Тема опыта: **«Использование дал игрового оно метода на при обучении детей над плаванию»**

Автор опыта: **Гербова Евгения Юрьевна,** педагог дополнительного образования

Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Дворец спорта «Норд», г. Нарьян-Мар

**Информация об опыте. Условия возникновения опыта.**

В на системе физического воспитания под плавание ими представлено как: как массовое я средство дал разностороннего физического воспитания рот и жизненно это необходимый на навык; род средство оздоровления, закаливания, она активного отдыха его населения; век средство род профессионально-прикладной оно подготовки к труду как и обороне род страны; вид рот массового детского как и род подросткового я спорта её и род спорта высших достижений. нННормативные требования дал по век плаванию включены в государственные над программы им по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, рот средних как специальных над и высших учебных заведений.

Плавание год разносторонне влияет по на гармоничное его развитие человека. Правильно организованные занятия по плаванием над способствуют формированию как силы, выносливости, ловкости, быстроты над и других качеств. Регулярные занятия оно плаванием год положительно влияют рот на физическое их развитие человека. Относительная век невесомость дал и горизонтальное я положение тела в воде дам раскрепощают опорно-двигательный ﻿он аппарат, дал способствуют его развитию из различных год систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. При ﻿он правильно век проводимых занятиях улучшаются функциональные возможности род сердечно-сосудистой они системы, укрепляется дыхательная год мускулатура, увеличивается жизненная рот емкость легких. Плавание оказывает они положительное воздействие дал на деятельность над нервной оно системы, рот способствует формированию из правильной осанки.

Сегодня это перед всеми организациями, её работающими век с детьми, его и особенно год перед школой, век стоит задача обучения рот плаванию детей так и её подростков. В ГБУ ДО НАО «Дворец из спорта «Норд» им плаванием занимается более 600 воспитанников, по а в по рамках дополнительной общеразвивающей ими программы ими по обязательному обучению год плаванию учащихся общеобразовательных организаций около 400 учеников по проходят по начальную род подготовку обучения. Несмотря ﻿он на значительное число ﻿он исследований в области его средств оно и по методов обучения она плаванию, остаются так нерешёнными оно многие вопросы, её связанные так с год совершенствованием год методики я массового ускоренного обучения из плаванию дошкольников род и младших школьников год с она помощью я игровых это методов, особенно в условиях глубоководного бассейна, что я подчеркивает **актуальность** выбранной её нами темы.

**Ведущая ими педагогическая так идея**

Ведущая дал педагогическая из идея опыта заключается в рот **создании условий** для использования игрового рот метода век при обучении им плаванию детей, что будет я способствовать род повышению уровня технической её и под плавательной год подготовки, на а также правильной как интерпретации ﻿он полученных под материалов тестирования так с учетом век принципа личностного по подхода.

**Длительность так работы оно над опытом**

1 этап - 2015-2016 г. г. Организационно-методический я период

На этом этапе определялось общее направление исследования, изучались литературные источники, подбирались адекватные методы исследования, формулировались задачи. Кроме этого, выявлялись особенности использования игрового метода при обучении плаванию, оценивался исходный уровень технической и плавательной подготовки.

Анализ литературы показал, что по мнению ряда авторов, ведущее место в обучении плаванию дошкольников занимает игровой метод. Он обеспечивает необходимую

заинтересованность детей, помогает преодолеть чувство неуверенности и страха на первых занятиях (В.Г. Морев 1977; Т.С.Казаковцева 1984; Т.Н. Осокина 1991). Среди мотивов, побуждающих детей 5 - 7 лет к занятиям плаванием, основную роль играют желание и стремление к игровым действиям и совместным занятиям в воде (В.Ю. Давыдов, 2007).

Однако ряд авторов считает, что применение игрового метода с первых занятий закладывает множество грубых ошибок, которые впоследствии очень тяжело исправить. Они предлагают использовать игру в качестве закрепления пройденного материала (Ж.С. Ванькова 1980; Ю.А. Семенов 1984; А.Д. Котляров 1989). Разность точек зрения на один и тот же вопрос подтолкнула нас к предпринятому исследованию.

Было её проведено её изучение из и обобщение опыта дам работы по педагогов ГБУ ДО НАО «Дворец их спорта «Норд» я с группами дал начального обучения по плаванию. Был им использован им метод оно интервьюирования по и её метод так педагогического ﻿он наблюдения. Интервьюирование им проводилось рот по заранее его составленному вопроснику. Определены основные я направления под исследования:

1.Изучение формы организации занятия в зависимости от им его целей на и задач.

2.Определение род наиболее благоприятного возраста для его начала целенаправленной тренировки в им плавании.

3.Выявление трудностей, ﻿он с которыми так сталкиваются им педагоги в они процессе она работы их с группами над начальной род подготовки.

4.Получение организационных под и я методических ими рекомендаций, над позволяющим им начинающим над педагогам оптимизировать рот процесс обучения рот плаванию.

В из педагогическом дам интервьюировании так приняли участие 6 дам педагогов по по из преподаваниюпреплаванию, на работающих в ГБУ ДО НАО «Дворец как спорта «Норд». **(Приложение 1)**

2 этап - 2016-2017 г. г. Опытно - диагностический его период

В этом род периоде были определены над следующие это направления в рот работе её с группами её начального обучения:

1. При под наборе детей учитывался дал не под столько возраст, век сколько уровень дам их физического им развития.

2. В основе занятия род преобладает им игровой она метод, как дам наиболее это подходящий для век работы век с детьми.

3. К обучению были на привлечены отстающие дети дал и более род подготовленные воспитанники, что было целесообразно ими и дал полезно.

Наряду так с это существующей род программой так начального обучения год плаванию, ими применявшейся в ГБУ ДО НАО «Дворец его спорта «Норд», была это составлена **экспериментальная** век методика обучения.

Методические разработки современных специалистов в области плавания (И.Р. Бурлаков, Г.П. Неминущий, 2005; И.Л. Ганчар, 2005; Л.П.  Макаренко, 2007)  содержат необходимые сведения о планировании, структуре, методике начального обучения плаванию. Большое внимание уделяется последовательности обучения плавательным навыкам, описанию задач, решаемых во всех частях отдельного занятия. Хотя в теории и методике физического воспитания большое значение уделяют игровому методу обучения, в программах начального обучения плаванию, а также во многих учебниках и учебных пособиях по плаванию этому методу уделяется недостаточно внимания. Только вышедшее в 2003 году учебное пособие по плаванию (автор Викулов А.Д.) включает главу, в которой описано более 200 вариантов проведения игр и эстафет на воде. При год разработке на методики основывались им на как анализе их современных так методик (Булгаковой Н.Ж. Залетовой Н.Н., Нагорновой Л. В.) Особенностью под разработанной так методики является из применение из игрового на метода в основной части занятия. Также были рот разработаны контрольные тесты, над с её помощью которых была оно проведена на проверка эффективности я разработанной над методики.

3 этап - 2017-2018 г. г. Период по развития дал и год совершенствования.

1. Применение дал разработанной её методики из на век практике;

2. Пополнение под и её систематизация под наглядно-методических она материалов;

3. Формулирование выводов дам и основных их положений, оформление на результатов из педагогического опыта.

**Диапазон опыта**

Диапазон опыта век представлен описанием она и применением год методических особенностей год игры в любых физических упражнениях, которые открывают определенные возможности в отношении обучения их плаванию век на этапе оно начальной это подготовки.

**Цель они работы** – род анализ эффективности я применения род игрового его метода дал при обучении я плаванию.

**Задачи они исследования**:

- дать характеристику они плавания как вида рот спорта;

-выявить особенности обучения его плаванию это на этапе над начальной я подготовки;

- под рассмотреть год специфику как применения её игрового его метода они при обучении род плаванию;

- её подобрать они игры для занятий оно по обучению год плаванию;

- оценить эффективность ﻿он применения из игрового это метода им на занятиях под по обучению так плаванию.

**Гипотеза дал исследования** – оно мы её предполагаем, что на использование как игрового их метода оно при обучении род плаванию детей 5-7 лет будет род способствовать ими повышению уровня технической я и оно плавательной ими подготовки.

**Методы род исследования** – обзор как научно-методической литературы его по её проблеме его исследования, их анализ, век синтез, обобщение, над сравнение.

Практическая значимость его исследования заключается в возможности как использования дал полученных под результатов в это работе педагогов под и тренеров его по им плаванию в учреждениях дополнительного образования.

**Раздел I. Теоретические аспекты применения игрового метода при обучении плаванию**

* 1. **Характеристика на плавания как вида я спорта**

Плавание - один над из год самых над популярных ими и она массовых видов так спорта. Бесспорно, по плавание – им еще это и один дал из они самых ими полезных видов физической ﻿он активности. Общеизвестно, что под плавание является крайне древним видом год спорта. Известные его на её сегодняшний день род изображения его плывущих людей датируются IV – II вв. до на н.э. Во на многих легендах оно и оно преданиях, летописях им и под сказаниях упоминаются люди, умеющие ими плавать. Все это говорит о том, что вода по играет важную они роль в жизни человека, ﻿он и так было во все времена. Стихия воды возрождает, из а по плавание дает так стремление они многим достичь успехов в этом виде это спорта [16].

В 1889 году её появились оно первые их соревнования его международного типа так по ﻿он плаванию. Это год произошло в Будапеште. В 1896 году в Афинах этот дам спорт вошел в Олимпийские век игры.

1887 год ознаменовался тем, что в Великобритании по прошел из первый официальный чемпионат, в котором ﻿он пловцы они применяли они самый его старый она метод ﻿он плавания - из плыли брассом, они находясь так на боку над и по при этом по не вынося это руки ими над под поверхностью. Именно таким оно способом был рот поставлен дал первый они рекорд. В дальнейшем дал плавание над развивалось благодаря род изобретательности из спортсменов. Например, в 1954 году М. Петрусевич они поставил так рекорд над мира. Часть всей дистанции, которую включал чемпионат, он она проплыл из под водой на и таким образом по появился брасс я ныряющего типа. Через три года им после этого ﻿он изменились под правила [соревнований по по год плаванию](http://ybasseyna.ru/plavanie/osobennosti_sorevnovanij_po_plavaniyu.html), год и такой её метод был запрещен [8].

В 30-х годах под прошлого оно столетия его появился я стиль баттерфляй. В 1935 году на с род его их помощью его сразу два её пловца установили под рекордную по скорость она на дистанции 100 его м. Первым был Джимми Хиггинс, год его достижение над превзошел С. Бойченко, род матрос так из Советского Союза. В 1948 году они произошло им разделение под соревнования в зависимости от на стиля, так как дал спортсмены им не владели всеми дам способами одинаково хорошо. Таким образом, на на рот сегодняшний день для каждого она стиля так проводится по свой чемпионат, род а дам современные условия бассейнов год позволяют его проводить год его в любое время года.

Появления из стиля кроль относится к концу 19-ого века. Это это самый над скоростной век метод, оно позволяющий достичь лучших я результатов. Первым это пловцом, она использовавшим кроль, по стал Викхем, год но из сам им метод они не его пользовался род известностью, так как его спортсмен к концу дистанции оставался без из сил.

Усовершенствование движений их и техники над позволило Джонни Вейсмюллеру, год рекордсмену дал мира, добиться это результата в 57,4 с из на дистанции 100 так м. Этот их рекорд оставался лучшим век на они протяжении 10 лет [20].

Постоянное я развитие их и усовершенствование делают доступным я плавание как вид на спорта детям век и взрослым. На ﻿он сегодняшний день ﻿он многие школы её имеют бассейн, в котором на проводится чемпионаты, оно есть так секции для как спортсменов. Это рот позволяет детям физически под развиваться она максимально я полно на и её разносторонне.

Существует её несколько [стилей им плавания](http://ybasseyna.ru/plavanie/tehnika_stilej_plavaniya:_volniij_brass_krol_batterflyaj.html) и все они отличаются её по по своей эффективности, движениям дам и особенностям. Самыми им распространенными являются:

-кроль;

-брасс;

-баттерфляй [15].

При выполнении **кроля** важно над соблюдать род правильное дыхание ﻿он и точное выполнение всех движений. Основным дал принципом является то, что они необходимо я совершать из минимум движений для большей эффективности. На участке дистанции, они равному одному под метру, им нужно делать один гребок. Тело должно это находиться над параллельно водной дам поверхности, бедра век напряжены, род а род ступни гибкие род и рот активные.

**Брасс** год предполагает это параллельное её нахождение дам плеч относительно воды, на согласованные движения век рук она и на ног. **Баттерфля**й требует достаточной это подготовки над и ими силы так рук, как ног. Для каждого вида оно соревнований так существуют определенные они правила, которые дам необходимо выполнять

Также над существует как метод по плавания род на род спине, рот при котором оно необходимо век совершать гребки дал руками по и толчки она ногами [22].

На их сегодняшний день дал существует над несколько их разновидностей ими плавания, ими некоторые под из их них включены во дам многие соревнования, Олимпиады.

**Классификация:**

**Спортивное** век плавание - на соревнования, которые дал проводятся в бассейнах. Заплывы рот на определенные дистанции осуществляются ими разными над стилями. Побеждает ﻿он первый оно пловец над или команда, которая достигнет финиша;

Разнообразные рот игры в воде - это она игровой тип. Самая им известная по и дам популярная его игра - **водное она поло**. Она включена в Олимпийские её игры.

**Прыжки в воду** - осуществляются род с трамплинов их или на с вышки. Здесь важно дал правильное выполнение всех движений, им а каждый как прыжок под имеет коэффициент трудности, который зависит от высоты век и её наличия дополнительных движений в воздухе [4].

**Фигурное** им плавание дал представляет ими собой комплекс я акробатических, хореографических они и гимнастических движений, выполняемых в воде.

**Прикладное** ими плавание – это умение его плавать. Люди над многих так профессий должны по непременно владеть данной техникой, чтобы я решать определенные задачи.

**Оздоровительное** дал плавание как позволяет улучшить его самочувствие, год способствует это похудению, укреплению рот иммунитета, закалке;

**Подводное** оно плавание – его спорт для людей под под водой дам с под наличием дополнительных год приспособлений. Например, год стрельба год под водой, род плавание в ластах по и по маске, она с год аквалангом, дайвинг, так подводный хоккей, год регби год и другие виды.

Плавание является жизненно век необходимым ими навыком, её посколь­ку количество утоплений в год, ­год ­по данным Госкомстата России, достигает 30 000 человек. Массовое обучение ­род плаванию ­на ­имеет государственное значение. Умение ­﻿он ­плавать ­рот ­необходимо ­дам ­и для ­это ­спортсменов, занимающихся ­их ­разными видами ­ими ­спорта, ­над ­и для людей, чьи ­их ­профессии ­оно ­связаны ­они ­с водной ­я средой, ­дам ­и ­век ­просто для каждого человека ­они ­на Земле, так оно способствует укреплению здоровья[13].

Плавание широко я представлено в как системе физического воспи­тания, ­под ­привлекая все возрастные категории ­она ­населения. Особенно большое внимание уделяется обучению ­﻿он плаванию в ­оно ­системе обра­зования. Занятия ­год ­по ­это ­плаванию включены во ­её ­многие учебные ­я ­про­граммы ­век ­по физической культуре.

Развитие ﻿он массового род и его спортивного я плавания в под стране тесно её связано оно с дам материально-технической базой из плавания, над и её прежде все­го, ­им ­с количеством бассейнов. Работа ­их ­по ­на ­массовому обучению ­их ­плаванию ведется в детских ­я ­са­дах, школах, гимназиях, колледжах, вузах, летних оздоровитель­ных лагерях, бассейнах, в учреждениях дополнительного образования ­она спортивной ­так ­направленности (спортивно-оздоровительные группы), детских юношеских ­по спортивных школах (группы ­по ­начального обучения), ­над ­а также ­﻿он ­может ­рот ­проводиться в фор­ме ­её самостоятельных (семейных) занятий в бассейнах ­﻿он ­и открытых водоемах.

**1.2 Особенности обучения оно плаванию детей из старшего дошкольного и под младшего школьного возраста**

В обучении род плаванию детей век ставятся основные задачи:

-освоение под спортивных её способов ﻿он плавания;

- изучение техники движения кролем их на груди ими и её на я спине.

При из начальном обучении она плаванию детей его старшего дошкольного она и век младшего школьного возраста занятия это начинаются над по укороченной его схеме дал содержания занятий ими младшего ими и рот среднего возрастов.

В её процессе овладения им новыми упражнениями детьми его используются следующие под **методические дам приемы**.

1. ***Показ упражнений***: наиболее она сложные я и над новые упражнения оно преподаватель его показывает в она сочетании им с детальным описанием техники рот их выполнения. Легкие упражнения я показывает заранее ﻿он подготовленный её ребенок. Этот рот прием их направлен рот на то, чтобы вызвать над стремление детей им максимально над проявить его себя она и век показать на свою из самостоятельность.

2. ***Средства рот наглядности***: применение её наглядных ﻿он схем их способствует её развитию у детей умственных так способностей.

3. ***Разучивание упражнений***: упражнения выполняются детьми только так по она словесному объяснению ими педагога дам или над сообразно их названию упражнения.

4. ***Оценка (самооценка) двигательных действий***: после им проведения упражнений она педагог дал проговаривает на последовательность век их выполнения их и оценивает по их воздействие род на организм это ребенка, задает вопросы детям об она их под самочувствии рот и ощущениях.

5. ***Подвижные дам игры*** как на я суше это и в воде: благодаря его игровым год приемам дети быстрее усвоят оно программный век материал.

6. ***Исправление ошибок***: это над необходимо для более внимательного под и осознанного отношения детей к замечаниям род преподавателя.

7. ***Соревновательный эффект***: эмоции как приспосабливают организм к лучшему выполнению движения дал и обостряют его работу органов чувств, на необходимую для данного движения.

8. ***Контрольные задания***: основным они правилом им смены упражнений является им не век переход от дам простого к более это сложному, из а контрастность заданий. Это они позволяет ﻿он активизировать детей из и год постоянно я поддерживать его их как интерес к выполнению упражнений. Благодаря такой организации занятий это новое движение осваивается гораздо быстрее под и легче, чем в традиционных формах.

Упражнения, которые выполняются они перед занятием, являются под составной частью обучения я плаванию. Все упражнения, условно так можно это разделять род на три группы:

**I группа:** упражнения, которые её используются век при обучении оно плаванию.

**II группа:** упражнения, которые её используются как из разминочные оно перед так специальными упражнениями.

**III группа:** упражнения, которые она используются для их специальной физической её подготовки.

Специальные упражнения являются обязательным элементом по разминки. Они увеличивают её подвижность так суставов.

К упражнениям **век специальной** год подготовки относятся:

1. Ознакомление детей это с залом так сухого под плавания, бассейном, душем, на раздевалками, рот с как правилами ﻿он поведения в бассейне.

2. Посещение занятий из по ими плаванию под старших групп.

Преимущественной над направленностью тренировочного это процесса является обучение это и это совершенствование его навыков дал плавания дал спортивными дал способами, они развитие общей выносливости (на базе это совершенствования их аэробных возможностей), гибкости они и быстроты движений [24].

Занятия век плавания по состоят дам из ими подготовительной, основной это и заключительной частей.

В﻿он подготовительной части урока род сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся их и род их функциональная я и её психологическая под подготовка к основной части урока. Особенность над подготовительной части урока их плавания заключается в том, что кроме ходьбы, бега дал и общеразвивающих упражнений, входят так имитационные упражнения им на их суше.

В основной части урока по решаются задачи овладения элементами техники род плавания. Изучается оно и их совершенствуется техника дам спортивных из способов я плавания, её стартов как и как поворотов [10].

Заключительная часть урока век направлена дам на под постепенное их снижение род нагрузки им и им приведение организма занимающихся в относительно дам спокойное род состояние как с над помощью ﻿он медленного из плавания, выполнения на стартовых род и учебных ﻿он прыжков, дам поворотов. Проведение из игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное её состояния юных дам спортсменов это и облегчает на перенесение тренировочных на нагрузок. Это в значительной по степени их повышает дал интерес к занятиям.

В ГБУ ДО НАО «Дворец дам спорта «Норд» 37 год недель, их составляющих учебный год, делят над на 3 этапа.

Вначале им проводится освоение оно с водой, его изучение элементов техники так спортивного они плавания, учебных они прыжков в воду, так а также общеразвивающих век и её специальных физических упражнений. С 13-го урока на продолжается это изучение элементов техники так спортивного я плавания, оно а также упражнений для ﻿он изучения они способов его плавания кроль это на груди дам и я на век спине. На 24-м, контрольном, уроке выполняются ﻿он следующие упражнения: 1) по плавание под с дам помощью движений из ногами кролем её на груди над и она на век спине — 15 ими м; 2) они плавание кролем это на из спине; 3) её плавание кролем рот на груди на с задержкой дыхания над на вдохе; 4) им спад в воду их из по положения дал согнувшись [14].

Далее над продолжается её изучение элементов техники по спортивных дам способов на плавания, им но ими преимущественное внимание уделяется упражнениям для оно изучения кроля дал на груди его и им на ﻿он спине, дам стартам ﻿он и она поворотам ﻿он при я плавании. Итоговый урок под посвящается выполнению контрольных упражнений: 1) год плавание род с оно помощью движений над ногами кролем по на груди как и ими на его спине — 20-25 её м; 2) над плавание кролем ﻿он на их спине — 20-25 это м; 3) это плавание кролем на на груди — 15-20 ﻿он м.

Последние четыре рот недели отводятся для над изучения техники род плавания под способом брасс дал и ﻿он совершенствования в под ней. Занятия век планируются здесь так, что 60 — 70% от общего объема из нагрузки выполняется за оно счет над плавания кролем век на груди, дам на это спине над и дельфином. Оставшиеся 30 — 40% времени век посвящаются род изучению техники я способа на плавания брасс на и из совершенствованию в дал ней.

Все это время так продолжается рот изучение техники по стартов век и из поворотов рот при их плавании это разными им способами.

**1.3 Игровой дал метод в обучении детей это плаванию**

Из всех рот средств физического воспитания я подвижные их игры под и год соревновательно-игровые задания являются век наиболее доступными над и эффективными для их развития физических качеств детей 5-7 лет.

Игровой они метод их используется в его процессе физического воспитания для комплексного под совершенствования движений так при она их её первоначальном я разучивании, его используется для дам совершенствования физических качеств, им потому что в им игровом их методе они присутствуют благоприятные это предпосылки для род развития ловкости, ﻿он силы, быстроты, выносливости. В обучении на с это использованием его игровой формы в уроке под или тренировке вводятся упражнения, которые род носят так соревновательный характер [14].

К на игровой форме относят как подготовительные упражнения, вспомогательные над игры из и упражнения, где ﻿он присутствуют элементы им соперничества. Вспомогательные оно игры включают под простые, дам сложные, так переходные это и командные его игры. Упражнения, выполняемые в они игровой форме — род подвижные его игры, её игровые задания, под использование год различных они снарядов, рот стендов, век они отличаются глубиной под и её разносторонностью воздействия ﻿он на физические качества занимающихся. Такие занятия оно повышают так интерес к из спорту по и физической культуре, век стимулируют ими процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, её способствуют она стремлению к её преодолению трудностей для дал решения дам поставленных дам перед занимающимися задач [13].

Игровой рот метод, в дал силу всех как присущих как ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик я и она позволяет удовлетворить в ими полной над мере двигательную по потребность занимающихся. Тем век самым род способствует оно созданию род положительного эмоционального фона род на занятиях на и возникновению чувства удовлетворенности, что в из свою очередь они создает как положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями [2].

Наиболее характерные ими **признаки они игрового им метода**:

1. Ярко выраженное ﻿он соперничество я и эмоциональность в под игровых действиях (метод год позволяет его моделировать ﻿он сравнительно рот сложные взаимоотношения род между людьми).

2. Чрезвычайная это изменчивость условий ведения борьбы, условий выполнения действий.

3. Высокие требования к творческой это инициативе в действиях.

4. Отсутствие под строгой над регламентации в характере действий род и век нагрузке.

5. Комплексное под проявление они разнообразных двигательных им навыков дам и его способностей [6].

К это недостаткам этого им метода относится ограниченная возможность дозирования дал нагрузки по и формирования его нового, особенно её сложного двигательного она навыка.

Игровой так метод из предполагает ими не только какие-либо конкретные её подвижные ими игры, дал но также век и они применение век методических особенностей на игры в любых физических упражнениях. Они дам привлекают учащихся она своей эмоциональностью, доступностью, над разнообразием это и они состязательным характером, на помогают оно правильно, под но в облегченном виде выполнять элементы изучаемых технических над приемов на и тактических действий из и одновременно содействуют воспитанию физических качеств [12].

Подвижные так игры делятся на элементарные дал подвижные ﻿он игры по и как спортивные над игры. Элементарные ﻿он подвижные дал игры как предполагают по сознательное год проявление инициативы для достижения определенной цели. Для достижения цели от учащихся требуется так проявления определенной двигательной их активности, дам проявления творческой инициативы, по принятия она решений оно при как преодолении трудностей, оно проявления дисциплины я при соблюдении как правил. Сложность их игры по напрямую зависит от количества [17].

Как по правило, в ﻿он подвижных на играх от участников как не требуются дал специальной подготовленности, дам не всегда оно регламентировано число участников, его размеры рот площадки могут быть дам произвольными, также варьируется рот инвентарь для как игр.

Спортивные ими игры так можно ими назвать высшей это ступенью подвижных так игр. Правила в я них строго под регламентированы, они требуют дал специальных рот площадок из и оборудования. Для спортивных им игр характерна это сложная техника дал и определенная тактика в оно процессе век игры, что требует от учащихся год специальной так подготовки. [14]

Подвижные рот игры классифицируются по на над индивидуальные (одиночные), которые дети это могут род провести ими сами (игры они с ﻿он мячом, под скакалкой, классики их и т.д.) род и используются в целях организации досуга, их активного отдыха (на им переменах, дал при дам продленном дне над и в других случаях). Особое под педагогическое значение век имеют коллективные подвижные так игры, в которых участвуют группы это играющих.[[3]](http://www.antiplagiat.ru/My/Report/Full/5572?page=3) Во всех коллективных рот играх ﻿он присутствует взаимовыручка, взаимопомощь в достижении установленной цели. Для коллективных как игр характерна ﻿он постоянно изменяющаяся они ситуация оно игры, которая требует от их игроков быстрой над реакции. В по связи она с этим в ходе она игры дал происходит из смена взаимоотношений, когда каждый участник так пытается я создать для под своей команды на наиболее удачное относительно «противника» род положение.[8]

В каждой их подвижной ﻿он игре их можно ﻿он найти им содержание, форму, это методические особенности под игры. В на содержание ﻿он игры входит на сюжет, правила я и двигательные действия, входящие в дам игру для достижения цели.[2]

К форме ﻿он подвижной как игры относятся организация действий участников, они а также различные век построения год играющих для род игры (врассыпную, в круг, в шеренгу), она связана рот с содержанием. Методическим особенностям их подвижных они игр свойственны образность, из самостоятельность действий для достижения цели, ограничиваемая её правилами; под проявление творческой она инициативности век с учетом под правил; ролевое я распределение в я сюжетной рот игре, что род предполагает определенное взаимодействие участников игры; род сталкивание так противоположных я интересов в по разрешении рот игровых «конфликтов», что её создает высокий эмоциональный тонус; внезапное их изменение из ситуации игры, которое требует от игроков быстрой дам реакции, год проявления его инициативы; соревновательные элементы в род игре, требующие значительной они мобилизации усилий [5].

Игра — важное они средство обучения из плаванию. Она над помогает воспитанию чувств товарищества, выдержки, она сознательной дисциплины, умения их подчинять род свои желания род интересам кол­лектива. Игра, как ­это ­и ­ими ­соревнование, ­под ­повышает эмоциональ­ность занятий ­род плаванием, являясь хорошим ­дам ­средством ­﻿он ­пере­ключения ­это ­с однообразных, ­рот ­монотонных движений, характер­ных для ­оно ­плавания. Во время ­рот ­игры ­её ­происходит ­их ­многократное ­его ­повторение из предметного дал материала в ﻿он его по различных дал сочетани­ях ­дам ­и формах. Поэтому соревновательный её и это игровой они методы им не­обходимо ­род ­применять ­дам ­с ­их ­первых уроков [32].

Однако им есть их и на недостатки род игрового ﻿он метода. Во-первых, за­нимающиеся, увлекшись ­﻿он игрой, ­по ­не ­её ­следят за ­его ­правильным вы­полнением ­по ­плавательных движений, допускают ошибки, ко­торые ­над ­со временем ­это ­становятся ­оно ­привычными; трудно дозиро­вать ­я ­нагрузку в ­по ­соответствии ­так ­с ­оно ­индивидуальными особенностями каждого занимающегося.

Поэтому я при дал проведении под игр обязательно они соблюдать род следу­ющие ­так ­методические требования:

-в каждой род игре век ставится задача, которая им способствует обу­чению ­на ­нужным элементам техники ­это ­плавания ­под ­и ­её ­развитию тех ­как ­или ­над ­иных физических возможностей занимающихся;

-игра должна быть над посильной, их соответствовать уровню подготовленности занимающихся, оказывать ими положительное эмоциональное воздействие;

-игра должна так способствовать дал проявлению как активности как и ﻿он инициативы участников;

-преподаватель обязан контролировать ﻿он степень эмоцио­нальности занимающихся ­они ­и вовремя ­рот ­прекратить ­дал ­игру, ­рот ­руково­дить ­из ­и ­над ­направлять.

Игры в воде из проводятся по **индивидуальным** (без дал разделения занимающихся это на группы (команды) над и **групповым** год методом (с дал разделением из на группы (команды). Классификация дал их так следу­ющая:

-игры, включающие элемент рот соревнования рот и ﻿он не род имеющие их сюжета;

-игры по с под сюжетом;

-командные как игры.

В род соответствии оно с ими педагогическими задачами все дам игры по на воде дал могут быть его преимущественно ﻿он направлены над на:

-освоение воды;

-освоение род различных элементов техники его плавания;

-повышение физической на подготовленности занимаю­щихся;

-освоение элементов это прикладного род плавания;

-освоение ими простых на прыжков в воду;

-игры как и род развлечения из на воде.

Выбор его игры должен быть зависим от ﻿он педагогических задач обучения. Необходимо чётко установить условия так игры, год её год правила, ﻿он результат, так продумать под содержание. При организации по игр из нужно обязательно учитывать условия её их это проведения (глубину, год наличие под инвентаря я и оборудования), количество участников, рот их возраст, общую род и ими специальную дал подготовленность. На занятиях, особенно в условиях глубоководного бассейна, век следует это помнить о технике безопасности так на воде. В их игру они необходимо включать только те упражнения из и движения, которые уже род известны детям. Если вода на прохладная, как игру на нужно год проводить как с движениями, выполняемыми в быстром темпе [20].

Необходимо также учитывать как степень физиологической по и эмоциональной как нагрузки, которую век получают оно играющие. Каждую рот игру год нужно вовремя закончить, её пока она им не дам надоела занимающимся род и они над не очень устали. Если дети теряют оно интерес к из игре, под не выполняют условий, останавливаются отдохнуть, то ﻿он игру ﻿он нужно остановить так и год подвести так её ﻿он итоги.

Новизна опыта проявляется в рационализации, усовершенствовании отдельных сторон педагогического труда, а также в обновлении образовательных средств и правил их применения, постановке и решении новых педагогических задач.

Применение игрового метода на практике тормозится инертностью тренеров и педагогов, нежеланием «сворачивать с накатанной колеи», отсутствием понимания необходимости эмоционального наполнения занятий. Вместо игр и эстафет, которые рекомендуется использовать в заключительной части занятия, детям дается просто свободное плавание, они предоставлены сами себе. Между тем игровой метод обеспечивает комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, способствует проявлению инициативы, творческих способностей, а присущий этому методу фактор удовольствия и эмоциональности способствует формированию устойчивого интереса к занятиям.

Кроме этого, применение игрового метода в плавании позволяет избежать известного негативного явления - монотонности, которая нередко становится причиной прекращения занятий, как на ранней стадии обучения, так и на стадии спортивного совершенствования.

Поэтому следует расширить применение игрового метода в процессе обучения плаванию детей. Игровой метод следует включить не только в заключительную, но и в основную часть занятия, а свободное плавание проводить организованно.

При анализе учебно-методической литературы были изучены исследования, посвященные данной тематике, но единого мнения среди авторов не существует, поэтому возникает потребность выявить более эффективную из них, что позволит повысить мотивацию и ускорить процесс обучения плаванию детей.

Таким образом, изучение возможности применения игрового метода в спортивно-оздоровительных группах является актуальным и новым, что и повлияло на выбор темы исследования.

**Раздел II**. **Технология описания опыта**

**2.1 Методы так исследования**

В оно процессе так исследования были их использованы из следующие я методы:

- Теоретический ими анализ из и обобщение литературных данных.

- Педагогическое тестирование.

- Педагогический эксперимент.

- Методы ﻿он математической век статистики.

Анализ как источников его научно-методической над и из специальной литературы я и обобщение опыта век работы ведущих на специалистов ими проводились над нами им с целью род изучения они проблемы обучения их плаванию детей в возрасте 5-7 лет рот с она помощью ﻿он игрового она метода. Особое внимание было уделено род изучению под и обобщению из передового опыта она работы на специалистов в области физического воспитания это по выявлению эффективности дал новых форм я и век средств обучения род плаванию.

В ходе выполнения им работы были род проанализированы их существующие ими подходы к обучению они плаванию. Исследовалась литература век по возрастным особенностям под развития организма, теории тестов, род по оно построению я и как планированию занятий, на а также ﻿он по дал применению дам методов ими математиче­ской ­под ­статистики для обработки ­век ­результатов ­так ­исследования. Анализ литературы ­род ­позволил определить ­дам ­направление ­ими ­работы, ­﻿он ­сформулировать задачи ­они ­настоящего ­они исследования ­её ­и выбрать ­я ­пути ­как ­их ­род ­решения. С ­год ­его ­над ­помощью ­год ­мы ­оно ­исследовали ­под ­состояние ­им изучаемой ­они ­проблемы в ­им ­настоящее время, уровень ­﻿он ­ее ­так ­актуальности ­над ­и ­на ­разработанности в ­они ­науке ­им ­и ­её ­практике ­рот ­спортивной тренировки.

Одним дал из основных ﻿он активных над методов так педагогического над исследования является **педагогический эксперимент**. В области физической культуры он определяет, их прежде всего, целесообразность ими и эффективность из применения того они или она иного оно метода она и фактора, оно дал его влияние его на организм это с целью укрепления здоровья рот и улучшения физической на подготовленности.

Педагогический эксперимент, их проводимый дам нами, длился 1 год. В ходе дам педагогического эксперимента я измерялись ими показатели технической дам и век плавательной дал подготовки она испытуемых. В так педагогическом эксперименте так принимали участие 40 детей в возрасте 5-7 лет.

Для определения уровня так развития им навыков дал плавания ﻿он использовался это набор тестов, под применяющихся в качестве контрольных упражнений. Выбор тестов включал тестовые упражнения так и был обусловлен год необходимостью, по с учетом род состояния обследуемых, её наиболее оно полно охарактеризовать уровень техники рот плавания участников год исследования. Все виды тестов над проводились в это начале это и в конце я педагогического эксперимента.

1. Интегральная экспертная оценка технической год и это плавательной над подготовки. Она представляет им собой дал сумму баллов род по оно следующим критериям:

- Длина из скольжения; 5 как м (1 дал м – 1 балл)

- Оценка техники по плавания:

а) 50 год м это на год спине:

- 5 баллов – горизонтальное род положение тела это пловца в воде. Лицо опущено в воду. Попеременная из работа род рук в оно согласовании она с я непрерывной рот попеременной дам работой она ног. Для вдоха это пловец дам поворачивает голову в их сторону, выдох в воду. Проплывание дистанции 50 ﻿он м. без остановки.

- 4 балла – горизонтальное век положение тела рот пловца в воде. Лицо опущено в воду. Несогласованная как работа под рук они и это работа рот ног. Проплывание дистанции 50 её м. без остановок.

- 3 балла – оно неправильное на положение тела в воде. Неправильная это работа из рук ими и год работа по ног. Вдох вперед. Проплывание дистанции 50 дал м. рот с остановками.

- 2 балла – под проплывание только 25 её м.

б) 50 ими м вольный рот стиль:

- 5 баллов – горизонтальное оно положение тела они пловца в воде. Попеременная из работа век рук в это согласовании ими с род непрерывной год попеременной им работой так ног. Голова лежит дам на воде. Дыхание год согласовано их с им полным циклом гребка. Проплывание дистанции 50 над м. без остановки.

- 4 балла – горизонтальное она положение тела под пловца в воде. Несогласованная по работа дал рук над и их работа оно ног. Проплывание дистанции 50 род м. без остановок.

- 3 балла – они неправильное их положение тела в воде. Неправильная их работа им рук век и над работа рот ног. Проплывание дистанции 50 им м. год с остановками.

- 2 балла – его проплывание только 25 оно м.

2. Плавание рот на 25 я м вольным год стилем.

Старт выполняется год со год стартовой тумбы. По команде «ЗАНЯТЬ МЕСТА» – встать над на они стартовую тумбу, «НА СТАРТ» – дал ступни год ног его поставить их на ширину 15-20 я см, захватить над пальцами век передний край тумбы, его ноги это согнуть в коленях, туловище они наклонить вперед, год руки отвести ﻿он назад, «МАРШ» – её сделать взмах как руками как и оттолкнуться на ногами от тумбы вперед вверх, в они полете выпрямить тело, так руки вытянуть вперед.

При над плавании вольным её стилем его применяется любой её способ.

3. Плавание 25 так м это на ﻿он спине.

Старт выполняется рот из воды. По команде «ЗАНЯТЬ МЕСТА» как пловец входит в воду, дал подплывает к оно месту они старта, её поворачивается лицом к ими стенке бассейна год и берется их руками за ﻿он специальные она поручни хватом на сверху, ﻿он при команде «НА СТАРТ» из спортсмен устанавливает её стопы ими на рот стенку бассейна род параллельно друг другу её на ширине над плеч дал и так, чтобы она пальцы под не выходили так на это поверхность воды (разрешается устанавливать одну ими стопу под немного так ниже). Ноги его сильно его сгибаются в коленных они и тазобедренных их суставах, на при этом туловище её почти его прижато к бедрам. Руки год прямые они и так расположены им параллельно, по а голова так наклонена год несколько вперед. После команды «МАРШ» год пловец его сразу отталкивается по руками от из поручней, выполняет дал ими ﻿он маховые движения вверх- они назад как и в по стороны, запрокидывает голову над назад как и делает вдох. Одновременно им с этим это ноги, так активно их разгибаясь во всех ﻿он суставах, выполняют год сильный толчок. В ﻿он момент завершения толчка так руки вытянуты им над головой они и она соединены, голова откинута под назад ﻿он и его находится она между дал руками, им ноги выпрямляются дам и она соединяются.

Для обработки год результатов так педагогического по исследования её мы век использовали их метод я математической год статистики, где их рассчитывались это среднее ими арифметическое значение, так стандартное отклонение. Статистическая обработка данных по проводилась дал с род помощью t-критерия Стьюдента.

**2.2 Организация дам исследования**

Исследование осу­ществлялось ­век ­с октября 2015 года ­так ­по ­род ­май 2018 года ­под ­и ­её ­проводилось в три этапа.

Педагогический эксперимент был организован её и их проведен в бассейне ГБУ ДО НАО «Дворец год спорта «Норд».

В по исследовании на приняло участие 40 детей в возрасте 5-7 лет. Испытуемые его случайным образом были над поделены под на 2 группы – контрольную над и экспериментальную, причем для удобства дети были это разделены дам на она подгруппы его по 10 человек в каждой. Занятия они проводились 2 оно раза в это неделю, длительностью одного занятия 40 она минут.

Контрольная группа занималась по по общепринятой как программе занятий. На занятиях рот по год плаванию, у экспериментальной группы ими подвижные на игры из проводились рот из ими перечня под подобранных год нами из подвижных так игр, они направленных как на обучение техники его плавания. **(Приложение 2).** Проводилось я по 4 я игры они на занятии. В ﻿он среднем я на из подвижные так игры было выделено 40% времени, отведенного век на занятия. Подобранные они игры дал на занятиях так по обучению ими плаванию делились над на это следующие группы **(приложение 3):**

1. Игры им на воде, как направленные в большей я степени его на ознакомление это со оно свойствами воды.

2. Игры они на воде, ими направленные в большей они степени над на над изучение её и над совершенствование род некоторых элементов техники под плавания.

Кроме этих им игр в воде их существуют также по и другие, по направленные она на ознакомление элементов её прикладного по плавания, её а также я игры для над развития физических качеств.

Игры век на воде «пятнашки» оно и «водолазы» так направлены год преимущественно из на ознакомление на с элементами ими прикладного её плавания.

*Пятнашки.*

Описание так игры «пятнашки». Игроки над произвольно это располагаются в водоеме (если в я естественном водоеме, то они пространство ограничивается). Назначенный век судьей год или из преподавателем ловец догоняет её игроков, из стараясь запятнать кого-нибудь из из это них. Спасаясь от водящего, я игроки по ныряют в воду. Пойманный оно игрок их превращается в ловца по и дал продолжает ими игру.

Методические указания она по они игре. Ловцу запрещается ﻿он стоять дал над ими игроком она и ждать, оно пока он вынырнет,  это а также рот преследовать одного как и того же участника длительное время. Кроме этого как нельзя удерживать друг друга год под водой. Игра обычно длится до 5 как минут.

Задачи по игры. Обучить им нырянию ими с открытыми глазами.

*Водолазы.*

Описание на игры «водолазы». Играющие над делятся им на две команды. Предварительно дам на дно водоема год погружаются яркие,  заметные рот предметы. Для этого из можно оно использовать цветные тарелочки, окрашенные камни и другие предметы. как По команде участники рот начинают ими собирать это предметы под со дна, из ныряя они с открытыми глазами. Побеждает та команда, которая дам поднимет она со дна большее количество рот предметов.

Методические указания. Игра она проводится только в чистом водоеме ﻿он с род ровным дном ﻿он и год прозрачной водой. Во время они ныряния это нельзя это мешать друг другу, забирать это предметы рот и топить. Судья должен внимательно контролировать действия на играющих. Игры его повторяются 3-4 я раза.

Задача год игры. Обучить рот погружению в воду, под а также её нырянию им с открытыми глазами.

Примечание. В данной ﻿он игре, как оно и в они предыдущей, век можно под использовать род и дам плавательные очки, её но тогда будут ими не его полностью выполняться её поставленные задачи.

**Раздел III. Результативность опыта**

**Анализ результатов исследования и их обсуждение**

Для оценки эффективности век применения из игрового так метода ими при обучении род плаванию дам мы на проводили под сравнительный как анализ динамики это показателей технической это и её плавательной она подготовки детей контрольной ими и экспериментальной групп.

Динамика год показателей их интегральной экспертной оценки технической род и им плавательной на подготовки рот представлена в табл. 1.

Таблица 1

**Динамика рот показателей я интегральной экспертной оценки технической они и над плавательной её подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ?????? | до эксперимента | после эксперимента | абс. откл. | отн. откл | P |
| контр. группа | 8,4±0,8 | 10,9±0,7 | 2,5 | 29,8% | <0,05 |
| эксп. группа | 8,7±0,5 | 13,3±0,8 | 4,6 | 52,9% | <0,05 |

Значения на показателей оно интегральной экспертной оценки технической век и ﻿он плавательной они подготовки до эксперимента в контрольной группе ими составили 8,4±0,8 балла, ими а в экспериментальной 8,7±0,5 балла. Показатели контрольной век и экспериментальной групп до как проведения эксперимента отличаются она незначительно, что они подтверждается на статистической обработкой его результатов (t=0,3, P>0,05).

Повторное тестирование дал показало по положительную динамику это показателя над интегральной экспертной оценки в обеих группах. Однако в контрольной группе так показатель теста улучшился под на 2,5 балла, что оно составило 29,8 %, в то время как в экспериментальной группе их показатель улучшился на на 4,6 балла, что дам составило 52,9%. Наглядно динамика это результатов теста над показана из на их рис. 1.

Рис. 1 Динамика она показателей из интегральной экспертной оценки технической род и это плавательной его подготовки, балл

Статистическая обработка данных выявила достоверные род различия они результатов контрольной на и экспериментальной групп её после эксперимента над на уровне значимости 95% (t=4,8, P<0,05).

Динамика ﻿он показателей они плавания 25 её м вольным рот стилем дам представлена в табл. 2.

Таблица 2

Динамика по показателей ими плавания 25 век м вольным его стилем, оно сек

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | до эксперимента | после эксперимента | абс. откл. | отн. откл | P |
| контр. группа | 34,21±0,34 | 29,76±0,45 | -4,45 | 13,1% | <0,05 |
| эксп. группа | 33,95±0,08 | 24,18±0,19 | -9,77 | 28,8% | <0,05 |

Анализ под полученных данных век показал, что значения рот плавания 25 это м вольным год стилем до эксперимента в контрольной группе они составили 34,21±0,34 по сек, им а в экспериментальной 33,95±0,08 дал сек. Показатели контрольной дал и экспериментальной групп до по проведения эксперимента отличаются оно незначительно, что по подтверждается я статистической обработкой это результатов (t=0,5, P>0,05).

Повторное тестирование дам показало оно положительную динамику ими показателей дам плавания 25 она м вольным над стилем. В контрольной группе их показатель оно составил 29,76±0,45сек род и улучшился им на 4,45сек (13,1%), в то время как в экспериментальной группе дал показатель так составил 24,18±0,19 её сек их и улучшился я на 9,77 год сек, что дам составило 28,8%. В ﻿он среднем над результат в экспериментальной группе им после её проведения эксперимента оно на 5,58 ими сек лучше, чем в контрольной. Наглядно динамика год результатов теста род показана ﻿он на ими рис. 2

Рис. 2 Динамика дал показателей под плавания 25 так м вольным род стилем в ходе эксперимента, её сек

Статистическая обработка данных выявила достоверные как различия год результатов контрольной год и экспериментальной групп год после эксперимента её на уровне значимости 95% (t=6,5, P<0,05).

Динамика оно показателей теста «плавание 25 дал м по на по спине» её представлена в табл. 3.

Таблица 3

Динамика дам показателей теста «плавание 25 оно м это на из спине»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | до эксперимента | после эксперимента | абс. откл. | отн. откл | P |
| контр. группа | 36,81±0,76 | 31,14±0,71 | -5,67 | 15,4% | <0,05 |
| эксп. группа | 35,48±0,86 | 28,41±0,24 | -7,07 | 19,9% | <0,05 |

Значения теста «плавание 25 дам м их на это спине» до эксперимента в контрольной группе под составили 36,81±0,76 ﻿он сек, она а в экспериментальной 35,48±0,86 так сек. Показатели контрольной над и экспериментальной групп до год проведения эксперимента отличаются год незначительно, что она подтверждается из статистической обработкой оно результатов (t=0,6, P>0,05).

Повторное тестирование век показало на положительную динамику по показателя теста «плавание 25 его м век на по спине». В контрольной группе был его получен им показатель 31,14±0,71 по сек, который в на сравнении его с им исходным тестированием улучшился она на 5,67 ими сек, что по составило 15,4 %, в то время как в экспериментальной группе под показатель 28,41±0,24 род сек улучшился род на 7,07 она сек. Наглядно динамика я результатов теста они показана оно на как рис. 3.

Рис. 3 Динамика над показателей теста «плавание 25 его м под на под спине» в ходе эксперимента, под

Статистическая обработка данных выявила достоверные над различия на результатов контрольной она и экспериментальной групп их после эксперимента это на уровне значимости 99% (t=5,4, P<0,05).

Таким образом, над по всем под проведенным тестам диагностируется достоверная я положительная динамика как развития технической она и на плавательной я подготовки в экспериментальной группе, что доказывает эффективность ими применения им игрового она метода их при обучении год плаванию.

**Выводы:**

Плавание является жизненно по необходимым она навыком, я интересным как и им полезным для здоровья видом над спорта. Занятия так плаванием род содействуют всестороннему физическому из развитию, закаливанию ими и оздоровлению детей, по повышают так сопротивляемость организма к над простудным заболеваниям, обладают гигиеническим эффектом. Регулярные тренировки воспитывают волю, на смелость, трудолюбие, целеустремленность под и дисциплину. Многолетние занятия я плаванием формируют так нравственно-волевые качества личности, из идейные взгляды над и дал позиции, его необходимые век не только в так спорте, ими но год и в жизни.

Плавание обладает всеми отрицательными ﻿он признаками любого циклического вида её спорта. Это, в над первую очередь, год необходимость выполнять дал скучные, однообразные движения, которые им нужно так повторять из непрерывно в течение всего занятия. Причём в их плавании эти движения делаются в род специфических условиях водной из среды, т.е. в относительно большей её изоляции от я педагога её и детского коллектива.

Если во время бега, их езды так на велосипеде, ходьбы над на лыжах они есть возможность хотя бы рот пошутить, ими переброситься замечанием, то в так плавании такой контакт рот исключается. Задержки дыхания, род погружения, выдохи в воду она и им плавание из практически оставляют её ребёнка в течение всего занятия им наедине так с его самим над собой. Поэтому так игровые формы его работы век при обучении плаванию оно совершенно их необходимы над и дам роль род игры они на уроках дал плавания трудно ими переоценить. Игра ﻿он помогает дал налаживанию контактов в детском коллективе, род способствует это повышению эмоциональности занятий, что в под свою очередь я помогает быстрее по и её прочнее закрепить как разученные упражнения.

Использование под подвижных из игр это на воде в условиях глубоководного бассейна я с детьми 5-7 лет будет на способствовать:

- более успешному овладению умениями под и ими навыками;

- их положительному влиянию занятий её плаванием, век по они разработанной оно методике, так на уровень год работоспособности;

- улучшению ﻿он посещаемости ﻿он и успеваемости;

- это повышению заинтересованности это и эмоциональности занятий у дошкольников под и как младших школьников, что ускорит так процесс обучения это плаванию в условиях глубоководного бассейна.

Нами были как подобраны так игры год и на разработана технология его применения ﻿он игрового она метода его при обучении их плаванию детей 5-7 лет. Анализ эффективности она применения над игрового ими метода над показал, что в экспериментальной группе значительно вырос уровень технической они и оно плавательной им подготовки она по рот сравнению год с контрольной группой как на уровне значимости 95%:

- я показатель ими интегральной экспертной оценки в экспериментальной группе вырос над на 52,9%, им а в контрольной так на 29,8%, P< 0,05;

- как результат по плавания дам на 25 рот м вольным дал стилем в экспериментальной группе улучшился ﻿он на 28,8%, его а в контрольной оно на 13,1%, P< 0,05;

- ими результат им плавания ими на 25 это м они на под спине в экспериментальной группе улучшился ими на 19,9%, дам а в контрольной так на 15,4%, P< 0,05.

Таким образом, доказана эффективность им применения над игрового из метода по при обучении она плаванию детей.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бакшеев, М.Д. Построение учебно-тренировочных занятий в век спортивном век плавании [Текст]: учебное на пособие / М.Д. Бакшеев. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2006. - 44 на с.
2. Бакшеев, М.Д. Структура я многолетней род подготовки как пловцов [Текст]: лекция / М.Д. Бакшеев. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2004. - 35 её с.
3. Бачин, В.П. Возрастные особенности это применения из средств на повышения рот скоростных возможностей в их многолетней под подготовке юных она пловцов [Текст]: учеб.пособие / В.П. Бачин, А.С. Франченко.- Омск: Изд-во СибГАФК, 2003. - 31 из с.
4. Булгакова, Н.Ж. Обучение её плаванию в школе [Текст] / Н.Ж. Булгакова. - М.: Просвещение, 2004. - 78 дам с.
5. Булгакова, Н.Ж. Игры у воды, они на воде, век под водой [Текст] / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура дам и рот спорт, 2006. - 96 век с.
6. Булгакова, Н.Ж. Плавание [Текст] / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура как и век спорт, 2009. - 112 это с.
7. Вайцеховский, С.М. Физическая так подготовка им пловца [Текст] / С.М. Вайцеховский. - М.: Физкультура её и век спорт, 2008. - 104 под с.
8. Вайцеховский, С.М. Книга тренера [Текст] / С.М. Вайцеховский. - М.: Физкультура из и её спорт, 2002. – 312 так с.
9. Васильев, В.С. Обучение детей ими плаванию [Текст] / В.С. Васильев. - М.: Физкультура их и по спорт, 2003. - 214 я с.
10. Верхошанский,Ю.В. Основы дал специальной физической век подготовки по спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура как и оно спорт, 2008. – 331 год с.
11. Викулов, А.Д. Плавание [Текст]: / А.Д. Викулов. - М.: Владос-пресс, 2003. - 114 век с.
12. Гордон, С.М. Техника как спортивного на плавания [Текст]: / С.М. Гордон. - М.: Физкультура его и год спорт, 2008. - 134 я с.
13. Железняк, Ю.Д. Основы так научно-методической деятельности в физической культуре рот и её спорте [Текст]: учеб. пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: ACADEMIA, 2001. - 264 над с.
14. Залетова, Н.Н. Игровые род методики как фактор век решения дал проблемы здоровьесбережения в дошкольном возрасте [Текст] / Н.Н. Залетова, И.Д. Устюжина // Инициативы ХХI века. - 2013. - № 3. - С. 60 - 62.
15. Запорожанов, В.А. Управление тренировочным она процессом высококвалифицированных я спортсменов [Текст] / В.А. Запорожанов, В.Н. Платонов. - Киев: «Здоровье», 2005. – 192 дам с.
16. Калинин, А. А. Плавание: дам примерная им программа под спортивной они подготовки для детей детско-юношеской год спортивной школы; по специализированной детско- юношеской школы Олимпийского год резерва [Текст] / А.А. Калинин, О.И. Попов, В. Смирнов. - М.: Советский его спорт, 2004. - 215 она с.
17. Каунсилмен, Дж. Спортивное им плавание [Текст] / Дж. Каунсилмен. - М.: Физкультура под и дал спорт, 2003. - 186 это с.
18. Критерии из совершенствования выносливости в тренировке из пловца [Текст] : методическая на разработка [Текст]: / А.А. Кашкин [и др.]. - М.: Физкультура год и рот спорт, 2006. - 284 так с.
19. Макаренко, Л.П. Юный им пловец [Текст] / Л.П. Макаренко. - М.: Физкультура как и так спорт, 2007. - 132 из с.
20. Матвеев, Л.П. Основы его спортивной тренировки [Текст] / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура оно и она спорт, 2007. – 543 ими с.
21. Матвеев, Л.П. Общая теория на спорта их и так ее из прикладные они аспекты [Текст] / Л.П. Матвеев. - СПб.: Изд-во «Лань», 2005. - 384 их с.
22. Мехрикадзе, В.В. О под профессии тренера, дам поиске она идей рот и из спринтерском беге [Текст] / В.В. Мехрикадзе. - М.: Спорт Академ Пресс, 2007. – 164 по с.
23. Мосолова, Л. Совершенствование из методики обучения его плаванию детей 5 - 6 лет я на основе ими использования ими игрового оно метода [Текст] / Л. Мосолова // Студенческая им наука ﻿он и ХХI век. - 2013. - № 10. - С. 136 - 138.
24. Нагорнова, Л. В. Игра как я метод обучения как младших школьников [Текст] / Л.В. Нагорнова, В.И. Волынкин // Гуманитарные она исследования. - 2014. - № 2(50). - С. 160 - 164.
25. Научное обеспечение так подготовки их пловцов: Педагогические под и дам медико­биологические ­род ­исследования [Текст] / под дам ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: Физкультура род и как спорт, 2003. - 368 рот с.
26. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера [Текст] / Н.Г. Озолин. - М.: Астрель, 2003. - 468 дал с.
27. Петрович, Г.И. Особенности из подготовки по пловцов её на дал различных этапах она многолетней тренировки [Текст]: Методические она рекомендации / Г.И. Петрович, Н.А. Прилуцкий, С.С. Парамонова. - Минск: Минск тип его проект, 2004. - 23 ﻿он с.
28. Плавание [Текст]: учебник для вузов / под общ. его ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура как и на спорт, 2007. - 204 ими с.
29. Плавание [Текст]: учебник для год студентов высших учебных заведений физического воспитания дам и год спорта / под по ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2006. - 495 род с.
30. Плавание [Текст]: Учебник / под она ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 264 ﻿он с.
31. Раевский, Д.А. Методика обучения школьников год плаванию рот с учетом генетической это предрасположенности [Текст] / Д.А. Раевский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. - №6. - С. 46-48.
32. Смирнов, Ю. И. Спортивная его метрология [Текст]: учеб. для оно студ. на пед. вузов / Ю.И. Смирнов, М.М. Полевщиков. - М.: Академия, 2007. - 232 над с.

Приложение 1

А Н К Е Т А

*Уважаемые это педагоги! Вам так предлагается ответить над на данную по анкету, на содержащую в под себе вопросы об элементах отбора детей в группу так начального обучения. Ответы как на данные вопросы так позволят определить элементы их и упражнения отбора для учёта готовности детей к освоению техники как плавания род на этапе дам начального обучения.*

Ф.И.О. век педагога: Гербова Евгения Юрьевна

Стаж год работы: 15 лет

Стаж год работы из с группами они начального обучения: 15 лет

1. Какие элементы отбора Вы учитываете так при они наборе детей в группу на начального обучения:

а) над антропометрические данные;

б) их спортивное рот прошлое её родителей;

в) образование рот родителей;

г) готовность к обучению так плаванию;

д) под мотивацию: - как родителей

                          - им ребёнка

1. При я проведении они первого занятия делите ли Вы группу оно на род подготовленных к обучению детей на и им неподготовленных:

- да

- так нет

3. Есть ли у вас упражнения, как при как помощи которых Вы в воде определяете готовность так ребёнка к обучению им плаванию:

-да

 -нет

4. Как Вы год считаете, какие я из оно перечисленных упражнений как по освоению она с водой дал можно так использовать ими при определении готовности дам ребёнка к обучению ими плаванию:

а) век передвижение их по дну;

б) это погружение лица в воду;

в) всплывание;

г) лежание

д) год скольжение;

е) дыхание;

Спасибо Вам за так сотрудничество!

Приложение 2

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ

«Путешествие в водное царство»

Гербовой Евгении Юрьевны, педагога дополнительного образования

ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»

Время занятия: 35 мин.

Оборудование: обруч, мячи, плавательные доски, тонущие игрушки.

Задачи:

1. Упражнять в технике выполнения согласования движений рук и ног при плавании кролем на груди.

2. Развивать навык движений попеременной работы ног, как при плавании на спине.

3. Совершенствовать технику скольжения, технику движения ног, как при плавании кролем на груди.

4. Способствовать оздоровлению и закаливанию организма детей, укреплению общего физического состояния.

5. Воспитывать потребность в здоровом образке жизни.

Занятие имеет физкультурно-оздоровительное направление, предназначено для детей 5-6 лет и проводится с целью ознакомления детей с плаванием как с видом спорта.

Тема занятия «Путешествие в водное царство». Группа спортивно-оздоровительной подготовки 5-6 лет.

Занятие разработано на основе дополнительной образовательной программы по плаванию ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд». Занятие построено на реализации общепедагогических принципов, таких как: сознательности и активности, доступности и индивидуальности, непрерывности.

За основу были взяты здоровьесберегающие и игровые технологии. В процессе обучения использовались как классические гимнастические упражнения (построение, упражнения в движении, перестроении), так и игровые, имитационные задания, направленные на развитие гибкости суставов, силовой выносливости мышц и координации.

Основным приемом обучения упражнениям на занятии является сочетание педагогом методов личного показа и рассказа.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  занятия | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| I -подготовительная часть 7 мин. | Построение в зале для разминки на суше.  Педагог: Ребята! Вам сегодня предоставляется возможность путешествия в страну детства под названием: «Путешествие в водное царство». Здесь царит радость, красота и здоровье. Вы убедитесь, что никогда ещё физические упражнения не доставляли столько радости и удовольствия, как во время выполнения упражнений в воде. Здесь дети становятся немного взрослее, сильнее, стройнее. К нам сегодня не спешит «Мойдодыр», потому что мы знаем правила личной гигиены; мы знаем правила поведения в бассейне, а значит, мы не выглядим «Незнайками». Правда, ребята?  Дети: Да! (хором)  Педагог: Вы знаете, что надо беречь себя, потому что вода баловства и ошибок не прощает, поэтому на занятиях у нас всегда строгая дисциплина. Мы всегда готовы прийти на помощь друг другу, сопереживать, чувствовать ответственность. Именно здесь вы приобретаете уверенность в себе. Ребята, а для вас плавание – занятие увлекательное?  Дети: Да! (хором)  Педагог: Добро пожаловать в нашу страну. Ребята, покажите сейчас, что вы умеете! | 1 мин | Дети входят в зал плавательного бассейна строем друг за другом. Останавливаются. |
|  | Упражнения на суше: |  |  |
|  | 1.И.п. –стоя, ноги врозь, одна рука вверху. Попеременные движения рук способом кроль на груди.  2. «Поплавок»:  И.п.-узкая стойка, руки опустить.  1-руки вверх-глубокий вдох;  2-сгруппироваться на задержке дыхания;  3-выдох;  4-И.п.  3. «Маятник»:  И.п.-то же.  1-2-наклон влево-вдох;  3-4-наклон вправо-выдох.  4. «Аист»:  И.п.- О.с., руки на пояс.  Поочерѐдное растирание стоп о голень.    5.И.п. –сидя, упор на предплечья сзади.  1 –8 –медленно поднимать прямые ноги вверх;  Медленно вернуться в и.п.    6.Сдуваем «снежок» с ладошки  Проход по массажной дорожке в чашу бассейна. | 4 раза  4 раза  6-8 раз  4 раза  4 –6 раз  2 раза | Следить за кистью руки.  Выполнять не спеша, при группировке подбородок прижат к груди. Выдох плавный.  Спину держать прямо, вперѐд не наклонять.  Держать равновесие.  Ноги прямые, высоко не поднимать, тянуть носочки.  Глубокий вдох и продолжительный выдох. |
|  | Вход в воду. |  | Дети выстраиваются в колонну по одному, вдоль борта (у каждого свой ориентир). Педагог предлагает детям выполнить ряд упражнений. По завершении выполнения каждого упражнения отмечает отличившихся детей. |
| II – основная часть 22 мин. | Упражнения в ходьбе и беге: | (3 мин.) | Друг за другом, вдоль бортика. Подготовительные упражнения в воде. (Все упражнения выполняются в игровой форме, начинают и заканчивают упражнения по звуковому сигналу педагога) |
|  | 1). Передвижения по дну бассейна в виде ходьбы и бега «Кто лучше?»  Ходьба: на носочках, на пяточках; упражнение «Цапля»; упражнение «Паровоз».  Бег: бег по дну бассейна, помогая гребковыми движениями рук, паровозиком.  2). Упражнение «Мельница». (Стоя, на дне, в полунаклоне вперёд, дети выполняют упражнение «Мельница».  (Подбородок над поверхностью воды.)  3). Упражнение «Маленький дельфин» (освоение прыжков головой вперёд с вытянутыми над головой руками через обруч).  4). Упражнение «Морская звезда».  Стоя в воде, сделав глубокий вдох и заваливаясь осторожно назад, дети ложатся на воду, спиной. То же – только ложатся на живот, руки в стороны, ноги врозь (по 2 раза).  5). Упражнение «Кто выше?».  Дети по звуковому сигналу выполняют погружение с выпрыгиванием вверх, открывая глаза (для ориентировки в пространстве).  Педагог: Молодцы! А теперь проведём игры-соревнования.  1. Скольжение на груди «Кто дальше проскользит?». (стрелочка)  И. п. – сидя на борту, делают вдох и, задержав дыхание, ложатся на воду скользя по её поверхности на груди.  2. Скольжение с движениями ног, как при плавании кролем на груди и на спине «Моторная лодка» (торпеда)  Педагог: Ребята, чья моторная лодка быстрее?  • с доской в руках (т. е. с опорой руками о доску);  • самостоятельно без поддерживающих средств.  3. Упражнение-игра "Удержи мяч"  Плавание на спине, удерживая мяч на животе.  Специальные упражнения и игровые задания:  1. «Насос»: Держась руками за бортик, выполнить вдох уйти под воду с головой выполнить выдох, выпрямиться для вдоха.  2. «Поплавок»:  Глубокий вдох, присесть под водой, сгруппироваться, после всплытия плавно выдыхать воздух.  3. «Торпеда» (с доской) Работать ногами. Скольжение на груди с работой ног в стиле «кроль» от бортика до бортика.  4. «Снежки» плывут»:  Дуть на свой «Снежок», пока он не доплывѐт до другого бортика. | 1 круг  1 круг  по 2 раза    4-6 раз    3 раза  4 раза  2 раза  3-4 раза.  2 мин.  1 раз  2-4 раза  2-4 раза    2 раза  1 раз | Руки прямые, пальцы соединить.  Ходьба и бег вдоль борта по периметру.  На задержке дыхания, по сигналу опустить лицо в воду, продолжая идти.  Движения рук выполнять под водой.  Дети выполняют прыжки через обруч (поточно).  Смотреть через правое плечо.  Выполнять в быстром темпе, слушая сигнал.  Не терять направления. Слушать сигнал.  Дети выполняют упражнение одновременно по звуковому сигналу.  Педагог отмечает лучших детей. По окончании упражнений – выдохи в воду  Дети выполняют упражнение в парах, поточно, ритмично, как можно дольше с использованием вариативных приёмов.  Дети выполняют упражнение исходя из физических возможностей и индивидуальных особенностей. Ребёнок сам подбирает ритм движения ногами. Во время выполнения упражнений следующей парой, остальные дети имеют возможность отдохнуть и посмотреть выполнение упражнения своих сверстников.  Подойти к ориентирам.  Прижать подбородок к груди, держать колени руками крепко.  Не помогать руками  На воде лежать ровно, не брызгаться, работать прямыми ногами.  Выделить детей, которые правильно выполняют упражнения. |
| III-заключительная часть 5 мин. | «После такой весѐлой игры, нужно отдохнуть, и восстановить дыхание».  Лежание на спине на доске.  Плавание на спине с помощью досок, голову положить на доску, смотреть вверх. Работа ног в стиле «кроль» в медленном темпе.  "Водолазы"  Кто из детей достанет больше предметов со дна бассейна.  Выход из воды.  Педагог: Ребята, пришло время сказать до свидания  «Водному царству». Вы все сегодня получили удовольствие и заряд положительной энергии и, самое главное, показали, что вы действительно самые сильные, смелые и ловкие. | 4 мин.30 сек  30 сек | Не мешать друг другу.  По звуковому сигналу дети прекращают игру.  Педагог отмечает лучшего ребёнка.  Задание на дом:  Сдуваем пѐрышко (листок бумаги) с ладони (8-10 раз) |

Приложение 3

**Первая группа.**

*Караси дал и карпы.*

Описание по игры «караси её и карпы». Играющие делятся его на две команды род и это располагаются друг к другу ими спиной его посередине бассейна по на так расстоянии 1 им метр. Короткие борта бассейна (если в водоеме, веха дам или черта это на берегу) – это «город» каждой команды. Судья рот или дам преподаватель четко по по так слогам вызывает одну дал из команд (кар-р-пы, кар-р-аси). Игроки рот названной команды убегают в его свой «город», на а их игроки другой команды род преследуют я их над и рот пятнают (до род пределов «города»). Побеждает та команд, участники которой запятнали больше оно игроков другой команды.

Вариант ﻿он игры. Запятнанный им игрок это переходит в дам состав другой команды рот и год продолжает по игру в так ее из составе. Игра завершается, когда будут запятнаны все род игроки «вражеской» команды.

Методические указания ﻿он по это игре. Участники дам располагаются к по судье боком их и они стоят по неподвижно до род сигнала. В им роли догоняющих дал и убегающих команды должны быть одинаковое количество оно раз.

Задачи. Ознакомить ими со они свойствами воды, век а также обучить век самостоятельному её передвижению в век разных век направлениях в опорном они положении.

*Охотники его и утки.*

Описание по игры «охотники ﻿он и утки». Игроки из располагаются в ограниченном его пространстве водоема по или бассейна дам произвольно. По под сигналу они судьи «приближаются охотники» в это время их игроки опускаются в воду как с головой это и они считают до как пяти, век после чего выныривают рот на над поверхность. По команде «охотники ушли» участники как произвольно она передвигаются. Затем вновь под следует год сигнал: «приближаются охотники» так и т.д. Игрок, который так раньше времени вынырнет год из воды, их получает штрафное очко. Побеждает тот, кто заработает из меньше всех штрафных очков.

Игру я можно это сделать более тяжелой, ими если по сочетать как погружения я с выдохом в воду ﻿он на над пять дам или более им счетов. Выполнение выдоха контролируется «охотниками», они а также рот судьей оно по это пузырькам её на оно поверхности воды.

Методические указания над по ﻿он игре. Соотношение количества «уток» год и «охотников» должно быть 3:1. Перед век погружением его не рот надо делать глубокий вдох. Под водой запрещается ими передвигаться, оно а также я мешать друг другу. Игра год повторяется 3-4 дам раза.

Задачи. Обучить на игроков как погружениям в воду как с головой.

*Мяч в воздухе.*

Описание ﻿он игры «мяч в воздухе». Играющие её игроки делятся им на две команд. Игроки каждой команды ими располагаются в одну шеренгу друг к другу лицом рот на рот расстоянии 1 ﻿он метр. Судья на или из преподаватель ﻿он подбрасывает легкий так резиновый она мяч их между под стоящими в шеренгах из игроками. Участники дал стараются овладеть им мячом это и так не отдать дал его «соперникам». Мяч род не должен касаться воды. Если дам мяч упадет в воду, то команда из проиграла. Игра под повторяется до определенного количества под побед.

Методические указания её по род игре. Во время над игры так мяч век перебрасывается им партнерам по по команде. Запрещается они слишком долго держать по мяч одному век игроку, дам сбивать над с ими ног его и топить участников.

Задачи. Обучить умению его самостоятельно ориентироваться в воде.

*Буря в дам море.*

Описание их игры «буря в год море». Участники оно располагаются в колонну рот по одному человеку в определенном ими месте водоема. По год распоряжению «начинается буря» все так разбегаются в ﻿он различных на направлениях – «убегают от волн». По команде «Буря утихла» они игроки занимают оно начальное под положение.

Методические указания так по я игре. Место для ﻿он игры должно быть ограниченно. Игра год проводится в быстром темпе (для этого как нужно чаще на напоминать занимающимся, что «волны под их догоняют» она и «следует убегать быстрее».) Продолжительность из игры оно составляет их не более 1 им минуты. Повторяем 2-3 им раза.

Задачи. Ознакомить им с год сопротивлением воды, дал а также обучить их самостоятельному её передвижению в воде в им разных над направлениях в опорном год положении.

**Вторая группа.**

*Насос.*

Описание ими игры «насос». Игроки делятся это на век пары под и рот становятся друг её против друга, взявшись за ﻿он руки, они на так расстоянии одного шага. По век сигналу год судьи год или оно преподавателя они род начинают я попеременные как приседания, из погружаясь в воду над с головой её и выполняя выдох.

Методические указания её по род игре. Запрещается под мешать друг другу они и так сходить под со она своего оно места. Игра длится около 2 дал минут.

*Фонтан.*

Описание это игры «фонтан». Игроки это на по мелком по месте образуют круг по и я принимают так начальное ﻿он положение – упор век сзади либо упор лежа, год ногами вкруг. По ﻿он сигналу на игроки одновременно выполняют ﻿он попеременные движения так ногами кролем. Преподаватель так или род судья это регулирует темп движений. Большие брызги говорят о быстром темпе, её среднее брызги – о более их медленном темпе, оно ну век а ﻿он если брызги отсутствуют, то его игрок её совершает так ногами как мелкие частые движения, образуя оно пенистый под след.

Методические указания оно по им игре. Движения век совершаются как свободно, без ﻿он излишнего они напряжения, из не на поднимая они из воды я стопы. Продолжительность на игры год со век сменой темпа около 1 из минуты.

Задачи. Обучить она игроков движениям ﻿он ногами кролем.

*Дельфины.*

Описание как игры «дельфины». Занимающиеся это становятся как на глубине это немного выше это пояса в одну шеренгу её и род рассчитываются ими на «первый-второй». По по сигналу рот первые рот номера так совершают глубокий вдох, ﻿он поднимают так руки вверх, дам приседают как и выпрыгивают вперед им и вверх, оттолкнувшись от дна двумя им руками, ﻿он и рот скользят до на полной остановки. После этого такое же задание выполняют вторые на номера.

Методические указания они по под игре. Во время под скольжения голова должна быть как между я руками, лицо она находится в воде, это ноги по и век руки выпрямлены рот и рот соединены, ﻿он носки оттянуты. Игру год можно усложнить, под если я при его скольжении отрыть глаза им и из следить за «убегающим» дном.

Задачи. Обучить выдоху по и под погружениям в воду.

*Стрелки.*

Описание из игры из «»2стрелки. Игра как аналогична рот предыдущей. Играющие его игроки должны над стать в одну шеренгу они на глубине век немного выше её пояса ﻿он и род рассчитаться из на «первый-второй». По я сигналу над первые ими номера дам приседают, из совершают глубокий вдох, век после чего под поднимают оно руки вверх, год наклоняются ﻿он и, из сильно оттолкнувшись двумя их ногами, по скользят до я полной остановки либо опускания ﻿он ног вниз, их после этого то же ﻿он самое делают вторые её номера.

Методические указания из по так игре. Те же, что год и во время год игры «дельфины».

Задачи. Обучить его скольжению ﻿он на груди.

*Винт.*

Описание из игры «винт». Данная их игра они проводится точно так же, как так и век предыдущая, род но во время её скольжения род по они сигналу век судьи ими необходимо век развернуться как на им спину, на на левый под или оно правый бок, выполнять дал полный её поворот.

Методические указания им по их игре. Выполнять они поворот рот на из спину под из ими положения по на груди век можно благодаря гребку двумя это руками (как по и под при брассе). Перевернувшись рот на его спину, её руки остаются это прижатыми к туловищу. Перевороты она необходимо выполнять вскоре так после отталкивания от опоры, когда род скорость тела над самая большая.

*Мельница*.

Описание им игры «мельница». Игра по проводится ﻿он на глубине дал несколько выше по пояса. Игроки отталкиваются от борта бассейна либо от дна водоема они и на после на непродолжительного им скольжения  (на их спине либо под на груди, в зависимости от задания) я совершают на попеременные движения год руками, под стараясь они при этом доплыть до заданной отметки. Побеждает тот, кто их раньше других век преодолеет их намеченную дистанцию.

Методические указания их по дал игре. При оно совершении движений род руками год ноги это соединены ими и выпрямлены. При под плавании ими на ими спине дыхание как произвольное. На груди как следует ими плыть под с задержкой дыхания. Лучше всего чередовать их плавание кролем его на груди под и оно на их спине.

Задачи. Обучить по игроков движения век руками кролем так на груди они и кролем над на я спине.