

***МБДОУ г. Иркутска детский сад № 36***

***Консультация для родителей.***

***Развитие физических качеств  
у дошкольников в плавании  
через игры и игровые упражнения  
на воде.***

***Подготовила:  
инструктор по плаванию  
Тузовская А.В***

Плавание – способ передвижения в воде, циклическое движение, оказывающее всестороннее развитие на организм ребенка. При систематических занятиях плаванием у детей развиваются все группы мышц, что способствует укреплению и сохранению правильной осанки, совершенствуется сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма.



Плавание гармонично развивает и укрепляет организм человека, способствует увеличению двигательных возможностей и улучшает качество ряда движений, необходимых ему в повседневной жизни.

В результате регулярных занятий плаванием увеличивается жизненная емкость легких (ЖЕЛ), т.к. выдох в воду происходит с большим усилием, чем в обычной жизни, работа мышц груди и диафрагмы усиливается.

Овладение навыком плавания сопровождается развитием основных физических качеств, таких, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

В средствах решения задач по развитию и формированию двигательных качеств у дошкольников должна превалировать игра или упражнения с элементами подвижных игр.

Следует помнить, что двигательные качества развиваются все вместе, нельзя отдельно развивать только гибкость и ловкость и т.д.

### Гибкость в плавании

Гибкость – это одно из важнейших физических качеств пловца. Хорошая гибкость обеспечивает пловцу свободу, быстроту, экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий во время гребка.



Зачастую понятие «гибкость» сравнивают с понятием «подвижность суставов», но это не совсем верно. Под

подвижностью в суставе понимают степень свободы движений в конкретном суставе; под «гибкостью» - степень свободы движений в каких-либо частях тела. Следовательно, отличная подвижность суставов – хорошая основа для высокого уровня проявления гибкости.

Упражнения в воде: с обручами и другими предметами (спортивные нудлы), ныряния в обруч с различными вариациями и выпрыгивания в обруче, чтобы задействовать мышцы голени.

### **Сила в плавании**

Сила в плавании развивается уже за счет усилий, прилагаемых для преодоления сопротивления воде (ее выталкивающая сила и плотность). Способы передвижения могут быть различными (бегом, шагом, с применением изученных плавательных движений).

### **Ловкость в плавании**

Ловкость – это целесообразность движений в данной конкретной ситуации, она является сложным двигательным качеством, не имеющим единого критерия для оценки. Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям.

Занятия плаванием способствуют развитию координации как:

- координация, как ориентация в пространстве, реакция на измененное окружение;
- координация, как согласованное движение рук и ног;

Подвижные игры типа «Салки» (с разными вариациями), игры на быстрое принятие решения, такие как «Караси и щука», упражнения с изменением направления движения (например, по сигналу).



## Скоростные способности

Скоростные способности в плавании характеризуются преодолением коротких отрезков дистанции с максимально высокой скоростью.

Скоростные способности зависят от правильной техники плавания, поэтому развивать скорость нужно после изучения техники плавания.

Упражнения в воде: тонущие рыбки у одного бортика бассейна, дети на противоположной стороне. По сигналу нужно переместиться заданным видом движения к бортику, достать рыбку, положить ее на бортик и вернуться обратным тем же заданным способом. Побеждает тот, кто первый выполнит задание.

## Выносливость в плавании

Выносливость –это способность выполнять работу заданной мощности на фоне возрастающего утомления без снижения скорости и техники плавания.

Выносливость предполагает прежде всего высокую производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Упражнения в воде: проплывание длинных отрезков с различными заданиями, с дополнительными поддерживающими предметами (доски, мячи, колобашки), в полной координации.

В результате регулярных занятий плаванием у дошкольников увеличивается гибкость, сила, выносливость, дети не боятся воды, активно, с желанием и интересом посещают занятия по плаванию.

