

# Методика обучения дошкольников летним видам спортивных упражнений

## 1.Плаванию

Аквааэробика- специально разработанная система упражнений в воде, способствующая более быстрому, интересному, занимательному способу обучения плаванию.

Каждое из упражнений аквааэробики имеет название, игровую тематику. Таким образом, у ребенка вызывается интерес к выполнению предложенных занятий, что способствует более быстрому освоению и закреплению навыков двигательных действий в воде. Упражнения аквааэробики имеют оздоровительную направленность. Упражнения в воде положительно воздействуют на костно- мышечный аппарат ребенка. Во время занятий в воде чередуется напряжение и расслабление различных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший, податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Так же активное движение рук и ног в воде, в безопорном положении укрепляет стопы ребенка, предупреждает развитие плоскостопия.[3]

### Цели задачи программы

Систематические занятия детей в воде, ведут к совершенствованию органов кровообращения, совершенствуется механизм терморегуляции, повышается свойства укрепления нервной системы, крепче становится сон.

□ Основной целью программы является – осуществление системы психофизического развития ребенка, оздоровления его организма в процессе обучения плавания.

□ Согласно поставленной цели очевидно выделение задач программы:

□ Оздоровительных- удовлетворение потребности ребенка в двигательной активности в процессе пребывания в детском саду. Коррекция процессов возбуждения и торможения, снятие психофизического напряжения, создание положительного эмоционального отклика от общения с водой. Обеспечение уровня физической подготовки ребенка в соответствии с индивидуальными особенностями и особенностями его здоровья, с требованиями предъявляемыми общеобразовательной программой.

□ Технические – подготовка опорно- двигательного аппарата к сложно- координационным движениям для дальнейшего обучения плаванию.; обучение детей правильному дыханию; обучение скоординированной работе рук, ног и правильного дыхания.

□ Образовательные: обобщение знаний у детей – о своем теле, об изменениях в организме, происходящих при погружении в воду, о различных спортивных способах плавания, о гигиенических правилах поведения в бассейне, привитие культурно-гигиенических процедур свойственных данному виду детской деятельности.

□ Комплексная система обучения детей дошкольного возраста плаванию с использованием технологии аквааэробики.

□ Комплексная система обучения детей дошкольного возраста плаванию с использованием технологии аквааэробики состоит из пяти частей предназначенный для определенного возраста детей

□ Первый этап– для детей младшего возраста. На данном этапе, обучение ведется в тесном контакте с воспитателями. Во время режимных моментов, например – умывании, дети с воспитателем могут рассмотреть струйку воды, почитать стихи, потешки о воде. На специально- подготовленном занятии, совместно с руководителем или инструктором по плаванию провести игры с водой – « Подуй на кораблик», « Ямка на воде», « Шумные пузырьки». Также рекомендуется провести на экскурсию в бассейн, где в дальнейшем дети будут учиться плавать.

□ Второй этап предназначен для детей младшего и среднего возраста. Этот этап также характеризуется тесной взаимосвязью всех участников процесса. Так во время комплексов утренних гимнастик, занятиях по физической культуре включаются комплексы упражнений рекомендованные руководителем или инструктором по плаванию, для более быстрого усвоения детьми сложно- координационных упражнений.

□ Третий этап- предназначен для всех возрастов. На данном этапе занятия проходят непосредственно в чаше бассейна. Занятия на этом этапе начинаются с обучения детей различным передвижениями по бассейну, далее упражнения у поручня, затем безопорные упражнения, но с поддержкой руководителя или инструктора по плаванию и выполнение безопорных упражнений самостоятельно. На этом этапе уделяется большое внимание упражнениям на дыхание. Активное использование разнообразных игр на воде. Дети учатся брать дыхание, открывать глаза в воде, нырять.

□ Четвертый этап предназначен для детей среднего, старшего возраста. Для обучения плаванию используются специальные доски, нудлы, круглые плавательные доски, мячи среднего размера. Предметы для ныряния. Дети пробуют плавать самостоятельно. Заканчиваются занятия играми в воде.

□ Пятый этап предназначен для детей старшего, подготовительного возраста. На данном этапе идет обучение плаванию спортивными стилями – кроль на груди, на спине, брасс. На этом этапе очень важно закрепить навыки дыхания, соответствующее

каждому стилю плавания. На этом этапе дети играют в игры с подныриванием, используется природный материал для ныряния ( гладкие камни). Также используются лопатки для плавания и ласты.

□ Упражнения, игры в воде.( технология аквааэробики)

Игры на воде являются одним из основных средств аквааэробики на занятиях с детьми дошкольного возраста. В зависимости от возраста и уровня подготовленности участников, игры на воде делятся на три группы.

Первая группа - игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. Они простые и не требуют предварительного объяснения. Это в основном игры, направленные на ознакомление с водной средой и овладение основными движениями, составляющие комплексы упражнений аэробного характера. Сюда относятся игры типа “Кто быстрее спрячется под водой?”, “У кого больше пузырей?”, “Кто дальше проскользит?” и т. д.

Вторая группа -игры сюжетного характера. В сюжетных играх иногда необходимо разделить участников на соревнующиеся группы. Сюда относятся игры типа “Караси и карпы”, “Рыбы и сеть” и др. Игра может продолжаться в течение всего занятия.

Третья группа -командные игры. Участники объединяются в равные по силам команды. Такие игры воспитывают у них чувство коллективизма, развивают инициативность и быстроту ориентировки; требуют проявления самостоятельности, достаточного развития волевых усилий, умения управлять собой.

Круг упражнений в воде рекомендован к каждому возраста, выбирается по принципу от простого к сложному. В старшем и подготовительном возрасте комплекс упражнений достигает своего разнообразия. Сюда включаются упражнения с различными предметами, нетрадиционным оборудованием, в парах- как элемент знакомства с синхронным плаванием и другими водными видами спорта.)

№	Предмет используемый в упражнении	Название упражнения	Описание техники выполнения
	Поручень	Футболист	Держась за поручень, выполнять движения ног в различных направлениях
	Поручень	Солнышко	Держась за поручень круговые движения ног в различных суставах.
	Поручень	Стрелка	Вытянувшись под водой держась за поручень зафиксировать движения ног

	Поручень	Катамаран	Лежа на спине на поручне, переменная работа ног, сгибание и разгибание рук., подтягивание коленей к груди
5	Нудл (цветная радуга)	Печем бублики для мамы	На полусогнутых ногах сгибать и разгибать нудл
6	Нудл (цветная радуга)	Печем бублики для папы	Руки за спиной держат нудл за края. Соединение нудл вокруг себя
7	Нудл (цветная радуга)	Мельница	Из положения основной стойки, нудл –за плечами. Повороты туловища влево , вправо
8	Нудл (цветная радуга)	Веселые весла	Полуприсед, нудл за плечами. Гребковые движения в правым, затем левым плечом
	Нудл (цветная радуга)	Насос	Из положения основной стойки. Нудл перед собой, руки согнуты в локтях и разведены в стороны. Сгибание и разгибание рук
9	Нудл (цветная радуга)	Моторчик парохода	Полуприсед в воде. Круговые движение нудлом перед собой
10	Нудл (цветная радуга)	Мостик капитана	Стойка на правой ноге, левая согнута в колене, нудл перед левой ногой. Выпрямление и сгибание ноги.
11	Нудл (цветная радуга)	Морской конек	Полуприсед. Нудл между ног. Прыжки с продвижением вперед.
12	Нудл (цветная радуга)	Водоворот	Сед на нудл, руки держаться за края. Движения ногам в правую, левую сторону.
13	Нудл (цветная радуга)	Рыба – молот	Кроль на груди, нудл перед собой
14	Нудл (цветная радуга)	Лягушата	Брасс на груди, нудл перед собой
15	Нудл (цветная радуга)	Морской воротник	Кроль на спине, нудл за шеей.
16	Нудл (цветная радуга)	Разноцветный серфинг	Лечь на воду, нудл под грудью, расположен вертикально к отношению к туловищу. Работа кролем, руки держат
17	Монетки (круглые доски)	Подводные пещеры	Основная стойка, доска перед собой у груди. Движения руками вперед, назад
18	Монетки (круглые)	Поплавок	Стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Энергичное сгибание, разгибание рук.

	доски)		
	Монетки (круглые доски)	Штурвал	Стойка, ноги врозь. Руки перед собой. Поворот кистей направо, налево
	Монетки (круглые доски)	Подводные канаты	Полуприсед, руки в стороны. Доска в правой руке. Передача доски из руки в руку под водой
	Монетки (круглые доски)	Осминожки	Сед на доску. Удерживание равновесия при продвиже вперед, руки брасс.
	Монетки (круглые доски)	Чудо –юдо рыба кит	Стойка доска между ног. Кроль на груди вперед
	Монетки (круглые доски)	Морские звездочки	Лежа на доске, руки ноги в стороны. Поворот корпуса часовой стрелке.
	Монетки (круглые доски)	Морские звезды	Лежа на доске на спине, руки ноги в стороны. Поворо корпуса по часовой стрелке.

## 2. Катание на велосипеде

Езда на велосипеде играет значительную роль в воспитании у ребенка умения сохранять равновесие, координировать движения, развивает быстроту реакции на изменение окружающей местности, Дороги (неровность дороги, препятствия, которые нужно объезжать, И др.). У ребенка развиваются мышцы ног, ритмичность, ориентировка в пространстве.

Ребенку до 4 лет рекомендуются трехколесные велосипеды, а Детям постарше — двухколесные.

Велосипед должен соответствовать росту ребенка. В дошкольных Учреждениях чаще приобретаются универсальные велосипеды, т.е. трехколесные, которые без труда можно переоборудовать в двухколесные. Изменение высоты седла при переоборудовании велосипеда из трехколесного в двухколесный производят с учетом роста ребенка.

На участке дошкольного учреждения отводится место, где дети могли бы ездить, не мешая другим, не сталкиваясь с ними. Желательно, чтобы это была ровная и довольно

широкая дорожка примерно 50 м длиной и 3 м шириной. Если имеется небольшая, покрытая асфальтом площадка, то можно составить упражнения в езде на велосипеде с закреплением знаний о правилах передвижения пешеходов и велосипедиста на улице. Для этого можно использовать импровизированный переход, оборудовать светофор, поставить необходимые дорожные знаки, сделать соответствующую дорожную разметку.

Педагог, обучая ребенка, должен показать ему велосипед и объяснить, как его вести: 1) поставить велосипед с правой стороны; 2) взяться руками за руль, немного сдвинуться в сторону, чтобы педали не мешали при ходьбе; 3) совершая поворот, руль понемногу выворачивать в ту сторону, в которую необходимо направить велосипед. После этого показа дети поочередно ведут велосипед по дорожке, делая повороты вправо и влево.

Ознакомив ребят с тем, как нужно вести велосипед рядом с собой, воспитатель учит их сидеть и ездить на нем, естественно, соблюдая необходимые правила безопасности.

Ребенку объясняют: необходимо встать слева от велосипеда, взяться руками за руль, правой ногой перемахнуть через седло и опустить ее на педаль. При этом массу тела также перенести на педаль, затем отделить левую ногу от земли и сесть на седло.

Ребенка обучают ехать прямо вперед, при этом педагог придерживает велосипед за седло, давая возможность ребенку проехать 15—20 м в заданном направлении.

Необходимо обучать ребенка ездить в указанном направлении, выполняя различные задания: объезжать препятствия, проехать «тоннель», проехать между двумя начерченными линиями и т.д.

Очень полезно обучать ездить, соревнуясь. С этой целью проводятся игры-эстафеты, игры-соревнования «Кто первый?», «Кто быстрее?» и т.д.

Первоначально вождению велосипеда отводится 8—10 мин, а затем, когда дети усвоят технику вождения, это время можно продлить до 20—30 мин.

Дети учатся ездить по кругу, соблюдая очередность.

Когда каждый ребенок освоит езду на велосипеде, можно устраивать выезды на туристские прогулки.

#### Катание на самокате, спортроллере

Обучение катанию на самокатах, спортроллерах организуется в старших группах. Воспитатель объясняет, как нужно встать на самокат и передвигаться по прямой. Для этого надо взяться руками с правой стороны за ручки руля, одну ногу поставить на платформу, другой отталкиваться от земли. Как только самокат, спортроллер начнут

достаточно быстро двигаться, на платформу ставят и другую ногу. Так, управляя рулем, катятся по дорожке, отталкиваясь одной ногой. Для передвижения спортроллера нужно нажимать ногой на педаль.

Надо следить, чтобы дети, передвигаясь на самокате, поочередно отталкивались левой и правой ногой. Например, когда ребенок, едет по дорожке в одну сторону, он отталкивается одной ногой, когда же едет обратно — другой: равномерное распределение нагрузки на обе ноги способствует пропорциональному развитию мышц.

Когда дети освоят передвижение на самокате по прямой, воспитатель учит их делать повороты направо и налево. При повороте налево надо выехать к правому краю дорожки, оттолкнуться левой ногой и повернуть руль в левую сторону. При повороте направо — выехать к левому краю, оттолкнуться правой ногой и повернуть руль в правую сторону. Потом задания усложняются: дети могут делать повороты кругом, кататься по кругу, змейкой, тормозить и останавливаться, играть в «правила дорожного движения».

В детских садах можно пользоваться и самокатом-колесом. Для катания на самокате-колесе надо с разбега вскочить на него и перебирать ногами, сильно отталкиваясь от его поверхности. Колесо можно вращать вперед и назад. При вращении вперед нажимают больше носками ног, а при вращении назад — пятками. После этого можно перейти к переменному вращению то в одну, то в другую сторону. Когда будут освоены эти навыки, детям предлагают более сложные задания: кататься, не глядя под ноги, с предметом в руке и т. д.

Д.В.Хухлаева, "Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях", М., 1984 г.