в коленях. На поверхности воды при правильной работе ног показываются только\*кончики пальцев и остается равномерный пенистый след (см. рис. 5).       Движения рук. В исходном положении рука вытянута за головой. В начале гребка руку отводят в сторону-вниз. Гребок выполняется до бедра. После этого руку вынимают из воды, через верх проносят по воздуху за голову и опускают в воду в начальное положение. В то время когда одна рука совершает гребок, другая находится в воздухе и проносится в исходное положение.       Согласование движений рук и ног. Ноги при плавании кролем на спине работают чаще, чем руки (как и в кроле на груди). На пару гребков левой и правой руками приходится несколько движений ног.       Дыхание. Дыхание производится над водой и согласуется с движениями рук. Вдох делается в начале гребка одной рукой.       скажем правой. При поднимании ее над водой начинается выдох, который продолжается до следующего гребка этой же рукой. Вдох, как правило, производится ртом. Выдох совершается через рот- или нос.             ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ             Обучение плаванию детей дошкольного возраста должно быть явлением повседневной жизни в семьях и в детских садах.       Организованные занятия плаванием в детских садах могут проводить воспитатели, получившие предварительную подготовку. Они должны уметь плавать, быть знакомыми с техникой способов плавания и методикой обучения. Им необходимо овладеть приемами спасания утопающих и мерами предупреждения несчастных случаев на воде. В помощь воспитателям привлекается обслуживающий персонал и медицинская сестра детского сада.       Врач детского сада осуществляет постоянный надзор за санитарным состоянием места обучения плаванию, систематически следит за состоянием здоровья занимающихся детей.       Купание и обучение плаванию можно начинать с детьми, допущенными к занятиям врачом, с первых дней их прихода в дошкольное учреждение, если для этого, конечно, есть условия. В летнее время в открытом бассейне детского сада целесообразно купать всех детей, а обучение плаванию начинать с детьми 3 — 4, а то и 5 лет. Все зависит от физической подготовки детей и квалификации воспитателя. Для занятий плаванием с малышами лучше использовать искусственный бассейн. Ширина и длина его могут быть произвольными, но не менее 5X5 м, глубина — до 70 — 80 см. Форма бассейна может варьироваться в зависимости от местных условий (самая удобная форма — прямоугольная). Желательно, чтобы бассейн имел искусственный подогрев воды, особенно для средней и северной полосы нашей страны.       При использовании для купания естественного водоема — реки, озера, моря — заранее надо определить место у берега и подготовить для купания, игр и обучения ребятишек плаванию. При выборе такого места следует учитывать характер водоема и берега, состояние дна, характер течения, расстояние до детского сада. Желательно, чтобы это место было укрыто от ветров.       Для занятий плаванием рекомендуется выбрать место с ровным песчаным дном, плотным и не илистым. Переход от большей глубины к меньшей должен быть равномерным, пологим, с постепенно понижающимся дном. Дно надо заблаговременно обследовать и очистить от всяких посторонних предметов: камней, коряг, водорослей и т. д.       Глубину надо тщательно вымерить на всем участке, где будут проходить занятия. Обязательно проверить, нет ли на дне ям. Для детей 4 — 7 лет глубина водоема не должна превышать 80 см.       Скорость течения должна быть незначительной (не более 5 — 7 м/мин). Отведенное для купания и плавания место должно быть расположено вниз по течению, вдали от мест полоскания белья и выхода сточных труб. Купаться дети должны в чистой, прозрачной воде. Санитарная пригодность воды для купания определяется санитарно-эпидемиологической службой. Берег водоема не должен быть обрывистым, слишком крутым и скользким. Если естественный спуск к воде крут, то надо сделать лесенку или деревянный мостик. Выход к воде должен быть свободен от кустов и деревьев. Хорошо, если на берегу есть подходящее сухое место для приема солнечных ванн и игр.       Следует определить границы водной поверхности, предназначенной для плавания. Их обозначают либо веревкой с пенопластовыми поплавками, прикрепленной к вбитым в дно кольям, либо шестами с укрепленными на них яркими флажками. Еще лучЪие оградить место легким деревянным заборчиком. Можно организовать и «лягушатник», специально изготовив деревянный ящик с дном и закрепив его на дне водоема. Примерная площадь ограждаемого места 8X16 м, при этом 16 м отмеряется по линии берега и 8 м — по направлению от берега к глубокой части водоема. Пригодность места для плавания должна быть согласована с организацией ОСВОД.       Весь инвентарь, который может понадобиться для игр в воде и занятий плаванием — резиновые надувные мячи, круги, игрушки, плавательные доски, канат, веревки и пр., следует подготовить заранее. Количество плавательных досок, кругов, игрушек должно быть равно числу детей в одной учебной группе. Необходимо каждому ребенку иметь удобный и гигиеничный костюм, предметы туалета.       Занятия плаванием представляют собой звено целостного процесса физического воспитания в летний период. Они включаются в режим дня детского сада, где им отводится строго определенное время. Это помогает организации детского коллектива, сокращает время на подготовку к занятиям, облегчает работу воспитателей.       В детском саду занятия плаванием удобно проводить с 11 ч или после послеобеденного сна с 15 ч 30 мин ежедневно. Для детей дошкольного возраста в жаркие дни допустимо купание, плавание 2 — 3 раза в день.       Продолжительность пребывания в воде, в зависимости от погодных условий и температуры воды, возраста детей и количества проведенных занятий, колеблется от 3 — 5 до 15 — 20 мин. Если дети купаются вторично, то не надо позволять им находиться в воде более 4 — 8 мин.       После длительных перерывов в занятиях продолжительность пребывания детей в воде должна уменьшаться, а затем вновь постепенно возрастать.       Начинать занятия в воде надо весной, когда температура воды в водоеме достигнет 22 — 23°, а воздух прогреется до 25 —       26°. На первом занятии ребята могут находиться в воде совсем немного — 3 — 4 мин. В дальнейшем продолжительность пребывания в воде постепенно возрастает.       При температуре воды ниже 20 — 19° групповые занятия по плаванию проводить не следует, их надо заменить обливанием или душем. Купаться и плавать можно разрешать в таком случае в индивидуальном порядке наиболее закаленным детям.       Следует отметить, что при более высокой температуре воды дошкольники лучше осваивают предлагаемый учебный материал. Это зависит от ряда причин: увеличивается продолжительность пребывания детей в воде; теплая вода меньше возбуждает детей — внимание их остается более устойчивым, а движения менее резкими; стимулируется психологическая настроенность детей — они знают, что в воде можно будет побыть дольше, и внимательно выслушивают объяснения преподавателя, усердно повторяют упражнения. Но не следует увлекаться купанием только в теплой воде — это снижает закаливающий эффект занятий.       Дети занимаются плаванием по группам, и число их в одной группе не должно быть больше 12 — 15. В группу надо подбирать ребят одного возраста или смежного, близкого, например детей 4 лет объединять в группу с детьми 5 лет, пятилетних ребятишек — с шестилетними и т. д. Комплектуя группы, следует обращать внимание на физическую подготовленность детей. Мальчики и девочки занимаются вместе.       Воспитатель проводит занятия с каждой группой детей поочередно. Перед тем как войти в воду, он обязательно должен пересчитать детей или провести поименную перекличку. То же повторяется по выходе из воды.       Пока воспитатель занимается с одной группой детей, другие спокойно играют на берегу, загорают под присмотром няни, медсестры или воспитателя другой группы. Во время игр на берегу и приема солнечных ванн каждый ребенок должен обязательно иметь на голове легкую шапочку, панамку и т. д.       Обучение плаванию в детском саду проводится в форме занятий. На протяжении всех занятий основное внимание уделяется всестороннему физическому развитию детей, в каждом из них последовательно решаются следующие задачи: организовать группу, ознакомить с новыми упражнениями по технике плавания, разучить упражнения для осваивания в воде и элементы техники плавания, поиграть, организованно завершить занятие.       Занятие начинается с построения группы. Затем на берегу дети знакомятся с новыми движениями, упражнениями для овладения техникой плавания и играми. Войдя в воду, они разучивают способы плавания, играют, проделывают разнообразные упражнения. В заключение занятия проводятся игры успокаивающего характера и свободное плавание.       На берег ребята выходят по сигналу воспитателя. Он проверяет, все ли вышли из воды, пересчитывает. Выйдя из воды, дети       хорошо обтирают полотенцем все тело. Если день прохладный или дует свежий ветер, ребята после плавания надевают маечки или даже теплые рубашки с длинным рукавом, кофточки. Малышам надо помочь, старшие дошкольники проделывают все это самостоятельно.       Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста должна опираться на основные дидактические требования педагогики и иметь воспитывающий и развивающий характер. Общедидактические принципы — сознательность, систематичность, наглядность, доступность, прочность и частные методические положения теории физического воспитания — принцип возрастания нагрузки, повторности осуществляются при проведении занятий в соответствии с возрастными особенностями детей.       Обязателен в работе с дошкольниками индивидуальный подход. Хрупкость, несформированность детского организма требует тщательного учета способностей, склонностей, а главное — возможностей каждого ребенка. Только при строгом учете пола, возраста, степени физического развития и здоровья, подверженности простудным заболеваниям, привычки к воде и изменениям температурных условий, индивидуальных реакций на физические нагрузки можно находить наиболее верные приемы работы при обучении плаванию детей.       Ведущее место должен занимать игровой метод. Он обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положений. Использование игр помогает обеспечить эмоциональность занятий. Игровой характер обучения отражает также необходимость внимательного, требовательного, но в то же время непринужденноласкового подхода к детям, обусловливает живое участие воспитателя в процессе обучения.       Игры, как правило, должны содержать ранее разученные детьми элементы плавания и различные подготовительные к плаванию упражнения. В обучении должны быть использованы простые и доступные дидактические пособия, разнообразные по форме, назначению,       Освоение различных движений происходит путем многократного повторения их. Количество повторений должно возрастать постепенно. Учитывая, что повторение движений является однообразной деятельностью и утомляет детей, в одном занятии надо предлагать им выполнять разнообразные упражнения.       Дошкольники на основе подражания лучше овладевают целостными двигательными актами. Поэтому надо создавать у них целостное представление об изучаемом способе плавания. Для этого как на первом, так и на последующих занятиях необходимо многократно показывать этот способ в исполнении умеющего плавать ребенка или взрослого.       В связи с особенностями развития мышления детей в этом возрасте (конкретность, предметность, сильно выраженная способность подражания и др.) показ имеет очень большое значение при обучении плаванию. Все разучиваемые детьми упражнения, движения должны быть показаны воспитателем. Показ надо осуществлять в тех же условиях, в которых будет проводиться упражнение (на суше, в воде).       Особенно важен при обучении плаванию показ упражнений, проводимых в воде. В таком случае дети не только зрительно воспринимают сУруктуру движения, но и убеждаются в том, что выполнение этого движения в воде вполне возможно. Это в свою очередь порождает уверенность и смелость при выполнении упражнений, способствует быстрейшему образованию новых навыков.       Не всегда дети сразу схватывают правильное выполнение нового движения. Поэтому его надо демонстрировать по многу раз как на одном, так и на протяжении нескольких занятий.       Лучше всего показывать упражнения непосредственно перед их выполнением, совершая все движения правильно, четко, легко и красиво, без напряжения.       Надо всегда давать возможность ребятам показывать свои достижения в исполнении тех или иных заданий воспитателю или другим детям. Это активизирует их участие в процессе обучения и может служить дисциплинирующим фактором.       Показ обязательно должен сопровождаться доступными для детей пояснениями. Рассказ, беседа, объяснение, своевременное замечание стимулируют целенаправленное, сознательное овладение движениями.       Большое место в мышлении ребенка-дошкольника занимает образ. В обучении плаванию образные сравнения в названиях и объяснениях упражнений должны широко применяться. Такие названия упражнений, как «Глазки в воде», «Нос утонул», «Раки», «Акула» и др., помогают создать реальные представления о подлежащем выполнению упражнении, облегчают овладение им. Естественно, образ должен быть понятен детям, иначе подражание ему невозможно. Но надо иметь в виду, что ориентация только на имитационные упражнения или чрезмерное увлечение занимательностью образа отрицательно влияют на общую организованность занимающихся и четкость выполнения упражнений. Поэтому не надо злоупотреблять ими.       Объяснение, рассказ воспитателя на занятиях плаванием должны быть облечены в четкую выразительную форму. Тон разговора должен быть всегда ровным, спокойным, но достаточно внушительным. Авторитетно предъявленное требование безоговорочно выполняется дошкольниками.       В работе с ребятами 4 — 6 лет не следует использовать большое количество команд и подсчетов в разучивании упражнений. Главное на групповых занятиях — это авторитет воспитателя: его взгляд, выражение лица, тон, жест призывают детей к порядку. Они должны Ьщущать контроль за своим поведением. Это помогает детям сосредоточить внимание, приучает исполнять задание по первому слову воспитателя. В процессе занятий детям надо напоминать, что за ними наблюдают, делать замечания, часто повторять: «смотрю»,, «покажи», «сделай», «послежу» и т. д.       Отношение воспитателя к детям в группе должно быть чутким, ласковым, одинаково ровным ко всем. По возможности одинаковыми должны быть и выдвигаемые требования, но, разумеется, нельзя забывать об индивидуальных данных детей.       Требования воспитателя не должны навязываться детям, их надо предъявлять тактично, корректно. Важно создавать у детей ощущение самостоятельности в своих действиях.       Занятия плаванием очень эмоционально воспринимаются детьми. Они с удовольствием плескаются, брызгаются, плавают. Но иногда их поведение в воде становится слишком шумным, чрезмерно возбуждаясь, дети лишаются способности реагировать на требования воспитателя. В таких случаях можно применить и наказание.       Одной из мер наказания является выговор с точным указанием причин недовольства воспитателя. Детей, грубо нарушающих дисциплину занятий, можно выводить из воды, не допускать к занятиям. Наказывая ребенка-дошкольника, надо сохранять уважение к его личности. Напроказившего надо вывести из воды, велеть ему одеться и в назидание другим посадить во время занятий на скамеечке на глазах у всей группы. На следующем занятии надо сделать вид, что ничего не случилось, и разговаривать с ребенком по-прежнему дружески.       Такое отношение, как правило, несколько смущает наказанного, он старается выполнять все требования как можно лучше и внимательнее. Дети очень любят купаться, плавать, поэтому в большинстве случаев уже одно напоминание о возможности лишиться этого удовольствия дает необходимые результаты.       Овладение навыком плавания достаточно сложно для дошкольников. В связи с этим в обучении их плаванию надо использовать значительное количество разнообразных подготовительных упражнений и игр.       С каждым упражнением дети знакомятся вначале на берегу, а потом разучивают его в воде. Ознакомление с новым учебным материалом на берегу важно, так как время пребывания детей в воде ограничено (10 — 15 мин), а водная среда чрезвычайно их возбуждает, в результате чего внимание рассеивается, они плохо воспринимают незнакомый материал. Кроме того, находясь во время объяснений и показа нового материала в Ьоде без движений, дети из-за повышенной теплоотдачи быстро охлаждаются.       Но и злоупотребление большим количествам упражнений на суше влечет за собой снижение внимания. Поэтому целесообразно предлагать детям на суше 2 — 3 упражнения, а затем заниматься с ними в воде.       Дозировка нагрузки при выполнении упражнений для девочек и мальчиков одинакова, но изменяется в зависимости от возраста детей: детям 3 — 4 лет нагрузка дается несколько ниже, чем детям 5 и тем более 6 лет.       Приводимые ниже указания по дозировке нагрузки в каждом конкретном случае могут меняться воспитателем. Так, например, при низкой температуре воды и воздуха количество повторений упражнений может быть уменьшено, а интенсивность их выполнения увеличена (меньшее количество упражнений, проделанных в более высоком темпе).       Занятия в воде следует всегда начинать с выполнения энергичных движений. Заканчивать же их надо спокойными погружениями в воду с головой и выдохом в воду. В зависимости от возраста детей это упражнение надо повторять в конце занятий от 4 — 5 до 10 — 12 раз и более. Свободное плавание повышает эмоциональную окрашенность занятий, дает детям возможность самостоятельно испробовать свои силы в исполнении тех или иных технических приемов, попытках плавать. Для развития активности, инициативы у ребят необходимо в занятия вводить свободное плавание.       Трех-четырехлетние малыши (младшая группа в детском саду), подражая старшим детям во время купания, хорошо усваивают и самостоятельно выполняют такие подготовительные упражнения, как погружение в воду с головой, скольжение и др. При купании им можно показывать и объяснять различные подготовительные к плаванию упражнения, последовательно обучать навыкам движения ног.       Исправлять ошибки ребят нужно в процессе занятий в определенной последовательности. Естественно, что вначале ребенок допускает в плавании кролем значительные ошибки. Чаще всего у дошкольников они зависят от степени общей физической и координационной подготовленности. Надо стремиться к тому, чтобы дети освоили общий рисунок движений способа плавания. В силу подвижности, неуравновешенности нервных процессов детям дошкольного возраста с трудом даются точные, четкие движения. Не надо требовать от них сразу же точности в технике плавания. Ее возможно выработать лишь в результате длительного времени. Но некоторые грубые нарушения в плавании кролем на груди и на спине у дошкольников надо своевременно и последовательно исправлять.       Высокое положение головы вызывает неправильное положение туловища и затрудняет дыхание. Поэтому прежде всего надо поправить положение тела, головы, затем добиться правильного дыхания. При низком положении таза глубоко в воду погружаются ноги, нарушается равновесие в воде, ноги работают вяло, а иногда даже тянутся без движения. Или, наоборот, дети делают резкие, неритмичные, плохо согласованные движения ног, ноги сильно согнуты (рис. 6). На исправление движений ног надо обращать много внимания: до тех пор пока ребята не научатся правильно работать ногами, не следует торопиться с исправлением других ошибок. После того как ошибки в движениях ног будут устранены, можно приступить к исправлению в движениях рук, а затем и в согласовании всех движений.       Сперва надо заметить основную ошибку. Исправление ее часто ведет к устранению мелких второстепенных ошибок. Нельзя исправлять одновременно несколько ошибок — это рассеивает внимание ребят. Исправлять ошибки следует, давая установки на правильное исполнение движения и уточняя исполнение движения по ходу действия. При этом воспитатель должен активно использовать повторный показ, фиксировать внимание на правильном выполнении движений отдельными детьми, организовывать выполнение их в парах, для взаимного самоконтроля.             Как обеспечить безопасность занятий плаванием. Для предупреждения несчастных случаев и травматических повреждений на занятиях необходимо соблюдать следующие требования:       1. Проводить занятия в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности. Они ограждаются, и детям категорически запрещается заплывать за пределы обозначенных границ.       2. Поддерживать на занятиях строгую дисциплину. Не допускать неорганизованного купания и плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния. Не разрешать детям толкать друг друга с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги.       3. До начала занятий в группе необходимо обучить всех воспитателей навыкам плавания, оказания первой помощи. Заведующей детским садом строго контролировать эти умения.       4. Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.       5. Проводить групповые занятия на мелком месте.       6. Не проводить групповые занятия по плаванию при слишком низкой температуре воды — ниже 18° С.       7. В местах проведения занятий иметь принадлежности для спасания тонущих по согласованию с ОСВОД.       8. Проводить поименную перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее. Внимательно наблюдать за детьми, находящимися в воде.       9. Проводить занятия с группами, не превышающими 12 — 15 человек на одного воспитателя.       10. Соблюдать методически правильную последовательность обучения.       И. Для проведений1 занятий выбирать такое место, с которого одинаково хорошо можно видеть всю группу и каждого занимающегося отдельно.       12. Первые попытки плавания на глубоком месте проводить не более чем с одним-двумя детьми под непосредственным наблюдением воспитателя, ведущего занятие.       13. Прыжки в воду разрешать только ребятам, умеющим хорошо плавать. В открытом водоеме выполнять прыжок с разрешения воспитателя с небольшой высоты — 0,5 — 1 м и только на ноги.       Поверхность воды во время прыжков должна быть свободной. Глубина воды в месте прыжков должна быть не менее 1,5 — 2 м.       14. Вести систематическое врачебное наблюдение за состоянием здоровья занимающихся детей.       15. Периодически проверять санитарное состояние воды (особенно в прудах).       16. На судоходных реках запрещать плавать вблизи основной магистрали движения судов.       17. Не злоупотреблять возможностями ребенка. Не давать для проплыва дистанций больше 25 — 50 м. Разрешать детям плавать только вдоль берега.       18. Знать детей, особенности характера каждого, их привычки, а также индивидуальные данные физического развития и степень овладения навыками плавания. Строго учитывать эти данные в своей работе.       19. Если занятия проводятся на море, не проводить их при наличии волн.             Воспитатели!       Еще и еще раз внимательно вчитайтесь в приведенные требования, строго соблюдайте их в практике своей работы! Помните, что безопасность детей в ваших руках и что самое незаметное на первый взгляд упущение в организации места занятий, в организации коллектива детей может привести к неблагоприятным последствиям. Берегите жизнь детей, вдумчиво обеспечивайте меры безопасности, охраняйте детей от возможных нелепых случайностей на воде. Разъясняйте им опасность легкомысленного отношения к предъявляемым требованиям, добивайтесь сознательного их выполнения.       Научите детей пользоваться палками, досками, надувными кругами и другими плавающими предметами в качестве средств, помогающих держаться на поверхности воды.       Объясняйте, в каких случаях необходимо звать на помощь, но никогда не разрешайте детям ради забавы подавать ложные сигналы о помощи. Купая детей или обучая их плавать, будьте готовы в любую минуту оказать помощь.       Оказание первой помощи. Если соблюдать все меры предупреждения несчастных случаев, возможность их при купании и обучении плаванию исключается. Массовое же обучение плаванию детей начиная с дошкольного возраста является надежной мерой предупреждения несчастных случаев на воде вообще.       Однако могут быть случаи, когда ребенку надо оказать первую помощь. Но прежде всего детям надо объяснить, как вести себя при разных обстоятельствах.       Во время купания и плавания вода может попасть в ухо. Это сопровождается неприятным ощущением глухоты на одно ухо. В таком случае надо выйти из воды и как следует вытереть уши полотенцем. Если вода все же остается в ухе, надо совершить несколько подскоков на одной ноге (если вода в правом ухе, на правой, и наоборот), слегка наклонив голову набок. От легких сотрясений вода из уха вытекает.       Может случиться, что ребенок поперхнется водой. В этом случае надо просто откашляться, а затем вдохнуть. Можно слегка похлопывать ребенка ладонью по спине, больше успокаивая, чем помогая ему откашляться.       При порезе, царапине надо смазать кожу или ранку йодом или зеленкой и наложить стерильную повязку, защищающую, от загрязнений и помогающую остановить кровотечение. Для перевязки лучше всего использовать стерильный бинт или индивидуальный пакет. При глубоком порезе в течение нескольких дней не следует купаться, плавать.       У детей редко наблюдаются судороги в воде, но все же иногда они могут случиться. Чаще всего бывают судороги конечностей, преимущественно ног. Они могут наступить при плавании в холодной воде, при переутомлении и резких движениях. При судороге («свело ногу») надо подойти быстро к ребенку, остановить его, попросить по возможности расслабить сведенную мышцу, помочь ему встать на дно или выйти на берег и растереть ногу до исчезновения неприятного ощущения.       Быстро, точно, сохраняя полное самообладание и спокойствие, надо действовать в случае, если ребенок захлебнется и скроется под водой. Всем детям, находящимся в воде, приказать выйти на берег. Быстро добежать до тонущего ребенка (учитывая скорость и направление течения), взять его на руки и вынести на берег. Положить ребенка на ровную поверхность и, встав на колени сбоку, запрокинуть ему голову до отказа. Одной рукой удерживать голову пострадавшего в запрокинутом положении и зажать ему нос. Другой рукой поддерживать рот ребенка приоткрытым, для этого надавливая на подбородок. Затем, делая глубокий вдох, наклониться над пострадавшим и, равномерно вдувая воздух ему в рот, искусственно стимулировать вдох (рис. 7). Выдох вначале происходит у пострадавшего за счет спадения грудной клетки. В это время оказывающий помощь совершает очередной вдох и снова вдувает воздух в рот пострадавшему ребенку. Чем младше ребенок, тем меньше воздуха следует ему вдувать, поэтому не надо стремиться набирать полные легкие воздуха, совершать вдувание как бы изо рта. Можно одновременно вдувать воздух в рот и в нос ребенка. В том случае, если у него челюсти судорожно сжаты и рот открыть оказывается невозможно, следует проделывать искусственное дыхание изо рта в нос. Вдувание воздуха в нос должно быть достаточно энергичным. Голова ребенка при вдувании воздуха в любом случае должна быть сильно запрокинута, в противном случае воздух попадет не в легкие, а в желудок. Вдувания рекомендуется повторять каждые 4 — 5 с.       При оказании первой помощи необходимо сохранять полное спокойствие, не отчаиваться, если первые попытки привести ребенка в себя окажутся безрезультатными. Искусственное дыхание дает положительные результаты иногда через значительное время.       Выполняя искусственное дыхание, надо проверять у пострадавшего пульс. Если он не прощупывается, отсутствует, следует искусственное дыхание сочетать с массажем сердца. Массаж проводится следующим образом. Кисти рук кладут одна на другую ладонями вниз на середину грудины и производят 4 — 5 толчкообразных надавливаний на грудную клетку с интервалами примерно 1 с. Надавливать на середину грудины следует сверху вниз быстрыми и достаточно сильными движениями. После этого надо выполнить       1 — 2 вдувания воздуха в легкие пострадавшего. Массаж сердца у детей надо выполнять с осторожностью: надавливать на грудину не слишком сильно и не всей ладонью, а только пальцами. Как только дыхание окончательно установится, хорошо напоить пострадавшего горячим чаем.       Оказание первой помощи следует продолжать до появления у ребенка самостоятельного дыхания или до прибытия медицинской помощи. Указание о ее вызове надо отдать при несчастном случае немедленно любому оказавшемуся рядом взрослому.             УПРАЖНЕНИЯ. УКАЗАНИЯ К ИХ РАЗУЧИВАНИЮ             ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ       Осваивание ребенка в воде является необходимой посылкой для обучения плаванию. Его целесообразно начинать в домашних условйях (рис. 8). Прежде всего ребенку надо помочь преодолеть чувство недоверия при погружении в воду лица, всего тела. В результате осваивания ребенок начинает чувствовать себя в воде совершенно непринужденно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные целенаправленные движения. В то же время он знакомится с некоторыми свойствами воды — сопротивлением, поддерживающей силой и др. Осваивание в воде основано на разнообразных подготовительных к плаванию движениях в воде. Хорошо освоившись в воде, получив большую двигательную подготовку в воде и некоторую общеукрепляющую закалку, дети гораздо легче и лучше овладевают плаванием.       Вхождение в воду и ознакомление с сопротивлением воды. Прежде всего детей надо научить без колебаний входить в воду и окунаться, если они раньше никогда не купались. Подготовить их к этому можно заблаговременно, даже в домашних условиях.       Многие дети 3 — 6 лет сначала очень нерешительно, нехотя входят в воду. Они с опаской посматривают по сторонам и не хотят передвигаться в ней. В подобных случаях, взяв ребенка за обе руки лицом к себе, надо войти в воду, стать лицом к берегу, побуждая ребенка также войти в воду, подбадривая его. Когда он приближается к воспитателю, тот незаметно отходит назад, продолжая манить ребенка к себе. Ребенок в таких случаях будет смотреть на воспитателя, доверчиво тянуться, идти к нему.       Дети быстро привыкают входить в воду: через одно-два занятия они проделывают это уже совершенно самостоятельно. После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к погружению и простейшим передвижениям в воде..       Ходьба, бег в воде, различные движения рук применяются для ознакомления с сопротивлением воды. Выполнение этих упражнений не вызывает трудностей у детей, они выполняют их с удовольствием. Приведем некоторые из этих упражнений (глубина по пояс).       Упражнения в ходьбе группой и в одиночку: «Невод» — группа детей идет по дну, держась за руки; «Лодочка на веслах» — дети ходят по дну в разных направлениях и помогают себе греб-ковыми движениями рук; «Ледокол» — ходят по дну, спрятав руки за спину; «На парусе» — идут на носках, бесшумно; «Задний ход!» — идут спиной вперед, гребут руками.       Передвижения по дну на руках (глубина воды по колено): «Крокодил» — дети передвигаются по дну на руках вперед; «Раки» — передвигаются по дну на руках назад; «Крабы» — передвигаются по дну на руках боком влево и вправо.       Упражнения с бегом (глубина воды до бедер): «Смельчаки» — дети бегут в воду с берега и, падая с разбега в воду, окунаются; «Вода догонит» — выбегают из воды на берег; «Лошадки» — бегают по дну, высоко поднимая колени; «Моторная лодочка» — бегают в произвольном направлении по дну, помогая себе гребками рук (вперед и назад), быстро — «полный вперед!» и медленно — «тихий ход».       Движения рук (глубина воды по пояс): «Стираем белье» — дети делают в воде подражательные движения, как при полоскании белья; «Волны на море» — обе руки отводят влево (вправо), переносят их под самой поверхностью воды вправо (влево), так, чтобы на воде появились волны.       Погружение в воду по шею (глубина воды по пояс). В обучении погружению в воду надо соблюдать такую последовательность: предложить сначала детям помыть руки, плечи, ополоснуть грудь, шею, вымыть лицо, полить воду себе на спину, медленно присесть, погрузившись в воду по шею.       Можно и без предварительной подготовки предлагать детям погружаться по шею: группой, держась за руки, парами, с воспитателем, по одному.       Погружение в воду с головой. Погружение с головой в воду совершается детьми с задержкой дыхания на вдохе. Поэтому перед обучением погружению с головой надо научить их плотно закрывать рот и задерживать дыхание на вдохе (на берегу).       Психологически очень важно, чтобы ребенок в первый раз окунулся с головой в воду совершенно самостоятельно. Ни в коем случае нельзя насильно заставлять его проделать это — столкнуть в воду или позволить другому ребенку толкнуть так, чтобы он упал в воду, и т.д., потому что в таком случае появляется страх перед водой, у ребенка может надолго пропасть желание заниматься в воде.       Для того чтобы подготовить ребенка к погружению с головой в воду, надо сначала предложить ему зачерпнуть ладонями воду и помыть лицо, показать, как он «смывает с лица мыльную пену». Затем надо показать, как поливать голову водой и брызгать себе в лицо — «делать дождик» (рис. 9). После этого ребенок погружается до уровня подбородка («островок»).       Следующие упражнения связаны с непосредственным погружением головы в воду: ребенок наклоняет голову в воду сначала до уровня носа, затем до глаз («нос утонул»), наконец погружает все лицо (лучше — держась за бортик, рис. 11, нижний). Для этого надо наклониться над поверхностью воды, коснуться ее носом («размешаем воду носом»), опустить в воду лицо.       Тем, кто не осмеливается проделать это упражнение, можно его облегчить. Для этого надо, чтобу ребенок опустил сложенные ладони в воду, поднес лицо к воде и опустил его в зачерпнутую воду. В этом случае у ребенка создается впечатление, что он опускает лицо в очень ограниченное количество воды, что придает ему смелости.       Чтобы помочь детям обрести уверенность в выполнении перечисленных упражнений, воспитатель должен выполнять их совместно с детьми. Приседая вместе с ребенком, держа его за руки лицом к себе, воспитатель располагает свое лицо на одном уровне с лицом ребенка, смотрит ему в глаза, одновременно с ним погружается в воду.       Бывает, что ребенок, присев и наклонившись над водой, даже опустив в нее лицо, все-таки не решается окунуть в воду всю голову. В таком положении детям даже кажется, что уже вся голова погружена в воду. Можно незаметно слегка подтолкнуть голову ребенка в воду и потом сразу же, ободряя и убеждая, сказать: «Ну вот, видишь, совсем не страшно было! Сам ведь сделал, молодец!» Одобрение воспитателя стимулирует последующее самостоятельное выполнение упражнения.       Упражнения для освоения погружения в воду можно вводить с самого первого занятия. Число погружений постепенно увеличивается. Погружение с головой в воду подготавливает к разучиванию выдоха в воду.       Погружение с головой в воду и выдох в воду. Ознакомление с этим упражнением надо начинать на берегу. Важно научить детей делать полный выдох. Детям 4 — 6 лет освоение выдоха дается не сразу. Они не умеют выдыхать воздух через плотно сложенные наподобие щели губы, а выдыхают широко открытым ртом. Поэтому прежде всего надо научить детей закрывать при выдохе рот до нужного положения. Для этого полезно следующее упражнение. На ладонь руки дети кладут листок, травку и пр. Ладонь располагают на уровне рта и, делая выдох, сдувают с нее помещенный легкий предмет (рис. 10). Расстояние от рта до руки можно менять, увеличивать или уменьшать. Упражнение дает возможность контролировать правильность выполнения выдоха и его интенсивность. Дети получают искреннее удовольствие от выполнения его.       Чтобы дошкольники не задерживали дыхание при исполнении упражнений в выдохе, никогда не лишне перед вдохом еще раз напомнить им о предстоящем полном выдохе.       Дальнейшее обучение выдоху в воду проводится в ходе освоения детьми ряда упражнений, которые последовательно подводят к полному выдоху в воду. Эти упражнения следует проводить при глубине воды по пояс. Сначала дети располагают губы на уровне поверхности воды и дуют на воду, как на горячий чай. Потом опускают губы в воду и вспенивают ее при выдохе. Затем погружаются в воду до уровня глаз, делают выдох. Только после такой предварительной подготовки приступают к выдоху с погружением в воду всей головы, например в игре «Воротики»       (рис. 11).       Дошкольники предпочитают совершать выдох в воду, присев и свободно раскинув руки в стороны. рис. 15       В этом положении равновесие в воде ими сохраняется лучше (рис. 12 — 13).       Совершенствование выдоха в воду происходит в дальнейшем с поддержкой товарища (рис. 14), у бортика, стоя на дне (рис. 15),       а также при плавании с поддерживающими предметами и в скольжении (рис. 16). Выполнять это упражнение надо ежедневно, иногда даже и по нескольку раз в одном занятии. Количество одновременных повторений выдоха в воду постепенно должно нарастать. К концу летнего сезона оно может достигать 8 — 12 выдохов в воду подряд (для детей 6 — 7 лет). А для пятилетних будет достаточно, если они смогут выполнить это упражнение без перерыва 6 — 8 раз.       Все упражнения, связанные с погружением в воду с головой, не должны быть продолжительными — не более 10 с. Они выполняются с открытыми ушами. Нельзя разрешать детям при погружении с головой в воду прикрывать уши руками или рекомендовать закладывать их ватой. После занятия в воде уши должны быть насухо вытерты, за этим надо тщательно следить.       Открывание глаз в воде. Для плывущего человека умение открывать глаза и смотреть в воде очень важно. Оно помогает сохранить правильное направление во время плавания, облегчает ориентировку в воде во время ныряния, оказания помощи товарищу, разыскивания каких-либо предметов на дне и т. д.       После того как дети научатся погружаться в воду с головой и делать выдох в воду, их надо обучать и этому умению. Упражнения в открывании глаз в воде можно проводить, если в водоеме чистая и прозрачная вода.       Сначала надо убедить детей б том, что в воду можно смотреть, как через стеклышко. Для этого можно предложить с берега или стоя в воде рассматривать различные предметы, находящиеся на дне водоема (камешки, резиновые игрушки и пр.).       Затем следует показать детям, как под водой можно открывать глаза и осматривать все вокруг. Чтобы объяснение было убедительным, воспитатель сам, погрузившись в воду и открыв глаза, поворачивается лицом так, чтобы детям были видны его открытые глаза. Пример воспитателя оказывает хорошее действие: дети, подражая ему, безбоязненно погружаются в воду и открывают глаза.       Многие ребята, научившись открывать глаза в воде, будут впоследствии подражать воспитателю — поворачивать голову вверх, демонстрируя свое умение, а затем спрашивать: «Вы видели, я открыл глаза?» Лучше всего в такой момент обратить внимание на ребенка, похвалить его.       Существуют приемы для проверки выполнения упражнения в открывании глаз в воде. Например, воспитатель предлагает детям рассмотреть положение его руки в воде в различных плоскостях (ладонью вверх, вниз, боком и т. д.) с различным сочетанием согнутых и прямых пальцев. Они рассказывают о том, что видели, аналогично сгибая пальцы своей руки.       Упражнение в открывании глаз в воде с успехом проводится парами: тогда дети смотрят друг другу в глаза, проверяя друг друга (рис. 17). С увлечением считают они и пальцы на руках и       ногах у своих товарищей, стоящих в воде. Считая пальцы на ногах, дети вынуждены глубоко погрузить голову в воду, а это полезно, так как погружение в воду с головой таким образом совершенствуется.       Положительное значение имеет и требование словесного описания детьми виденного под водой. Это оживляет занятия, заставляет каждого ребенка деятельно участвовать в выполнении упражнений (рис. 18).       Дошкольники легко привыкают ориентироваться в воде с открытыми глазами. На небольшой глубине они могут собрать 2 — 3 предмета, расположенных на дне на расстоянии не более 0,5 м друг от друга. Для этих целей хорошо использовать пестрые камешки, резиновые игрушки, пластмассовые тарелки различного цвета. Можно дать задание вынимать из воды тарелки одного цвета (красные, желтые или другие) или разных цветов.       На первых занятиях не следует проводить более 1 — 2 упражнений для открывания глаз в воде. Впоследствии можно рекомендовать все упражнения с погружением головы в воду выполнять с открытыми глазами.       Воспитатель обязан повседневно следить за состоянием глаз детей. Покраснение глазного яблока у ребенка служит сигналом к временному прекращению открывания глаз при упражнениях в воде. Подобные указания детям должны быть строго индивидуальны.       Скольжение. Упражнения в скольжении применяются в обучении плаванию для того, чтобы научить детей поддерживать в воде горизонтальное положение тела и сохранять равновесие в воде в этом положении. Кроме того, при.выполнении скольжения у ребят создается чувственное представление о поддерживающей силе воды и динамическом продвижении в ней в безопорном положении. Другими словами, именно при выполнении скольжения ребенок впервые ощущает, что может без особых усилий лежать на воде и не тонуть, а когда скользит по воде, ему кажется, что он уже плывет. Таким образом, ребенок постепенно начинает осознавать, что он действительно научится плавать.       Обучение скольжению можно вводить после того, как ребята научатся погружаться в воду с головой, делать выдох и открывать в воде глаза.       Вначале на суше детей надо ознакомить с положением, напоминающим положение тела при скольжении. Для этого предложить поднять руки вверх, потянуться, голову держать между рук, смотреть прямо вперед, подлиться на носки. Выпрямляться надо так, чтобы тело было прямым, как «стрелка». Чтобы дети действительно потянулись вверх и поднялись на носки, перед ними можно ставить условную игровую задачу — «сорвать листок с ветки дерева», «поймать птичку, летящую над головой» и т. д.       Приступая к усвоению приемов скольжения, полезно научить детей всплывать и лежать на поверхности воды. Эти приемы дают детям возможность убедиться в том, что если хорошо сделать вдох (набрать в легкие воздух), то тело будет обладать хорошей плавучестью. Подъемная сила воды выталкивает его вверх и поддерживает на поверхности. Вот несколько таких упражнений.       «Поплавок». Дети стоят в воде по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с открытыми глазами. Сильно согнуть ноги, охватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям.       Рис. 19       В этом положении «поплавком» всплыть на поверхность воды (рис. 19). Плавать на поверхности, не изменяя положения тела, рук, ног и головы. Считать до 8. После .этого спокойно встать на дно. Повторять упражнение 2 — 3, а потом и 5 — 6 раз.       «Медуза». Глубина воды по пояс. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает. Лежать на воде без движений (рис. 20). Постараться пролежать так как можно дольше. Повторять упражнение несколько раз.       Дошкольники быстро осваивают эти упражнения. Многим из них очень нравится лежать на воде без движенпя, с опущенной в воду головой, свободно вытянутыми руками и ногами.       После этого можно переходить к непосредственному обучению скольжению. Скольжение сопряжено с продвижением вперед. Энергию движения тело приобретает за счет сил, возникающих при отталкивании. Толчок ногами — существенный элемент при выполнении скольжения. Дошкольники же, особенно младшие, совершенно не умеют отталкиваться ногами от дна так, как это требуется при выполнении скольжения (в данном случае речь идет о скольжении на груди). Поэтому их надо учить отталкиваться вперед, выпрямляя ноги.       Полезным для освоения выпрямления ног является упражнение «Покажи пятки» (или «Ножки плавают»). Оно выполняется следующим образом. Ребенок становится в воде на мелком месте на четвереньках и, выпрямляя ноги назад, остается в опоре на руках, ноги всплывают, пятки показываются на поверхности воды. Если ребенок самостоятельно не может выполнить задание, надо помочь ему: взять за ноги (за нижнюю часть голеней) и оттягивать их назад до полного выпрямления, придерживая их немного в этом положении, иначе ребенок тотчас же подогнет ноги вновь.       Чтобы дети интенсивно отталкивались от дна, можно исходное положение для скольжения на груди принимать вплотную у стенки бассейна. Тогда, присев, дети упираются пятками в стенку бассейна, и при выпрямлении ног им невольно приходится перемещаться вперед.       Упражнение в скольжении рекомендуется проводить из положения присев, а отталкиваться от дна одновременно двумя ногами (рис. 21).       Раз ощутив продвижение вперед, дети затем уже легко схватывают правильные движения скольжения. Для того чтобы подчеркнуть ощущение передвижения вперед, применяется специальное упражнение. Обучающий поддерживает лежащего на воде ребенка двумя руками под живот и грудь. Тело ребенка выпрямлено, ноги и руки вытянуты, голова между рук приподнята. В следующий момент он опускает голову в воду, а воспитатель как бы сбрасывает тело ребенка с рук, проталкивая его в воде, придавая ему энергию скольжения вперед.       При разучивании скольжения на груди в первый период обучения наиболее часто встречаются следующие ошибки. Тело ребенка чрезмерно глубоко погружено в воду, сильно прогнута спина, провисает живот, ноги сильно разведены или проделывают беспорядочные движения, голова поднята слишком вверх или опущена вниз, напряжены многие мышцы конечностей (например, разгибатели кистей и пальцев); кисти рук отведены, глаза плотно закрыты, губы сжаты. Воспитатель должен тщательно проверять положение тела обучаемого и исправлять ошибки.       Продвижение вперед в этом периоде незначительно (1 — 2 м), так как сразу после начала скольжения ребенок разводит руки в стороны, опускает их, пытается достать дно, старается встать.       У детей дошкольного возраста в начальной стадии обучения скольжению на груди особенно часто отсутствует чувство равновесия в воде. Для поддержания его они производят добавочные поперечные движения туловища. С той же целью дети нередко инстинктивно разводят ноги вверх-вниз, отводят одну или обе ноги в сторону, совершают поддерживающие движения рук (раз-ведение, опускание вниз и пр.).       С течением времени, по мере овладения движением, выполнение упражнения становится более совершенным. Тело ребенка легко и свободно лежит у самой поверхности воды, ноги и руки соединены, вытянуты без лишней напряженности. Величина продвижения вперед в скольжении увеличивается до 4 м. Даже завершив движение вперед, ребенок спокойно и расслабленно лежит на поверхности воды, не пытается встать. Устанавливается равновесие в воде, отпадают вынужденные побочные движения. Приобретается способность следить за положением своего тела и выравнивать его в случае необходимости.       Иногда дети самостоятельно отталкиваются, ложатся на воду, пытаются совершить скольжение, но плохо продвигаются вперед. Тогда сразу после толчка воспитатель должен подхватить ребенка обеими руками с боков за талию и проводить его по поверхности воды вперед. Такое активное вмешательство обучающего в выполнение упражнения помогает усилить представление о передвижении в воде в положении для скольжения. Этой же цели служит упражнение «На буксире».       «На буксире». Глубина воды по бедра. Дети парами берутся за руки, стоя лицом друг к другу, один из них ложится на воду, другой — идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой лежащего на воде («буксир тащит за собой баржу») (рис. 22). Через некоторое время дети меняются ролями.       Обучение скольжению на груди проходит параллельно с обучением скольжению на спине. Начиная обучение скольжению на спине, детей надо поддерживать под поясницу, затылок, так как большинство из них садятся в воду, боясь наклонить голову назад и опустить ее в воду. При этом не должно смущать, если некоторые ребята сперва будут стараться схватиться за руки воспитателя. Это стремление временное и быстро проходит. Через 1 — 2 занятия дети, ложась на воду спиной с поддержкой, уже вытягивают руки вниз у бедер (рис. 23). Они научаются лежать на спине, зажав доску или резиновый круг между бедрами (рис. 24), опустив руки вниз или подняв их через стороны вверх.       Дети могут выполнять задание «Сможешь ли? Попробуй». Глубина воды по грудь. Сделать глубокий вдох, спокойно лечь на спину на воду. Лежать спокойно, свободно раскинувруки вверх — в стороны. Дышать спокойно. Если ноги очень глубоко погружаются в воду, можно слегка ими подвигать вверх-вниз (рис. 25).       Другой вариант: сделать глубокий вдох, спокойно лечь на спину на воду; лежать спокойно, вытянув руки вдоль туловища вниз. Если ноги погружаются в воду очень глубоко, слегка нажимать ладонями на воду сверху вниз. Регулярно упражняясь, дети вскоре самостоятельно проделывают скольжение «стрелой» на спине, удерживая руки у бедер или подняв их вверх (рис. 26). В одном занятии они легко выполняют упражнение подряд 8 — 10 раз.       После того как ребята освоят скольжение на груди и на спине, можно показать, как в скольжении поворачиваться с груди на спину, и наоборот, как выполнять прием скольжения «торпеда».       «Торпеда». Упражнение выполняется парами. Дети ложатся спиной на воду друг против друга, берутся за руки, сгибают ноги и упираются ступнями. В следующий момент оба отпускают руки, прижимают их к телу и одновременно отталкиваются ногами, скользят по поверхности воды на спине.       Если упражнение в скольжении выполняется одновременно группой ребят, то надо следить за тем, чтобы оно выполнялось всеми в одном направлении. Это позволит избежать нежелательных столкновений в воде.       Для проведения упражнения в скольжении с группой детей можно использовать разнообразные исходные положения, напри-       мер из одной шеренги, из колонны по одному, по два и т. д. Если скольжение выполняется поочередно из шеренги или колонны по одному, по два, то нельзя разрешать выполнившему упражнение возвращаться к исходному построению путем скольжения. Встречное передвижение, если оно необходимо, должно выполняться шагом.       Лучше всего скольжение выполнять, двигаясь вдоль берега. Ребятам, не умеющим плавать, нельзя разрешать выполнять эти упражнения по направлению от берега. Их надо выполнять по направлению к берегу.       Если дети сначала выполняют скольжение, задерживая дыхание, то впоследствии надо добиться, чтобы они выполняли его одновременно с выдохом в воду.       Это упражнение можно в дальнейшем проводить и в форме соревнования — «Кто дальше!». Следует также научить детей скользить на груди и на спине, оттолкнувшись от стены (рис. 27).             УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ       Обучение движениям ног. При обучении технике плавания способом кроль на груди и кроль на спине (с выносом и без выноса рук) прежде всего надо учитывать, что движения ног в том и другом случае в основном одинаковы. Этим объясняется и единообразие в методике обучения движениям ног при плавании указанными способами.       Движения ног при плавании кролем помогают пловцу держаться на поверхности воды. Поэтому, обучая плаванию детей дошкольного возраста, основное внимание следует обращать на овладение правильными движениями ног. С этой целью используется значительное количество разнообразных упражнений, которые проводятся одновременно с упражнениями для осваивания в воде с самых первых дней.       Ознакомление с движениями ног начинается на суше. Дети садятся на берегу на травку, сгибают руки в локтях и опираются сзади на предплечья. В этом положении они впервые производят движения ног, напоминвющие движения ног в кроле. Затем то же проделывают лежа на спине.       В дальнейшем, чтобы правильно ощутить движения в тазобедренном суставе, детям полезно поупражняться лежа на бортике бассейна (или на скамейке) (рис. 28).       После ознакомления с движениями ног на суше переходят к разучиванию их в воде на мелком месте, сперва в таком же положении, в каком проходило ознакомление с движениями ног на суше.       Затем надо научить детей отрывать ягодицы от дна и принимать положение упора, лежа на предплечьях, вытянув ноги вперед так, чтобы на поверхности воды показались носки, и совершать движения ногами в этом положении (рис. 29).       Это же движение впоследствии проводится на более глубоком месте с упором на прямые руки.       Другая группа упражнений — дети совершают точно такие же движения ног, но упираются о дно руками спереди, сперва на предплечья, а затем и на выпрямленные руки. Ноги при этом вытягиваются назад с тем, чтобы они всплыли и на поверхности воды показались пятки.       При правильном выполнении движений ног пятки слегка вспенивают воду, а стопы и голени все время остаются под водой. Совершать движение ног надо спокойно, ритмично, не напрягаясь. За этим следит воспитатель. Направлять ритм движения можно хлопая в ладоши. Воспитатель указывает ребятам на ошибки, побуждает исправлять их.       При выполнении движений ног с опорой сзади можно применить и другой прием для иллюстрации необходимого ритма. Он заключается в том, что воспитатель становится так, чтобы его видели все дети, и совершает вытянутыми вперед руками движения вверх-вниз на небольшое расстояние. Дети смотрят на движения его рук и стараются согласовать с ними свои движения ног.       Возбуждение некоторых детей при выполнении движений ног бывает настолько сильным, что они теряют контроль за движениями, торопятся, чрезмерно сильно сгибают ноги и уже не понимают смысла замечаний.       В таких случаях целесообразно использовать следующий прием: воспитатель держит руки у поверхности воды так, чтобы ноги ребенка ударялись о них. Ребенок в таком случае обнаруживает свою ошибку и уменьшает размах движений ног. Этот прием с успехом можно использовать при совершении движений ног в упоре на месте и при плавании с кругом. Впоследствии движения ног совершенствуются в сочетании с продвижением на руках по дну вперед («Крокодилы»). Это упражнение полезно, так как фактически повторяет общую структуру движения плавания способом кроль без выноса рук и очень нравится детям. При его выполнении надо предлагать детям руки проносить вперед под водой, как бы перебирать руками по дну, а не поднимать их над поверхностью воды, так как это нарушает правильность движений ног.       Продвижение детей по дну на руках с движениями ног сперва надо организовывать на глубине 30 — 35 см, постепенно переводя их на более глубокое место, вплоть до такой глубины, при которой дети уже не достают дна руками (50 — 55 см). При такой организации исполнения упражнения незаметно, уменьшается и совсем теряется опора, дети держатся на поверхности воды, совершают гребковые движения рук. Так естественным образом осваивается кроль без выноса рук.       После того как дети освоят все перечисленные упражнения, следует начать тренировки, держась за поручень (рис. 30). В том случае, если к этому времени они уже научатся хорошо выполнять скольжение на груди и на спине, можно совершенствовать движения ног в кроле в скольжении (рис. 31), а также и в плавании с поддерживающими средствами. В качестве поддерживающих средств могут использоваться плавательные доски, мячи, резиновые надувные круги и различные другие плавающие игрушки. Игрушка не должна быть слишком маленькой, величина ее должна обеспечивать опору для рук.       При плавании с кругом можно детям разрешать вначале ложиться на него грудью (в течение 3 — 4 занятий), а затем переходить к плаванию, держа круг в вытянутых руках. Пальцы должны охватывать круг или любой другой поддерживающий предмет мягко, без напряжения.       Надо давать также упражнения в плавании с помошью движений ног на спине, придерживая предмет за головой и перед собой у груди, бедер (рис. 32).       У детей дошкольного возраста, особенно на первых порах плавания с поддерживающим предметом, часто наблюдаются сильно согнутые, напряженные руки и плечи. Поэтому надо чаще напоминать, чтобы они расслабили плечи, выпрямили руки. Понятной формой обращения здесь будет: «Положи плечики на воду», «Опусти подбородочек на воду».       Если при плавании с поддерживающими средствами у ребенка проваливается живот, или глубоко погружаются в воду ноги, или отсутствует равновесие, надо поддерживать его под живот. Поддерживающую опору следует постепенно уменьшать: большой круг заменить маленьким, затем игрушкой. При плавании с предметом опоры в руках от долгого держания головы вверху у детей устает шея. Надо рекомендовать им периодически опускать голову и совершать при этом выдох в воду (рис. 33). Для вдоха голову можно приподнимать вперед, но лучше поворачивать в обе стороны.       Одним из самых распространенных недостатков в движениях ног в начальный период овладения плаванием с кругом является чрезмерно сильное их сгибание, слишком резкие, беспорядочные, неловкие движения. Движения ног производятся не от тазобедренного сустава вниз-вверх, а от колена назад.       В процессе упражнений навык в выполнении этого движения совершенствуется, обеспечивая прочное усвоение положения тела в воде. Тело ребенка непринужденно лежит у самой поверхности воды, руки спокойно вытянуты вперед, плечи опущены в воду, пальцы мягко охватывают круг, голова свободно приподнята. Ребенок приобретает способность замечать окружающую обстановку. Становится возможным и произвольный выдох в воду. Ноги расслабленно вытянуты, движения ими совершаются правильно, они мягкие, плавные, ритмичные, неторопливые. Ребенок по заданию воспитателя может изменить темп движений.       Через 25 — 30 занятий старшие дошкольники могут проплывать с кругом или игрушкой в руках 20 — 25 м.       Упражнения для разучивания движений ног должны повторяться в каждом занятии в относительно большом объеме.       Обучение движениям рук. Главное в обучении плаванию детей дошкольного возраста, как уже говорилось, — это научить их держаться на воде и дать им самые простейшие навыки плавания. Что же касается техники плавания, то детали ее осваиваются детьми постепенно.       Наиболее сложными в плавании для дошкольников являются техника работы рук и сочетание всех движений с дыханием. Вследствие этого их совсем не обязательно с самого начала обучать правильной технике движений рук, а можно разрешать простейшие, наиболее удобные для них движения рук, которые помогают передвигаться в воде. И только с течением времени, постепенно все же следует приучать детей к правильной координации движений рук при плавании кролем.       Переходить к обучению движениям рук следует после того, как дети хорошо овладеют движениями ног.       Координация движений рук в кроле довЬльно сложна для дошкольников. Поэтому предварительно следует включать в занятия разнообразные движения рук. Это должны быть вращательные движения — большие круги и дуги двумя руками вместе       и каждой рукой отдельно, а также и попеременно. Они могут выполняться в положении стоя, сидя и лежа (рис. 34).       В качестве подводящих упражнений для гребковых движений рук могут служить некоторые упражнения в скольжении. Например, дети очень хорошо выполняют одновременные гребковые движения сразу двумя руками до бедер. Впоследствии это движение надо выполнять каждой рукой отдельно (поочередно левой — правой — левой и т. д.). Гребок выполняется свободно выпрямленной рукой, пальцы сжаты.       Затем поочередные гребки двумя руками можно соединить с выносом руки в исходное положение. Для этого ребенок, закончив гребок у бедра, сгибает ее в локте, плавно проносит под водой вперед до полного выпрямления. После выноса руки в исходное положение ею вновь совершается гребок.       Предварительно детей знакомят с этими движениями на суше.       Так дети овладевают, движениями рук при плавании кролем на груди без выноса рук. Следует предлагать им проплывать таким образом 4 — 7 м, следя за правильностью движений. Они должны быть мягкими, плавными, неторопливыми.       Для обучения плаванию способом кроль на груди с выносом рук надо детям предварительно показать способ плавания в целом, обращая их внимание на движения рук, после чего вновь показать эти движенйя на суше (1 — 2 раза) — сперва каждой руки отдельно, потом попеременные движения обеих рук. Затем переходят к разучиванию движений рук в воде (глубина воды по грудь) в той же последовательности, что и на суше (рис. 35).       Воспитатель выполняет движение вместе с ребятами, осуществляя при этом зеркальный показ: вытянутая вперед рука опускается и доводится до бедра, затем поднимается локтем кверху, проносится вперед, возвращаясь в исходное положение. Он сопровождает движение пояснением — «опустили вниз, подняли вверх — вытянулись вперед» и т. д.       Затем полный цикл движений рук повторяется в скольжении и, наконец, в сочетании с движениями ног. Движения рук в кроле должны быть беспрерывными. В то время как одна из рук заканчивает гребок, другая его начинает. Каждый последующий гребок продолжает предыдущий.       Если эти движения не получаются у ребенка, воспитатель может взять его за руку и вместе с его рукой повторить необходимое движение в нужном темпе. Так же активно воспитатель может обратить внимание ребенка на некоторые детали в движениях рук: выпрямить локоть руки, повернуть кисть в правильном направлении, распрямить силой плечи и т.д.       Но вообще большой точности в движениях рук не следует требовать от ребят. Достаточно, если они научатся повторять общую координацию движений. Например, можно позволять детям поднимать вверх и выносить вперед руку почти прямую, не сгибая ее       специально для того, чтобы поднять из воды локтем вверх. Иногда при этом наблюдаются боковые колебания туловища. Со временем, когда движения рук станут более привычными, а движения ног будут оказывать действенную поддержку в сохранении горизонтального положения тела, эти колебания прекратятся.       При овладении элементарными навыками плавания способом кроль на спине ознакомление с движениями рук проводят предварительно на берегу. После этого предлагают детям попробовать плавать на спине без выноса рук (рис. 36). Плавание с полной координацией движений вводится по мере овладения плавания на спине без выноса рук. Для освоения его техники полезны упражнения с кругом, доской, зажатыми между бедрами, с движениями рук, зацепившись за поручень (рис. 37).       Дыхание и сочетание движений при плавании. Дыхание у детей дошкольного возраста протекает произвольно, они еще не умеют им управлять. В связи с этим обучение правильному дыханию при плавании представляет собой один из самых сложных моментов. Для овладения дыханием при плавании кролем на груди дошкольники должны освоить, кроме обычного выдоха в воду, который упоминается в разделе упражнений для осваивания в воде, выдох в воду в скольжении на груди.       Проверять добросовестность выполнения упражнения можно по пузырям на поверхности воды, возникающим на следе от скольжения, и первому вдоху после завершения скольжения. Если ребенок правильно выполнил задание, совершив полный выдох, т(о, вставая, он широко открывает рот и жадно глотает воздух на первом вдохе. Если же нет, то первым дыхательным движением при вставании будет выдох.       Перед каждым скольжением детям следует напоминать о том, чтобы они не забывали делать выдох. Когда упражнение выполня,-ется по одному, а не группой, надо об этом говорить каждому ребенку и просить рассказать о предстоящем действии. Предварительный словесный отчет о задании содействует его осмысливанию, ребенок при выполнении задания больше внимания обратит на правильный выдох.       Дошкольникам надо давать самые разнообразные упражнения в сочетании с дыханием, чтобы облегчить овладение дыханием при плавании, например неоднократный выдох в воду, опираясь спереди на прямые руки, с одновременными движениями ног. Во время вдоха при этом дети приподнимают голову прямо вперед так, чтобы подбородок все время оставался в воде (рис, 38). При выдохе опускают в воду только губы, тогда глаза остаются над поверхностью воды. Ребенок может следить за преподавателем, подражать его действиям.       Воспитатель располагается напротив группы детей, опираясь о дно руками и совершая дыхательные движения вместе с ними. Все замечания он делает в этом положении. Детям не приходится поднимать высоко голову, чтобы посмотреть на воспитателя, отрываться от выполнения задания.       Это же упражнение проводится с продвижением на руках по дну вперед.       Совершенствование дыхания продолжается при плавании с поддерживающими средствами. При этом надо следить, чтобы ребенок при выдохе не опускал голову в воду чересчур глубоко. Во время выдоха в воду лицо погружается по брови или до границы волосяного покрова на лбу. (Это положение обязательно и при плавании кролем на груди без выноса рук.)       При плавании кролем на груди с выносом рук вдох совершается с поворотом головы в сторону, вправо или влево. Познакомить детей с поворотом головы для вдоха надо вначале на суше, затем в воде.       Первоначально ребята ложатся в воду на мелком месте и опираются руками о дно (рис. 39). В этом положении они опускают голову щекой на воду и делают вдох. Сделав вдох, ребенок поворачивает лицо в воду и совершает выдох. Для того чтобы произвести следующий вдох, ребенок вновь поворачивает голову в сторону (влево или вправо) так, чтобы противоположное ухо оставалось опущенным в воду. Воспитатель показывает и объясняет это упражнение, дети напротив него на мелком месте повторяют движения.       Рис. 40       После этого можно предложить детям поупражняться в движении рук в сочетании с дыханием в положении стоя в воде, нагнувшись вперед (рис. 40). Но это упражнение сложно для дошкольников, и добиваться его усвоения всеми не следует.       Разучивание сочетания плавательных движений начинается в скольжении без применения поддерживающих средств. При обучении кролю движения в скольжении начинаются с работы ногами, затем включаются движения рук. При первых попытках плавать кролем ребенок сможет выполнить лишь несколько плавательных движений, при последующих — все больше и больше.       Только в результате неоднократных попыток плавать, повторных показов приемов плавательные движения приобретают более определенную и устойчивую структуру. При этом преобладает стремление к попеременным движениям рук и ног.       Постепенно становится возможным направлять внимание детей на правильное дыхание. Попытки сочетать плавательные движения с дыханием долго не уДаются дошкольникам. Стремление приспособить дыхание к координации движений плавания нарушает последнюю, ведет к грубым ошибкам. Поэтому при обучении плаванию надо разрешать детям длительное время плавать с задержкой дыхания, с помощью движений ног (без предмета и с поддерживающим предметом в руках).       Плавание с задержкой дыхания на вдохе представляет собой упрощенную форму способа плавания, построенную на технически правильной основе. Ребята-дошкольники быстро научаются проплывать с задержкой дыхания на вдохе и с последующим постепенным выдохом в воду до 8 — 10 м. По времени это составляет около 10 — 14 с. Задержка же дыхания на такое незначительное время вполне допустима для детей в возрасте 4 — 7 лет.       Попытки плавать с полным дыханием (выдох — вдох и т.д.) можно отнести лишь к более позднему времени обучения. При этом надо учить делать глубокий вдох и сильный, продолжительный выдох (рис. 41).       Что касается плавания кролем на спине, то дыхание в нем гораздо проще, так как и выдох и вдох производятся обычным образом, в воздух, как, скажем, при ходьбе.       Перед тем как перейти к плаванию кролем на спине с полной координацией движений, следует дать детям возможность поплавать кролем на спине без выноса рук (руки производят у бедер движения «восьмерки»). При этом надо обращать внимание на правильное ритмичное Дыхание.       При плавании кролем на спине дыхание согласуется с движениями рук. Вдох и выдох производятся в равномерном чередовании.       Детям дошкольного возраста надо давать возможность щю-бовать плавать всеми способами — кролем на груди, кролем на спине (с выносом и без выноса рук). Бывают случаи, когда ребенок никак не может овладеть каким-либо способом, а другой усваивает без затруднений и быстро. Индивидуальную склонность к овладению тем или иным способом плавания надо обязательно учитывать наряду с физическими особенностями и поддерживать. Надо разрешать ребенку Учиться тому способу, который ему нравится больше, в таком случае и результаты обучения будут лучше.             ИГРЫ В ВОДЕ       Игры в воде широко используются в обучении плаванию детей дошкольного возраста с самых первых занятий. Они способствуют осваиванию детей в воде. Играя в воде, малыши привыкают к ней, незаметно освобождаются от чувства страха и в результате выполняют различные движения и передвижения в воде смело и без лишнего напряжения. Кроме того, игры в воде используются и как метод закрепления и совершенствования отдельных навыков движений способа плавания. Они способствуют также воспитанию у ребятишек смелости, решительности, уверенности в своих силах, инициативности.       Игры, приведенные ниже, можно проводить с детьми уже с 3 — 4-летнего возраста. При выборе игры воспитатель должен учитывать возрастные особенности детей, количество их в группе, физическую подготовленность и степень владения навыками предлагаемых движений каждым участником игры.       Игры подбираются в соответствии с поставленной воспитательно-образовательной задачей и условиями проведения (берег, глубина воды, оборудование места, температура воды). Чем прохладнее вода тем короче и оживленнее должна быть игра, тем энергичнее должны быть используемые в ней движения.       Необходимо, чтобы в играх участвовали одновременно все дети, находящиеся в воде. Они должны включать в себя уже известные движения.       Воспитатель должен осуществлять постоянный контроль над играющими и быть готовым оказать в случае необходимости помощь, для чего выбирает удобное место для руководства игрой и наблюдения за всеми детьми.       Объяснение игры и ее разучивание рекомендуется проводить сперва на суше. При этом ребятам надо сообщить название игры, кратко изложить ее содержание и правила. После этого проводить игру в воде. Если игра проводится первый раз, воспитателю следует принять в ней непосредственное участие.       Игры для ознакомления со свойствами воды       «Море волнуется». Глубина воды по пояс.       Задача игры: помочь детям освоиться на воде, познакомиться с ее сопротивлением.       Описание. Дети стоят в колонне по одному. По команде воспитателя «Море волнуется!» они разбегаются в произвольном направлении (их «разгоняет ветер»), производят любые движения рук, окунаются. Когда воспитатель произнесет: «Ветер стих, море успокоилось!», дети должны быстро занять свои места в колонне.       Правила. Воспитатель говорит: «Раз, два, три — вот на место встали мы». Не нашедший за это время своего места в колонне отмечается воспитателем как невнимательный.       Методические указания. Можно использовать построение в круг, в одну шеренгу. Опоздавшего можно посчитать       выбывшим из игры, вывести его из волы (но только один раз).       «Волны на море». Глубина воды по пояс.       Задача игры: помочь детям руками почувствовать сопротивление воды.       Описание. Занимающиеся стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отведены вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону — образуются волны. Движение продолжается беспрерывно то в одну, то в другую сторону.       Правила. Нельзя опускать руки глубоко в воду.       Методические указания. Для одновременности выполнения упражнения дети вслух приговаривают: «У-ух, у-ух».       «Невод». Глубина воды по пояс.       Задача игры: помочь освоиться с сопротивлением воды.       Описание. Играющие (рыбы) располагаются в ограниченном пространстве. Двое рыбаков, взявшись за руки, по сигналу воспитателя бегут за рыбкой, стараясь окружить ее. Каждая пойманная рыба включается в цепь рыбаков. Так постепенно составляется невод. Игра кончается, когда все рыбы будут переловлены.       Правила. Нельзя ловить рыбу разорванным неводом. Нельзя толкаться, топить друг друга, хватать за руки, туловище.       Методические указания. Водящих назначает воспитатель. Пойманный последним объявляется самой быстрой рыбкой.       «Карусели». Глубина воды до колен, по пояс.       Задача игры: способствовать освоению движений в воде (ходьба и бег).       Описание. Взявшись за руки, дети образуют круг. По сигналу воспитателя они начинают движение по кругу, постепенно ускоряют шаг (рис. 42/. Во время движения по кругу играющие хором произносят:       Еле-еле, еле-еле А потом, потом, потом —       Закружились карусели, Все бегом, бегом, бегом.       После этого бегут по кругу (1 — 2 раза). Затем воспитатель произносит: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите». Дети постепенно замедляют шаг и со словами «Вот и кончилась игра. Остановка — раз и два» — останавливаются.       Игра повторяется с движением в противоположную сторону.       Правила. Нельзя отпускать руки, падать в воду.       Методические указания. Глубину воды можно увеличивать, объясняя на примере, что сопротивление воды при движении возрастает тем больше, чем большая часть поверхности тела находится под водой.       «Караси и карпы». Глубина воды по колено.       За дача игры: учить детей свободно передвигаться в воде.       Описание. Воспитатель разделяет играющих на две равные группы. Дети становятся в шеренги спиной друг к другу, после чего приседают. Расстояние между шеренгами 0,5 — 1 м. Для каждой шеренги заранее намечается направление, в котором надо бежать. Одна шеренга — караси, другая — карпы. Воспитатель в произвольном порядке произносит эти слова. Названная команда (шеренга) тотчас поднимается и бежит в указанном направлении. Дети другой команды поднимаются, поворачиваются и догоняют убегающих, стараясь дотронуться до них рукой. Ребенок, которого коснулись рукой, останавливается. По сигналу воспитателя все останавливаются, возвращаются на прежние места, и игра начинается сначала.       Правила. Находясь в шеренге, нельзя оборачиваться назад. Во время перебежки нельзя толкать друг друга. После сигнала воспитателя об остановке нельзя продолжать бег.       Методические указания. Игру можно проводить и при глубине воды по пояс. В этом случае, стоя в шеренгах, дети не приседают. Строить шеренги лучше по росту, чтобы их правые фланги находились друг против друга. Одну и ту же команду можно       вызывать иногда и два раза подряд. Слова «караси» и «карпы» воспитатель должен произносить медленно, растягивая первые слоги слова и быстро произнося последние.       «Поймай воду». Глубина воды по пояс.       Задача игры: научить детей сжимать пальцы рук, делать «ложечку».       Описание. Играющие стоят на месте в одной шеренге или в кругу. По команде воспитателя «Поймай воду!» они вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют под водой кисти рук, сжимают пальцы. Зачерпнув воду, дети поднимают руки над поверхностью. Воспитатель проверяет наличие воды в руках.       Методические указания. Если вода течет из рук, воспитатель говорит: «Ой, какие руки дырявые! Ну-ка, зачерпни водичку еще раз». Дети самостоятельно контролируют правильность положения пальцев рук.       «Переправа». Глубина воды по пояс.       Задача игры: дать почувствовать сопротивление воды для правильного осуществления гребковых движений рук.       Описание. Играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль боковой стенки бассейна на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде воспитателя они все вместе начинают «переправляться на другой берег». Продвижению в воде дети помогают гребковыми движениями рук, приговаривая хором:       Толкаюсь, толкаюсь руками о воду,ч Вода помогает мне выбрать дорогу.       Правила. Нельзя толкать друг друга и брызгаться.       Методические указания. Следить, чтобы пальцы рук были сомкнутыми. Пояснить различие между гребками рукой с сомкнутыми и разведенными пальцами.       «Бегом за мячом!». Глубина воды по пояс.       Задача игры: закрепить у детей навык смело входить в воду и передвигаться в ней.       Описание. Играющие становятся на берегу в одну шеренгу лицом к воде на расстоянии шага друг от друга. На расстоянии 4 — 6 м от берега находятся плавающие предметы (мячи, круги), количество которых равно числу играющих. По сигналу воспитателя ребята бегут за этими предметами и возвращаются на берег. Выигрывает тот, кто первым займет свое место на берегу. Если ребенок первым прибежал на берег, но нарушил правила, он не получает первого места.       Правила. Нельзя забегать за условное место, толкать друг друга, подставлять подножки и мешать бегу товарищей.       Методические указания. Вариант игры: в воде находятся плавающие предметы, количество которых равно половине числа играющих. По сигналу воспитателя ребята бегут за ними и возвращаются на берег. Выигравшими считаются те, кому достанутся предметы.       Игры с погружением в воду с головой       «Фонтан». На мелком месте.       Задачи игры: научить детей не бояться водяных брызг, не отворачиваться от них.       Описание. Держась за руки, играющие образовывают круг. Они стоят лицом в круг, опускают руки, принимают положение упора лежа сзади. По сигналу воспитателя все одновременно начинают движения ног кролем, поднимают фонтан брызг.       Правила. Нельзя отворачиваться от брызг, пятиться назад, вставать.       Методические указания. Вариант: игра может проводиться и как упражнение для овладения движениями ног при плавании кролем. При этом дети следят, чтобы брызг не было, а на поверхности воды показывались только пальцы ног.       «Щука». Глубина воды по пояс.       Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.       Описание. Дети ходят или бегают по дну бассейна в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Щука стоит спиной к бассейну на берегу или в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука (водящий) внимательно следит за выполнением задания. Рыбку, которая неправильно выполнила задание, щука уводит к себе. Пойманный становится щукой.       Игра повторяется 3 — 4 раза, за рыбками всякий раз выплывает уже другая щука.       Правила. Водящий не должен поворачиваться лицом к бассейну раньше подачи сигнала.       Методические указания. Водящего назначает воспитатель или сам может быть водящим. При повторении игры за рыбками могут выплывать одновременно 2 — 3 щуки.       «Хоровод». Глубина воды по пояс.       Задача игры: учить погружаться с головой в воду.       Описание. Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они хором произносят:       Мы идем, идем, Сосчитаем до пяти,       Хоровод ведем, Ну, попробуй нас найти!       Хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и отпускают руки. При слове «пять» все одновременно погружаются с головой, после чего выпрямляются. Игра продолжается, но с движениями в другую сторону.       Правила. Проигравшим считается тот, кто не погрузился с головой в воду.       Методические указания. При повторении игры можно использовать речитатив:       Раз, два, три, четыре, пять —       Вот мы спрячемся опять.       Можно предложить детям под водой считать про себя до пяти. Тогда по правилам игры выпрямляться будет разрешено, только сосчитав под водой до пяти.       «Поезд в туннель!» (вариант I). Глубина воды по грудь.       Задача игры: учить детей погружаться в воду с головой.       Описание. Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, изображают поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят, стоя лицом друг к другу и держась за руки, образуют туннель. Они опускают руки на поверхность воды. Чтобы проехать через туннель, ребята, изображающие поезд, поочередно погружаются с головой в воду. После того как поезд прошел туннель, изображавшие туннель пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда отделяются от него и вновь образуют туннель.       Игра продолжается.             Методические указания. Воспитатель должен следить чтобы изображающие туннель не задерживали ребят под водой.       «Насос». Глубина воды по пояс.       Задача игры: научить детей погружаться с головой в воду несколько раз подряд.       О п и с а н и е. Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой. Каждый из играющих погружается в воду 4 — 5 раз. Игра повторяется 3 раза.       Правила. Нельзя отпускать руки и вытирать лицо, смахивая воду, после каждого очередного окунания.       Методические указания. Играющие пары располагаются боком к воспитателю.       Игры с выдохом в воду       «Резвый мячик». На мелком месте.       Задача игры: способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом.       Описание. Играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет мячик или теннисный шарик. Приняв положение упора лежа спереди, дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на него, стараясь отогнать как можно дальше от себя. Затем идут за мячом по дну на руках, делая неоднократный вдох и выдох. По команде воспитателя все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех, — это самый «резвый мячик».       Игра продолжается.       Правила. Нельзя мешать друг другу, дуть на чужой мяч.       Методические указания. Сперва можно игру проводить без продвижения на руках вперед за мячом. В таком случае всякий раз делается только один выдох.       Игра может быть проведена и на глубоком месте (вода по грудь). Тогда играющие продвигаются за мячом, идя по дну.       Воспитатель следит за тем, чтобы дети выполняли постепенный выдох.       «Качели». Глубина воды по пояс.       Задача игры: способствовать овладению выдохом в воду.       Описание. Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, каждый из играющих погружается в воду с головой, делает выдох в воду, по 3 — 4 раза.       Правила. Нельзя отпускать руки, задерживать своего товарища под водой.       Методические указания. Играющие пары располагаются боком к воспитателю.       Игры с открыванием глаз в воде1       «Смелые ребята». Глубина воды по пояс.       Задача игры: научить погружаться с головой в воду с открытыми глазами.       Описание. Дети стоят в кругу, держась за руки, хором произносят:       Мы ребята смелые, Если захотим —       Смелые, умелые, Через воду поглядим.       Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами. Игра повторяется 3 — 4 раза.       Методические указания. Для контроля выполнения можно предлагать детям рассмотреть какой-либо предмет в воде или проводить игру в построении по парам лицом друг к другу.       «Брод». Глубина воды по колени.       Задача игры: научить рассматривать предметы в воде.       Описание. Дети стоят в колонне по одному. Поочередно передвигаются на руках по дну вперед с одного берега на другой (по броду), ориентируясь по предметам, разложенным на дне (камни, тарелки и пр.). Для того чтобы проверить направление передвижения, дети неоднократно опускают голову в воду, отыскивая следующую веху на своем пути.       Методические указания. Лучше всего для каждого играющего несколько изменять расположение предметов на дне. Одновременно следует использовать 4 — 5 предметов на расстоянии до 1 м.       Игры со скольжением       «Я плыву». Глубина воды по пояс.       Задача игры: спрсобствовать овладению горизонтальным положением тела в воде.       Описание. Дети в разомкнутой колонне по одному шагом передвигаются вдоль стенок бассейна. По сигналу им предлагается повернуться лицом внутрь бассейна и любым способом оторвать ноги от дна или изобразить плавание на груди. По сле-       1 Все игры проводятся при условии чистой воды в водоеме.       дующему сигналу дети возвращаются на свои места в колонне ц продолжают продвижение вдоль стенок бассейна.       Правила. Нельзя толкать друг друга. Не выполнив/-ший задание выводится из воды на время одного повторения игры.       Методические указания. Объясняя игру, воспитатель показывает, какими способами следует достигать горизонтального положения в воде (лежа в упоре спереди, лежать на воде, скользить и др.). Но эти положения не надо детя навязывать, сковывая их изобретательность.       «Поезд в туннель» (вариант II). Глубина воды по пояс.       Задача игры: совершенствовать умение скользить на груди.       О п и с а н ие. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив друг другу руки на плечи, изображают поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят, строя лицом друг к другу и держась за руки, образуют туннель, опуская руки на поверхность воды. Чтобы проехать через туннель, ребята, изображающие поезд, поочередно выходят вперед колонны и выполняют скольжение на груди. После того как все вагоны пройдут, дети, изображавшие туннель, пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют новый туннель.       Правила. Возвращаться в конец колонны можно только шагом. Встречное движение запрещается — в туннеле одна колея, может произойти крушение.       Методические указания. Воспитатель должен следить, чтобы изображающие туннель не задерживали ребят под водой.       «Зеркальце». Глубина воды по пояс.       Задача игры: повторять, закреплять освоенные ранее упражнения.       Описание. Держась за руки, дети идут по кругу, хором произносят:       Ровным кругом друг за другом, И что Петя нам покажет,       Чу, ребята, не зевать, Будем дружно повторять.       После слов «Будем дружно повторять» все останавливаются, а водящий, стоящий внутри круга, выполняет какое-либо движение — погружение в воду с головой, выдох в воду, скольжение и т. д. Дети должны повторить это движение за ним, после чего назначается новый водящий, и игра продолжается.       Методические указания. Первого водящего назначает воспитатель, последующего выбирает предыдущий водящий.       Водящий самостоятельно придумывает движения. Но если надо повторить какое-нибудь определенное движение, можно его подсказать водящему.       Скольжение в этой игре, если круг мал, следует выполнять по радиусам от центра круга т. е. поворачиваясь предварительно спиной в круг.             РАЗВЛЕЧЕНИЯ В ВОДЕ       Сесть и встать без помощи рук. Глубина воды по колени.       «Воробышки в воде». Прыгать вперед на двух ногах, пытаясь выскочить выше поверхности воды. На мелком месте.       «Дровосек в воде». Стоя в одну шеренгу (круг), ноги врозь пошире, руки вверх, наклонять туловище вперед с маховыми движениями рук вниз-назад. Руками ударять о воду, поднимая брызги. Глубина воды выше колен.       То же можно выполнять, стоя спиной внутрь круга, в парах спиной друг к другу.       «Коробочка». Присев, руками обхватить голени, подбородок на поверхности воды. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, голову опустить под воду — «у коробочки закрыли крышечку».       «Цапли». Глубина воды по колено. Ходить по дну с перешагиванием поверхности воды.       «Футбол в воде». На мелком месте, идя в колонне по кругу, разбрызгивать воду ногами на впереди идущего.       «Тюлени». Принять упор лежа спереди. Слегка оттолкнувшись вверх, проводя руки назад до бедер, пытаться скользить вперед, голова при этом опущена в воду.       «Лягушки». Глубина воды по колено. Из глубокого приседания, выпрямляя ноги, делать толчком двух ног прыжок вперед на руки, ложась на воду. Подтянуть ноги на уровень рук, повторить движение 4 — 5 раз.       «Перебрасывание мяча». Глубина воды по пояс. Играющие располагаются по кругу и перебрасывают друг другу мяч двумя или одной рукой без задержки (рис. 43). При ловле мяча надо к нему подбегать, можно падать в воду.       «Передача мяча». Глубина воды по пояс, по грудь. Двое детей (или ребенок и воспитатель) становятся друг за другом на расстоянии 0,7 — 0,8 м. Ноги у обоих расставлены на ширину плеч. Впереди стоящий держит в руках мяч. Он нагибается вперед, погружается с головой в воду и передает мяч сзади стоящему (рис. 44). После этого ребята поворачиваются кругом и передают мяч в обратном направлении.       «Катание на кругах». Глубина воды по пояс. Произвольно сесть, лечь на надутый резиновый круг и покататься на нем, как на лодочке, подгребая руками — веслами.       «Разговор по телефону». Глубина воды по пояс. Поочередно в паре с преподавателем, лицом к нему и на близком от него расстоянии, дети приседают, погружаясь в воду с головой.       Воспитатель громко называет под водой ребенка по имени или постукивает камешком о камешек. После этого спрашивает у играющего, что он слышал.       «Винт». Глубина воды по грудь. В скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот. Делать кувырок вперед без опоры руками о дно.       Рис. 45       «Воротики». Глубина воды по пояс. Нырнуть сквозь широко расставленные ноги товарища. Воротики широко открыты, нельзя их закрывать.       «Нырни в круп». Глубина воды по пояс. Стоя в воде, воспитатель держит перед собой обруч. Ребенок ныряет в него.       «Пролезь в круп». Глубина воды по пояс. На поверхность воды кладется деревянное кольцо или надутый резиновый круг. Ребенок погружается с головой в воду, опускается под круг, встает и вылезает из него.       «Прыжок дельфина». Глубина воды по пояс. Слегка присесть, поднять руки вверх и немного вперед так, чтобы предплечьями были прикрыты уши (рис. 45). Затем выпрыгнуть из воды вперед, немного согнуться, сделать вдох, задержать дыхание и войти в воду вытянутыми вперед руками и головой.       Во время скольжения под водой прогнуться в пояснице, направить руки и голову под углом вперед-вверх. Скользить с открытыми глазами, совершая постепенный выдох. В конце скольжения согнуть ноги, встать на дно, опустить руки и завершить выдох. Снова приступить к выполнению прыжка. Прыгнуть, как дельфин, с очень недлительными остановками, 3 — 5 раз подряд.       «Соскок в воду». На глубине по плечи. Выполняется, когда дети научатся держаться на поверхности воды. При касании ногами дна надо их сгибать приседая, потом выпрямить (рис. 46).       «Кто кого?». Глубина вДды до бедра. Разделить играющих на две команды, по 3 — 4 человека в каждой команде. Дети становятся в две колонны друг против друга. Воспитатель дает им канат (или толстую веревку 3 — 4 м). По сигналу воспитателя каждая команда начинает тянуть канат в свою сторону, стараясь перетянуть на свою сторону противоположную команду. Можно разрешить внезапно отпустить канат — все падают в воду.             ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА       Примерное распределение по занятиям упражнений и игр, которые даны ниже, опирается на дидактические принципы систематичности, постепенности, доступности, наглядности.       Содержание каждого раздела обучения составляют упражнения и игры, выполнение которых на протяжении ряда смежных занятий обеспечивает овладение теми или иными навыками и умениями. Подготовительные к плаванию упражнения сгруппированы так, чтобы ознакомить детей с сопротивлением воды, дать навыки передвижения по дну, погружения в воду с головой и открывания глаз в воде, выдоха в воду, всплывания и лежания в воде, скольжения по поверхности.       Навыки плавания формируются у детей при выполнении специальных упражнений для овладения движениями ног, рук, усвоения техники дыхания, овладения общей координацией движений при определенном способе плавания, в частности кролем на груди и на спине.       Хотя в одном занятии решается одновременно несколько учебно-воспитательных задач, оно имеет и конкретную цель.       Задачи ряда смежных занятий взаимосвязаны и взаимообус-ловливают друг друга: нельзя, предположим, обучать детей скольжению на груди, если они еще не освоили погружение в воду с головой. Задачи и содержание занятий располагаются в порядке возрастающей трудности и с учетом постепенного увеличения нагрузки. Обязательной составной частью каждого занятия с дошкольниками являются игры и развлечения в воде, а также практические попытки плавать произвольным, удобным для каждого ребенка способом.       В зависимости от возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей детей, условий проведения занятий определенные группы упражнений усваиваются в разные сроки. Поэтому переходить от одной темы к другой при групповом обучении рекомендуется только тогда, когда подавляющее большинство детей освоят все предложенные задания. Чем младше дети, тем большее количество раз надо повторять занятия, направленные на развитие определенных навыков и умений. При обучении плаванию детей 3 — 6 лет повторение занятий целесообразно от 2 — 4 до 6 — 8 раз. При этом необходимо несколько варьировать содержание занятий, используя однотипные задания и различные игры.             Занятие 1       Задачи: вызвать у детей интерес к занятиям плаванием; приступить к освоению с водой; ознакомить с некоторыми свойствами воды.       На суше. 1. Рассказать детям о значении плавания и правилах поведения на воде.       2. Ходьба, бег на месте в течение 1 — 2 мин.       3. Стать носки вместе, пятки врозь, руки вниз. Подняться на носки и поднять руки вверх, потянуться — 5 — 6 раз.       4. Стать ноги вместе, руки на поясе. Наклоняться вперед и назад — по 4 — 5 раз.       5. Принять основную стойку. Вращать прямые руки вперед и назад, сперва одновременно, потом попеременно — по 10 раз.       6. Сделать вдох и задержать дыхание на 5 — 10 с       В воде. 1. Вместе со взрослыми дети входят в воду по пояс.       2. Ходьба парами, группой, держась за руки.       3. Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину.       4. Стоя на дне, слегка наклонившись вперед, двигать обеими руками вправо-влево, вперед-назад, имитируя полоскание белья; похлопать ладонью по воде, погладить воду (1 мин).       5. Помыть лицо; полить воду себе на голову.       6. Приседая, погрузиться в воду до подбородка, до носа.       7. Игры: «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели».       Занятие 2       Задачи: приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно; ознакомить с движениями ног.       На суше. 1. Ходьба, бег друг за другом по кругу — 1 мин.       2. Стать ноги врозь, руки на пояс. Наклоняться вперед, назад, в стороны — по 5 — 6 раз.       3. Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься. Опуститься на всю ступню,. опустить руки, расслабиться — 3 — 4 раза.       4. Из основной стойки присесть, встать — 7 — 8 раз.       5. Сесть, лечь, опереться руками сзади на предплечья, ноги прямые, носки оттянуты. Делать движения ног, как при плавании кролем. Выполнять упражнение 1 мин.       В воде. 1. Вбежать в воду с берега до обозначенного места, окунуться. Повторить 2 — 3 раза.       2. Ходить в воде спиной вперед, помогая себе гребковыми движениями рук.       3. Присесть, оттолкнуться ногами от дна и постараться выпрыгнуть вверх из воды как можно выше — 4 — 5 раз.       4. Передвигаться по дну на руках на мелком месте — 4 — 5 м.       5. Приседая, погрузиться в воду до глаз.       6. Стоя в воде, наклонившись вперед, помешать воду носом.       7. Стоя на дне, сделать вдох и задержать дыхание, побрызгать себе в лицо водой — 3 — 4 раза.       8. Игры: «Карусели», «Футбол в воде».       Занятие 3       Задачи: приучить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками; подготовить к погружению в воду с головой.       На суше. 1. Ходьба, бег на месте высоко поднимая колени — 1 мин.       2. Основная стойка, согнуть руки, кисти к плечам. Вращать руки вперед и назад — по 10 — 15 раз.       3. Стоя ноги на ширине плеч, наклониться вперед, руки вперед-вверх, смотреть вперед. Опустить руки вниз и отвести их назад. Повторить движение руками 6 — 8 раз.       4. Сидя в упоре сзади, совершать прямыми ногами с оттянутыми носками движения, как при плавании кролем, — 1 мин.       5. Лечь на живот, оттянуть ноги и поднять руки вверх, прогнуться. Покачаться несколько раз вперед-назад.       6. Попрыгать на месте как можно выше 10 — 15 раз.       В воде. 1. Вбежать в воду до глубины по колени и упасть в нее — повторить 3 — 4 раза.       2. Передвижение по дну на руках назад, боком.       3. На глубине по пояс присесть, набрать в ладони воду и опустить в нее лицо, предварительно задержав дыхание на вдохе, — 4 — 5 раз.       4. Ходить и бегать парами.       5. Побрызгать друг другу в лицо водой.       6. Сидя в упоре сзади на мелком месте, выполнять движения ног, как при плавании кролем, — 1 мин.       7. Игры: «Волны на море», «Фонтан».       8. Свободное купание.       Занятие 4       Задачи: научить погружаться с головой в воду; ознакомить с правильным выдохом.       На суше. 1. Бег на месте с различными положениями рук — на пояс, в стороны, вверх, за спину и т. п.       2. Принять основную стойку, наклониться вперед и поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки. Повторить 8 — ГО раз.       3. Основная стойка, подняться на носки, поднять руки через стороны вверх и сделать хлопок над головой — 6 — 8 раз.       4. В парах и держась за руки, поочередно приседать — 10 раз.       5. Стоя держать на ладони согнутой руки листок, перышко или другой легкий предмет. Широко открыв рот, сделать быстрый и глубокий вдох, а затем, сложив Губы, энергичный и полный выдох, сдуть листок с ладони. Повторить 4 — 5 раз.       6. Повторить движения ног, как при плавании кролем, — 1,5 — 2 мин.       В воде. 1. Войти в воду, прыгая на двух ногах, продвигаясь вперед, как зайчики, затем побрызгаться и окунуться по шею.       2. Присесть, по сигналу сделать вдох, задержать дыхание 41 опустить лицо в воду, выпрямиться — 4 — 5 раз.       3. Стать лицом к берегу на мелком месте, опереться руками о дно, приподнять к поверхности воды таз и пятки, делать быстрые движения ног, как при плавании кролем, — 1 мин.       4. Стоя по пояс в воде, присесть, подбородок у поверхности воды. Сделать вдох и подуть на воду, как на горячий чай, — 4 раза.       5. Стоя по пояс в воде, присесть, раскинув свободно руки. Сделав вдох через рот, закрыть его, задержать дыхание и опустить голову в воду (не выдыхать). Сосчитать под водой до 3 и приподнять голову над водой, не вытирая лицо руками. Проделать задание 3 — 4 раза.       6. Погрузить в воду губы, сделав перед этим вдох, и сделать плавный выдох в воду, пуская пузыри, — 5 — 6 раз с перерывами.       7. Игры: «Бегом за мячом», «Коробочка».       8. Свободное купание.       Занятие 5       Задачи: приучать детей открывать в воде глаза; разучивать выдох в воду.       На суше. Рассматривать с берега камешки, ракушки на дне водоема, водоросли, убедиться в том, что вода прозрачная.       В воде. 1. Войти в воду парами.       2. Стоя в воде лицом друг к другу и взявшись за руки, одновременно и поочередно погружаться в воду Повторить не меньше 8 раз.       3. В том же положении по очереди погружаться в воду с головой. Находясь под водой, открыть глаза и посмотреть на товарища. Выполнить по 3 — 4 раза.       4. Лежа в упоре сзади на предплечья на мелком месте, выполнять движения ног, как при, кроле, — до 2 мин.       5. По сигналу сделать вдох, присесть, погрузиться под воду и выполнить через приоткрытый рот продолжительный непрерывный выдох в воду. Посмотреть, у кого окажется больше пузырей.       6. Игры: «Переправа», «Хоровод».       7. Свободное купание.       Занятие 6       Задачи: упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы; упражнять в движениях ног, как при плавании кролем.       На суше. 1. Ходьба, бег на месте — 1 — 2 мин.       2. Повторить упражнение 3 из 2-го занятия 5 — 6 раз.       3. Лежа на животе на скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ног, как при плавании кролем. Движения выполнять быстро — 1 — 2 мин.       4. Основная стойка, одна рука внизу, другая поднята вверх. Выполнять прямыми руками круговые вращения вперед и назад (руки не догоняют друг друга, их положение всегда противоположно). Повторить по КК-12 кругов в каждую сторону 3\* — 4 раза с небольшими перерывами.       5. Принять основную стойку, наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой. Повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4 — 5 раз.       6. Стать ноги скрестно. Садиться и вставать, не помогая себе руками, 5 — 6 раз подряд.       В воде. 1. Вбежать в воду по пояс и окунуться.       2. Стоя в воде парами, держась за руки, поочередно, сделав вдох и задержав дыхание, погрузиться в воду с головой и сделать полный выдох в воду, потом встать — по 3 — 4 раза.       3. Лежа в упоре на прямые руки спереди на мелком месте, выполнять движения ног, как при плавании кролем, — до 1 мин.       4. Проделать то же, лежа в упоре сзади — до 1 мин.       5. Стоя в воде по грудь, сделать 5 — 6 вдохов и выдохов в воду без перерывов.       6. Нырять и находить на дне водоема предметы, доставать их — 4 — 5 раз.       7. Свободное плавание, купание.       8. Игры: «Покажи пятки», «Пролезь в круг».       Занятие 7       Задачи: подвести к освоению всплывания и лежания на воде; упражнять в выдохе в воду.       На суше. 1. Проделать упражнения из предыдущего занятия.       2. Стоя, сделать вдох, присесть, сгруппироваться, обхватив голени руками, наклонить голову к коленям («Поплавок»).       В воде. 1. Ходьба, бег, прыжки и погружение в воду на глубине по пояс, помогая себе гребковыми движениями рук, — в течение 1 — 2 мин.       2. Стать лицом к берегу, опереться руками о дно, вытянуть ноги назад и лечь на грудь, поднять к поверхности воды туловище и пятки. В этом положении, пригюднйв подбородок, сделать вдох и опустить лицо в воду, задержав дыхание, затем встать. Проделать упражнение несколько раз.       3. Стоя в воде по пояс, по грудь, опереться руками о колени, сделать вдох и погрузить лицо в воду. Совершать постепенный выдох в воду, к концу выдоха начать поднимать лицо из воды. Проделать упражнение 4 — 5 раз подряд.       4. Стоя по пояс в воде, поднять руки вперед-вверх, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед и плавно лечь на воду, расслабиться. (Тело ребенка сперва погрузится под       воду, а потом всплывет на поверхность.) Плавать в этом положении, как медуза, потом встать, опуская ноги на дно. Повторить 3 — 4 раза.       5. Игры: «Поезд в туннель» (I вариант), «Коробочка».       6. Свободное купание и плавание.       Занятие 8       Задачи: закреплять навык всплывания и лежания на воде; ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках; осваивать выдохи в воду сериями.       На суше. 1. Проделать ряд общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, прыжки, приседания, наклоны и др.       2. Стать носки вместе, пя1жи врозь, руки опущены вниз. Подняться на носки, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки, расслабиться. Проделать 5 — 6 раз.       3. Повторить упражнение «Поплавок» из предыдущего занятия — 5 — 6 раз.       4. Стать ноги врозь, наклониться вперед, руки вытянуть вперед. Сделать сперва одновременно обеими руками круговые движения вперед (10 — 12 раз), потом по очереди каждой рукой отдельно (10 — 12 раз).       5 Проделать упражнение 5 из занятия 6       В воде. 1. Свободное купание и плавание.       2. Игры: «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята».       3. Стоять в воде по грудь или по пояс, руки вниз или на пояс. Сделать глубокий вдох, задержав дыхание, медленно присесть в воду, плотно сгруппироваться, обхватив голени руками, подтянуть голову к коленям. В этом положении всплыть на поверхность воды и. немного поплавать, как поплавок. Повторить 3 — 4 раза.       4. Стоя в воде по грудь, приседать и делать выдох в воду по 10 — 12 раз подряд, повторяя серии 3 — 4 раза.       5. Стать боком к берегу на мелком месте, лечь на воду грудью, животом, вытянуть ноги назад и опереться о дно руками. Идти на руках по дну, проделывая движения ног, как при плавании кролем (5 — 8 м).       6. Игра «Тюлени».       Занятие 9       Задачи: учить всплыванию и лежанию на воде, на спине; знакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды.       На суше. Проделать общеразвивающие и специальные упражнения из предыдущего занятия.       В воде. 1. Стоя в воде по грудь, приседать, сделав глубокий вдох, погружаться под воду с головой и делать постепенный выдох в воду. Проделать упражнение 10 — 12 раз подряд, повторить серии с перерывами 3 — 4 раза.       2. Стоя в воде по грудь, выполнять упражнение «ме шница»: вращать руки вперед и назад по 10 — 12 раз. Повторить 2---3 раза.       3. Двигаясь вдоль берега, выполнять движения ног, как при плавании кролем, с поддержкой товарища — 10 м.       4. Повтори1ъ выдохи в воду — 6 — 8 раз.       5. Принять несколько раз положение поплавка. Затем из этого положения медленно выпрямиться и принять положение «стрелы» — 3 — 4 раза.       6. Стоя по пояс или по грудь в воде, сделать вдох, присесть и, заваливаясь осторожно назад, лечь на воду спиной. Руки дер-       жать вдоль туловища, подгребать ими — делать движение кистями в виде восьмерок. Повторить 3 — 4 раза.       7. Игра «Невод».       Занятие 10       Задачи: разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине; упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.       На суше. Побегать, сделать наклоны вперед, в стороны; выполнить приседания, движения ног, как при плавании кролем; принять положение «стрелы»; сделать «мельницу» руками. Поставить ноги на ширину плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох. Выполнить 3 — 4 раза.       В воде. 1. «Поплавок» — 5 — 6 раз.       2. Из положения «поплавок», всплыв к поверхности воды, развести в стороны руки и ноги, сделать «звездочку» — 3 — 4 раза.       3. Выполнить «звездочку» на спине (см. упражнение 6 из предыдущего занятия) — 2 — 3 раза.       4. Стать лицом к берегу, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Сделать вдох, задержать дыхание, немного присесть и, слегка оттолкнувшись ногами от дна, лечь на воду и скользить по ее поверхности на груди. Повторить 5 — 6 раз.       5. Стать спиной к берегу и прижать руки к телу. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, оттолкнувшись от дна ногами, лечь на спину. Приподнять живот, подбородок прижать к груди и скользить на спине. Повторить 5 — 6 раз.       6. Движения ног, как при плавании кролем на груди и на спине, с опорой на месте — по 1 — 2 мин.       7. Стоя в воде, наклониться, опереться руками о колени, положить голову щекой на воду так, чтобы рот был над поверхностью воды, а ухо — под водой. В этом положении сделать вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох, пуская пузыри. Повторить 3 — 4 раза.       8. Свободное плавание, игры с мячом.       Занятие 11       Задачи: учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.       На суше. 1. Проделать ряд знакомых упражнений; повторить движения рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине.       2. Стоя ноги на ширине плеч, наклониться вперед, смотреть перед собой, одна рука впереди, другая у бедра- сзади. Выполнять движения рук, как при плавании кролем, в течение 1 — 2 мин.       В воде. 1. Скольжение на груди — 8 — 10 раз.       2. Скольжение на спине — 6 — 8 раз.       3. Выдохи в воду по 10 — 12 раз, повторить 2 раза.       4. Плавание кролем на груди при помощи движений ног, с доской в руках — 2 мин.       5. Плавание кролем на спине при помощи движений ног, с доской в руках — 2 мин.       6. Движения ног, как при кроле на груди, с опорой на месте. То же, как при кроле на спине. Сочетать движения ног с вдохом и выдохом в воду. Выполнять 2 мин.       7. Игра «Караси и карпы».       8. Свободное плавание.       Занятие 12       Задачи: учить детей движениям рук, как при плавании кролем, учить сочетать скольжение с выдохом в воду.       На суше. 1. Выполнить движения рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине.       2. Повторить упражнение на освоение дыхания из 10-го занятия.       В воде. 1. Скольжение на груди и на спине — по 8 — 10 раз.       2. Движения ног, как при плавании кролем на груди и на спине, с опорой на месте — 2 — 3 мин.       3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые,руки — 14 — 16 раз.       4. Стоя ноги на ширине плеч, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять движения рук, как при плавании кролем на груди.       5. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках — 2 мин.       6. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре спереди на руках — 10 — 12 раз.       7. Скольжение на груди и на спине с движениями ног, как при плавании кролем, с задержкой дыхания на вдохе — по 6 — 8 раз.       8. Игры «Качели», «Катание на кругах».       9. Свободное плавание.       Занятие 13       Задачи: продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем; побуждать плавать на груди и на спине.       На суше. Повторить упражнения на освоение движений ног и рук, как при плавании кролем на груди и на спине.       В воде. 1. Скольжениена груди с постепенным выдохом в воду — 10 — 12 раз.       2. Скольжение на спине с движением ног, как при плавании кролем, — 1 — 2 мин.       3. Выдохи в воду в удобном для каждого положении (по 8 — 10), повторить 2 — 3 раза.       4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках — по 2 — 3 мин.       5. Повторить упражнение 4 из предыдущего занятия.       6. Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем; сделать гребок одной рукой и снова положить ее на доску; то же проделать другой рукой. Выполнять 2 — 3 мин.       7. Скольжение на груди и на спине с движениями рук, как при плавании кролем, — 10 — 12 раз.       8. Попытаться плавать на груди и на спине с задержкой дыхания — 5 — 6 раз.       9. Игры: «Хоровод», «Морской бой», «Щука».       Занятие 14       Задачи: приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений — согласование движений рук с дыханием.       На суше. 1. Повторить пройденные ранее упражнения.       2. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая рука находится в положении у бедра. Повернуть голову в сторону этой руки и посмотреть на нее. Сделать в этот, момент вдох и начать движение рукой, сопровождая его выдохом. Следующий вдох надо сделать тогда, когда гребущая рука будет заканчивать гребок в положении у бедра. Повторить упражнение 10 — 15 раз каждой рукой.       3. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая находится у бедра. Повернуть голову и посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. Следующий вдох можно сделать, когда рука вернется в исходное положение. Выполнить 10 — 15 раз.       В воде. 1. Проделать упражнения (1 — 5) из 13-го занятия.       2. Стать, наклонившись вперед, левая (правая) щека и плечи       лежат на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Посмотреть на руку, которая у бедра, сделать вдох; начав выполнять движение рук, приступить к выдоху в воду. Продолжать упражнение 1 — 2 мин.       3. Проделать упражнение 2 из первой части занятия на согласование дыхания с движениями одной руки — 1 — 2 мин.       4. Скользить на груди и на спине с движениями рук — 10 — 12 раз.       5. Плавать с задержкой дыхания.       6. Игра «Кто скорей из воды?».       Занятие 15       Задачи: упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди; продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.       На суше. 1. Повторить разученные ранее упражнения.       2. Выполнить упражнения, описанные в 14-м занятии.       В воде. 1. Скользить на груди с постепенным выдохом в воду — 12 — 14 раз.       2. Скользить на спине, руки подняты вверх — 10 — 12 раз.       3. Скользить на груди и на спине с движениями ног, как при плавании кролем, — 2 мин.       4. Выдохи в воду (до 10), повторить 2 — 3 раза.       5. Плавать на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках — 2 — 3 мин.       6. Скользить на груди с движениями ног, одна рука впереди, другая у бедра, делая гребок, поменять положение рук — 5 — 6 раз.       7. Скольжение на спине с движениями ног; сделать гребок одной рукой, положить ее на воду за головой; то же сделать другой рукой — 5 — 6 раз.       8. Выполнить упражнения 6 и 7 из предыдущего занятия.       9. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания — 2 — 3 мин.       10. Игры: «Винт», «Кувырок в воде», «Невод».       Занятие 16       Задачи: совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания.       На суше. Повторить упражнения, способствующие освоению согласованных движений ног и рук, рук и дыхания.       В воде. 1. Плавать на груди и на спине с доской при помощи движений ног — 3 мин.       2. Плавать на спине при помощи движений ног — 2 — 3 мин.       3. Стоя на дне, упражняться в согласовании движений, как при плавании кролем на груди, с дыханием — 2 мин.       4. Стоя в воде по грудь, согнутыми в локтях руками поочередно делать частые гребки, опираясь ладонями о воду перед грудью сверху вниз; оторвать ноги от дна и стараться продержаться на воде как можно дольше. Повторить 2 — 3 раза.       5. Выдохи в воду — 20 раз.       6. Плавать кролем на груди — 2 — 3 мин.       7. Плавать кролем на спине — 3 — 4 мин.       8. Плавать любым удобным способом.       9. Игры и развлечения по выбору детей.       Дальнейшие занятия можно посвятить улучшению техники плавания детей. Следует постепенно увеличивать проплываемое расстояние до 25 м и более.       Нет необходимости добиваться, чтобы все дети освоили технику плавания на груди и на спине. Каждый ребенок может совершенствоваться в том способе, который удается ему лучше. Важно, чтобы он научился плавать и мог довольно длительное время держаться на поверхности воды. |