



Занятия в бассейне (средняя группа)

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые в младшем возрасте. Для их совершенствования важно чтобы при повторении упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей. Упражнения и игры в средней группе выполняются на большей глубине, без поддержки взрослого: преподаватель руководит занятиями с бортика бассейна. В этой возрастной группе при разучивании новых упражнений, преподаватель находится вместе с детьми в воде только до тех пор, пока они не почувствуют себя достаточно уверенно, и входит в воду лишь в необходимых случаях. Занятие всегда начинаются с энергичных движений, заканчиваются спокойным погружением с головой и выдохом в воду.

Чему учатся ваши дети в бассейне в первое полугодие.

- 1. Не боятся воды, передвигаться в разных направлениях шагом и бегом*
- 2. Ходят в полуприсяде опираясь о доску*
- 3. Приседают и подпрыгивают в воде на глубине по грудь*
- 4. Погружаться под воду с головой*
- 5. Делать выдох в воду*
- 6. Разучивается движение ног, как при плавании кролем*
- 7. Подныривание под предмет (обруч)*

Занятия в бассейне (старшая группа)

В группах детей старшего дошкольного возраста начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника.

В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, умение творчески использовать приобретённые навыки. Дети знакомы с порядком проведения занятий, знают правила поведения в воде, чувствуют себя в ней уверенно, владеют плавательными движениями.

Чему учатся ваши дети в первое полугодие

1. Продолжают разучивать скольжение на груди
2. Продолжают учиться задерживать дыхание
3. Спокойный выдох в воду (3-5 раз подряд)
4. Плавание с доской в вытянутых руках погружая лицо в воду
5. Упражнение «Звёздочка»
6. Работа ног как при плавании кролем
7. Продолжают погружение под воду с открыванием глаз



Занятия в бассейне

(подготовительная группа)

В подготовительной к школе группе продолжается процесс обучения плаванию. Это не означает, что дети овладели техническими правильными способами плавания. Большинство из них осваивают плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения ещё недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Чаще всего это зависит от недостаточной физической и координационной подготовки. Точность в технике плавания возможно лишь в результате упорного труда в течении нескольких лет.

В первое полугодие дети продолжают учиться:

- 1. Опускаться в воду и задерживать дыхание*
- 2. Нырять с бортика из положения сидя*
- 3. Упражнение «стрела» на спине, груди*
- 4. Скольжение на груди и спине*
- 5. Сохранять положение «звёздочки, поплавок, медузы» в течении 5-8 сек.*
- 6. Плавать с доской и без неё способом кроль на груди*

