

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Волгоградская государственная академия физической
культуры» (ФГБОУ ВО «ВГАФК»)

И.М. Сазонова, И.Ю. Шалаева, Н.М. Юдина
Т.Г. Апариева, М.В. Жарикова

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ
ПЛАВАНИЮ КАК БАЗОВОМУ ЖИЗНЕОБЕСПЕЧИВАЮЩЕМУ
НАВЫКУ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОТДЫХА ДЕТЕЙ
И ИХ ОЗДОРОВЛЕНИЯ,
В ТОМ ЧИСЛЕ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ**

Волгоград – 2024

АННОТАЦИЯ

Методические рекомендации по обучению детей плаванию как базовому жизнеобеспечивающему навыку в организациях отдыха детей и их оздоровления, в том числе на открытой воде разработаны с целью совершенствования процесса организации и обучения плаванию детей школьного возраста.

Данные рекомендации раскрывают поэтапное формирование соответствующих навыков плавания на основе использования системы физических упражнений, игр и игровых упражнений, изучение которых поможет детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине.

Особое внимание уделяется методике обучения плаванию детей в зависимости от уровня их плавательной подготовленности и условий проведения занятий (в бассейне или на открытой воде). Кроме того, выделены разделы, в которых представлены упражнения и рекомендации для детей с проявлением водобоязни и детей с ОВЗ.

В данных методических рекомендациях широко представлены игры, сценарии водных праздников и соревнований на естественных и искусственных водоемах.

Настоящие рекомендации направлены на оказание помощи инструкторам по плаванию и специалистам по физической культуре, занимающихся с детьми в условиях летних лагерей, организациях оздоровления детей. Могут быть использованы при подготовке авторских и иных материалов по организации процесса обучения плаванию в организациях отдыха детей и их оздоровления.

Авторы:

Сазонова Ирина Михайловна – к.п.н., доцент, заведующая кафедрой теории и методики циклических видов спорта,

Шалаева Ирина Юрьевна – к.б.н, доцент, кафедры теории и методики циклических видов спорта,

Юдина Наталья Михайловна – к.п.н., доцент кафедры теории и методики циклических видов спорта,

Апариева Татьяна Георгиевна – ст. преподаватель кафедры теории и методики циклических видов спорта,

Жарикова Мария Валерьевна – преподаватель кафедры теории и методики циклических видов спорта,

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградская государственная академия физической культуры» (ФГБОУ ВО «ВГАФК»)

СОДЕРЖАНИЕ

| | Стр. |
|--|------|
| 1. Пояснительная записка | 4 |
| 2. Организационный раздел | 6 |
| 2.1. Основные нормативно-правовые акты и другие официальные документы, регулирующие деятельность организаций отдыха и оздоровления детей (в части проведения занятий по обучению плаванию в условиях плавательных бассейнов и открытых водоемов).. | 6 |
| 2.2. Подготовка места для купания и проведения занятий | 9 |
| 2.3. Права и обязанности инструктора. Подготовка помощников инструктора..... | 12 |
| 2.4. Предварительная подготовка детей к занятиям в воде, комплектование групп..... | 14 |
| 2.5. Инвентарь, используемый на занятиях | 15 |
| 2.6. Обязательные меры безопасности на воде | 16 |
| 2.7. Организация занятий по плаванию | 18 |
| 3. Содержательный раздел | 23 |
| 3.1. Программа обучения плаванию детей в местах отдыха и оздоровления | 23 |
| 3.2. Игры и развлечения на воде | 67 |
| 3.3. Организация и проведение водных праздников | 96 |
| 3.4. Организация спортивных соревнований | 100 |
| 3.5. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде | 104 |
| Информационное обеспечение программы..... | 116 |
| Приложения | 122 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Воспитание здорового подрастающего поколения одна из важнейших и актуальных задач развития общества на современном этапе. Общеизвестно, что решение данной задачи невозможно без использования средств физической культуры и спорта. Одним из наиболее доступных и популярных средств является плавание.

В связи с этим обучение плаванию с давних времен является очень важным процессом, имеющим государственное значение, не только с позиции формирования у людей жизненно необходимого навыка плавания, но и с позиции решения спортивных, оздоровительных, прикладных и реабилитационных задач.

В последние годы все больший интерес проявляется к проблеме обучения плаванию детей в организациях отдыха детей и их оздоровления, так как от этого зависит состояние здоровья, работоспособности, функциональные возможности детей школьного возраста.

Кроме того, плавание является одной из важнейших форм профилактической работы по предупреждению несчастных случаев на воде. Это указывает на необходимость усиления работы по обучению детей плаванию, обеспечению безопасного поведения на воде и действиям в опасных ситуациях.

Нельзя не отметить, что за последние годы Президентом и Правительством Российской Федерации, Всероссийской Федерацией плавания предприняты серьезные шаги по изменению сложившейся ситуации посредством разработки межведомственной программы «Плавание для всех», направленной на всеобщее обучение детей плаванию как базовому жизнеобеспечивающему навыку. При этом рекомендовано обратить особое внимание на обучение плаванию в местах отдыха и оздоровления детей, в том числе на открытой воде.

В то же время процесс обучения не мыслим без программных и методических материалов, обеспечивающих организацию и реализацию процесса обучения детей плаванию. В связи с этим, разработка учебно-методических материалов для совершенствования процесса организации и обучения детей различного уровня плавательной подготовленности является весьма актуальной.

Летние оздоровительные лагеря – прекрасное место отдыха для детей и подростков. Расположенные, как правило, в живописных местах, на берегах или вблизи водоемов, они оснащены различными спортивными сооружениями, в том числе купальнями, местами для купания и занятий плаванием, наливными, стационарными и сборными бассейнами.

Физкультурно-оздоровительная работа с отдыхающими в оздоровительном лагере организуется на основе их добровольного участия в различных спортивных секциях. Однако, обучение плаванию, утренняя гимнастика и закаливающие процедуры являются обязательными видами занятий, предусмотренные режимом дня.

Программа обучения плаванию в оздоровительном лагере рассчитана на 10–15 занятий в зависимости от степени умения плавать.

Задачи, которые решаются с помощью плавания в оздоровительном лагере:

- укрепление здоровья, закаливание, повышение уровня физической подготовленности;
- обучение жизненно важному навыку плавания;
- формирование интереса к систематическим занятиям плаванием.

Целенаправленная работа по обучению плаванию детей в лагерях включает в себя 2 организационные формы: образовательную деятельность по плаванию и развлечения и праздники на воде.

Основными средствами обучения и развития физических качеств являются физические упражнения и игры, изучение которых помогает детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине.

Успешность обучения школьников плаванию и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько чётко будут соблюдены все основные требования к его организации, обеспечены меры безопасности, выполнены необходимые санитарно-гигиенические правила.

В данных методических рекомендациях представлены особенности организации и методики занятий по плаванию в бассейне и на открытой воде. Отдельно прописаны упражнения и методические рекомендации по обучению детей с водобоязнью и детей с различными отклонениями в состоянии здоровья.

В данных методических рекомендациях широко представлены игры, сценарии водных праздников и соревнований на естественных и искусственных водоемах.

2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Основные нормативно-правовые акты и другие официальные документы, регулирующие деятельность организаций отдыха и оздоровления детей (в части проведения занятий по обучению плаванию в условиях плавательных бассейнов и открытых водоемов)

В настоящее время регулирование деятельности организаций отдыха и оздоровления детей происходит с участием государства посредством реализации государственной политики в сфере отдыха и оздоровления детей, посредством повышения качества и безопасности отдыха подрастающего поколения.

В соответствии с Федеральными законами «Об образовании в Российской Федерации», «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» определены понятия «отдых детей и их оздоровление», «организации отдыха детей и их оздоровления», «территория организации отдыха детей и их оздоровления». Определены основы и особенности государственного регулирования и реализации государственной политики в сфере организации отдыха и оздоровления детей, особенности реализации дополнительных общеразвивающих программ в детских оздоровительных лагерях.

Федеральный закон «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части совершенствования государственного регулирования организации отдыха и оздоровления детей» направлен на совершенствование законодательной базы организации детского отдыха и оздоровления. Среди основных принципов охраны здоровья населения в Федеральном законе «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» определен приоритет охраны здоровья детей на основе формирования здорового образа жизни и занятий физической культурой и спортом (статья 4, 30).

В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в организациях отдыха и оздоровления детей должен быть организован процесс физического воспитания с проведением занятий физической культурой и спортом с использованием дополнительных общеобразовательных программ (статья 28).

В соответствии с Федеральным законом «О защите прав потребителей» определено право потребителей на оказание услуг безопасных для жизни и здоровья. Исполнитель услуг должен обеспечить эту безопасность (статья 7).

Законодательные акты направлены на решение задач оптимального сочетания воспитания, образования и оздоровления детей. Решение задач оздоровления напрямую связано с необходимостью создания условий для проведения занятий, способствующих укреплению здоровья, профилактике заболеваний, гармоничному физическому развитию и подготовленности, а также обретению жизнеобеспечивающих навыков, среди которых особо выделяются занятия плаванием.

Организация и проведения занятий по обучению плаванию в организациях отдыха и оздоровления детей и молодежи должно соответствовать требованиям законодательства основываясь на следующих нормативно-правовых актах и документах:

– Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон № 329 ФЗ: [принят Государственной думой 16 ноября 2007 года: одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года (с изменениями на 25 декабря 2023 года) (с изменениями и дополнениями вступил в силу 1 апреля 2024 года

– Российская Федерация. Законы. О защите прав потребителей: Закон Российской Федерации №2300-1: [принят Верховным советом Российской Федерации: 07 февраля 1992 года (в редакции Федерального закона от 9 января 1996 года N 2-ФЗ) (с изменениями на 4 августа 2023 года).

– Российская Федерация. Законы. О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения Федеральный закон № 52 ФЗ: [принят Государственной думой 12 марта 1999 года: одобрен Советом Федерации 17 марта 1999 года (с изменениями на 24 июля 2023 года) (редакция, действующая с 1 апреля 2024 года)].

– Российская Федерация. Законы. Водный Кодекс Российской Федерации Кодекс Российской Федерации. Федеральный закон №74 ФЗ : [принят Государственной думой 12 апреля 2006 года : одобрен Советом Федерации 26 мая 2006 года (с изменениями на 25 декабря 2023 года) (редакция, действующая с 30 декабря 2023 года)].

– Российская Федерация. Законы. О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части совершенствования государственного регулирования организации отдыха и оздоровления детей Федеральный закон № 336-ФЗ: [принят Государственной думой 26 сентября 2019 года: одобрен Советом Федерации 9 октября 2019 года].

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.1.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий" (с изменениями на 14 февраля 2022 года). Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 3: Зарегистрирован Минюстом России 29 января 2021 года Регистрационный № 62297

– «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.1.3684-21 "Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий

городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий" (с изменениями на 14 февраля 2022 года)

– Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями на 30 декабря 2022 года) СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания

– Санитарные правила СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»

– Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 58458-2020 Бассейны для плавания. Общие технические условия. Утвержден и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 25 декабря 2020 г. № 1396-ст. : Введен в действие 5 января 2021 года.

– Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 57015-2016. Услуги населению. Услуги бассейнов. Общие требования. Утвержден и введен в действие Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 20 июля 2016 г. №860-ст (переиздание февраль 2020 г.). –

– Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 70688-2023 Бассейны для плавания. Подготовка воды. Общие требования. Утвержден и введен в действие Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 17 марта 2023 г. № 152-ст.

– Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 58877-2020 Бассейны для спортивного плавания. Длина ванны. Методы измерения. Утвержден и введен в действие Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 30 ноября 2020 г. N 1198-ст.

– Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 55529-2013 Объекты спорта. Требования безопасности при проведении спортивных и физкультурных мероприятий. Методы испытаний (с Изменением №1). Утвержден и введен в действие Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 28 августа 2013 г. N 594-ст. дата введения 1 января 2014 г.

– Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 59219-2020 Бассейны для плавания. Системы оповещения опасности утопления. Общие технические условия. Утвержден и введен в действие Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 30 ноября 2020 г. N 1197-ст. Введен в действие 5 января 2021 года.

– Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 58737-2019 Места отдыха на водных объектах. Общие положения. Утвержден и введен в действие Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 10 декабря 2019 г. N 1363-ст. 7 января 2020 года.

– Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 52887-2018 «Услуги детям в организациях отдыха и оздоровления», утвержденный приказом Росстандарта от 31 июля 2018 г. N 444-ст. Утвержден и введен в действие Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 31 июля 2018 г.

– Министерство строительства и жилищно-коммунального хозяйства Российской Федерации. Свод правил – СП 310.1325800.2017 Бассейны для плавания. Правила проектирования (с Изменениями № 1, 2): Утвержден и введен в действие [Приказом](#) Министерства строительства и жилищно-коммунального хозяйства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1716/пр.

– Приказ Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий Об утверждении Правил пользования пляжами в Российской Федерации (с изменениями на 30 сентября 2020 года № 732) : Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 28 октября 2020 года, регистрационный N 60609. - (Актуальное законодательство).

– Письмо Минпросвещения России от 25.11.2019 № ПЗ-1303/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по обеспечению организации отдыха и оздоровления детей»)

– Письмо Минпросвещения России от 09.11.2021 N 06-1600 «О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями по проведению в организациях отдыха детей и их оздоровления инклюзивных смен для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов», утв. Минпросвещения России 08.11.2021 № АБ-45/06вн)

2.2. Подготовка места для купания и проведения занятий

При организации учебно-тренировочного процесса по плаванию необходимо строго придерживаться правил выбора и оборудования мест занятий.

Ограниченный срок пребывания детей в организациях отдыха детей требует четкости в организации обучения. Вся подготовительную работу следует проводить до каждого приезда смены детей.

Занятия плаванием проводятся в открытых или закрытых бассейнах, на естественных водоемах.

По устройству все сооружения для занятий плаванием можно разделить на три группы:

– водные базы, построенные на естественных и искусственных водоемах – бассейны, сооружаемые на опорах (деревянных или металлических сваях), и плавающие бассейны (на плотках из бревен, понтонах и т.д.), а также места на берегу водоема, специально подготовленные для обучения плаванию и купания;

– искусственные бассейны – открытые (сооружение, где основная ванна расположена на открытом воздухе и по характеру эксплуатации открытые разделяются на сезонные и круглогодичные); крытые (здание, в котором ванна или несколько ванн расположены в специальных залах и по характеру эксплуатации круглогодичные); комбинированные (включают стационарные открытые и крытые ванны, причём открытая ванна может сочетать спортивные и купальные функции и по характеру эксплуатации этот тип бассейна отличается обилием функциональных возможностей, гибкостью эксплуатации в различное время года;

– сборно-разборные бассейны из современных легких конструкций – трансформирующийся бассейн (сооружение, в котором в зависимости от времени года путём трансформации ограждающих конструкций ванна может быть попеременно открытой и закрытой); мобильный бассейн (сооружение, которое можно перемещать с одной территории на другую); позволяющие проводить обучение плаванию в местах массового отдыха.

Нужно заблаговременно выбрать участок для занятий плаванием и тщательно обследовать его. Территория, предназначенная для отдыха и купания детей (пляж), должна быть тщательно очищена от мусора и камней, а также удалена от портов, шлюзов, гидроэлектростанций, мест сброса сточных вод, стойбищ и водопоя скота и других источников загрязнения или располагаться выше указанных источников загрязнения на расстоянии не менее 500 метров.

Выбор территории пляжа, его проектирование, эксплуатация и реорганизация производятся в соответствии с гигиеническими требованиями к зонам рекреации водных объектов и охраны источников хозяйственно-питьевого водоснабжения от загрязнений.

При выборе территории пляжа следует исключить возможность неблагоприятных и опасных природных процессов - оползней, селей, лавин, обвалов.

Запрещается размещать пляжи в границах I-го пояса зоны санитарной охраны источников хозяйственно-питьевого водоснабжения.

В местах, отводимых для купания на водоеме, не должно быть выходов грунтовых вод с низкой температурой, резко выраженных и быстрых водоворотов, воронок и больших волн. Дно водоема должно быть свободным от тины, водорослей, коряг, острых камней и т.п.

Место для плавания должно быть твердым и ровным песчаным дно, постепенно понижающимся к середине водоема, без ям, без коряг, острых камней, стекла и других предметов, которые могут стать причиной травмы.

Желательно чтобы вода была достаточно прозрачной, это позволит инструктору наблюдать за правильным выполнением плавательных движений и обеспечит безопасность детей.

Скорость течения воды должна быть небольшой, примерно 10 м/мин. Водолазы первыми проверяют дно водоема на безопасность.

Инструктор по плаванию обследует дно акватории на всем отведенном для плавания участке, тщательно проверяет глубину: она не должна превышать 1,2–1,3 м.

На берегу следует оборудовать навесы от солнца, установить окрашенные топчаны и скамейки, душевые кабины (1 на 40 человек), кабины для переодевания (1 на 50 человек), уборные (1 на 75 человек).

При отсутствии канализации необходимо предусмотреть водонепроницаемый выгреб или установку биотуалетов.

На пляжах должен быть предусмотрен пункт медицинской помощи, где врач (медицинский работник), наблюдает за процессом занятий по обучению плаванию, оказывает первую медицинскую помощь.

Перед началом купального сезона дважды с интервалом в неделю служба санитарно-эпидемиологического надзора проводит исследования воды по санитарно-химическим и микробиологическим показателям, которые должны отвечать требованиям санитарных норм и правил.

В период купального сезона анализ воды проводится не реже 2 раз в месяц (проба отбирается не менее чем в двух точках). И дает разрешение на купание и проведение обучающих занятий по плаванию.

Для обеспечения безопасности проведения занятий по плаванию и купания в условиях открытого водоема необходим оборудованный спасательный пост. Во время проведения занятий желательно присутствие дежурной службы спасателей и наличие нескольких спасательных лодок. Обязательно должны быть спасательные круги (из расчета один круг на 5 занимающихся), плавательные доски из пенопласта, спасательные жилеты, алюминиевые шесты, мегафон или рупор, флажки и т.д.

Участок водной акватории, предназначенный для учебной работы, ограждают веревкой, на которую нанизывают пластиковые буи.

Размер зоны для занятий плаванием 25x10 м или 25x15 м в зависимости от ширины и глубины водоема: 25 метров вдоль берега и 10–15 м к середине водоема.

Рядом с надводным бассейном пристраивается «лягушатник» для обучения детей 6-7 лет. Это ящик, решетчатые бока которого выполнены из хорошо обструганных брусков, дно из плотно прилегающих досок. Он крепится на вбитых в дно кольях. Внутри оборудован поручнями из тонких жердей для проведения упражнений с опорой. Размер бассейна для малышей 8x4 м, глубина 60–70 см.

Малый бассейн упрощенной конструкции с четырьмя дорожками для заплывов (длина дорожек 20–25 м, ширина 2–2,5 м) можно оборудовать недалеко от берега на глубине 1,3 м. Разделительную дорожку из кусков

пенопласта или деревянных жердочек, покрашенных масляной краской, связывают веревкой или мягкой проволокой.

Ширина стартового мостика (помоста) 2-2,5 м, длина – 9–10 м. Он поднимается над водой на 15–20 см, соединяется с берегом трапом из досок.

В качестве помоста используют деревянный настил, опирающийся на сваи, вбитые в грунт. Поверхность его обшивают гладкими досками. На вертикальных щитах обшивки делают хорошо обструганную прорезь (на уровне поверхности воды) для захвата руками, необходимую для обучения плаванию с опорой на месте. Противоположную сторону бассейна замыкает поворотный щит, который выступает над поверхностью воды на 20 см. Стойки его несущей конструкции закрепляют на дне. Аналогично поворотному щиту оборудуют и боковую сторону бассейна.

Знаки устанавливаются на берегах водоемов, они имеют прямоугольную форму с размерами сторон не менее 50 х 60 см и изготавливаются из прочного водостойкого материала, устанавливаются на видных местах на высоте не менее 2,5 м. Надписи на знаках делаются черной или белой краской.

При отсутствии естественных водоемов возможна организация купания обучающихся в бассейнах, которые должны отвечать гигиеническим требованиям к устройству, эксплуатации и качеству воды плавательных бассейнов. В процессе эксплуатации бассейна остаточное содержание (концентрация) химических веществ, применяемых для обеззараживания, в воде и воздухе (зоне дыхания) не должно превышать гигиенические нормативы. При устройстве открытых бассейнов по периметру участка предусматриваются ветро и пылезащитные полосы древесных и кустарниковых насаждений. На пути движения от душа к ванне бассейна должны размещаться ножные ванны с проточной водой. Обеззараживание воды, поступающей в ванны плавательных бассейнов, должно быть обязательным для всех типов бассейнов.

2.3. Права и обязанности инструктора. Подготовка помощников инструктора

Физическое воспитание в организациях отдыха детей, в том числе и плавание, одно из важнейших участков работы. Оно направлено на решение таких важных задач, как:

- укрепление здоровья детей;
- совершенствование умений и навыков в естественных видах движений (особенно в плавании);
- привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- овладение санитарно-гигиеническими знаниями;
- развитие организаторских способностей;
- формирование морально-волевых качеств.

Работу с детьми в этом направлении проводит, прежде всего, инструктор по плаванию.

Инструкторами по плаванию могут работать инструкторы по плаванию, тренеры по плаванию, преподаватели высших учебных заведений по специализации «Плаванию», прошедшие специальную подготовку на курсах по массовому обучению детей в организациях отдыха и их оздоровления. Помощником инструктора могут быть студенты старших курсов академий и колледжей по физической культуре, спортсмены-пловцы не моложе 18 лет, вожатые отряда, воспитатель (педагог) отряда, также прошедшие специальную подготовку на курсах по массовому обучению детей в организациях отдыха и их оздоровления.

Помощник инструктора не только помогает инструктору при обучении плаванию, но и участвует в комплектовании групп, оформлении документации на соревнованиях, ремонте инвентаря, разъяснительной работе с детьми и так далее.

Инструктор по плаванию должен ознакомить своих будущих помощников с учебным материалом, методикой обучения и совершенствования техники плавания, правилами судейства, приемами спасения тонущего и оказание доврачебной помощи.

Они должны хорошо уметь плавать, нырять, уметь буксировать уставшего или пострадавшего на воде и оказать доврачебную помощь.

Инструктор по плаванию назначается руководителем и подчиняется ему, в ведении которого находится организация отдыха детей.

Свою работу инструктор планирует и согласовывает с медицинским работником, методистом. В плане работы, утвержденном на педагогическом совете, включаются следующие мероприятия:

- оборудование места для занятий плаванием (если есть бассейн, то необходимо проверить его для эксплуатации, устранить недостатки);
- проверка спасательных средств (длинный шест для поддержки и страховки детей, спасательные круги, шары Сулова, концы Александрова, лодки и т. д.), вспомогательного инвентаря (разделительные дорожки для ограждения мест занятий и как страхующее и поддерживающее средство, громкоговоритель), состояние наглядной агитации (знаки безопасности на воде, информационные стенды по правилам спасения утопающих) и другое;
- составление и утверждение списков вожатых и воспитателей, ответственных за пребывание детей на воде;
- проведение инструктажа с вожатыми, воспитателями, пловцами – разрядниками по правилам поведения и безопасности на воде;
- организация занятий с вожатыми, воспитателями по обучению методам оказания доврачебной помощи пострадавшим;
- подготовка помощников тренера;
- комплектование групп по обучению плаванию;
- организация спортивных праздников, соревнований, игр и развлечений на воде.

2.4. Предварительная подготовка детей к занятиям в воде, комплектование групп

С первых дней целесообразно включать в утреннюю зарядку упражнения, которые помогут освоить технику плавания. Группы занимающихся плаванием комплектуются с учетом подготовленности, пола и возраста детей.

Отряды в организациях отдыха детей и их оздоровления комплектуются с учетом возраста детей:

6–9 лет – не более 25 человек;

10–14 лет – не более 30 человек;

15–18 лет – не более 25 человек.

Все дети, прибывшие в организации отдыха детей и их оздоровления, должны иметь медицинскую справку о состоянии здоровья и отсутствии контактов с инфекционными больными.

В целях предупреждения распространения инфекционных заболеваний разрешается посещение бассейна только при наличии у обучающихся справок о медицинском осмотре, в том числе детям дошкольного и младшего школьного возраста в обязательном порядке требуется справка о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз.

Также участники еще до приезда проходят медицинское обследование и на его основании делятся на три группы.

В первую – основную группу зачисляются дети, у которых нет отклонений в физическом развитии, состоянии здоровья, а также дети с незначительными отклонениями здоровья, но достаточно физически активные и подготовленные.

Во вторую – подготовительную группу зачисляются дети, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, а также дети, не обладающие общей физической подготовленностью.

В третью – специальную группу включаются дети, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, являющиеся противопоказанием к занятиям физической культурой по государственным программам в общих группах.

Первые 2-3 дня пребывания в организациях отдыха детей и их оздоровления помощники инструктора и инструктор по плаванию проводят опрос детей по умению или неумению (водобоязни) плавать.

Предварительная подготовка детей к занятиям плаванием включает:

1) ознакомление с правилами безопасности и поведения на занятиях;

2) освоение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше;

3) определение уровня плавательной подготовленности детей и комплектование учебных групп.

Учебные группы необходимо комплектовать с учетом возраста занимающихся. Как правило, группы не умеющих плавать и слабо

плавающих состоят из детей младшего школьного возраста, а группы хорошо плавающих «по-своему» – из детей среднего и старшего школьного возраста. Мальчики и девочки могут обучаться в одной группе.

В группе занимающихся одинакового уровня подготовленности должно быть не более 20 человек, при условии, что обучение проводит инструктор с двумя помощниками, которые следят за дисциплиной и помогают исправлять ошибки. При оценке умения плавать инструктор не должен ориентироваться на ответы ребят (особенно это касается детей младшего школьного возраста). Проверка уровня плавательной подготовленности проводится до начала занятий; при этом в воде должно находиться не более двух человек одновременно под непосредственным наблюдением инструктора.

Не умеющих плавать надо разделить на две группы (условно группа «А» и группа «В»). В первую группу войдут дети, которые боятся воды, а во вторую дети, которые уже освоившиеся с водой. Это обусловлено различной методикой начального обучения.

Не умеющих плавать девочек и мальчиков старших отрядов лучше объединять в отдельные группы.

Дети, которые могут проплыть от 5 до 15 м, составляют группу слабоплавающих.

В учебную группу умеющих плавать войдут те, кто может проплыть более 15 м любым способом.

Тренировочная группа создается для тех, кто проплывает 25-50 м спортивными способами плавания.

Численность групп для не умеющих плавать зависит от количества помощников инструктора, находящихся в воде. На первых двух – трех занятиях их может быть 10 человек и более. За каждым помощником закрепляется два – три ребенка.

2.5. Инвентарь, используемый на занятиях

Для занятий плаванием в организациях отдыха детей и их оздоровления у детей должно быть следующее:

- резиновая шапочка;
- купальный костюм, плавки;
- очки для плавания;
- майка и шорты (в жаркий день) или тренировочный костюм (в прохладную погоду) для занятий на суше;
- полотенце, мыло и мочалка (для занятий в бассейне);
- резиновые шлепанцы.

Для занятий плаванием в организациях отдыха детей и их оздоровления у инструктора по плаванию должно быть:

1. Спасательные средства:

- длинный шест для поддержки и страховки детей (по количеству детей 1 шест на 2-3 ребенка);

- спасательные круги (по количеству детей 1 круг на 5 детей);
- шары Сулова;
- концы Александрова;
- лодка (на водоеме);
- громкоговоритель;
- аптечка первой помощи;

2. Вспомогательный инвентарь:

- разделительные дорожки для ограждения мест занятий;
- плавательные доски;
- нарукавники;
- поддерживающие пояса для плавания;
- резиновые надувные круги;
- гимнастические обручи из пластика;
- плавающие игрушки (маленькие и большие);
- ватерпольные и резиновые мячи;
- ласты и маски;
- навес от солнца.

2.6. Обязательные меры безопасности на воде

Место, где проводятся купания и занятия плаванием, должно быть обеспечено спасательными средствами: кругами, поясами, канатами, веревками и др. Во время массового купания или занятий в естественном водоеме необходимо организовать дежурство лодки со спасателями. Дежурить должны один взрослый, владеющий приемами оказания помощи пострадавшим на воде, а также двое помощников инструктора, умеющих хорошо плавать.

Проводя занятия с детьми, инструктор несет ответственность за их жизнь и, если потребует, обязан в любую минуту прийти на помощь.

Прежде чем приступить к занятиям по плаванию в летних оздоровительных лагерях, необходимо хорошо изучить меры безопасности поведения на воде, чтобы в дальнейшем строго их выполнять. Весь персонал лагеря обязан знать и четко выполнять перечисленные правила.

Для этого до начала занятий плаванием в месте купания или на доске объявлений лагеря должен быть вывешен перечень правил безопасности для всеобщего ознакомления. Во время проведения линеек, утренней зарядки и отрядных сборов ребят знакомят с правилами поведения во время купаний и занятий плаванием.

На уроках плавания за дисциплиной и выполнением правил безопасности строго следят инструктор и его помощники.

Для предупреждения несчастных случаев на воде необходимо соблюдать следующие правила:

1. Допускать детей к занятиям в воде можно только с разрешением врача.
2. Купаться следует не раньше, чем через 2 ч после еды.

3. Входить в воду нужно осторожно:

- в искусственных бассейнах или на водных станциях можно выполнить прыжок в воду из положения сидя на бортике или спуститься в воду по лесенке;

- в естественном водоеме следует идти по дну до уровня пояса, затем повернуться лицом к берегу и по команде инструктора попытаться доплыть до берега.

4. Во время занятий на воде и при принятии солнечных ванн, обязательное присутствие медицинского работника.

5. Купания проводятся по отрядам в присутствии начальника лагеря (методиста), врача, воспитателя отряда, инструктора по плаванию, помощников инструктора.

6. К водоему детей сопровождает вожатый и педагог.

7. Из числа хорошо плавающих старших детей создается дружина, которая привлекается к патрулированию на побережье водоема, а также в качестве спасателей во время купания детей.

8. На время купания, игр и соревнований на воде необходимо организовать спасательный пост. Желательно патрулирование спасательной лодки за линией ограждения места купания.

9. Инструктор по плаванию обязан каждый раз перед началом занятий проверить место для плавания, оборудование и инвентарь. Неисправность следует немедленно устранить.

10. Дно огражденной акватории должно быть плотным, без тины, водорослей, ям, коряг и других опасных предметов, которые могут стать причиной травм. Места плавания обязательно огораживают.

11. Все деревянные части должны быть хорошо обструганными, края закругленными, без выступающих гвоздей.

12. Занятия с не умеющими плавать проводят на глубине не более 0,7 метра, все упражнения выполняются в сторону берега.

13. Первые занятия на глубоком месте проводятся под непосредственным наблюдением инструктора по плаванию, который занимается не более чем с двумя детьми.

14. Группа не умеющих плавать не должна превышать 6-8 человек на одного инструктора. При наличии помощника она может быть увеличена до 16 человек.

15. На первых занятиях детей лучше всего распределить парами. Это удобно для совместного выполнения упражнений на воде и взаимного наблюдения.

16. На занятиях должна соблюдаться строгая дисциплина. Нельзя разрешать детям бороться в воде, придерживать друг друга, прыгать в воду, прыгать в воду, нырять с ограждений, в незнакомых местах- с берега, не допускать, чтобы дети топили друг друга, погружая в воду с головой, громко кричали, в шутку звали на помощь.

17. Вхождение в воду и из воды производить только по команде инструктора.

18. При обучении плаванию в открытых водоемах занятия проводятся при температуре воды не ниже 20-25 ° С, и температуре воздуха соответственно выше на 4-5 ° С.

19. Продолжительность пребывания в воде на первом занятии не более 7-10 мин, затем занятия в воде доводить до 25-30 мин.

20. Проводить занятия по плаванию лучше: днем в 10-12 часов или вечером в 17-19 часов.

21. Категорически запрещается заплывать за установленные границы места для купания.

22. Входить в воду и выходить из нее разрешается только по команде инструктора.

23. Допуск опоздавшего к занятиям и выход из воды до общего сигнала разрешает только инструктор.

24. До и после занятий обязательно нужно проводить поименную переключку.

25. До занятий в воде нужно также разъяснить им, в каких случаях звать на помощь и почему должны строго наказываться те, кто позволяет себе ложные крики «Тону!».

26. Во время проверки плавательной подготовленности и комплектования учебных групп в воде одновременно должно находиться не более двух занимающихся.

27. Заплывы на дальность разрешаются только вдоль берега.

28. Нельзя проводить занятия на море при сильной волне.

29. Необходимо знать, как действовать в неожиданных ситуациях. При попадании:

– в быстрое течение (следует плыть только по течению, стараясь сохранить силы, и постепенно приблизиться к берегу),

– водоворот (нужно стараться удержать тело в горизонтальном положении; затем следует сделать глубокий вдох, нырнуть в глубину и плыть под водой по течению насколько позволяет задержка дыхания; после этого всплыть на поверхность; во время ныряния и плавания под водой глаза должны быть открыты),

– прибойную волну (не надо всплывать на ее гребень, поскольку при этом она может сильно ударить и выбросить на берег; оказавшись в прибойной волне, нужно пырять сквозь гребень и стараться плыть как можно ближе к берегу с попутной волной; когда ноги почувствуют дно, нужно постараться выбраться на берег до начала отливной волны, которая может отбросить пловца назад в море; если прибойная волна несет пловца на камни (сваи, пирс, волнорез и др.), необходимо отплыть в сторону, так как в этом случае удар может оказаться опасным для жизни).

2.7. Организация занятий по плаванию

Занятия плаванием и купания проводятся ежедневно с 10 до 12 часов и с 16 до 18 часов. После комплектования учебных групп, когда определяется

общее их количество и соотношение числа умеющих и не умеющих плавать, инструктор составляет расписание занятий.

Обучение плаванию лучше проводить в первой половине дня, занятия секций, соревнования и праздники на воде – во второй половине дня. Желательно, чтобы занятия с каждой группой проводились ежедневно. В больших организациях отдыха детей и их оздоровления, где количество отдыхающих детей достигает 200 – 300 человек, а инструктор плавания только один, расписание составляется с учетом 2 – 3-разовых занятий в неделю. Помимо расписания составляется график следования отрядов к месту занятий с таким расчетом, чтобы каждая последующая группа детей успела раздеться, провести подготовительную часть урока на суше и была готова войти в воду сразу же после выхода из воды предыдущей группы.

Занятия в естественных водоемах проводятся при минимальной температуре воды: + 20° С. Температура воздуха должна быть выше температуры воды на 4–5° С. На первом занятии дети младшего школьного возраста могут находиться в воде не более 5 мин, среднего старшего возраста – не более 10–15 мин. В дальнейшем, по мере прогревания водоема и закаливания детей, продолжительность урока постепенно увеличивается; для младших школьников – до 30 мин, для старших – до 45 мин. Однако основным критерием для определения допустимого времени пребывания в воде являются состояние и внешний вид занимающихся. Если у детей появляются озноб, «гусиная кожа», посинение губ, занятие нужно немедленно прекратить, дав команду: «Выйти из воды!»

В сухую солнечную погоду до занятий плаванием на воде дети могут принимать солнечные ванны. Удобнее всего это делать в подготовительной части занятия, когда занимающиеся выполняют комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.

Занятия по плаванию в организациях отдыха детей проводятся в групповой форме. Групповая форма обучения стимулирует активность ребят, вносит в занятия элемент соревнования, расширяет возможности для проведения игр и развлечений в воде.

Инструктор с двумя помощниками одновременно занимается с группой, количество детей в которой не превышает 16 человек. Инструктор разъясняет задачи, определяет задания, объясняет и показывает упражнения, дает команды и методические указания, исправляет ошибки, подводит итоги урока; при этом следует ориентироваться на уровень подготовленности большей части группы. Его помощники действуют следующим образом: один контролирует ребят с наиболее высоким уровнем подготовленности, другой – слабо подготовленных.

Таким образом, при общем задании для всей группы каждый получает методическую помощь в соответствии с уровнем плавательной подготовленности.

На занятиях плаванием группа занимающихся находится в воде, а инструктор и его помощники, проводящие занятия, располагаются на суше так, чтобы хорошо видеть всех детей. Барахтанье в воде, сильные брызги,

плотно облегающие голову резиновые шапочки затрудняют контакт занимающихся с инструктором, мешают им слышать и вследствие этого своевременно выполнять команды и учебные задания.

Для оперативного управления процессом обучения и улучшения обратной связи (быстроты реакции группы на команды инструктора) широко применяются условные сигналы, которые могут подаваться свистком, голосом или жестами. На первом же уроке ребят знакомят с основными условными сигналами и правилами их подачи. Например, один свисток может заменять команду «Марш!», которая означает начало выполнения упражнения; два свистка – «Внимание!»; серия частых свистков – «Тревога!»; чередование длинных и коротких свистков – «Занятие или игра окончены. Из воды!». Сигнал «Из воды!» инструктор подает также, поднимая вверх скрещенные руки. Все сигналы, имеющие значения команд, должны быстро и четко выполняться всей группой, что является показателем дисциплины на занятиях. Поэтому инструктору и его помощникам на первых занятиях необходимо добиваться немедленного выполнения команд, строго наказывая нарушителей. Например, после сигнала «Из воды!» инструктор считает до пяти или до десяти, то есть дает время на то, чтобы дети смогли выйти из воды и построиться на берегу. Те занимающиеся, которые после сигнала задерживаются в воде, сначала предупреждаются, а затем лишаются права посещения занятия по плаванию с предупреждением.

Основными методами организации занимающихся являются:

Фронтальный метод. Всем занимающимся группы дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Чаще всего применяется в подготовительной и заключительной частях урока, в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения с водной средой, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники плавания.

Поточный метод. Занимающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всех групп.

Метод групповых занятий. Занимающиеся выполняют упражнения в подгруппах (на отдельных дорожках бассейна), но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе урока.

Круговой метод. Используется для более точного дозирования нагрузки, развития самостоятельности занимающихся и повышения плотности занятия. Дети распределяют по уровню физической подготовленности на подгруппы. Готовят соответствующее количество «станций». Инструктор объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности занимающихся). Упражнения должны быть хорошо знакомы занимающимся. Смена «станций» проводится по общему сигналу педагога.

Метод индивидуальных заданий. Занимающиеся поочередно выполняют определенные упражнения; остальные в это время наблюдают за

выполняющим. Применяется в основном при проверке освоения учащимися отдельных элементов техники плавания.

Каждое занятие плавания начинается на суше, продолжается в воде и завершается снова на суше. В нем условно можно выделить три части: подготовительную, основную и заключительную. Продолжительность (включая время занятий на суше) составляет 45 – 60 мин.

В задачи *подготовительной части занятия* (10 – 15 мин) входят: переключка занимающихся; краткое разъяснение задач и содержания урока; выполнение комплекса общеразвивающих и специальных упражнений; ознакомление на берегу с новыми упражнениями, которые предстоит выполнять в воде. В целом в подготовительной части должно акцентироваться внимание занимающихся на решении задач урока и предварительном выполнении на суше упражнений его основной части. Решение задач урока во многом зависит от правильной организации и проведения этой его части. Во время занятий в естественных водоемах продолжительность подготовительной части урока варьируется в зависимости от погодных условий.

В задачи *основной части занятия* (30 – 45 мин) входят: освоение с водой; изучение и совершенствование техники плавания. В этой части урока решаются основные задачи обучения: изучение упражнений на освоение с водой, движений ногами, руками и согласование их с дыханием; выполнение стартов и поворотов; проплывание коротких отрезков, серии и дистанции при помощи ног, рук и в полной координации. В конце основной части каждого урока обязательно проводятся игры и развлечения на воде на материале упражнений, освоенных всей группой.

Каждое занятие должно строиться так, чтобы объем физической нагрузки возрастал в первой половине основной его части, а затем постепенно уменьшался. Одновременно происходит повышение эмоциональности занятия, чему содействует проведение игр в воде, эстафетное плавание или соревнование в проплывании коротких отрезков и дистанций в конце основной части занятия.

Продолжительность основной части зависит от возраста и подготовленности занимающихся, порядкового номера урока, температуры воды и воздуха, место проведения, и в соответствии с этим – от продолжительности подготовительной части урока.

В задачи *заключительной части занятия* (5 – 7 мин) входят: постепенное снижение объема физической нагрузки и эмоциональности занятия; переключка занимающихся; подведение итогов занятия. В этой части урока проводятся игры и развлечения, практикуется свободное плавание, совершенствуется техника выполнения стартов и поворотов. После выхода из воды проводится построение группы с переключкой, объявляются результаты игр (называются фамилии победителей и проигравших). При подведении итогов занятия инструктор обязательно сообщает, насколько успешно решены задачи, поставленные на уроке перед всей группой, а также отмечают пионеров, наиболее успешно выполнявших основные задания

урока. Хорошо организованная заключительная часть урока повышает у занимающихся уверенность в своих силах, желание активно продолжать занятия.

Заключительную часть занятия следует проводить четко и быстро, чтобы дети не озябли. После выхода из воды нужно растереться полотенцами, насухо вытереть уши и голову и одеться.

Для того чтобы урок прошел успешно, при его организации и проведении необходимо соблюдать следующие основные правила.

1. Нельзя заставлять детей входить в воду, насильно погружать их в воду с головой, запугивать («наглотаешься воды и утонешь»).

2. Все вопросы методического и организационного характера следует решать с занимающимися только на суше. Когда группа находится в воде, допускается только использование команд, методических указаний, оценок. Иными словами, форма общения инструктора с группой должна быть предельно лаконичной, чтобы не снижать плотность и эмоциональность занятия, и чтобы дети в воде не замерзли.

3. Особое внимание следует уделять проведению первых занятий, подбору учебного материала в соответствии с подготовленностью группы. Успехи на первых занятиях оказывают большое психологическое воздействие на новичков, укрепляют уверенность в своих силах и доверие к инструктору.

4. Каждый, даже незначительный, успех в обучении должен быть отмечен инструктором: группа или отдельные занимающиеся должны получить одобрение и поддержку.

5. Если новички не могут выполнить задание, инструктор обязан проявить максимум выдержки, терпения и предложить другое, посильное задание. Причиной подобных неудач могут стать непродуманные действия инструктора.

6. При объяснении нового упражнения необходимо останавливаться на следующих основных моментах: исходном положении; форме и характере движения; наиболее трудно выполняемых частях.

7. Объясняя и показывая упражнение, инструктор должен говорить только о правильности его выполнения, не акцентируя внимание детей на ошибках и недостатках.

8. Необходимо шире использовать показ упражнений самими занимающимися, так как это убеждает их в посильности задания, повышает соревновательный азарт и активность группы.

9. Каждое занятие нужно начинать с выполнения серии хорошо знакомых упражнений. Это позволяет занимающимся освоиться с водой, привыкнуть к ее температуре, почувствовать уверенность в своих силах.

10. Для увеличения динамичности и плотности занятия необходимо чередовать упражнения, выполняемые на месте, с упражнениями в движении; упражнения с задержкой дыхания – с выдохами в воду; плавание при помощи – ног и рук с плаванием в полной координации; проплывание

коротких отрезков и серий отрезков – с проплыванием максимально возможных (для детей данного уровня подготовленности) дистанций.

11. После освоения скольжений и первых гребковых движений ногами и ругами (способами кроль на груди и кроль на спине), дети должны как можно больше плавать, постепенно увеличивая преодолеваемые расстояния.

12. Следует поощрять попытки занимающихся самостоятельно плавать любым спортивным или прикладным способом (или в сочетании).

13. При изучении новых упражнений нужно обращать особое внимание на предупреждение типичных ошибок.

14. Исправляя ошибки, не следует делать занимающимся одновременно несколько замечаний – это снижает интерес к занятиям и уверенность в своих силах.

15. На каждом занятии должно изучаться не более 1–2 новых упражнений.

3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Программа обучения плаванию детей в местах отдыха и оздоровления

Инструктор по плаванию составляет график прохождения учебного материала с учетом конкретных условий лагеря, количества, возраста и уровня подготовленности детей и подростков, климатических условий, места для занятий (наличие наливного бассейна и т.д.).

Обучение не умеющих плавать включает: выполнение упражнений для освоения с водной средой; изучение техники спортивных способов плавания – кроль на груди и на спине; освоение стартов; участие в соревнованиях; игры и развлечения на воде (Таблица 1).

Наряду с выполнением упражнений в местах, отведенных для плавания, проводятся и теоретические занятия, на которых решаются задачи:

- ознакомления требования безопасности на занятиях по плаванию во время купания;
- изучение основ техники спортивных способов плавания;
- ознакомление с правилами гигиены плавания и закаливания.

**График поурочного распределения учебного материала
для групп, не умеющих плавать**

| № п/п | Учебный материал | Номера уроков | | | | | | | | | |
|----------|--|---------------|---|----|---|---|---|---|---|---|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1. | Вводная беседа | + | | | | | | | | | |
| 2. | Беседа об основах техники плавания | | + | | | | | | | | |
| 3. | Общеразвивающие и специальные упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4. | Упражнения для освоения с водной средой | + | + | К* | + | + | + | | | | |
| 5. | Игры в воде | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6. | Упражнения для изучения техники плавания способом кроль на груди | | + | + | + | К | + | | К | + | к |
| 7. | Упражнения для изучения техники плавания способом кроль на спине | | + | + | + | К | + | + | + | К | |
| 8. | Прыжки в воду (в бассейне) | | | | | | + | + | + | К | |
| 9 | Учебные соревнования | | | | | | | | | + | |

К – выполнение контрольных упражнений

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ КРОЛЕМ НА ГРУДИ И НА СПИНЕ

Отличительной особенностью методики обучения плаванию является четкая дифференциация детей по уровню плавательной подготовленности, условиям проведения занятий (открытая вода или бассейны), наличию водобоязни и каких-либо отклонений в состоянии здоровья.

Обучение плаванию на открытых водоемах детей, не умеющих плавать (10 уроков)

Обучение детей, не умеющих плавать, включает в себя: выполнение упражнений для освоения с водной средой; изучение элементов техники спортивных способов плавания – кроль на груди и на спине; игры и развлечения на воде.

Урок 1.

После проверки детей, проводится занятие в воде, куда включаются простейшие упражнения для освоения с водой, не требующие предварительного выполнения на суше.

1. Ходьба по дну водоема от берега до глубины по пояс и обратно. То же самое в парах, держась за руки (сначала шагом, потом бегом).

2. Стоя в воде по пояс присесть (подбородок у поверхности воды), оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх.

3. Стоя на дне по пояс, опустить руки в воду, соединив кисти и, зачерпнув воду, поднять пригоршни над поверхностью и полить на себя (рис. 1).

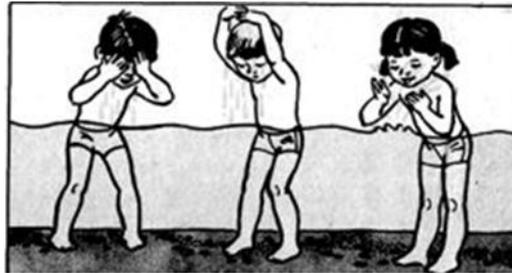


Рис. 1. Умываться и дуть на воду.

4. Ноги на ширине плеч, руки опущены в воду, пальцы сцеплены. Выполнять движения обеими руками вправо-влево. Руки держать под самой поверхностью воды; движения выполняются напряженными руками.

5. Занимающиеся стоят по пояс в воде в шеренгу или колонну, выполнять передвижения по дну (от одной условной границы до другой), выполняя гребковые движения руками. Стараться выполнять движения бесшумно.

6. Выдох в воду: подуть на воду как на горячий чай, то же, опустив рот в воду (рис. 1).

7. Подуть на воду, как на горячий чай, далее погрузится в воду с головой и сделать продолжительный выдох.

8. Построить занимающихся в шеренгу (колонну, по кругу, взявшись за руки или опустив их на воду). Выполнять движения, имитирующие «замах» и «удар» по воображаемому мячу сначала одной, потом другой ногой.

9. Сидя спиной к берегу (вода по плечи), опираясь руками о дно выполнять попеременные движения ногами вверх-вниз. Колени не сгибать.

10. Группа выстраивается на линии старта и по команде преподавателя бежит к финишу (берегу).

11. Игры: «Кто выше выпрыгнет из воды?», «Кто дольше продержит лицо под водой?», «Поймай воду», «Волны на море», «Переправа», «У кого больше пузырей?», «Футбол», «Кто быстрее?» и др.

Если есть время, и дети не замерзли, повторить упражнения этого урока.

Методические указания. Перед началом занятия необходимо напомнить занимающимся о правилах безопасности на открытой воде. Упражнения выполняются в парах, что обеспечивает взаимную страховку, наличие соревновательного элемента. Данное занятие направлено на освоение с водой. Эта задача считается решенной, когда дети без боязни заходят в воду, плескаются не вытирая лицо руками, задерживают дыхание на вдохе, не захлебываются. Упражнения только тогда могут выполняться в игровой форме, когда они освоены всей группой.

Урок 2.

На суше

Выполнить комплекс общеразвивающих и специальных упражнений для кроля.

В воде

1. Ходьба и бег по дну: в парах, держась за руки, и поодиночке. Выпрыгивание из воды. Стоя в воде по пояс присесть (подбородок у поверхности воды), оттолкнувшись двумя ногами выпрыгнуть вверх.

2. Погружение с головой в воду. Исходное положение (и.п.) – стоя (подбородок у поверхности воды), упор руками о колени. Сделать вдох через рот, закрыть рот, задержать дыхание и присесть (не выпускать воздух, быстро не выскакивать из воды). Сосчитать в уме до 5–10, после чего вернуться в исходное положение (рис. 2). То же держась за поручень или в парах.

3. Выдох в воду. В том же и.п.: а) дуть на воду, как на горячий чай; б) то же, опустив рот в воду; в) «умыться» - брызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох (рис. 1).

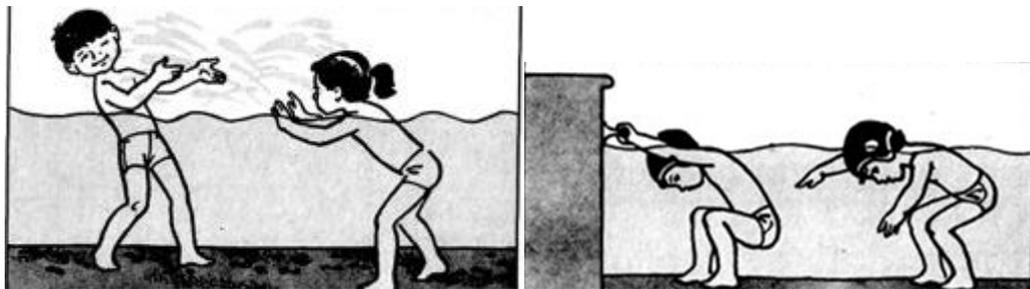


Рис. 2. Плескания и выдохи в воду.

4. И.п. – сидя на дне водоема (вода по плечи). Выполнять попеременные движения ногами вверх-вниз. Колени не сгибать, амплитуда движения малая.

5. И.п. – лежа на спине (вода по плечи), упереться предплечьями о дно водоема (живот поднимать выше; не сидеть, а лежать на воде). Выполнять попеременные движения ногами вверх-вниз (фонтанчик). Движения выполняются в быстром темпе, с малой амплитудой, колени не сгибать и не поднимать выше уровня воды. Тоже, упереться ладонями о дно, руки прямые (рис. 3).

6.И.п. – лежа на груди (вода по плечи), упереться предплечьями о дно водоема, подняв к поверхности воды таз и пятки (носки оттянуть). Выполнять попеременные движения ногами вверх-вниз. Движения выполняются в быстром темпе, с малой амплитудой, колени не сгибать. То же, и.п. упереться ладонями о дно, руки прямые (рис. 3).

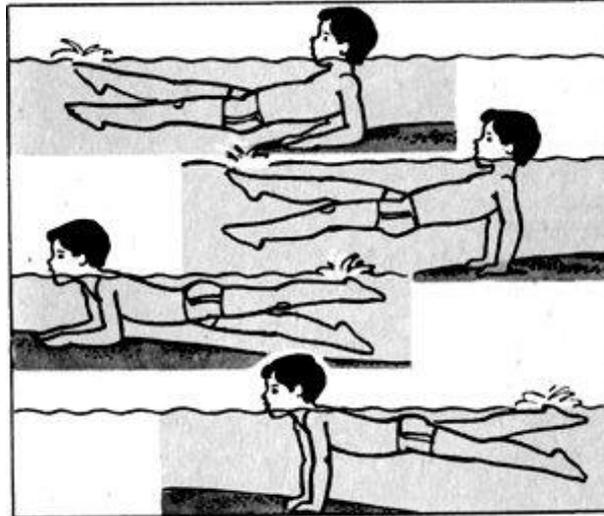


Рис. 3. Движения ногами.

7.И.п. – лежа на груди лицом к берегу (вода по плечи), опираясь о дно руками, поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Выполнять попеременные движения ногами вверх-вниз. Движения выполняются в быстром темпе, с малой амплитудой, колени не сгибать. Повторить несколько раз.

8.То же с выдохом в воду. Обратит внимание на это упражнение, так как оно подводит к освоению скольжения.

9.Игры: «Кто выше выпрыгнет из воды?», «Кто дольше продержит лицо под водой?», «Поймай воду», «У кого больше пузырей?», «Кто быстрее спрячется?», «Кто быстрее?» и т.п.

Урок 3.

На суше

Выполнить комплекс общеразвивающих и специальных упражнений для кроля. Ознакомьтесь с упражнением «поплавок».

В воде

1. Ходьба и бег по дну: в парах, держась за руки, и поодиночке. Выпрыгивание из воды. Стоя в воде по пояс присесть (подбородок у поверхности воды), оттолкнувшись двумя ногами выпрыгнуть вверх и снова погрузится в воду. То же погрузится с головой и сделать выдох в воде.

2. И.п. – стоя, упор руками о колени (подбородок у поверхности воды). Выдохи в воду (5–10 раз). Выдох должен быть непрерывным и продолжительным (приблизительно в 3 раза длиннее вдоха) (рис. 4).

3. И.п. – сидя на дне водоема (вода по плечи). Выполнять попеременные движения ногами вверх-вниз.

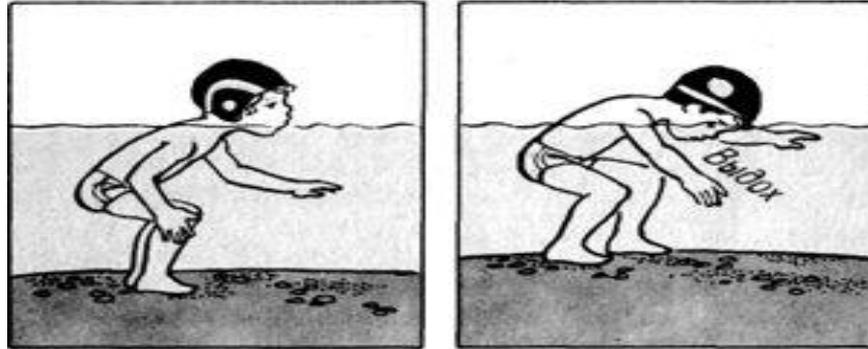


Рис. 4. Выдохи в воду.

4. И.п. – лежа на груди (вода по плечи), опираясь о дно руками, выполнять попеременные движения ногами вверх-вниз (см. урок 2).

5. И.п. – лежа на спине (вода по плечи), опираясь о дно руками, выполнять попеременные движения ногами вверх-вниз (см. урок 2).

6. И.п. – стоя на дне ноги на ширине плеч, выполнять движения обеими руками (напряженными и расслабленными) вправо-влево, вперед-назад.

7. И.п. – стоя на дне, сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться с головой в воду, сосчитать в уме до 20-25 и выпрямиться, сделав сначала выдох, а потом вдох.

8. И.п. – стоя в парах, поочередно погружаться в воду с открытыми глазами и считать пальцы партнера, поднесенные к лицу (рис. 5).

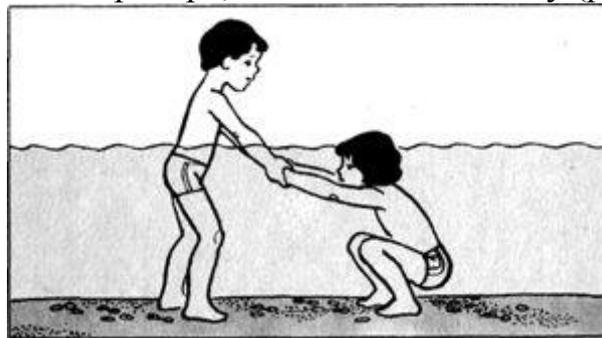


Рис. 5. Погружение в воду с открытыми глазами.

9. И.п. – стоя, сделать глубокий вдох и задержать дыхание, присесть и, обхватить колени руками, всплыть на поверхность. В этом положении каждый «поплавок» старается продержаться на воде до счета «десять».



Рис. 6. «Поплавок».

10. И.п. – лежа на груди лицом к берегу (вода по плечи), опираясь о дно руками, поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Сосчитать до 5, 10, 15. Выполнять поочередные движения ногами вверх-вниз. Колени не сгибать. То же, с выдохом в воду.

11. Игры: «Хоровод», «У кого больше пузырей?», «Кто больше проплывет?», «Полоскание белья», «Поплавок», «Кто быстрее спрячется под водой?», «Сядь на дно», «Насос», «Смотри внимательно», «Водолазы».

Методические указания. Объяснить ребятам, что только напряженная кисть создает опору о воду. При движении ногами колени не сгибать. Во время выдоха на поверхности воды должны образовываться пузыри.

Урок 4.

На суше

1. Выполнить комплекс общеразвивающих и специальных упражнений для кроля.

2. Обратит внимание на следующие упражнения: 1) движения ногами кролем; 2) «мельница» (рис. 7); 3) «скольжение» – принять положение скольжения, стоя у стенки (спиной друг к другу); 4) стоя в наклоне вперед (ноги на ширине плеч, руки на коленях), повернуть лицо в сторону и сделать вдох; повернуть лицо вниз – выдох.

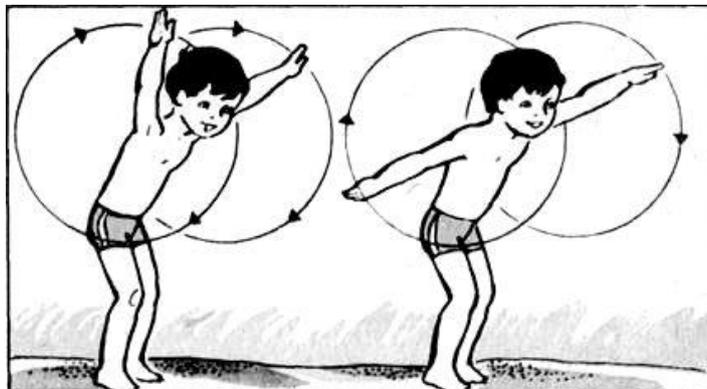


Рис. 7. Упражнение «мельница».

В воде

1. Ходьба, бег, прыжки, погружения и другие активные движения в воде, способствующие проявлению самостоятельности детей и выполняющие роль разминки (см. урок 2).

2. «Поплавок» (см. урок 3).

3. Движения ногами кролем на груди и спине (см. урок 3).

4. И.п. – стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, упор руками о колени, лицо повернуто в сторону (щекой на воде). Открыть рот – сделать вдох; опустить лицо в воду – выдох (рис. 8).

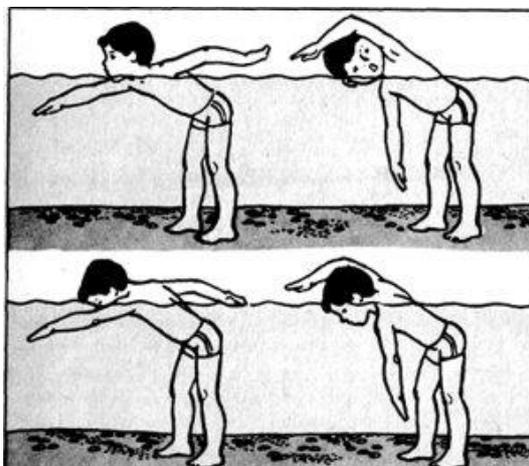


Рис. 8. Вдох с поворотом головы в сторону.

5. И.п. – стоя лицом к берегу, руки прямые вперед. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на грудь, руки прямые, опустить лицо в воду между рук и скользить. То же, с попеременной работой ногами (рис. 9).

6. И.п. – стоя спиной к берегу, руки прижаты к туловищу. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину. Поднять выше живот и прижать подбородок к груди (не садиться!). То же руки вверх, голова между рук. То же с попеременной работой ногами (рис. 10).

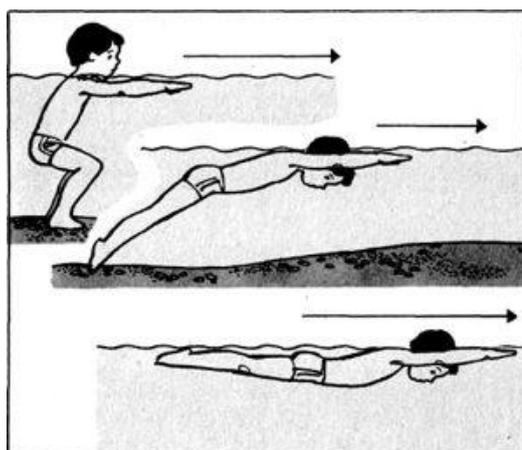


Рис. 9. Скольжение на груди.

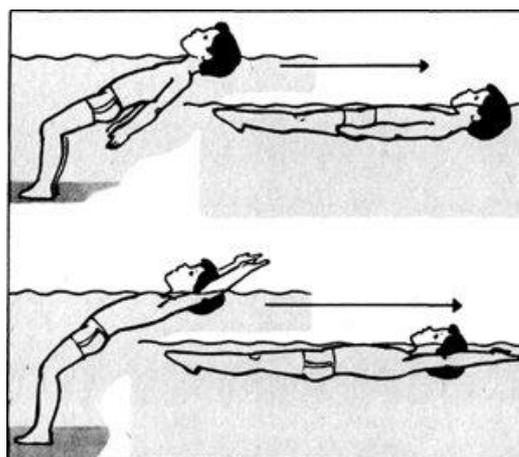


Рис. 10. Скольжение на спине.

7. И.п. – стоя в воде по грудь или плечи, руки согнуты в локтях, выполнять поочередные частые гребки руками перед грудью сверху вниз. Кисти напряжены, пальцы сжаты, ладонь опирается о воду, как на плотный предмет; одновременно слегка оторвать ноги от дна.

8. Погружение в воду с поиском на дне предметов по заданию инструктора. Сделав вдох, задержав дыхание, погрузится под воду.

9. И.п. – «поплавок»; медленно выпрямиться, вытянуть руки и ноги и принять положение «стрела»; затем развести ноги и руки в стороны и принять положение «крест». Вернуться в и.п., встать на ноги.

10. Игра «Мяч по кругу».

Методические указания. После каждого скольжения на груди обязательно выполнять скольжение на спине: сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вперед. При скольжении на спине оттолкнуться ногами несильно и плавно лечь на воду. Во время скольжения для удержания баланса, можно помогать легкими движениями кистей. Упражнения в скольжении выполняются сначала в парах (для страховки), потом самостоятельно.

Урок 5.

На суше

1. Выполнить комплекс общеразвивающих и специальных упражнений для кроля.

2. Упражнение «мельница» выполнять как в положении стоя, так и в наклоне вперед.

Методические указания. Содержание разминки на каждом занятии должно изменяться и усложняться в соответствии с уровнем плавательной подготовленности занимающихся.

В воде

1. Ходьба, бег, прыжки. Погружения и выдохи в воду (см. урок 2).

2. Скольжение на груди и на спине с движением ногами (см. урок 4).

3. Движения ногами кролем на груди и на спине (см. урок 3).

4. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох (см. урок 4).

5. И.п. – стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, плечи и подбородок на воде; одна рука впереди, другая – сзади, у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед, как при плавании кролем. Смотреть вперед, корпусом не раскачивать. Руки держать прямыми, грести под себя; гребок выполнять как можно длиннее.

6. Скольжения на груди и на спине (см. урок 3) с поочередными движения прямыми руками. При скольжении на груди, сделать вдох, лицо опустить в воду, выполнить скольжение – выдох.

7. И.п. – лежа на груди лицом к берегу (вода по плечи), опираясь о дно руками, поднять к поверхности воды таз и пятки, ноги работают

попеременно, лицо повернуто в сторону (щека на воде) – вдох, опустить лицо в воду – выдох (рис. 11).

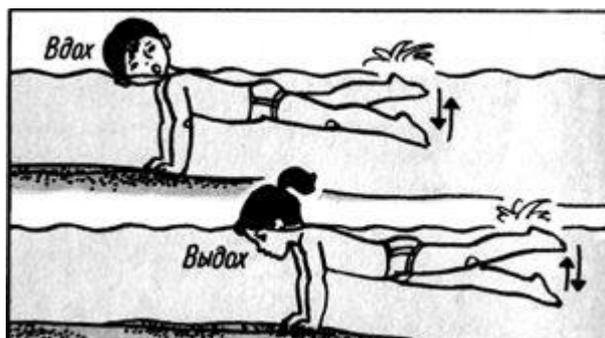


Рис. 11. Выполнение вдоха в сторону.

8. И.п. – стоя лицом к берегу, руки прямые вперед с доской, присесть, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на грудь руки прямые, смотреть прямо, ноги работают попеременно. Тоже с опусканием лица в воду между рук и выдохом в воду.

9. Погружение в воду с поиском на дне предметов по заданию инструктора. Сделав вдох, задержав дыхание погрузится под воду.

10. Стоя в воде по грудь, руки согнуты в локтях, выполнять поочередные частые гребки руками перед грудью сверху вниз, опираясь ладонями о воду. Одновременно согнуть ноги и подтянуть колени к груди.

11. Игры: «Плавучие стрелы», «Морской бой», «Достань клад», «Ловец», «Ромашка», «На буксире», «Поезд в тоннеле», «Утки-нырки».

Методические указания. На этом и последующих уроках продолжается освоение с водой, а также выполнение на суше общеразвивающих и специальных физических упражнений. Основное внимание уделяется упражнениям для изучения техники плавания: движениям ногами и руками кролем; согласованию движений руками с дыханием; согласованию движений ногами и руками при плавании кролем на груди и спине.

Из упражнений для освоения с водой постоянно применяется только скольжение; другие упражнения самостоятельной ценности не имеют и после того, как дети освоились с водой, в уроки не включаются.

Урок 6.

На суше

1. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений для кроля.

2. Специальные упражнения (движения руками кролем поочередно, одновременно, в разных направлениях).

3. Согласование дыхания с движениями одной рукой кролем. И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч; одна рука упирается в колено, другая – у бедра, в положении окончания гребка. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и

начать гребковые движения с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра. Повторить несколько по несколько раз каждой рукой.

4. То же с движениями обеими руками кролем. Не торопиться и не сгибать руки.

Методические указания. Необходимо внимательно следить за тем, чтобы вдох обязательно совпадал с окончанием гребка и выполнялся в тот момент, когда рука находится у бедра. Вначале, для лучшего запоминания, можно останавливать руку в момент вдоха у бедра. Для этого дать занимающимся указание: в конце гребка коснуться рукой бедра и задержать руку в этом положении.

В воде

1. Скольжение на груди и на спине (см. урок 5).

2. Движения ногами кролем на груди и на спине (см. уроки 4, 5).

3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох (см. урок 5).

4. И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч; одна рука упирается в колено, другая – у бедра, в положении окончания гребка. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее, сделать вдох и начать гребковые движения с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра. Повторить несколько по несколько раз каждой рукой.

5. И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч; одна рука прямая вперед, другая – у бедра, в положении окончания гребка. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее, сделать вдох и начать гребковые движения с одновременным выдохом. С противоположной стороны выполнить гребок прямой рукой. Следующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра. Повторить по несколько раз каждой рукой (рис. 12).

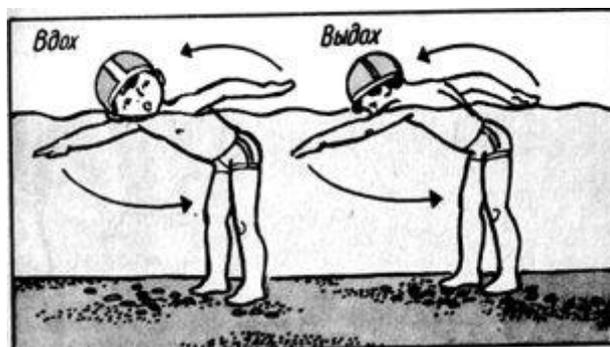


Рис. 12. Согласование движений рук и дыхания.

6. Плавание при помощи движений ногами кролем с доской, в парах, далее самостоятельно (см. урок 5).

7. Движения руками кролем, стоя на месте и в передвижении по дну. Смотреть вперед; плечи и подбородок касаются воды (см. урок 5).

8. Скольжение на груди и на спине (см. урок 5) с последующими движениями руками кролем.

9. Плавание при помощи попеременных движений ногами на спине (см. уроки 4, 5).

10. Дать занимающимся несколько попыток проплыть самостоятельно как можно большее расстояние (каждый плавает, как хочет).

11. Игры: «Салки», «Поплавок», «Медуза», «Стрела», «Крест», «Торпеда», «Поезд в тоннеле», «Утки-нырки».

Методические указания. На каждом занятии необходимо как можно больше плавать и как можно меньше ходить. Вначале скольжения на груди выполняются быстрее и легче, чем на спине. Занимающиеся быстрее осваивают плавание на спине, т.к. не надо делать выдох в воду. При произвольном плавании на небольшое расстояние не следует настаивать на определенном способе – каждый плавает, как хочет. При совершенствовании техники плавания кролем на спине нужно добиваться чтобы:

1) положение тела было горизонтальным, подбородок прижат к груди, ноги не сгибались в тазобедренных суставах;

2) при движении сверху вниз ноги резко разгибались в коленных суставах, не выходя при этом из воды, и стопы оставляли на поверхности воды пенный след;

3) руки опускались в воду на ширине плеч и заканчивали гребок у бедра;

4) движения руками выполнялись с большой амплитудой;

5) вдох выполнялся в конце гребка рукой при выносе ее из воды.

Урок 7.

На суше

1. Повторить материал предыдущего занятия.

2. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений для кроля.

3. Обязательно включить в разминку следующие упражнения: 1) движения руками кролем на груди; 2) движения одной рукой кролем в согласовании с дыханием; 3) движения обеими руками кролем в согласовании с дыханием.

4. Показать технику плавания кролем на груди и спине более опытным пловцом.

В воде

1. Скольжение на груди и на спине с попеременными движениями ногами (см. урок 4). Стараться после каждого скольжения проплыть как можно больше.

2. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха (см. урок 5).

3. То же с движениями одной рукой кролем (см. урок 6).

4. Движения руками кролем, стоя на месте и в передвижении по дну, в согласовании с дыханием (см. урок 6).

5. Скольжение на груди и на спине с последующими движениями руками кролем и попытками повернуть голову для вдоха (см. уроки 5, 6).

6. Плавание кролем на груди и на спине с задержкой дыхания на вдохе (см. уроки 4, 5, 6).

7. Плавание с доской, выполняя попеременные движения ногами (см. урок 5).

8. И.п. – лежа на спине, руки с доской прямые вверх, попеременные движения ногами, дыхание произвольное.

9. Плавание любым освоенным способом.

10. Игры: «Салки», «Поплавок», «Хоровод», «Фонтан», «Качели», «Торпеда», «Ромашка», «Стрела», «Ванька-встанька», «Кто дальше проскользит?» и др.

Методические указания. При выполнении скольжения руки и корпус держать напряженными. При движениях ногами колени не сгибать, амплитуда малая. Проплывание большого расстояния любым освоенным способом.

Урок 8.

На суше

1. Повторить материал предыдущего занятия.

2. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений для кроля.

3. Обратит внимание на упражнения на согласование движений руками кролем с дыханием, общее согласование движений:

И.п. – основная стойка (о.с). Наклонившись вперед, выполнять движения руками, как при плавании кролем, с одновременным притоptyванием ногами на месте (имитация движений ногами кролем): на каждое движение рукой – 3 притопа. Считать вслух: «Раз-два-три; раз-два-три...». То же с движениями руками, как при плавании кролем на спине. Упражнение выполняется не менее 3 мин.

В воде

1. Скольжение на груди и на спине с попеременными движениями ногами (см. урок 4).

2. Выдохи в воду с движениями одной рукой кролем (см. урок 6). Выполнять до 20 раз каждой рукой.

3. Движения руками кролем, стоя на месте и в передвижении по дну, в согласовании с дыханием (см. урок 6).

4. Плавание кролем на груди с поворотом головы для вдоха – сначала один вдох на несколько гребков, затем чаще (см. уроки 5, 6, 7).

5. Плавание кролем на груди и на спине с задержкой дыхания на вдохе (см. уроки 5, 6).

6. Плавание при помощи попеременных движений ногами на спине (см. уроки 5, 6, 7).

7. Плавание при помощи попеременных движений ногами с доской (см. урок 7).

8. Плавание кролем на спине в полной координации. Проплыть как можно большее расстояние.

9. Плавание любым способом, проплыть как можно большее расстояние.

10. Игры: «Борьба за мяч», «Рыбы и сеть», «Салки с мячом», «Кто перетянет», «Весы», «Карусели», «Слушай сигнал».

Методические указания. Задача каждого занятия – совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине, по возможности проплыть большее расстояние, не отдыхая и не вставая на дно.

При длительном плавании не следует давать никаких указаний относительно выбора способа плавания.

При освоении непрерывной работы руками кролем, сначала лучше дышать через 2-3 гребка, постепенно подводя очередной вдох под каждый гребок правой или левой рукой.

Для улучшения техники плавания кролем необходимо давать следующие указания занимающимся.

При плавании на груди:

- 1) делать вдох при плавании кролем только во время окончания гребка рукой;
- 2) во время вдоха не отрывать щеку от воды и не ложиться на бок;
- 3) грести руками только под себя, а не в сторону от корпуса;
- 4) работать ногами от бедра, не сгибать ноги в коленях.

При плавании на спине:

- 1) не сидеть, а лежать на воде; поднять выше живот;
- 2) гребок рукой выполнять до бедра и вынимать руку из воды у бедра;
- 3) не опускать руку во время гребка глубоко в воду;
- 4) работать ногами от бедра так, чтобы колени не появлялись над водой.

При плавании на груди и на спине тело держать напряженным, не расслабляться.

Урок 9.

На суше

1. Повторить материал предыдущего занятия.
2. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений для кроля.
3. Обратит внимание на упражнения на согласование движений руками и ногами и дыхания. К упражнениям на согласование движений (под счет «раз-два-три» и т.д.) добавить поворот головы и вдох.

В воде

1. Проплыть как можно большее расстояние любым способом.
2. Плавание кролем на груди и на спине с задержкой дыхания. Добиваться непрерывных круговых движений плечами и руками. (см. уроки 5, 6).
3. Движения руками кролем, стоя на месте и в передвижении по дну, в согласовании с дыханием (см. урок 6).
4. Плавание кролем на груди с дыханием через несколько гребков (см. урок 8). То же на спине.

5. Плавание на спине при помощи попеременных движений ногами (см. уроки 6, 7).

6. Проплыть как можно большее расстояние кролем на спине и груди.

7. Плавание при помощи попеременных движений ногами кролем с доской (см. уроки 5, 6).

8. И.п. – стоя в воде по пояс, слегка присесть, поднять руки вверх и немного вперед так, чтобы предплечьями были прикрыты уши (рис. 13). Далее выпрыгнуть из воды вперед, немного согнуться, сделать вдох, задержать дыхание и войти в воду вытянутыми вперед руками и головой, выполнить скольжение.

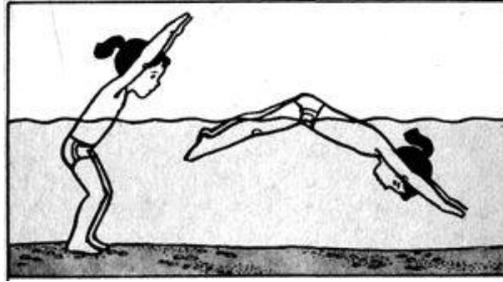


Рис. 13. Ныряние толчком от дна.

9. Игры. «Воротники», «Стой крепко!», «Буксиры», «Бой всадников», «Нырни в круг», «Пролезь в круг», «Прыжок дельфина».

Методические указания. На каждом занятии необходимо увеличивать длину проплываемого расстояния. Обратить внимание детей на продолжительный выдох и короткий вдох при плавании кролем на груди. Вдох согласовывается с движением руками и выполняется в конце гребка у бедра. Напоминать, что все движения ногами начинаются от бедра, без чрезмерного сгибания ног в коленях.

Урок 10

На этом уроке проводится контрольный зачет по пройденному учебному материалу. Инструктор и его помощники оценивают выполнение следующих упражнений:

На суше: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений для кроля.

В воде:

1. Скольжение на груди и на спине.
2. Скольжение на груди и на спине с движением ногами кролем.
3. Плавание при помощи движений ногами кролем с доской.
4. Плавание кролем на груди.
5. Плавание кролем на спине.

Упражнения оцениваются по двум параметрам:

- правильная техника выполнения;
- проплываемое расстояние.

Методические указания. Все оценки заносятся в журнал. После занятия следует обязательно объявить занимающимся оценки за выполнение каждого упражнения и вывести общий суммарный балл за 10 уроков. Затем лучшие пловцы демонстрируют всей группе отдельные упражнения и технику плавания. Закончить занятие игрой по выбору детей.

Обучение плаванию в бассейнах детей, не умеющих плавать (10 уроков)

Урок 1.

На суше

Выполнить комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений для кроля (выполняется до начала обучения и на первых 5-6 уроках по обучению кролю на груди и на спине):

1. Ходьба: обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде.
2. Бег: обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставным шагом и др.

3. И.п. – стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела; затем расслабиться. Повторить напряжение 5-6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения и умению держать туловище при плавании напряженным.

4. И.п. – стоя, руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперед и назад. Сначала одновременно, затем попеременно каждой рукой. Прodelать 20 раз.

5. «Мельница». И.п. – стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые движения руками вперед и назад вначале в медленном, а затем в быстром темпе. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямыми.

6. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой), одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед («мельница») в течение 1 мин.

7. И.п. – сидя, одна нога согнута. Взяться руками за пятку и носок стопы и крутить ее вправо и влево. Прodelать 20 раз каждой ногой.

8. И.п. – сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Прodelать сначала скрестные движения ногами, а потом – как при плавании кролем. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра, с небольшим размахом стоп.

9. Прыжки и выпрыгивания вверх.

В воде

1. Ходьба по дну бассейна с изменением направления, глубина по пояс (сначала шагом, потом бегом)

2. Стоя в воде по пояс, по грудь (в зависимости от глубины бассейна), присесть (подбородок у поверхности воды), оттолкнуться ногами от дна, а руками от поверхности воды и выпрыгнуть вверх.

3. Ноги на ширине плеч, руки опущены в воду, пальцы сцеплены. Выполнять движения обеими руками вправо-влево. Руки держать под самой поверхностью воды; движения выполняются напряженными руками («Полоскание белья»).

4. Стоя в воде по пояс, по грудь (в зависимости от глубины бассейна), передвигаться по дну бассейна, выполняя гребковые движения одновременно обеими руками, согнутыми в локтях перед грудью, в форме горизонтально вытянутой восьмерки («Пишем восьмерки»).

5. Стоя в воде по пояс, по грудь (в зависимости от глубины бассейна), сделать вдох, задержать дыхание и побрызгать в лицо водой («Умывание»).

6. Стоя в воде по пояс, по грудь (в зависимости от глубины бассейна), наклониться вперед, сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду («Кто дольше продержит лицо в воде?»).

7. И.п. – стоя на дне бассейна, выдохи в воду: а) дуть на воду, как на горячий чай; б) то же, опустив рот в воду; в) «умываться» – брызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.

8. Исходное положение (и.п.) – стоя упор руками о колени (подбородок у поверхности воды). Сделать вдох через рот, закрыть рот, задержать дыхание и присесть (не выпускать воздух). Сосчитать в уме до 5-10, после чего вернуться в исходное положение. То же держась за бортик.

9. И.п. – лежа на груди, держась за бортик, попеременная работа ногами вверх-вниз. Ноги прямые, движение от бедра, амплитуда малая.

10. И.п. – лежа на грудь, держась за бортик, поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Сосчитать до 5, и.п. – выдох.

11. И.п. – стоя спиной к бортику, руки вверх, кисти соединены, голова между руками. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на воду и выполнить скольжение.

12. Игры: «Кто выше выпрыгнет из воды?», «Кто дольше продержит лицо под водой?», «Поймай воду», «Волны на море», «Переправа», «У кого больше пузырей?», «Футбол», «Кто быстрее?» и др.

Методические указания. Перед началом занятия необходимо напомнить занимающимся о правилах безопасности на воде. Определить уровень плавательной подготовленности занимающихся. Разучить комплекс упражнений. Данное занятие направлено на освоение с водой. Эта задача считается решенной, когда дети без боязни заходят в воду, плескаются не вытирая лицо руками, задерживают дыхание на вдохе, не захлебываются. Упражнения только тогда могут выполняться в игровой форме, если они освоены всей группой. Ряд упражнений может заменяться с учетом глубины бассейна.

Урок 2.*На суше*

1. Выполнить комплекс общеразвивающих и специальных упражнений для кроля.

2. Показать технику плавания кролем на груди и на спине в исполнении хорошего пловца. Ознакомиться с упражнением «поплавок».

3. Напомнить о правилах безопасности во время занятий плаванием.

В воде

1. Ходьба и бег по дну бассейна, выпрыгивания из воды (см. урок 1).

2. Выполнение упражнений: «Полоскание белья», «Пишем восьмерки».

3. И.п. – стоя на дне друг напротив друга держась за руки. Выполнять движения, имитирующие «замах» и «удар» ногой по воображаемому мячу сначала одной, потом другой ногой («Футбол»).

4. И.п. – лежа на груди, держась за бортик, попеременная работа ногами вверх-вниз. Ноги прямые, движение от бедра, амплитуда малая.

5. Погружение в воду с головой. Выдохи в воду. Выдох должен быть непрерывным и продолжительным (см. урок 1).

6. И.п. – стоя в парах, поочередно погружаться в воду с открытыми глазами и считать пальцы партнера, поднесенные к лицу.

7. И.п. – стоя на дне, сделать вдох, задержать дыхание и погрузится в воду, стараясь сесть на дно («Сядь на дно»).

8. И.п. – стоя, сделать глубокий вдох и задержать дыхание, присесть и, обхватить колени руками, всплыть на поверхность. В этом положении каждый «поплавок» старается продержаться на воде до счета «десять».

9. И.п. – лежа на спине, держась руками за бортик (живот поднимать выше; не сидеть). Выполнять попеременные движения ногами вверх-вниз (фонтанчик).

10. Скольжение на груди (см. урок 1).

11. Игры: «Кто выше выпрыгнет из воды?», «Кто дольше продержит лицо под водой?», «У кого больше пузырей?», «Кто быстрее спрячется?», «Кто быстрее?», «Поплавок», «Сядь на дно», «Полоскание белья», «Футбол» и т.п.

Методические указания. Движения ногами выполняются в быстром темпе, с малой амплитудой, колени не сгибаются и не поднимаются выше уровня воды. Чтобы повысить плавучесть занимающихся, все упражнения, связанные с всплыванием на поверхность, лежанием и скольжением, выполняются с задержкой дыхания на вдохе. Ряд упражнений может заменяться с учетом глубины бассейна.

Урок 3.*На суше*

1. Выполнить комплекс общеразвивающих и специальных упражнений для кроля.

2. Повторить материал предыдущего занятия.

В воде

1. Сесть на край бортика бассейна, спустить ноги в воду. Выполнять попеременные движения ногами вверх-вниз (под счет инструктора).

2. Ходьба и бег по дну бассейна: в разных направлениях, с помощью гребковых движений руками, выпрыгивания из воды, погружения в воду («Полоскание белья», «Восьмерки», Футбол») (см. урок 2).

3. Упражнения «Сядь на дно», «Поплавок» (см. урок 2).

4. Выдохи в воду. Скольжения на груди (см. урок 2)

5. И.п. – лежа на груди, на спине, держась за бортик, попеременная работа ногами вверх-вниз. Ноги прямые, движение от бедра, амплитуда малая.

6. И.п. – стоя боком к бортику бассейна, взяться рукой за дорожку лечь на спину, вытянув другую руку вдоль тела. То же, поменяв положение рук.

7. И.п. – стоя лицом к бортику, руки прижаты к туловищу. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами от бортика, лечь на спину. Поднять выше живот и прижать подбородок к груди (не садиться!). То же руки вверх, голова между рук. То же с попеременной работой ногами.

8. И.п. – стоя спиной к бортику, руки прямые вперед. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на грудь, опустить лицо в воду между рук и скользить. То же с попеременной работой ногами.

9. Игры: Игры: «Хоровод», «У кого больше пузырей?», «Кто больше проплывет?», «Полоскание белья», «Поплавок», «Кто быстрее спрячется под водой?», «Сядь на дно», «Насос», «Смотри внимательно», «Водолазы» и др.

Методические указания. Объяснить, что вовремя скольжения тело напряжено, натянуто в направлении толчка. При движении ногами колени не сгибать. Во время выдоха на поверхности воды должны образовываться пузыри.

Урок 4.

На суше

1. Выполнить комплекс общеразвивающих и специальных упражнений для кроля.

2. Обратит внимание на следующие упражнения: 1) движения ногами кролем; 2) «мельница» (рис. 7); 3) «скольжение» – принять положение скольжения, стоя у стенки; 4) стоя в наклоне вперед (ноги на ширине плеч, руки на коленях), повернуть лицо в сторону и сделать вдох; повернуть лицо вниз – выдох.

В воде

1. Ходьба, бег, прыжки, погружения и другие активные движения в воде, способствующие проявлению самостоятельности детей и выполняющие роль разминки (см. урок 2).

2. «Поплавок» (см. урок 2).

3. Движения ногами кролем на груди и спине (см. урок 3).

4. И.п. – стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, упор руками о колени, лицо повернуто в сторону (щекой на воде). Открыть рот – сделать вдох; опустить лицо в воду – выдох.

5. Скольжение на груди и на спине с последующими попеременными движениями ногами вверх-вниз (см. уроки 2, 3).

6. И.п. – стоя в воде по грудь или плечи, руки согнуты в локтях, выполнять поочередные частые гребки руками перед грудью сверху вниз. Кисти напряжены, пальцы сжаты, ладонь опирается о воду, как на плотный предмет; одновременно слегка оторвать ноги от дна.

7. Погружение в воду с поиском на дне предметов по заданию инструктора. Сделав вдох, задержав дыхание погрузится под воду.

8. И.п. – стоя спиной к бортику, руки прямые вперед с доской, присесть, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на грудь, ноги работают попеременно, смотреть прямо. Тоже с опусканием лица в воду между рук и выдохом в воду.

9. Сделать вдох и задержать дыхание. Выполнять поочередные гребки согнутыми в локтях руками перед грудью сверху вниз или движение «пишем восьмерки». Опираясь ладонью и предплечьем о воду, согнуть ноги и на некоторое время оторвать их от дна.

10. И.п. – «поплавок»; медленно выпрямиться, вытянуть руки и ноги и принять положение «стрела»; затем развести ноги и руки в стороны и принять положение «крест». Вернуться в и.п., встать на ноги.

11. Игры: «Мяч по кругу», «Плавучие стрелы», «Морской бой», «Достань клад», «Ловец», «Ромашка», «На буксире», «Поезд в тоннеле», «Утки-нырки», «Поплаваок» и т.п.

Методические указания. После каждого скольжения на груди обязательно выполнять скольжение на спине: сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вперед. Движения ногами кролем выполняются от бедра, мягко, эластично, с небольшим размахом между ногами. При плавании на спине колени не должны появляться над поверхностью воды. Ряд упражнений может изменяться с учетом глубины бассейна.

Урок 5.

На суше

1. Выполнить комплекс общеразвивающих и специальных упражнений для кроля.

2. Упражнение «мельница» выполнять как в положении стоя, так и в наклоне вперед.

3. И.п. – стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, руки упираются в колени, голова повернута в сторону. Открыть рот, сделать вдох, затем повернуть лицо вниз (в воду) и сделать непрерывный и продолжительный выдох (через рот).

Методические указания. Содержание разминки на каждом занятии должно изменяться и усложняться в соответствии с уровнем плавательной подготовленности занимающихся.

В воде

1. Ходьба, бег, прыжки. Погружения и выдохи в воду (см. урок 2).
2. Скольжение на груди и на спине с движением ногами (см. урок 4).
3. Движения ногами кролем на груди и на спине (см. урок 3).
4. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох (см. урок 4).
5. И.п. – стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, плечи и подбородок на воде; одна рука впереди, другая – сзади, у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед, как при плавании кролем. Смотреть вперед, корпусом не раскачивать. Руки держать прямыми, грести под себя; гребок выполнять как можно длиннее.
6. Скольжения на груди и на спине (см. урок 3) с поочередными движениями прямыми руками. При скольжении на груди, сделать вдох, лицо опустить в воду, выполнить скольжение – выдох.
7. И.п. – лежа на груди держась руками за бортик, поднять к поверхности воды таз и пятки, ноги работают попеременно, лицо повернуто в сторону (щека на воде) – вдох, опустить лицо в воду – выдох.
8. И.п. – стоя спиной к бортику, руки прямые вперед с доской, присесть, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на грудь, смотреть прямо, ноги работают попеременно. Тоже с опусканием лица в воду между рук и выдохом в воду.
9. Погружение в воду с поиском на дне предметов по заданию инструктора. Сделав вдох, задержав дыхание погрузится под воду.
10. Стоя в воде по грудь, руки согнуты в локтях, выполнять поочередные частые гребки руками перед грудью сверху вниз, опираясь ладонями о воду. Одновременно согнуть ноги и подтянуть колени к груди.
11. Игры: «Плавучие стрелы», «Морской бой», «Достань клад», «Ловец», «Ромашка», «На буксире», «Поезд в тоннеле», «Утки-нырки», «Водолазы», «Торпеды», «Кто больше проплывет?»

Методические указания. На этом и последующих уроках продолжается освоение с водой, а также выполнение на суше общеразвивающих и специальных физических упражнений. Основное внимание уделяется упражнениям для изучения техники плавания: движениям ногами и руками кролем; согласованию движений руками с дыханием; согласованию движений ногами и руками при плавании кролем на груди и спине.

Урок 6.*На суше*

1. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений для кроля.
2. Специальные упражнения (движения руками кролем поочередно, одновременно, в разных направлениях).
3. Согласование дыхания с движениями одной рукой кролем. И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч; одна рука упирается в колено, другая – у бедра, в положении окончания гребка. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать гребковые движения с одновременным выдохом. Следующий вдох

выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра. Повторить несколько по несколько раз каждой рукой.

4. То же с движениями обеими руками кролем. Не торопиться и не сгибать руки.

Методические указания. Необходимо внимательно следить за тем, чтобы вдох обязательно совпадал с окончанием гребка и выполнялся в тот момент, когда рука находится у бедра. Вначале, для лучшего запоминания, можно останавливать руку в момент вдоха у бедра. Для этого дать занимающимся указание: в конце гребка коснуться рукой бедра и задержать руку в этом положении.

В воде

1. Скольжение на груди и на спине (см. урок 5).

2. Движения ногами кролем на груди и на спине (см. уроки 4, 5).

3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох (см. урок 5).

4. И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч; одна рука упирается в колено, другая – у бедра, в положении окончания гребка. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее, сделать вдох и начать гребковые движения с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра.

5. То же, с противоположной стороны выполнять гребок прямой рукой.

6. То же, лежа на груди, держась рукой за бортик.

7. Плавание при помощи движений ногами кролем с доской, в парах, далее самостоятельно (см. урок 4, 5).

8. Движения руками кролем, стоя на месте и в передвижении по дну. Смотреть вперед; плечи и подбородок касаются воды (см. урок 5).

9. Скольжение на груди и на спине (см. урок 5) с последующими движениями руками кролем.

10. Плавание кролем на спине и на груди при помощи попеременных движений ногами на спине (см. уроки 4, 5).

11. Игры: «Салки», «Поплавок», «Медуза», «Стрела», «Крест», «Торпеда», «Поезд в тоннеле», «Утки-нырки», «Водолазы» и т.п.

Методические указания. При произвольном плавании на небольшое расстояние не следует настаивать на определенном способе – каждый плывет, как хочет. При совершенствовании техники плавания кролем на спине нужно добиваться чтобы:

1) положение тела было горизонтальным, подбородок прижат к груди, ноги не сгибались в тазобедренных суставах;

2) при движении сверху вниз ноги резко разгибались в коленных суставах, не выходя при этом из воды, и стопы оставляли на поверхности воды пенный след;

3) руки опускались в воду на ширине плеч и заканчивали гребок у бедра;

4) движения руками выполнялись с большой амплитудой;

5) вдох выполнялся в конце гребка рукой при выносе ее из воды.

Урок 7.

На суше

1. Повторить материал предыдущего занятия.
2. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений для кроля.
3. Обязательно включить в разминку следующие упражнения: 1) движения руками кролем на груди; 2) движения одной рукой кролем в согласовании с дыханием; 3) движения обеими руками кролем в согласовании с дыханием.
4. Показать технику плавания кролем на груди и спине более опытным пловцом.

В воде

1. Спад в воду из положения сидя на бортике. Сесть на бортик, упереться ногами в стену. Поднять руки вверх (голова между рук), сильно наклониться вперед, почти ложась грудью на колени, и упасть в воду.
2. Спад в воду из положения стоя согнувшись. Встать на бортик, захватив его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между рук). Наклониться низко к воде и перенести центр тяжести, упасть в воду. В коленях ноги не сгибать.
3. Скольжение на груди и на спине с попеременными движениями ногами (см. урок 4). Стараться после каждого скольжения проплыть как можно больше.
4. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха (см. урок 5).
5. То же с движениями одной рукой кролем (см. урок 6).
6. Движения руками кролем, стоя на месте и в передвижении по дну, в согласовании с дыханием (см. урок 6).
7. Скольжение на груди и на спине с последующими движениями руками кролем и попытками повернуть голову для вдоха (см. уроки 5, 6).
8. И.п. – лицом к бортику, взяться за него руками, принять положение группировки и поставить ноги на стенку. Оттолкнуться ногами, одновременно пронося руки над водой, выполнить скольжение на спине.
9. Плавание кролем на груди и на спине с задержкой дыхания на вдохе (см. уроки 4, 5, 6).
10. И.п. – лежа на спине, руки с доской прямые вверх, попеременные движения ногами, дыхание произвольное (см. урок 5).
11. Плавание любым освоенным способом.
12. Игры: «Салки», «Поплавок», «Хоровод», «Фонтан», «Качели», «Торпеда», «Ромашка», «Стрела», «Ванька-встанька», «Кто дальше проскользит?» и др.

Методические указания. При выполнении скольжения руки и корпус держать напряженными. При движениях ногами колени не сгибать, амплитуда малая. Проплавание как можно большего расстояния любым освоенным способом.

Урок 8.*На суше*

1. Повторить материал предыдущего занятия.
2. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений для кроля.
3. Обратит внимание на упражнения на согласование движений руками кролем с дыханием, общее согласование движений:

И.п. – основная стойка (о.с). Наклонившись вперед, выполнять движения руками, как при плавании кролем, с одновременным притоptyванием ногами на месте (имитация движений ногами кролем): на каждое движение рукой – 3 притопа. Считать вслух: «Раз-два-три; раз-два-три...». То же с движениями руками, как при плавании кролем на спине. Упражнение выполняется не менее 3 мин.

В воде

1. Спад в воду или прыжок вниз ногами.
2. Скольжение на груди и на спине с попеременными движениями ногами (см. урок 4).
3. Выдохи в воду с движениями одной рукой кролем (см. урок 6). Выполнять до 20 раз каждой рукой.
4. Движения руками кролем, стоя на месте и в передвижении по дну, в согласовании с дыханием (см. урок 6).
5. Плавание кролем на груди с поворотом головы для вдоха – сначала один вдох на несколько гребков, затем чаще (см. уроки 5, 6, 7).
6. Плавание кролем на груди и на спине с задержкой дыхания на вдохе (см. уроки 5, 6).
7. Плавание при помощи попеременных движений ногами на спине (см. уроки 5, 6, 7).
8. Плавание при помощи попеременных движений ногами с доской (см. урок 7).
9. Выполнить старт из воды, проплыть как можно большее расстояние кролем на спине в полной координации.
10. Плавание любым способом, проплыть как можно большее расстояние.

11. Игры: «Борьба за мяч», «Рыбы и сеть», «Салки с мячом», «Кто перетянет», «Весы», «Карусели», «Слушай сигнал».

Методические указания. Задача каждого занятия – совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине, по возможности проплыть большее расстояние, не отдыхая и не вставая на дно.

При освоении непрерывной работы руками кролем, сначала лучше дышать через 2-3 гребка, постепенно подводя очередной вдох под каждый гребок правой или левой рукой.

Для улучшения техники плавания кролем необходимо давать следующие указания занимающимся.

При плавании на груди:

1) делать вдох при плавании кролем только во время окончания гребка рукой;

- 2) во время вдоха не отрывать щеку от воды и не ложиться на бок;
- 3) гребсти руками только под себя, а не в сторону от корпуса;
- 4) работать ногами от бедра, не сгибать ноги в коленях.

При плавании на спине:

- 1) не сидеть, а лежать на воде; поднять выше живот;
- 2) гребок рукой выполнять до бедра и вынимать руку из воды у бедра;
- 3) не опускать руку во время гребка глубоко в воду;
- 4) работать ногами от бедра так, чтобы колени не появлялись над водой.

При плавании на груди и на спине тело держать напряженным, не расслабляться.

Урок 9.

На суше

1. Повторить материал предыдущего занятия.
2. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений для кроля.
3. Обратить внимание на упражнения на согласование движений руками и ногами и дыхания. К упражнениям на согласование движений (под счет «раз-два-три» и т.д.) добавить поворот головы и вдох.

В воде

1. Выполнить любой прыжок в воду.
2. Проплыть как можно большее расстояние любым способом.
3. Плавание кролем на груди и на спине с задержкой дыхания. Добиваться непрерывных круговых движений руками. (см. уроки 5, 6).
4. Движения руками кролем, стоя на месте и в передвижении по дну, в согласовании с дыханием (см. урок 6).
5. Плавание кролем на груди с дыханием через несколько гребков (см. урок 8). То же на спине.
6. Плавание кролем на груди при помощи рук в согласовании с дыханием и доской между ногами (см. уроки 6, 7).
7. Проплыть как можно большее расстояние кролем на спине и на груди.
8. Плавание при помощи попеременных движений ногами кролем с доской (см. уроки 5, 6).
9. Плавание кролем на спине в полной координации (до 25 м).
10. И.п. – стоя в воде по пояс, слегка присесть, поднять руки вверх и немного вперед так, чтобы предплечьями были прикрыты уши. Далее выпрыгнуть из воды вперед, немного согнуться, сделать вдох, задержать дыхание и войти в воду вытянутыми вперед руками и головой, выполнить скольжение.
11. Игры: Игры с мячом, элементами эстафетного плавания, нырянием. «Воротники», «Стой крепко!», «Буксиры», «Бой всадников», «Нырни в круг», «Пролезь в круг», «Прыжок дельфина».

Методические указания. На каждом занятии необходимо увеличивать длину проплываемого расстояния. Обратить внимание детей на

продолжительный выдох и короткий вдох при плавании кролем на груди. Вдох согласовывается с движением руками и выполняется в конце гребка у бедра. Напоминать, что все движения ногами начинаются от бедра, без чрезмерного сгибания ног в коленях.

Урок 10

На суше

1. Повторить материал предыдущего занятия.
2. Познакомить занимающихся с правилами выполнения, старта, финиша и порядка проплывания дистанции.

3. Выполнить комплекса общеразвивающих упражнений для кроля.

В воде:

1. Выполнить прыжок в воду, проплыть возможно большее расстояние любым способом.
2. Плавание кролем на груди при помощи ног (с доской) около 25 м.
3. Согласование движений руками кролем с дыханием (стоя на месте и передвигаясь по дну).
4. Плавание при помощи движений ногами кролем с доской.
5. Плавание кролем на спине при помощи ног, чередуя его с плаванием на спине в полной координации.
6. Плавание кролем на спине 25м с учетом времени.
7. Выполнить старт из воды и проплыть как можно большее расстояние кролем на спине.
8. Игры. Игры и развлечения, прыжки в воду.

Методические указания. Необходимо продолжать выполнение упражнений на согласование движений одной или обеими руками кролем с дыханием. Напомнить о правилах поведения на воде. Рекомендовать далее заниматься плаванием.

Первые 10 уроков являются начальным этапом в обучении плаванию. На последующих 10 уроках занимающиеся совершенствуют полученные ранее навыки, знакомятся с техникой других способов плавания, изучают старты и повороты.

Программа для умеющих плавать рекомендует повторение упражнений для освоения с водной средой; совершенствование техники спортивных способов плавания – кроль на груди и на спине, техники выполнения стартов и поворотов; участие в соревнованиях (таблица 2).

**График поурочного распределения учебного материала
для группы умеющих плавать**

| № п/п | Учебный материал | Номера уроков | | | | | | | | | |
|----------|--|---------------|---|----|---|---|---|---|---|---|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1. | Теоретические сведения | + | | | | + | | + | | | + |
| 2. | Общеразвивающие и специальные упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3. | Упражнения для освоения с водной средой | + | + | К* | + | + | + | К | | | |
| 4. | Игры в воде | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 5. | Упражнения для изучения техники плавания способом кроль на груди | + | + | + | + | + | + | + | + | + | К |
| 6. | Упражнения для изучения техники плавания способом кроль на спине | + | + | + | + | | + | + | + | К | + |
| 7. | Учебные прыжки в воду (в бассейне) | | + | | + | + | | | | | |
| 8 | Учебные соревнования | | | | | | | | | + | |

Представленные ниже упражнения могут быть использованы для проведения занятий с детьми любой возрастной группы.

Обучение технике плавания спортивными способами кроль на груди и на спине детей, умеющих плавать (10 уроков)

Так как за это время дети научились выполнять комплекс физических упражнений на суше, его можно усложнить, добавив новые упражнения, а затем движения из новых способов плавания. За счет усложнения учебного материала и постепенного увеличения проплываемого на уроках расстояния увеличивается нагрузка и повышается уровень тренированности детей. Инструктор по плаванию должен строить уроки так, чтобы дети как можно больше плавали и как можно меньше стояли на месте и ходили по дну.

Урок 1.

На суше

1. Наглядно показать технику плавания кролем на спине и на груди в исполнении хорошего пловца с объяснениями.

2. Выполнить комплекс общеразвивающих и специальных упражнений для кроля. В комплекс необходимо включить следующие упражнения: 1. Сидя, взяться одной рукой за пятку, а другой – за носок стопы. Круговые движения стопой в разные стороны. То же другой стопой. 2. В положении упора присев мягкие, пружинящие покачивания на носках. 3. Согласование движений одной и обеими руками кролем с дыханием.

В воде

1. Сесть на край бортика или берега. Выполнять попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз (под счет инструктора).

2. Выполнить соскок в воду вниз ногами с бортика бассейна (или зайти в воду с берега по уровень плеч).

3. Проплыть как можно большее расстояние любым способом.

4. Исходное положение (и.п.) – стоя, держась за бортик руками (подбородок у поверхности воды). Сделать вдох через рот, закрыть рот, задержать дыхание и приседая погрузится под воду с головой. Сосчитать в уме до 10-15, после чего вернуться в исходное положение – выдох. То же с выдохом в воду. То же с открыванием глаз в воде.

5. И.п. – стоя спиной к бортику, держась за него одной рукой, другая выпрямлена вперед. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на грудь, опустить лицо в воду между рук и скользить.

6. И.п. – держась руками за бортик, ноги на бортике. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину выполнив скольжение, руки прижаты к туловищу. Живот поднять выше, подбородок прижать к груди (не садиться!). То же руки вверх, голова между рук.

7. И.п. – лежа на груди держась за бортик (или лицом к берегу (вода по плечи), опираясь о дно руками), поднять к поверхности воды таз и пятки. Выполнить попеременные движения ногами вверх-вниз. Движения выполняются в быстром темпе, с малой амплитудой, колени на сгибать. Повторить несколько раз.

8. Выдохи в воду (до 10 раз).

9. И.п. – лежа на спине держась руками за бортик (или опираясь о дно водоема, вода по плечи), живот поднять выше, не сидеть, а лежать на воде. Выполнять попеременные движения ногами вверх-вниз (фонтанчик). Движения выполняются в быстром темпе, с малой амплитудой, колени на сгибать и не поднимать выше уровня воды. То же, упереться ладонями о дно, руки прямые.

10. Выдохи в воду (до 10 раз).

11. Скольжение на груди и на спине с попеременной работой ногами.

12. И.п. – лежа на груди, руки прямые с доской. Плавание на груди с попеременным движением ногами (25 м). Обращать внимание на непрерывное, ритмичное дыхание – короткий вдох и длинный выдох через рот.

13. И.п. – стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, плечи и подбородок на воде; одна рука впереди, другая – сзади, у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед, как при плавании кролем. Смотреть вперед, корпусом не раскачивать.

14. Скольжения на груди и на спине с поочередными движениями прямыми руками. При скольжении на груди, сделать вдох, лицо опустить в воду, выполнить скольжение – выдох.

15. Игры с погружениями в воду, открыванием глаз в воде, нырянием, выдохами в воду, скольжением.

Методические указания. Основная задача первых уроков – освоение элементов техники плавания кролем на груди и спине: положение тела, дыхания, движений ногами и руками, согласования их с дыханием.

При выполнении скольжений необходимо напрягать мышцы туловища и вытягиваться в направлении толчка. При выполнении движений руками, держать их прямыми, гребти под себя; гребок выполнять как можно длиннее.

Урок 2.

На суше

1. Выполнить комплекс общеразвивающих и специальных упражнений для кроля.

2. Повторить материал предыдущего занятия. Обратить внимание на упражнения на согласование движений руками кролем с дыханием. Выполнить упражнение на согласование движений при плавании кролем: стоя в наклоне вперед, выполнять движения руками, как при плавании кролем, с одновременным притоptyванием ногами на месте – на 1 движение руками 3 притопа. Считать вслух: «Раз-два-три; раз-два-три...». Упражнение выполняется не менее 3 мин.

В воде

1. Выполнить соскок в воду вниз ногами с бортика бассейна (или зайти в воду с берега по уровень плеч).

2. Движения ногами кролем на груди и на спине, опираясь руками о борт или дно (см. урок 1). В перерывах – выдох в воду с поворотом головы на вдох.

3. Проплыть любым способом до 25 м или по заданию инструктора.

4. Движения руками кролем, стоя на месте и в передвижении по дну, в согласовании с дыханием (2-3 мин) (см. урок 1).

5. Скольжения на груди с последующими движениями ногами кролем (см. урок 1).

6. Плавание при помощи движений ногами с доской (до 25 м) (см. урок 1).

7. И.п. – лежа на спине, руки согнуты в локтях, доска на груди. Плавание на спине с попеременным движением ногами (до 25 м). Живот поднять выше, не сидеть, тело вытянуто, колени не сгибать, амплитуда движений малая. То же, руки прямые с доской сверху.

8. Плавание кролем на спине, чередуя его с плаванием кролем на спине при помощи ног (до 25 м).

9. И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч; одна рука прямая вперед, другая – у бедра, в положении окончания гребка. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее, сделать вдох и начать гребковые движения с одновременным выдохом. С противоположной стороны выполнить гребок прямой рукой. Следующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра. Повторить несколько по несколько раз каждой рукой.

10. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания (4x5 м).

11. Движения одной и обеими руками кролем в согласовании с дыханием – стоя на месте и в передвижении по дну (до 15 раз).

12. Плавание кролем с дыханием через несколько гребков и в каждом цикле (до 10 попыток).

13. Игры с мячом, элементами плавания, ныряния.

Методически указания. При обучении согласованной работе ног, рук с дыханием используют плавание кролем на груди при помощи ног (с доской) и плавание кролем при помощи рук с поддержкой между ногами (доской, колобашкой). Выбор упражнений в оде определяется в зависимости от возраста, уровня плавательной подготовленности, условий для занятий.

Урок 3.

На суше

Выполнить комплекс общеразвивающих и специальных упражнений для кроля. Обратит внимание на упражнения на согласование движений руками с дыханием.

В воде

1. Выполнить спад в воду из положения согнувшись (5-6 раз).

2. Проплыть как можно большее расстояние, используя способы кроль на груди и на спине в любых сочетаниях.

3. Движения ногами кролем на груди и на спине держась за бортик (см. урок 1). В перерывах – выдох в воду.

4. Движения руками кролем в согласовании с дыханием – стоя на месте и в передвижении по дну (см. урок 2) (до 3 мин).

5. Плавание кролем на груди и на спине (по 25 м каждым способом).

6. Плавание кролем на груди при помощи попеременных движений ногами вверх-вниз с доской (2x25).

7. Плавание кролем на спине при помощи попеременных движений ногами вверх-вниз (2x25 м).

8. Плавание кролем на спине (2x25 м).

9. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания (до 10 попыток).
10. Плавание кролем на груди (2x25 м).
11. Выполнить различные прыжки в воду: 1) соскок вниз ногами; 2) прыжок вниз ногами; 3) спад в воду из положения стоя на бортике.
12. Игры с мячом, элементы эстафетного плавания, ныряния, прыжки в воду.

Методические указания. Помнить, что очередной прыжок выполняется только по команде преподавателя и после того, как предыдущий прыгун появится на поверхности воды и отплывет на безопасное расстояние.

При плавании кролем на груди в полной координации вдох можно делать через 1-2 гребка, а потом постепенно на каждый гребок рукой. Правильное выполнение упражнений описано в предыдущих уроках.

Урок 4.

На суше

1. Выполнить комплекс общеразвивающих и специальных упражнений для кроля.
2. Обратить внимание на упражнения на согласование движений руками с дыханием.
3. Беседа об использовании простейших поддерживающих плавательных средств.

В воде

1. Спад в воду из положения согнувшись (2-3 раза).
2. И.п. – стоя на бортике, уперевшись в его край пальцами ног; руки вытянуты вверх, ладони соединены (голова между руками). Согнуть ноги в коленях, слегка присесть и, оттолкнувшись ногами, прыгнуть в воду. Повторить 5-6 раз.
3. Выполнить прыжок в воду и проплыть как можно большее расстояние любым способом.
4. Держась руками за бортик, движения ногами кролем на груди и на спине (по 1 мин). В перерывах – выдох в воду.
5. Проплыть 2x25 м, чередуя плавание кролем на груди и на спине.
6. Плавание при помощи попеременных движений ногами с доской (2x25 м).
7. Плавание при помощи попеременных движений ногами на спине 2x25 м.
8. Движения руками кролем в согласовании с дыханием – стоя на месте и в передвижении по дну (3 мин).
9. Плавание кролем на груди (2x25 м).
10. То же на спине.
11. Игра с мячом и другие игры, прыжки в воду (в зависимости от подготовленности детей и условий для занятий).

Методические указания. Основная задача данного урока, а также последующих – совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине с постепенным увеличением проплываемого расстояния.

Урок 5.

На суше

1. Выполнить комплекс общеразвивающих и специальных упражнений для кроля.

2. Имитация стартового прыжка. И.п. – ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, руки вытянуты вдоль бедер. Оттолкнуться ногами с одновременным махом руками и сделать выпад вперед на одну ногу; руки вытянуты вперед, кисти соединены, голова между рук.

В воде

1. Выполнить прыжок в воду с толчком ногами.

2. И.п. – стоя на краю бассейна, уперевшись ногами в его край, согнуть ноги в коленях и принять стартовую позу. С одновременным махом руками оттолкнуться ногами и выполнить стартовый прыжок в воду.

3. Плавание кролем на груди (2x25 м). То же на спине.

4. Плавание при помощи движений ногами с доской (2x25 м).

5. Плавание при помощи движений ногами на спине (2x25 м).

6. Движения руками кролем в согласовании с дыханием – стоя на месте и в передвижении по дну (см. урок 2) до 2 мин.

7. Плавание кролем на груди при помощи рук с поддержкой между ногами (2x25 м). То же на спине.

8. Проплавание серии отрезков кролем в полной координации, чередуя его с плаванием с задержкой дыхания (5x10м).

9. Выполнить старт из воды и проплыть кролем на спине возможно большее расстояние.

10. Игры и развлечения на воде, прыжки в воду, эстафетное плавание.

Методические указания. Необходимо добиваться, чтобы корпус был напряженным при ритмичной работе ногами и руками. Гребок руками должен быть длинным, с выносом руки из воды у бедра. При плавании на груди нужно грести под себя; не поворачивать туловище на бок во время вдоха; делать вдох одновременно с окончанием гребка у бедра. При плавании на спине «не садиться» на воду, поднять живот выше, не сгибать колени. Во время гребка не опускать руку глубоко в воду, выполнять гребок под поверхностью воды к бедру. Игры подбираются в соответствии с возрастом и подготовленностью занимающихся.

Урок 6.

На суше

1. Провести беседу о гигиеническом и оздоровительном влиянии плавания на организм человека.

2. Выполнить комплекс общеразвивающих и специальных упражнений для кроля и подготовительное упражнение для изучения стартового прыжка.

В воде

3. Выполнить стартовый прыжок несколько раз, с последнего прыжка проплыть как можно большее расстояние кролем на груди.

1. То же кролем на спине.
 2. Плавание при помощи движений ногами с доской (2x25 м). Следить за дыханием.
 3. Плавание при помощи движений ногами на спине (2x25 м).
 4. Движения руками кролем в согласовании с дыханием (до 3 мин).
 5. Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног (2x25 м каждым способом).
 6. Выполнить старт из воды и проплыть кролем на спине 50 м.
 7. Выполнить старт по команде инструктора (5-6 раз) и все разученные ранее прыжки в воду.
 8. Игры и развлечения на воде, прыжки в воду, эстафетное плавание.
- Методические указания.* По мере усложнения заданий, постепенно увеличивать объем и интенсивность плавания.

Урок 7.

На суше

1. Повторить материал предыдущего занятия.
2. Выполнить комплекс общеразвивающих и специальных упражнений для кроля. Вместо круговых движений туловищем выполнять круговые движения тазом вправо-влево (руки на поясе).

В воде

1. Выполнить стартовый прыжок и проплыть как можно большее расстояние кролем на груди или в комбинации (кроль на груди и на спине).
2. Плавание кролем на груди при помощи ног с доской, чередуя его с плаванием при помощи рук с поддержкой между ногами (4x25 м).
3. Плавание кролем на спине (4x25 м).
4. Плавание кролем на груди (4x2 м).
5. Проплыть несколько отрезков на задержке дыхания – с одновременным гребком обеими руками и движениями ногами кролем. Дать указание занимающимся по возможности укоротить гребок руками и заканчивать его в стороне от корпуса, чтобы легче было пронести руки над водой.
6. Движения руками кролем в согласовании с дыханием.
7. Проплавание серии отрезков кролем на груди и на спине с наименьшим количеством гребков (8-12 м).
8. Прыжки в воду или игра «С донесением вплавь».

Методические указания. На это и последующих занятиях происходит варьирование нагрузки за счет выполнения заданий: плавание в быстром темпе, чередуется с проплаванием отрезков с наименьшим количеством гребков. Обращается внимание на ритмичность, мягкость, свободу движений, увеличению продвижения себя вперед за счет каждого гребка.

Урок 8

На суше

1. Повторить материал предыдущего занятия.

2. Выполнить комплекс общеразвивающих и специальных упражнений для кроля, а также упражнение на согласование движений руками с дыханием.

3. Напомнить о правилах безопасного поведения во время купания и плавания.

В воде

1. Выполнить стартовый прыжок и проплыть кролем на груди 25 м на время.

2. Выполнить старт из воды и проплыть кролем на спине 25 м на время.

3. Плавание кролем на груди при помощи рук (с поддержкой между ногами) в полной координации (100-150 м).

4. Плавание кролем на груди при помощи ног (с доской) (2x25 м).

5. Плавание кролем на спине при помощи ног (2x25 м).

6. Плавание кролем с задержкой дыхания (4x6 м).

7. Плавание кролем на спине (2x50 м)

8. Проплавание серии отрезков кролем на груди и на спине с наименьшим количеством гребков (8-12 м).

9. Выполнить повороты на груди и на спине.

10. Плавание кролем при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед); вдох в сторону работающей руки (4x25 м).

11. Игры с элементами прикладного плавания «С донесением вплавь», «Найди трассу», эстафетное плавание по поперек бассейна.

Методические указания. Увеличение проплываемого расстояния. Совершенствование координации движений за счет постепенного усложнения движений и изменения условий их выполнения.

Урок 9.

На суше

1. Провести беседу о спортивном значении плавания, его месте в программе Олимпийских игр, об известных пловцах – обладателях мировых рекордов, чемпионах и призерах Олимпийских игр; о спортивных способах плавания (наиболее скоростные – кроль, дельфин, на спине; самый медленный - брасс); о правилах соревнований в плавании разными способами.

2. Выполнить комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше.

В воде

1. Выполнить стартовый прыжок и проплыть как можно большее расстояние кролем на груди или в комбинации (кроль на груди и на спине).

2. Проплыть кролем на спине с одновременным гребком обеими руками (2x25 м).

3. Плавание кролем при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед); вдох под работающую руку (4x25 м).

4. Проплыть кролем на груди 50 м.

5. То же кролем на спине.

6. Игры и развлечения на воде. Прыжки в воду. Эстафетное плавание.

Методические указания. Увеличение проплываемого расстояния. Совершенствование координации движений за счет постепенного усложнения движений и изменения условий их выполнения. Подготовка к сдаче нормативов (если предусмотрены программой).

Урок 10.

На суше

Повторить материал предыдущего урока.

На воде

1. Выполнить стартовый прыжок и проплыть кролем на груди 25 м на время.

2. Выполнить старт из воды и проплыть кролем на спине 25 м на время.

3. Плавание кролем на груди при помощи ног (с доской) (2x25 м).

4. Выполнить стартовый прыжок и проплыть кролем на груди 50 м.

5. Выполнить старт из воды и проплыть кролем на спине 50 м.

6. Эстафетное плавание поперек бассейна (до 5 мин).

7. Игры и развлечения на воде, прыжки в воду.

Методические указания. Подводятся итоги курса обучения плаванию. Основная задача этого урока подготовка занимающихся к участию в соревнованиях и сдаче нормативов.

Обучение плаванию детей с водобоязнью

Основные трудности, которые возникают при обучении детей с признаками водобоязни:

1. Погружение под воду с задержкой дыхания;

2. Боязнь оторвать ноги от дна бассейна и принять безопорное положение;

3. Лежание и скольжение на спине.

В связи с этим целесообразно применять подводящие упражнения, широко использовать поддерживающие средства и помощь волонтеров (вожатых), которые могут находиться в воде.

Ниже представлены упражнения для обучения плаванию данного контингента. Материал представлен единым блоком без деления на уроки. Это связано с разной степенью проявления водобоязни, и соответственно, разным темпом освоения учебного материала.

Подводящие упражнения для освоения с водой для детей с признаками водобоязни:

Упражнения для ознакомления со свойствами воды.

1. Сидя на бортике бассейна, набрать в ладони воды и поливать разные части тела (ноги, живот и так далее).

2. Сидя на бортике бассейна, ноги опущены в воду, попеременные движения ногами.

3. Ходьба по дну бассейна, держась руками за бортик; страховочный шест; за руку помощника; самостоятельно.

4. Передвижения вдоль бортика бассейна с помощью рук, не касаясь дна ногами.

Упражнения на погружение.

1. «Умывание» стоя у бортика бассейна.

2. Игровое упражнение «Дождик». Набрать в ладони воду и подкинуть вверх.

3. Игра «Морской бой» в парах. Брызгать друг на друга водой, стараясь не отворачиваться от попадающей в лицо воды.

Методические указания. При первых попытках выполнения следить за реакцией ребёнка. Если упражнение вызывает дискомфорт, прекратить выполнение.

1. Погружение под воду до подбородка, держась руками за бортик; в парах по очереди.

2. Прыжки у бортика, так чтобы подбородок погружался в воду.

3. Ходьба в приседе по дну бассейна, подбородок в воде. Сначала с помощью (за руку, за страховочный шест), затем самостоятельно.

4. Погружение под воду до уровня носа, глаз полностью, держась руками за бортик.

Методические указания. Первые попытки погружения должны быть кратковременными. Если ребёнку попадает в нос вода, первоначально можно зажать нос пальцами. При успешном выполнении, руки от лица убираем, время погружения увеличиваем.

Упражнения по обучению выдоху в воду.

1. Подуть на воду, чтобы образовалась ямка.

2. Сдувать воду с ладоней.

3. Дуть на теннисный шарик или плавающую игрушку, пытаюсь сдвинуть её с места.

4. Погрузившись до уровня рта, подуть под водой.

5. Погрузившись полностью, сделать выдох в воду.

Упражнения по обучению лежанию на воде.

1. Держась руками за бортик, лицо в воде, поднять таз и пятки к поверхности воды.

Методические указания: Данное упражнение сначала можно выполнять, используя поддерживающие средства (пояс, нудл под животом) или с помощником. Затем выполнять самостоятельно.

2. Держась руками за бортик, лёжа на груди, лицо в воде. Отпустить бортик (приподнять ладони над бортиком; оттолкнуться пальцами от бортика).

Методические указания. Зависит от степени водобоязни. Также, как и в предыдущем упражнении сначала можно выполнять с поддерживающими средствами и помощью, затем самостоятельно.

3. «Звездочка на груди» с поддерживающими средствами; с помощью; самостоятельно.

Примечание: упражнения на всплывание «Медуза» и «Поплавок» с данной группой детей, как правило, требуют длительного освоения, так как в этом случае необходимо умение долго задерживать дыхание и расслабляться. Рекомендуется использовать позже в качестве игровых упражнений, когда дети хорошо освоятся в воде.

4. «Звездочка на спине» с поддерживающими средствами; с помощью; самостоятельно.

Методические указания. Обратит внимание на положение головы (не запрокидывать назад, но и не приподнимать над водой). Первые попытки выполнения лучше выполнять с помощником, который будет контролировать положение головы. Попытки выполнить упражнение без поддерживающих средств также лучше начинать с помощником. В этом случае лучше поддерживать ребёнка одной рукой под спину. Если ребёнок хорошо лежит с такой поддержкой рекомендуется ненадолго убрать руку, постепенно увеличивая длительность безопорного положения.

Упражнения по обучению скольжению на груди и спине.

1. Скольжение на груди с проводкой. Ребёнок берётся руками за страховочной шест, опускает лицо в воду и отталкивается от дна. Инструктор, стоя на бортике, протягивает его вперёд с помощью шеста.

Вариант выполнения упражнения – с помощником или в парах, взяв ребёнка за руки и протянув вперёд.

2. Скольжение на груди. И.п. – стоя спиной к бортику, одна нога согнута в колене и упирается в стенку, руки вытянуты вперёд на поверхности воды. Опустить лицо в воду, и оттолкнувшись ногой от стенки, присоединись вторую; проскользить вперёд.

3. Скольжение на груди, оттолкнувшись двумя ногами от дна бассейна.

Методические указания. Перед выполнением упражнения нужно немного присесть. Отталкиваться от дна мягким, пружинистым движением. Тянуться вперёд, а не «обрушиваться» на воду сверху.

4. Группировка на спине у бортика. И.п. – стоя лицом к низкому бортику, держась за него руками. Принять положение группировки на спине, положив голову на воду и поставив стопы как можно ближе к рукам.

Методические указания. Чем выше ноги будут упираться в стену бассейна, тем плотнее будет группировка.

5. Выполнить предыдущее упражнение (группировка на спине), затем отпустить бортик, вытянув руки вдоль туловища, и медленно разогнуть ноги. *Методические указания:* после разгибания ног ребёнок должен оказаться в горизонтальном положении на спине. Данное упражнение можно

сначала выполнять с поддерживающими средствами, затем с помощником, который поддерживает голову. Если ребёнок удерживает тело в горизонтальном состоянии, то можно выполнять самостоятельно.

6. Скольжение на спине с нудлом.

Методические указания. Возможно два варианта выполнения упражнения – 1. нудл под шейю снизу, руки придерживают его концы; 2. нудл сверху над грудью, концы нудла придерживать подмышками.

7. Скольжение на спине самостоятельно.

Методические указания. Присесть под воду. Положить голову на поверхность воды. Мягким пружинящим движением оттолкнуться от дна, одновременно поднимая живот и ноги к поверхности воды. Руки вдоль туловища.

Примечание: после того как ребёнок перестанет бояться воды, сможет лежать и скользить на груди и спине, переходим к обучению плаванию спортивными и упрощенными способами. Программа занятий представлена выше разделе «Обучение плаванию кролем на груди и спине».

Рекомендации при работе с детьми, имеющими признаки водобоязни

При работе с детьми, имеющими признаки водобоязни возможно использование разнообразных приемов, от комплексных мер воздействия до психологических приемов, которые направлены на повышение эффективности проведения занятий с обучаемыми.

1) Основным правилом является **не принуждать ребенка** выполнять задания насильно, что может только усугубить его негативное отношение к воде и привести к отказу от дальнейших занятий.

2) В работе с детьми, проявившими водобоязнь, недопустим раздражённый тон, грубое давление. К ним надо отнестись, как к заболевшим деткам: повышенное внимание, терпение, вовремя прозвучавшая похвала.

3) Нельзя заставлять детей входить в воду, толкать или насильно погружать их в воду с головой.

4) Сравнивать с другими детьми, вырабатывая комплекс неполноценности. Важно понимать, что каждый ребенок индивидуальность и его надо поддержать.

5) Обсуждать ребенка и его страхи или действия с другими родителями, детьми в его присутствии.

6) Показывать ребенку свою неуверенность, сомнения.

7) Целесообразно организовывать процесс обучения плаванию детей, имеющих водобоязнь в отдельную группу или проводить индивидуальные занятия. Отличительной чертой работы с детьми, имеющими страх перед водой, является более длительный процесс освоения с водой, привыкания к ней. Данный процесс должен быть постепенным, ненавязчивым, вызывать интерес у занимающихся.

8) На первом занятии необходимо дать ребенку возможность ознакомиться с водой, потрогать ее, подуть на нее, полить на ноги и руки, намочить лицо. Далее можно посадить на бортик и поболтать ногами в воде снизу вверх, с различным темпом. И только после того как он освоится с водой, предложить ему зайти в воду.

9) В процессе обучения плаванию детей, имеющих водобоязнь рекомендовано контролировать следующие показатели:

- динамику передвижения занимающихся в воде без посторонней помощи (положительную, нейтральную, отрицательную);
- показатели физического развития и подготовленности с оценкой динамики (сравнение с исходными данными);
- показатели оценки психологического состояния (желание заниматься, напряжение в воде, настроение и др.).

10) Для оценки уровня водобоязни можно использовать следующие показатели, оцениваемые при помощи двух критериев – «успешно» и «неуспешно»:

- переносит или не переносит брызг на тело (лицо);
- использование душа с головой;
- вход в воду бассейна;
- погружение лица в воду;
- выдохи в воду;
- «звездочка» на груди;
- проплывание пятиметрового отрезка с плавательной доской (или другим предметом).

Важно. При обучении плаванию детей, имеющих признаки водобоязни процесс обучения должен строиться в определенной последовательности (рис. 14).



Рис. 14. Последовательная схема применения средств обучения плаванию детей с водобоязнью (М.А. Сотникова).

В процессе обучения плаванию сталкиваясь с проявлением у детей чувства страха перед глубиной, можно предложить в начале обучения

сделать акцент на таких упражнениях, которые могут предупредить появление этих нежелательных ощущений:

1. Все начальные упражнения в погружении, всплывании, лежании на воде и особенно скольжении следует выполнять на глубоком вдохе. Выдохи в воду применять только после овладения скольжением.

2. От каждого новичка сразу же требовать открывать глаза и не вытирать лицо.

3. При повторно выполняемых погружениях открывать глаза под водой и рассматривать предметы на дне.

4. Если упражнение «поплавок» после 1-2 попыток не получается, нужно прекратить его выполнение. «Поплавок» заменяется упражнением в доставании дна рукой или руками.

5. Первые попытки в лежании на воде на груди лучше делать с опорой вытянутыми руками о бортик. Приняв горизонтальное положение, отпустить на несколько секунд опору, снова на нее опереться, а затем снова отпустить.

6. При выполнении скольжения на груди лучше держать руки вытянутыми на ширине плеч, иначе (когда кисти одна на другой) нарушается равновесие по продольной оси тела. Новичок заваливается на бок.

7. Начальные упражнения в скольжении нужно делать по направлению к бортику, что поможет избежать появления у новичков боязни водного пространства.

8. Упражнения по лежанию и скольжению на спине выполнять с помощью партнера или инструктора вдоль бортика.

9. При изучении прыжков в воду с бортика вначале выполнять вход в воду сгруппировавшись, затем ноги следует вытянуть.

Обучение плаванию детей имеющих отклонения в состоянии здоровья

Обучение плаванию детей с ОВЗ проводится, как правило, в местах оздоровления детей (учреждениях санаторного типа), где дети комплектуются в группы по нозологиям. В лагерях из детей с отклонениями в состоянии здоровья должна быть скомплектована отдельная группа, с которой также следует проводить занятия.

При обучении плаванию детей, имеющих нарушения в состоянии здоровья, все общеразвивающие упражнения, упражнения по освоению с водой и обучению технике движений спортивными способами выполняются с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и вида заболевания. Для детей с нарушением двигательных функций передвижения выполняются с помощью тренера или помощника (волонтера).

Общеразвивающие упражнения в воде

Упражнения с мячами.

1. Подбрасывание мяча над собой и ловля его двумя руками, после дополнительных движений (руками, ногами, поворотов).

2. Передача мяча друг другу по кругу (вправо, влево; в колонне – между ногами в положении «нагнувшись» и опустив лицо в воду).
3. Держа мяч в вытянутых руках, оторвать ноги от дна бассейна.
4. Приседание с мячом под воду, мяч держать в руках (руки прижаты к груди, прямые руки перед собой, руки подняты вверх).
5. Скольжение на груди и спине, мяч держать в вытянутых руках впереди.

Корректирующие упражнения

При заболеваниях дыхательной системы

Методические указания. В занятиях лечебной гимнастикой в воде используют специальные упражнения:

- 1) дыхательные упражнения с удлиненным выдохом;
- 2) дыхательные упражнения с произношением гласных и согласных букв, способствующие рефлекторному уменьшению спазма бронхов и бронхиол;
- 3) упражнения на расслабление мышц пояса верхних конечностей;
- 4) диафрагмальное дыхание;
- 5) упражнения на развитие силы дыхательных мышц.

1. Стоя в бассейне, вода до подмышек. Круговые движения прямыми руками вперед 5 раз подряд, затем сделать вдох, погрузить лицо в воду – выдох, выпрямиться. Дыхательная пауза. Продолжить круговые движения прямыми руками назад и снова повторить выдох в воду с дыхательной паузой.

2. Держась руками за поручень бассейна, лечь в воду на живот. Диафрагмальное дыхание. Для поддержания горизонтального положения в воде можно имитировать движения ногами, как при плавании стилем кроль.

3. Стоя в воде. Сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой под воду, обхватить руками колени, прижать подбородок к груди и всплыть на поверхность воды («Поплавок»), задержка дыхания. После этого сделать выдох в воду через полусомкнутые губы.

4. Ходьба по дну бассейна с высоким подниманием бедер в воде. Дыхание под счет: 1-2 – вдох, 3-4-5 – выдох, 6-7-8 – пауза.

5. Дыхательные упражнения при ходьбе: на 1 шаг – вдох, на 2 шага – выдох; затем на 2 шага – вдох, на 4 шага – выдох.

6. Стоя в воде, лучше у стенки бассейна. Выдохи в воду: сделать вдох, присесть и медленно выдыхать воздух через полусомкнутые губы под водой.

7. Скольжение с работой ног кролем на груди. Голова опущена в воду, медленный выдох в воду через полусомкнутые губы.

8. Сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой в воду. Наклонившись вперед, всплыть на поверхность воды, голова остается опущенной в воду, руки и ноги «висят» свободно («Медуза»). Продолжая задержку дыхания, считать до 7, выдох в воду.

9. Стоя в воде в мелкой части бассейна. Выпрыгивания из воды, дыхание произвольное.

10. Присесть так, чтобы над водой оставалась только верхняя часть лица и одновременно сделать глубокий выдох, чтобы на поверхности образовались пузыри. Игра-соревнование «У кого больше пузырей».

11. Стоя спиной к бортику бассейна, перед грудью мяч. Выполняя максимально быстрые и короткие вдохи и выдохи, дуть на мяч так, чтобы он передвигался по воде. Игра-соревнование «Кто быстрее доведет свой мяч до другого берега».

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Методические указания. Упражнения в воде необходимо проводить в медленном темпе, давать облегченную, но разностороннюю нагрузку, применять дыхательные и специальные упражнения: а) на расслабление, б) тренирующие вестибулярный аппарат, в) на внимание, г) активизирующие мозговое кровообращение. Исключить сложные упражнения, статические напряжения, резкие подскоки и глубокие наклоны.

1. Войти в воду так, чтобы она покрывала плечи, адаптация к воде, подсчет пульса.

2. В течение 1 мин ходьба, высоко поднимая колени, выполняя на 2 шага глубокий вдох, на 4 шага – медленный полный выдох.

3. Наклонясь вперед, медленно и сильно дуть на воду, чтобы образовалась ямка.

4. Не напрягаясь, не задерживая дыхания, выполнять повороты туловища в стороны, при этом руки расслаблены, следуют в воде за туловищем.

5. Медленно прогнуться назад, соединить лопатки – вдох, вернуться в и.п. – выдох в воду.

6. Оттолкнувшись от дна, проплыть на груди 10-15 м при помощи одними ногами, не напрягаясь. Дыхание произвольное.

7. Выполнить движения руками в воде, имитируя бокс. Дыхание не задерживать.

8. Не напрягаясь, проплыть 10-15 м на груди с движениями одними руками с доской между ногами. Дыхание произвольное, без задержки.

9. Лежание на груди и на спине, руки в стороны, ноги врозь, расслабление, отдых.

10. Дыхание, как при плавании, - короткий, энергичный вдох и продолжительный выдох в воду.

11. Равномерное дыхание, как при гребле. При занесении рук над водой – вдох, при проводке – выдох.

12. Стоя в полуприседе, руки на коленях. Руки в стороны – вдох; нажимая ладонями на нижние ребра, и, наклонясь вперед, - удлиненный выдох в воду.

13. Скольжение на груди с задержкой дыхания.

14. Скольжение на груди с удлиненным выдохом в воду.
15. Скольжение на спине, расслабление.

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата

Методические указания. Специальные корригирующие упражнения назначаются с учетом формы спины в сагиттальной плоскости. При плоской спине плавание на ней не рекомендуется, при кифозе же, напротив, следует плавать на спине как можно больше. При лордозе грудного отдела рекомендуется делать гребок руками уже обычного или плавать баттерфляем в полгребка. Если ярко выражен лордоз поясничного отдела позвоночника - под живот следует подкладывать пенопластовую доску.

При круглой спине (кифоз).

1. Свободная ходьба по дну бассейна с выпрямленной спиной, несколько прогнувшись в шейно-грудном отделе.
2. Рывки руками в стороны.
3. Стоя спиной к лестнице бассейна, руками взяться за рейку на уровне пояса. Наклоны вперед с прогибанием в грудном отделе.
4. Стоя, ладони на затылок. Медленное выпрямление рук вверх.
5. Лежание на спине, руки и ноги в стороны («Звездочка»), прогнуться в грудном отделе позвоночника.
6. Скольжение на спине.
7. Скольжение на спине с пенопластовой доской под головой. Руки, держащие доску, согнуты, локти разведены в стороны.
8. Плавание на спине при помощи движений ногами кролем.
9. Плавание на спине при помощи движений ногами, пенопластовая доска в вытянутых руках за головой.
10. Плавание на спине в полной координации.

При плоской спине. При плоской спине уменьшен угол таза, поэтому необходимо укрепить мышцы спины и передней поверхности бедер.

1. Лежа на животе, держась руками за бортик. Сведение и разведение прямых ног в стороны.
2. Держась за рейку лестницы бассейна. Присесть на корточки, встать на одной ноге, другую держать выпрямленной.
3. Стоя спиной к бортику и держась двумя руками за опору. Поднимание прямых ног с отягощением.
4. Бросание (толкание) от груди мяча.
5. Лежание на воде в группировке («Поплавок»).

При сколиозе.

1. Ходьба с правильной осанкой по дну бассейна.
2. Ходьба с высоко поднятыми руками.
3. Ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки.

4. Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки. С силой выбрасывать поочередно каждую руку вперед, имитируя движения боксера.

5. Скольжение на груди и на спине.

6. Работа ног кролем на груди и на спине, руки прижаты к туловищу.

7. Лежание на груди и спине, расслабление и отдых.

8. Скольжение на груди и на спине в позе коррекции.

9. И.п. – лежа на груди, руки вытянуты вперед. Со стороны выпуклости искривления рука работает брассом, со стороны вогнутости – вытянута вперед. Ноги работают кролем.

10. И.п. – лежа на груди, руки в позе коррекции. Ноги работают кролем.

При двигательных нарушениях (последствия ДЦП)

Методические указания. Упражнения в воде в начальной стадии обучения проводятся у бортика и в основном направлены на обучение выдохам в воду. Упражнения на всплывание, а также скольжения применять нецелесообразно, т.к. у детей с последствиями ДЦП нарушена координация движений, и выполнение таких упражнений в большинстве случаев сложно (исключения составляют дети с легкой степенью ДЦП, у которых нарушение моторики и координации слабо выражено).

Упражнения в передвижении по воде необходимо начинать с поддерживающими средствами. При плавании с поясом тренер должен плыть, находясь лицом к занимающемуся, ребенок всегда должен видеть его лицо. Тренер плавает и поддерживает его, т.к. ребенок с ДЦП может перевернуться из положения на груди в положение на спине и наоборот. При этом он может захлебнуться и испугаться. Все это существенно замедляет процесс обучения.

Упражнения с поддерживающими средствами необходимо начинать в положении лежа на груди, т.к. для детей это положение более естественно. Тем более, что на первых занятиях таких детей пугает опускание головы в воду.

1. Ходьба по дну бассейна, держась за бортик; за руку помощника; самостоятельно.

2. Дыхательные упражнения.

3. Скольжение на груди с поддержкой и самостоятельно.

4. Плавание на груди с помощью пассивной работы ног.

5. Плавание с поддерживающими средствами и проводкой тренера.

6. Плавание на груди с поддерживающими средствами – самостоятельно.

7. Лежание на спине с поддерживающими средствами.

8. Скольжение и плавание на спине с проводкой.

9. Пассивная работа ног при плавании на спине.

10. Чередование плавания с помощью и самостоятельно на груди и спине.

11. Имитация работы ног брассом лежа животом на неподвижной опоре с помощью и самостоятельно.

12. Плавание на груди с помощью пассивной работы ног брассом и самостоятельно.

13. Упражнения на расслабление, лежания на воде («Медуза»).

При ментальных нарушениях

Методические указания. Дети с расстройствами аутистического спектра испытывают трудности с восприятием «на слух», поэтому необходимо обеспечить наглядные методы, демонстрирующие правильную технику. При выполнении упражнений должен строго соблюдаться принцип от простого к сложному. Упражнение, если оно достаточно сложное для занимающегося, должно осваиваться раздельным методом (освоение по отдельным фазам движения). Упражнения на суше и в воде первоначально осваиваются совместно с партнером, который направляет движения занимающегося, помогает ему осваивать движения, начиная с контроля за положением головы. Необходимо повторять упражнения, которые разучивались в течение недели. При объяснении упражнения нужно фиксировать внимание на той части тела, которая в данный момент совершает движения.

С детьми, которые боятся воду, не слушают тренера и не понимают, как выполнять упражнения, на начальном этапе используются преимущественно пассивное выполнение заданий с помощью тренера или помощника, чередование пассивных упражнений с попыткой самостоятельного их выполнения с поддерживающими средствами, простейшие игровые упражнения и передвижения в воде.

1. Различные передвижения в воде:
2. Прыжки в воде на месте и с продвижением вперед.
3. Упражнения с изменением положения тела (переход из положения лежа на спине в положение лежа на груди).
4. Пассивные упражнения: движения ногами и руками на бортике, в воде с помощью тренера.
5. Дыхательные упражнения.
6. Упражнения в лежании на воде и удержании равновесия на груди и на спине.
7. Упражнения по обучению плаванию на груди и спине с помощью тренера.
8. Простейшие игры с различными передвижениями и изменением направления.

3.2. Игры и развлечения на воде

На занятиях плаванием, особенно с детьми и подростками, обязательно используются игры и развлечения на воде. Игры и развлечения на воде содействуют:

- 1) повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений;
- 2) повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятий;
- 3) совершенствованию плавательных умений и навыков;
- 4) совершенствованию физических и морально-волевых качеств;
- 5) выработке умения взаимодействовать в коллективе;
- 6) воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи.

Игры, применяемые при обучении плаванию, в зависимости от возраста и подготовленности участников, делятся на три группы.

Первая группа — игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. Такие игры проводятся с новичками на первых уроках плавания. Они просты и не требуют предварительного объяснения. Это игры с преодолением сопротивления воды, с погружением в воду, нырянием, прыжками в воду, открыванием глаз в воде, со скольжением и плаванием.

К ним относятся игры типа «Кто быстрее спрячется под водой?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т.д. При наличии в водоеме мелкого места в этих играх принимают участие дети, не умеющие плавать.

Вторая группа — игры сюжетного характера. Они являются основным учебным материалом на уроках плавания для детей младшего школьного возраста. Их следует включать в занятия после того, как дети освоятся с водой, научатся передвигаться и уверенно чувствовать себя в воде. Среди этих игр встречаются и такие, в которых необходимо разделение участников на соревнующиеся группы. Если сюжетная игра имеет сложные правила, ее надо предварительно объяснить, а иногда и провести вначале на суше.

К сюжетно-образным играм относятся «Караси и карпы», «Поезд в тоннель», «Рыбы и сеть» и др., а также большая группа игр, типа «Убегай-догоняй», с бегом и плаванием. Сюжетные игры представляют собой упрощенный вариант командных игр, поэтому результат действий каждого игрока в группе должен немедленно оцениваться. В этих играх принимают участие как умеющие, так и не умеющие плавать дети.

Третья группа — командные игры. В них участники объединяются в равные по силам команды. Команда может состоять из игроков разного возраста и пола: например, детей и подростков; мальчиков и девочек.

Эти игры воспитывают чувство коллективизма, развивают инициативность, быстроту ориентировки. Такие игры требуют от участников проявления самостоятельности, достаточных волевых усилий, умения управлять собой, что необходимо, например, при разрешении возможных игровых конфликтов. Добровольное ограничение своих действий правилами игры воспитывает сознательную дисциплину, приучает к ответственности за свои поступки.

Как правило, в командных играх принимают участие занимающиеся, которые хорошо плавают и уверенно чувствуют себя в воде.

Правила проведения игры

При проведении игры необходимо соблюдать следующие правила:

- объясняя игру, необходимо четко рассказать ее содержание и правила, выбрать водящего и разделить игроков на группы, равные по силам;
- в каждой игре должны участвовать все занимающиеся, находящиеся в воде;
- если вода в бассейне прохладная, игра должна быть активной и проводиться в быстром темпе;
- во время игры необходимо тщательно следить за выполнением правил, строго наказывать за все нежелательные проявления: грубость, нетоварищеское поведение, нарушение правил игры;
- после окончания игры необходимо обязательно объявлять результаты, называть победителей и проигравших, особо поощрять взаимную помощь и действия в интересах коллектива;
- каждую игру нужно вовремя закончить, пока она не надоела занимающимся и они не очень устали.

Успешному проведению игр в воде, как с детьми младшего школьного возраста, так и с более старшими ребятами, помогает непосредственное участие педагога. Это позволяет быстрее организовать занимающихся, вовлечь их в игру. Если преподаватель не участвует в игре, то он должен выбрать для себя такое место, чтобы хорошо видеть, как идет игра. Игры на воде проводятся как с новичками, так и с теми, кто хорошо умеет плавать. По мере повышения спортивной подготовленности занимающихся игры становятся более сложными.

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения, условий для проведения игры, глубины и температуры воды, количества занимающихся в группе, их возраста, уровня подготовленности.

Игры, помогающие привыкнуть к воде

«Кто первый!».

Задачи игры – научить быстро и решительно входить в воду.

Описание игры. На расстоянии 3–5 метров от воды по берегу проводится черта. Играющие выстраиваются вдоль этой линии в одну шеренгу, лицом к воде, на расстоянии шага друг от друга. По сигналу взрослого дети вбегают в воду, добегают до заранее отмеченного (шестом или веревкой) места и бегом возвращаются на берег. Выигрывает тот, кто быстрее всех вернется на свое место.

Методические указания. Нельзя допускать, чтобы дети во время бега мешали друг другу.

«Морской бой».

Задачи игры – научить не бояться водяных брызг.

Описание игры. Играющие разбиваются на две команды, которые выстраиваются в воде лицом друг к другу, на расстоянии одного шага. По сигналу взрослого команды наступают друг на друга, стараясь брызгами в лицо оттеснить «противника» на берег или до заранее установленного места.

Игрок, повернувшийся спиной, считается выбывшим из строя и получает штрафное очко. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не оттеснит другую к берегу в течение 2-3 минут. Выигрывает та команда, у которой меньше штрафных очков.

«Пятнашки в кругу».

Задачи игры – научить ребят самостоятельно погружаться в воду с головой.

Описание игры. На мелком месте (глубиной до 1 м) играющие становятся в круг, водящий располагается в его центре. Он должен запятнать кого-либо, но останавливаться возле игрока не имеет права. Игроки спасаются, окунаясь с головой в воду. Запятнанный становится водящим, а пятнающий занимает его место.

«Хоровод».

Задачи игры – обучить занимающихся выдоху в воду во время погружения с головой.

Описание игры. Участники игры, взявшись за руки, образуют круг. По сигналу взрослого они начинают двигаться по кругу, повторяя: «Хоровод наш, хоровод, все идет, все идет, но и скоро он придет, он придет!» Затем все останавливаются, приседают и погружаются в воду с головой, выполняя выдох в воду. Затем играющие поднимаются и повторяют движение в обратную сторону.

Методические указания. Запрещается отпускать руки товарища, задерживать друг друга под водой, уходить вперед или назад. Игру повторяют 4-6 раз.

«Пятнашки с мячом».

Описание игры. Играют как в обычные пятнашки, только салют не руками, а мячом. Своеобразие состоит в том, что водящий не имеет права пятнать (салить) мячом игрока, который окунулся в воду с головой. В игре соблюдается правило, по которому водящий перестает преследовать игрока, погрузившегося в воду, и начинает бегать за кем-нибудь другим, пока тот не окунется с головой. Несомненно, среди играющих найдутся и менее расторопные, кто не успел спрятаться под воду. Настигнутый мячом идет водить, а прежний водящий включается в игру.

Игры для ознакомления со свойствами воды

«Море волнуется»

Задачи игры: освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

Описание игры: занимающиеся становятся в шеренгу по одному лицом к берегу и берутся руками за шест или другой предмет, символизирующий лодку у причала. По команде «Море волнуется» игроки расходятся в любом направлении, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению по дну в воде.

Правила игры: по команде ведущего «На море тихо» играющие стараются быстро занять первоначальное положение. Затем ведущий

произносит: «Раз, два, три – вот на место встали мы», – после чего все «лодки» снова собираются у «причала». Тот, кто опоздал, не может продолжить игру и получает штрафное очко.

Методические указания: пространство, на которое «расплываются лодки», должно быть ограничено. Между первой и второй командой ведущему необходимо выдержать небольшую паузу, чтобы играющие могли остановиться, изменить направление и двигаться к причалу.

«Кто выше?» (рис. 15).

Задачи игры: освоение с водой, ознакомление со специфическими свойствами воды, овладение умением принимать наиболее обтекаемое положение тела.

Описание игры: играющие становятся лицом к ведущему. По его команде все приседают, а затем выпрыгивают как можно выше из воды, оттолкнувшись ногами от дна, а руками – от воды.

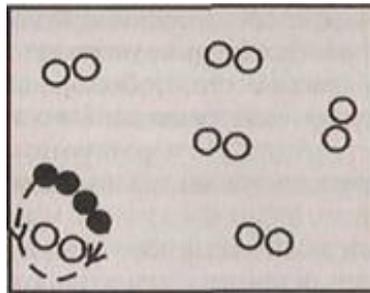


Рис. 15. Игра «Кто выше?».

Правила игры: после каждого прыжка объявляется победитель и два призера.

Методические указания: следует объяснить причину успеха победителей (умение напрягать мышцы тела и вытягиваться, принимая наиболее обтекаемое положение тела).

«Переправа». Вода по пояс занимающихся.

Задача игры: формирование навыка опоры о воду ладонью и предплечьем руки.

Описание игры: играющие строятся в шеренгу и по сигналу идут по дну, помогая себе гребками рук.

Методические указания: гребки выполняются в сторону от туловища согнутыми в локтевых суставах руками, одновременно обеими руками и поочередно каждой.

«Рыбы и сеть»

Задачи игры: освоение с водой, воспитание чувства коллективности.

Описание игры: все участники игры — «рыбы», — держась за руки, разбегаются по бассейну. Водящие стараются поймать кого-нибудь из них в сети. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая сеть. Игра заканчивается, когда все «рыбы» переловлены.

Методические указания: «Рыбам» запрещается разрывать сеть силой, выбегать. «Рыба» считается пойманной, если она попала в сеть, т.е. круг,

образованный играющими. Выигрывают те участники, которые к концу игры не попали в сеть.

«Караси и карпы». Глубина воды по колено (рис. 16).

Задачи игры: ознакомление с плотностью воды.

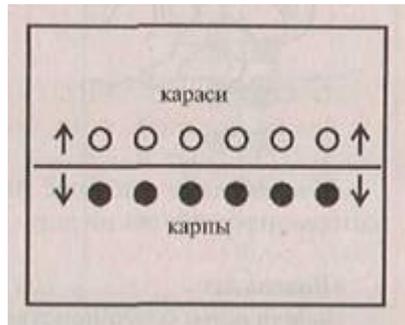


Рис. 16. Игра «Караси и утки».

Описание игры: Игроки становятся спиной друг к другу в шеренги на расстоянии одного метра. Игроки одной шеренги — «караси», другой — «карпы». Как только ведущий произносит: «Караси», — шеренга «карасей» как можно быстрее стремится достичь условной зоны, а «карпы», повернувшись, стараются догнать «карасей» и дотронуться рукой и наоборот. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры.

Методические указания: к концу игры обе команды должны быть названы одинаковое число раз. Шеренги «карасей» и «карпов» должны стоять боком к ведущему.

«Полоскания белья».

Задачи игры: воспитание чувства опоры о воду ладонью во время гребка руками.

Описание игры. Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье.

Методические указания. Руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движения выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опирается о воду и отталкивается от нее можно только ладонью напряженной руки.

«Волны на море». Глубина воды по пояс.

Задача игры: помочь детям руками почувствовать сопротивление воды.

Описание. Занимающиеся стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отведены вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону — образуются волны. Движение продолжается беспрерывно то в одну, то в другую сторону.

Правила. Нельзя опускать руки глубоко в воду.

Методические указания. Для одновременности выполнения упражнения дети вслух приговаривают: «У-ух, у-ух».

«Невод». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: помочь освоиться с сопротивлением воды.

Описание игры. Играющие (рыбы) располагаются в ограниченном пространстве. Двое рыбаков, взявшись за руки, по сигналу воспитателя бегут за рыбкой, стараясь окружить ее. Каждая пойманная рыба включается в цепь рыбаков. Так постепенно составляется невод. Игра кончается, когда все рыбы будут переловлены.

Правила игры. Нельзя ловить рыбу разорванным неводом. Нельзя толкаться, топить друг друга, хватать за руки, туловище. *Методические указания.* Водящих назначает воспитатель. Пойманный последним объявляется самой быстрой рыбкой.

«Карусели». Глубина воды до колен, по пояс (рис.17).

Задача игры: способствовать освоению движений в воде (ходьба и бег).

Описание. Взявшись за руки, дети образуют круг. По сигналу воспитателя они начинают движение по кругу, постепенно ускоряют шаг (рис.). Во время движения по кругу играющие хором произносят:

Еле-еле, еле-еле

А потом, потом, потом –

Закружились карусели,

Все бегом, бегом, бегом

После этого бегут по кругу (1–2 раза). Затем воспитатель произносит: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите». Дети постепенно замедляют шаг и со словами «Вот и кончилась игра. Остановка раз и два» - останавливаются. Игра повторяется с движением в противоположную сторону.

Правила. Нельзя отпускать руки, падать в воду.

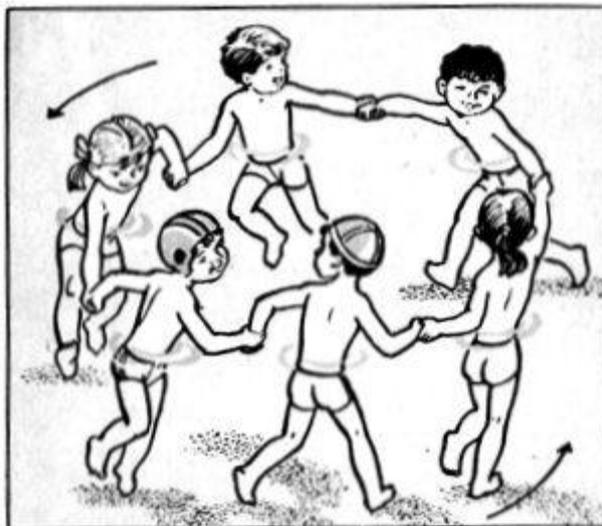


Рис. 17

Рис. 17. Игра «Карусели».

Методические указания. Глубину воды можно увеличивать, объясняя на примере, что сопротивление воды при движении возрастает тем больше, чем большая часть поверхности тела находится под водой.

«Поймай воду». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: научить детей сжимать пальцы рук, делать «ложечку».

Описание. Играющие стоят на месте в одной шеренге или в кругу. По команде инструктора «Поймай воду!» они вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют под водой кисти рук, сжимают пальцы. Зачерпнув воду, дети поднимают руки над поверхностью, а инструктор проверяет наличие воды в руках.

Методические указания. Если вода течет из рук, воспитатель говорит: «Ой, какие руки дырявые! Ну-ка, зачерпни водичку еще раз». Дети самостоятельно контролируют правильность положения пальцев рук.

«Футбол». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: воспитание чувства опоры о воду во время гребка ногами.

Описание игры. Играющие располагаются в произвольном порядке (в шеренге, по кругу, взявшись за руки или опустив их на воду). По команде ведущего они выполняют «замах» и «удар» по воображаемому мячу сначала одной, потом другой ногой.

Методические указания. При выполнении «удара» подъемом стопы вытягивать носок (как при плавании кролем) и напрягать мышцы, окружающие голеностопный сустав. Если же «удар» выполняется внутренней стороной голеностопа, то положение носка должно соответствовать исходному положению ног перед выполнением толчка при плавании брассом.

Игры на всплытие и лежание на воде

«Медуза»

Задачи игры: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

Описание игры: участники игры, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, по команде ведущего приседают под воду, затем, наклонившись, поднимаются на поверхность. Руки и ноги полусогнуты.

Методические указания: упражнение необходимо выполнять на задержанном дыхании; поднявшись на поверхность, считать до десяти.

«Поплавок»

Задачи игры: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

Описание игры: сделав предварительно глубокий вдох и задержав дыхание, игроки приседают под воду. Затем, обхватив колени руками, поднимаются на поверхность. В этом положении каждый «поплавок» старается продержаться на воде до счета «десять». Соревнуются две команды и отдельные игроки.

Методические указания: перед выполнением упражнения все играющие по команде ведущего должны сделать глубокий вдох и задержать дыхание на выдохе.

«Пятнашки с поплавком» (рис.18).

Задача игры: совершенствование навыка всплывания и лежания на воде.



Рис. 18. Игра «Пятнашки с поплавком».

Описание игры: водящий старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», этот и фок принимает положение «поплавка». Если «пятнашки» дотронется до него раньше, чем он примет данное положение, то оба игрока меняются ролями.

Второй вариант: в зависимости от подготовки участников вместо «Поплавка» можно выполнить «Медузу».

«Сделай «крест»

Задачи игры: выработка равновесия и умения лежать на поверхности воды.

Описание игры. Играющие, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, осторожно ложатся на спину на поверхность воды: руки и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад.

Методические указания. Перед выполнением «креста» следует объяснить участникам игры, что лежать на воде в положении на спине возможно только при одном условии: не сгибать ноги в тазобедренных суставах и не прогибаться в пояснице.

«Винт»

Задача игры: совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде.

Описание игры. Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями руками.

«Авария»

Задача игры: выработка умения (в случае необходимости) продолжительное время держаться на поверхности воды.

Описание игры. По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды – это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин) - «пока не подоспелет помощь».

Методические указания. До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

«Слушай сигнал!»

Задача игры: совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

Описание игры.

Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «Поплавок», «Медуза», лежание на спине и на груди, «Винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала должен быть промежуток времени, достаточный для отдыха.

«Кто сделает кувырок?»

Задачи игры: совершенствование равновесия, умения свободно изменять положение тела, а также ориентироваться в воде.

Описание игры. Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад.

После того, как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

Игры с погружением в воду и открыванием глаз в воде

«Кто быстрее спрячется под воду?» (рис.19).

Задачи игры: освоение с водой, ознакомление с ее выталкивающей силой.

Описание игры: по сигналу ведущего игроки должны быстро присесть под воду, пытаясь удержаться на дне.

Методические указания: перед погружением в воду необходимо выполнить глубокий вдох, задержать дыхание на выдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

«Лягушата»

Задача игры: освоение с водой.

Описание игры: играющие («лягушата») подпрыгивают вверх по сигналу «Щука», по сигналу «Утка» прячутся под воду. Игрок, неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

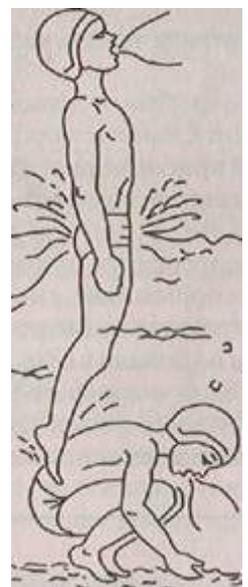


Рис. 19. Игра «Кто быстрее спрячется под воду?»

Методические указания: необходимо похвалить игроков, которые не ошиблись ни разу.

«Умывание».

Задачи игры: научиться открывать глаза в воде.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу лицом к ведущему и по его сигналу «умываются» - зачерпнув ладонями воду, брызгают её себе в лицо. Обязательно следует отметить тех, кто хорошо «умывается».

Методические указания. Когда вода стекает по лицу, ни в коем случае не закрывать глаза.

«Фонтан». На мелком месте.

Задачи игры: научить детей не бояться водяных брызг, не отворачиваться от них.

Описание. Держась за руки, играющие образуют круг. Они стоят лицом в круг, опускают руки, принимают положение упора лежа сзади. По сигналу воспитателя все одновременно начинают движения ног кролем, поднимают фонтан брызг.

Правила. Нельзя отворачиваться от брызг, пятиться назад, вставать.

Методические указания. Вариант: игра может проводиться и как упражнение для овладения движениями ног при плавании кролем. При этом дети следят, чтобы брызг не было, а на поверхности воды показывались только пальцы ног.

«Щука». Глубина воды по пояс.

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

Описание. Дети ходят или бегают по дну бассейна в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Щука стоит спиной к бассейну на берегу или в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука (водящий) внимательно следит за выполнением задания. Рыбку, которая неправильно выполнила задание, щука уводит к себе. Пойманный становится щукой.

Игра повторяется 3-4 раза, за рыбками всякий раз выплывает уже другая щука.

Правила. Водящий не должен поворачиваться лицом к бассейну раньше подачи сигнала.

Методические указания. Водящего назначает воспитатель или сам может быть водящим. При повторении игры за рыбками могут выплывать одновременно 2—3 щуки.

«Хоровод». Глубина воды по пояс.

Задача игры: учить погружаться с головой в воду.

Описание. Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они хором произносят:

Мы идем, идем,
Сосчитаем до пяти,
Хоровод ведем,
Ну, попробуй нас найти!

Хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и отпускают руки. При слове «пять» все одновременно погружаются с головой, после чего выпрямляются. Игра продолжается, но с движениями в другую сторону.

Правила. Проигравшим считается тот, кто не погрузился с головой в воду.

Методические указания. При повторении игры можно использовать речитатив:

Раз, два, три, четыре, пять — Вот мы спрячемся опять.

Можно предложить детям под водой считать про себя до пяти. Тогда по правилам игры выпрямляться будет разрешено, только сосчитав под водой до пяти.

«Водолазы» (рис. 20).

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

Описание игры: игроки («водолазы») достают со дна какой-либо яркий предмет. Игра может быть и командной. Играющиеся делятся на две команды с равным количеством участников в каждой. Выигрывает команда, игроки которой собрали все предметы раньше, чем другая команда.

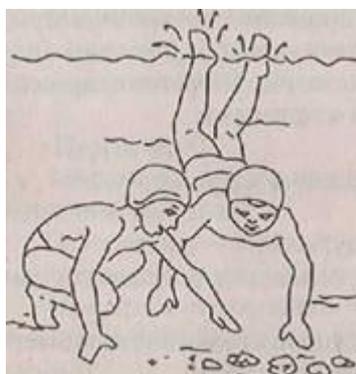


Рис. 20. Игра «водолазы».

Методические указания: число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

«До пяти».

Задачи игры: дальнейшее освоение с водой; привыкание к более продолжительному пребыванию под водой.

Описание. Играющие располагаются в произвольном порядке. По команде ведущего они, сделав глубокий вдох, погружаются в воду. Ведущий громко считает до пяти. Те, кто вынырнет раньше времени, становятся на одну сторону бассейна (проигравшие), те, кто продержится под водой до счета «пять» - на другую сторону «победителей».

Методические указания. После того, как играющие снова появляются над водой, ведущий дает им указания не вытирать глаза и лицо руками.

«Смелые ребята». Глубина воды по пояс.

Задача игры: научить погружаться с головой в воду с открытыми глазами.

Описание. Дети стоят в кругу, держась за руки, хором произносят:

Мы ребята смелые, Если захотим — Смелые, умелые, Через воду поглядим. Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами. Игра повторяется 3—4 раза.

Методические указания. Для контроля выполнения можно предлагать детям рассмотреть какой-либо предмет в воде или проводить игру в построении по парам лицом друг к другу.

«Охотники и утки»

Задача игры: совершенствование навыков ныряния и ориентирования в воде.

Описание игры. Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него — «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

Методические указания. Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

«Брод». Глубина воды по колени.

Задача игры: научить рассматривать предметы в воде.

Описание. Дети стоят в колонне по одному. Поочередно передвигаются на руках по дну вперед с одного берега на другой (по броду), ориентируясь по предметам, разложенным на дне (камни, тарелки и пр.). Для того чтобы проверить направление передвижения, дети неоднократно опускают голову в воду, отыскивая следующую веху на своем пути.

Методические указания. Лучше всего для каждого играющего несколько изменять расположение предметов на дне. Одновременно следует использовать 4—5 предметов на расстоянии до 1м.

«Смотри внимательно».

Задачи игры: совершенствовать навык открывания глаз в воде.

Описание. Один из игроков приседает под воду и открывает глаза; другой показывает ему различное количество пальцев. После появления из воды игрока партнер спрашивает его, сколько пальцев он увидел.

Методические указания. До начала игры следует напомнить детям о том, что перед погружением в воду нужно обязательно делать вдох и задержать дыхание.

«Жучок-паучок».

Задачи игры: дальнейшее освоение с водой.

Описание игры. Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий — «жучок-паучок». По сигналу руководителя играющие движутся по кругу, произнося нараспев: «Жучок-паучок, вышел на охоту! Не зевай, поспевай — прячьтесь все под воду!». С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

Методические указания. При выполнении погружений в воду с головой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками.

«Поезд в тоннель» (рис. 21)

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, открывания глаз в воде, ориентирования под водой.

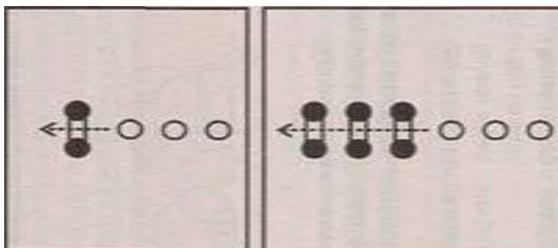


Рис. 21. Игра «Поезд в тоннель».

Описание игры: участники игры выстраиваются в колонну по одному и кладут руки на пояс стоящего впереди («поезд»). Двое играющих стоят лицом друг к другу, держась за руки над водой («тоннель»). Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», изображающие «поезд» поочередно подныривают. После того как «поезд» прошел «тоннель», играющие меняются ролями. Как вариант — «поезд» может пройти через пластмассовый круг, который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «тоннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

Методические указания: во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

«Насос». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: научить детей погружаться с головой в воду несколько раз подряд.

Описание. Дети стоят парами, взявшись за руки. Лицом друг к другу. По очереди, приседая, они погружаются в воду с головой. Каждый из играющих погружается в воду 4-5 раз. Игра повторяется 3 раза.

Правила. Нельзя отпускать руки и вытирать лицо, смахивать воду, после каждого очередного окунания.

Методические указания. Играющие пары располагаются боком к инструктору.

«Утки-нырки»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, открывания глаз и ориентирования в воде.

Описание игры. На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др. Играющие делятся на равные по количеству участников команды; каждая располагается около указанной ведущим «станции». Число команд

соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполнят упражнения на своих «станциях», дается команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях».

Методические указания. Перед началом игры следует напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием надо сделать вдох и задержать дыхание.

Игры с выдохами в воду

«У кого больше пузырей?»

Задача игры: совершенствование навыка выдоха в воду.

Описание игры: по команде ведущего игроки погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при вдохе было больше пузырей, т.е. сделавший продолжительный выдох в воду.

Методические указания: необходимо напомнить играющим, что перед погружением в воду обязательно нужно сделать вдох.

«Ванька-встаньки»

Задачи игры: освоение с водой, совершенствование навыка выдоха в воду.

Описание игры: разделившись на пары, участники становятся друг напротив друга, берутся за руки. По первому сигналу находящиеся справа, делая глубокий выдох, приседают под воду. По второму сигналу под воду приседают участники, что находятся слева. Их партнеры выпрыгивают из воды и делают вдох.

«Качели»

Задача игры: совершенствование ритма дыхания.

Описание игры: игроки, взявшись за руки, становятся парами спиной друг к другу. Поочередно наклоняясь к воде, они поднимают своих партнеров на спину. Выигрывает та пара, которая больше других несколько раз подряд выполнит вдох-выдох в воду.

Методические указания: участники игры должны стать боком к ведущему.

«Поезд»

Задача игры: дальнейшее совершенствование выдоха в воду.

Описание игры. Двое играющих стоят лицом друг к другу, взявшись за руки и опустив их на поверхность воды, - это «тоннель». Остальные становятся в колонну по одному и двигаются вперед — это «вагоны поезда». Подходя к «тоннелю», «вагоны» делают вдох, а проходя через «тоннель» (во время погружения в воду) - выдох. После этого участники, изображающие «тоннель», становятся в конец «поезда», а два первых «вагона» образуют «тоннель».

Методические указания. Игру можно усложнить, организовав на пути следования «поезда» пять и более «тоннелей». Это могут быть

пластмассовые обручи, разграничительные дорожки и любые другие предметы, под которые нужно поднырнуть, одновременно делая выдох в воду.

«Фонтанчики»

Задача игры: совершенствование ритма дыхания при выполнении вдоха и выдоха в воду.

Описание игры.

Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой – «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Вариант 2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает та команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т.е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.

Методические указания. Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет та команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

«Кто победит?»

Задача игры: совершенствование навыка ритмичного дыхания при выполнении выдоха в воду.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15—20 м от места старта.

Методические указания. При выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

Игры в скольжение

«Я плыву». Глубина воды по пояс.

Задача игры: способствовать овладению горизонтальным положением тела в воде.

Описание. Дети в разомкнутой колонне по одному шагом передвигаются вдоль стенок бассейна. По сигналу им предлагается повернуться лицом внутрь бассейна и любым способом оторвать ноги от дна или изобразить плавание на груди. По следующему сигналу дети возвращаются на свои места в колонне и продолжают продвижение вдоль стенок бассейна.

Правила. Нельзя толкать друг друга. Не выполнивший задание выводится из воды на время одного повторения игры.

Методические указания. Объясняя игру, воспитатель показывает, какими способами следует достигать горизонтального положения в воде

(лежа в упоре спереди, лежать на воде, скользить и др.). Но эти положения не надо детям навязывать, сковывая их изобретательность.

«Кто дальше проскользит?»

Задачи игры: освоение обтекаемого положения тела; выработка умения сохранять равновесие.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

«Стрела»

Задача игры: овладение умением напрягать мышцы тела и тянуться вперед (принимать обтекаемое положение тела).

Описание игры. Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед — как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой — под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает та «стрела», которая проскользит дальше всех.

Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

«Торпеды»

Задачи игры: совершенствование положения тела при плавании и техники движений ногами кролем.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем — сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние.

Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

«Кто выиграл старт?»

Задачи игры: те же, что и в предыдущей игре.

Описание игры. Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжение с движениями ногами кролем.

«Поезд в туннель» (вариант II). Глубина воды по пояс.

Задача игры: совершенствовать умение скользить на груди.

Описание. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив друг другу руки на плечи, изображают поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят, стоя лицом друг к другу и держась за руки, образуют туннель, опуская руки на поверхность воды. Чтобы проехать через туннель, ребята, изображающие поезд, поочередно выходят вперед колонны и выполняют скольжение на груди. После того как все вагоны пройдут, дети,

изображавшие туннель, пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют новый туннель.

Правила. Возвращаться в конец колонны можно только шагом. Встречное движение запрещается – в туннеле одна колея, может произойти крушение.

Методические указания. Воспитатель должен следить, чтобы изображающие туннель не задерживали ребят под водой.

«Зеркальце». Глубина воды по пояс.

Задачи игры: повторять, закреплять освоенные ранее упражнения.

Описание. Держась за руки, дети идут по кругу, хором произносят:

Ровным кругом друг за другом,

Чу, ребята, не зевать,

И что Петя нам покажет,

будем дружно повторять.

После слов «Будем дружно повторять» все останавливаются, а водящий, стоящий внутри круга, выполняет какое-либо движение – погружение в воду с головой, выдох в воду, скольжение и т.д. дети должны повторить это движение за ним, после чего назначается новый водящий, и игра продолжается.

Методические указания. Первого водящего назначает инструктор, последующего выбирает предыдущий водящий. Водящий самостоятельно придумывает движения. Но если надо повторить какое-нибудь определенное движение, можно его подсказать водящему.

Игры, применяющиеся при обучении различным элементам техники плавания

«Фонтан»

Задачи игры: обучение и совершенствование техники работы ногами способом кроль на спине.

Описание игры: играющие входят в воду и берутся за руки, образуя круг. По сигналу, не отпуская рук, ложатся на спину, вытягивая ноги к центру круга, и начинают одновременно работать ногами, стараясь поднять как можно больше брызг.

Методические указания: ноги в коленях не сгибать, движение – от бедра.

«Ромашка» (рис. 22)

Задачи игры: обучение и закрепление техники работы ногами способом кроль на груди и на спине.

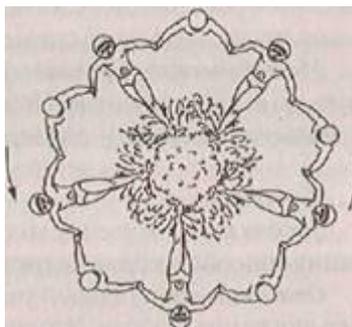


Рис. 22. Игра «Ромашка».

Описание игры: игроки берутся за руки, образуя круг. Затем рассчитываются на первый-второй. Первые номера занимают исходное положение: лежа на спине, ноги направлены в центр круга, работают способом кроль. Вторые номера, лежа на груди, держат первых за руки и двигаются по кругу, ногами выполняя способ кроль. Через 30 секунд игроки меняются местами. Победителем признается тот, кто дольше удержался в горизонтальном положении и лучше работал ногами.

«Плавающие стрелы»

Задачи игры: постановка обтекаемого положения тела, умения тянуться вперед, сохраняя равновесие; обучение технике работы ногами способом кроль на груди.

Описание игры: играющие выстраиваются в одну шеренгу и по сигналу преподавателя выполняют упражнение — скольжение сначала без помощи ног, затем с движениями ногами, как в кроле. Выигрывает тот, кто проскользит дальше.

Методические указания: скольжение на груди выполняется с вытянутыми вперед руками; движение ног — от бедра. Упражнение выполняется и лежа на спине.

«Мельница»

Задача игры: обучение технике движений руками способом кроль на груди и на спине.

Описание игры: игроки выстраиваются в шеренгу. Затем по сигналу ведущего отталкиваются от бортика бассейна и выполняют скольжение кролем, стараясь быстрее доплыть до определенного места. Побеждает тот, кто раньше других преодолет заданное расстояние. Сначала упражнение выполняется лежа на груди, затем — на спине.

Методические указания: при движении руками ноги прямые, но не напряженные. При плавании на спине дыхание произвольное, на груди — с задержкой.

«Гусеница»

Задачи игры: обучение и совершенствование техники плавания способом кроль на груди.

Описание игры: первый участник плавает на груди, выполняя движение руками. Второй держится за его вытянутые ноги, плавает с помощью одних ног.

Методические указания: необходимо следить за техникой движений; можно провести соревнование по плаванию между несколькими парами.

«Гонки с доской»

Задача игры: закрепить технику движений ногами способом кроль на груди.

Описание игры: игроки делятся на две команды. Затем они выстраиваются на расстоянии 10-15 м от буйков. По команде ведущего с доской в руках стартуют первые игроки. Они плывут, работая только ногами,

до буйков и назад. Игрок, который финишировал первым, приносит своей команде очко.

Затем стартуют следующие, и так — до выполнения задания всеми игроками. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методические указания: участники плывут сначала кролем на груди, затем—брассом. Если игрок помогает себе руками, он дисквалифицируется.

Игры с имитацией элементов техники плавания

«Моторная лодка»

Задача игры: ознакомление с техникой движений ногами при плавании способом кроль на груди.

Описание игры: команды принимают исходное положение (лежа, руки вверху, одна напротив другой), интервал между игроками— 1 м. По сигналу преподавателя игроки принимают положение, прогнувшись, начинают быстро работать ногами вниз-вверх от тазобедренных суставов. Задание выполняется в течение 10—15 секунд. Игроки другой команды считают количество движений, преподаватель суммирует их. Затем меняются местами. Выигрывает команда, которая наберет большее количество очков.

Методические указания: положение игроков следующее: голова между руками, ноги в коленях выпрямлены, носки натянуты, ступни повернуты вовнутрь.

«Кто сильнее?»

Задача игры: ознакомление с техникой движений руками при плавании способом кроль на груди.

Описание игры: нужно организовать три—четыре колонны игроков с интервалом между игроками 1 м; линию финиша обозначить на расстоянии 3-5 м. По сигналу тренера направляющие принимают исходное положение (лежа, руки вверх). По другому сигналу игроки быстро двигаются вперед, работая руками: сгибают правую руку и ставят ее под грудью на пол, затем отталкиваются вперед. Имитация повторяется левой рукой. При движении ноги выпрямлены, носки натянуты.

Выигрывает тот, кто быстрее и правильно выполнит задание.

Методические указания: при движении ноги сгибать запрещается.

«Согласованные движения»

Задача игры: ознакомление с техникой движений руками при плавании кролем на груди.

Описание игры: участники принимают исходное положение (наклонившись, ноги врозь, правая рука впереди, ладонью вниз). По сигналу преподавателя игроки выполняют движения руками способом кроль.

Преподаватель оценивает технику выполнения и координацию движений.

Методические указания: упражнение можно выполнять лежа на гимнастической скамейке (при задержанном дыхании и в сочетании с дыханием).

«Круговое движение»

Задача игры: ознакомление с техникой движений руками при плавании способом кроль на спине.

Описание игры: по сигналу преподавателя участники выполняют круговые движения назад руками, имитируя гребки, как при плавании кролем на спине. Упражнение выполняют 15-20 раз правой, а потом —левой рукой, в конце — поочередно.

Преподаватель определяет игроков, у которых лучше подвижность в суставах и которые точнее выполняли движения.

Методические указания: упражнения можно выполнять лежа на спине (в таком случае на три коротких шага приходится один гребок).

«Плывем брассом»

Задача игры: ознакомление с техникой плавания способом брасс.

Описание игры: принять исходное положение лежа на гимнастической скамейке, руки вверху. На счет «раз» — гребок руками, ладони наружу (вдох). На «два» — сгибание рук в локтевых суставах и подтягивание ног (начало выдоха). На «три» — руки вверх, толчок ногами (выдох). На «четыре» — исходное положение (скольжение). Упражнение выполняется 2—3 раза по 10—15 повторений.

Методические указания: преподаватель оценивает технику движений.

«Прыжки»

Задача игры: ознакомление с техникой старта с тумбочки.

Описание игры: по сигналу преподавателя игроки принимают исходное положение — старт пловца. По команде «Марш!» игроки приседают и, используя мах рук вперед и вверх, сильным толчком ног прыгают вверх, выпрямив вверх руки и туловище.

Методические указания: побеждает тот, кто точнее и выше выпрыгнул. Упражнение повторить 8-10 раз.

Развлечения в воде

Сесть и встать без помощи рук. Глубина воды по колени.

«Воробышки в воде». Прыгать вперед на двух ногах, пытаясь выскочить выше поверхности воды. На мелком месте.

«Дровосек в воде». Стоя в одну шеренгу (круг), ноги врозь пошире, руки вверх, наклонять туловище вперед с маховыми движениями рук вниз-назад. Руками ударять о воду, поднимая брызги. Глубина воды выше колен.

То же можно выполнять, стоя спиной внутрь круга, в парах спиной друг к другу.

«Коробочка». Присев, руками обхватить голени, подбородок на поверхности воды. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, голову опустить под воду — «у коробочки закрыли крышечку».

«Цапли». Глубина воды по колено. Ходить по дну с перешагиванием поверхности воды.

«Футбол в воде». На мелком месте, идя в колонне по кругу, разбрызгивать воду ногами на впереди идущего.

«Тюлени». Принять упор, лежа спереди. Слегка оттолкнувшись вверх, проводя руки назад до бедер, пытаться скользить вперед, голова при этом опущена в воду.

«Лягушки». Глубина воды по колено. Из глубокого приседания, выпрямляя ноги, делать толчком двух ног прыжок вперед на руки, ложась на воду. Подтянуть ноги на уровень рук, повторить движение 4—5 раз.

«Перебрасывание мяча». Глубина воды по пояс. Играющие располагаются по кругу и перебрасывают друг другу мяч двумя или одной рукой без задержки (рис.23). При ловле мяча надо к нему подбегать, можно падать в воду.

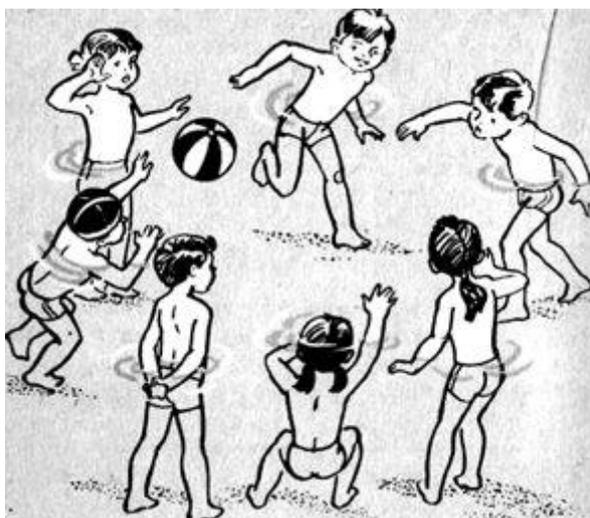


Рис. 23. Игра «Перебрасывание мяча».

«Передача мяча». Глубина воды по пояс, по грудь. Двое детей (или ребенок и воспитатель) становятся друг за другом на расстоянии 0,7—0,8 м. Ноги у обоих расставлены на ширину плеч. Впереди стоящий держит в руках мяч. Он нагибается вперед, погружается с головой в воду и передает мяч сзади стоящему (рис.). После этого ребята поворачиваются кругом и передают мяч в обратном направлении.

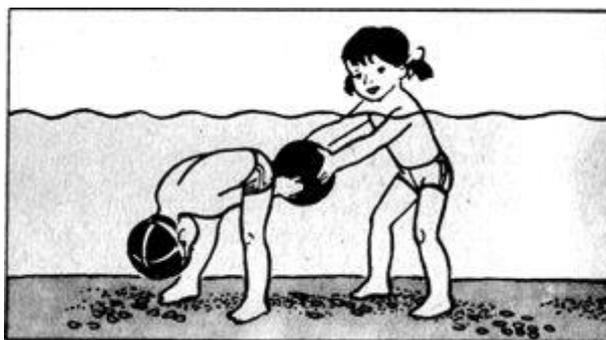


Рис. 24. Игра «Передача мяча».

«Катание на кругах». Глубина воды по пояс. Произвольно сесть, лечь на надутый резиновый круг и покататься на нем, как на лодочке, подгребая руками — веслами.

«Салки с мячом»

Задача игры: та же, что и в предыдущих играх.

Описание игры. Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой».

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

«Борьба за мяч»

Задача игры: та же, что и в предыдущих играх.

Описание игры. Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них — легкий резиновый мяч (или футбольная камера). Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

«Мяч своему тренеру»

Задача игры: та же, что в предыдущих играх.

Описание игры. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга: первая - на одной линии, вторая - на другой. У каждой команды есть тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

«Гонки мячей»

Задача игры: та же, что и в предыдущих играх.

Описание игры. Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч.

Методические указания. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

«Водное поло»

Задачи игры: совершенствование техники владения мячом и умения взаимодействовать в коллективе.

Описание игры. Играющие делятся на две равные по силам команды: первая располагается на одной линии игрового поля, вторая - на другой. У каждой команды за спиной «ворота» - пространство, условно обозначенное какими-либо предметами. По сигналу ведущего судья вбрасывает мяч на середине поля. Игроки обеих команд быстро передвигаются к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в ворота соперника. Игра продолжается 5 мин. Выигрывает команда, забросившая в ворота соперника большее количество мячей.

Основные правила игры. Во время игры не разрешается топить друг друга и слишком долго задерживать мяч в руках.

Соперник имеет право перехватить мяч во время подбрасывания, но не должен вырывать его из рук.

При нарушении правил судья останавливает игру, наказывает команду, игрок которой провинился, и передает мяч соперникам.

«Разговор по телефону». Глубина воды по пояс. Поочередно в паре с преподавателем, лицом к нему и на близком от него расстоянии, дети приседают, погружаясь в воду с головой.

Воспитатель громко называет под водой ребенка по имени или постукивает камешком о камешек. После этого спрашивает у играющего, что он слышал.

«Винт». Глубина воды по грудь. В скольжении совершать Повороты с груди па спину и наоборот. Делать кувырок вперед без опоры руками о дно.

«Воротники». Глубина воды по пояс. Нырнуть сквозь широко расставленные ноги товарища. Воротники широко открыты, нельзя их закрывать.

«Стой крепко!»

Играющие становятся парами лицом друг к другу, держась правыми руками под водой и подняв левые над ее поверхностью. По сигналу ведущего они пытаются сдвинуть друг друга с места и свалить в воду. Проигрывает тот, кто дотронулся до воды левой рукой или головой.

«Буксиры»

Участники игры разбиваются на пары и выстраиваются на условной линии старта. По сигналу ведущего первые номера - «буксиры», стараясь обогнать друг друга, быстро движутся к финишной черте, буксируя своих партнеров в положении на груди (они держатся руками за пояс «буксиров»). Побеждает «буксир», быстрее доставивший своего партнера к финишу. После выявления победителя играющие меняются местами.

«Бой всадников»

Играющие разбиваются на пары - «всадники» и «лошади». Затем «всадники» садятся на плечи «лошадей» и становятся в две шеренги напротив друг друга. По сигналу ведущего, захватив друг друга за запястья, «всадники» стараются стащить соперников в воду.

«Чехарда»

Вариант 1. Играющие становятся в колонну по одному (на расстоянии 2 м друг от друга), наклонившись вперед. Последний игрок в колонне перепрыгивает через каждого, стоящего впереди.

Вариант 2. Стоящий последним перепрыгивает через одного игрока и ныряет между широко расставленными ногами другого.

«Нырни в круг». Глубина воды по пояс. Стоя в воде, инструктор держит перед собой обруч. Ребенок ныряет в него.

«Пролезь в круг». Глубина воды по пояс. На поверхности воды кладется деревянное кольцо или надутый резиновый круг. Ребенок погружается с головой в воду, опускается под круг, встает и вылезает из него.

«Прыжок дельфина». Глубина воды по пояс. Слегка присесть, поднять руки вверх и немного вперед так, чтобы предплечьями были прикрыты уши

(рис). Затем выпрыгнуть из воды вперед, немного согнуться, сделать вдох, задержать дыхание и войти в воду вытянутыми вперед руками и головой. Во время скольжения под водой прогнуться в пояснице, направить руки и голову под углом вперед-вверх. Скользить с открытыми глазами, совершая постепенный выдох. В конце скольжения согнуть ноги, встать на дно, опустить руки и завершить выдох. Снова приступить к выполнению прыжка (рис. 25).

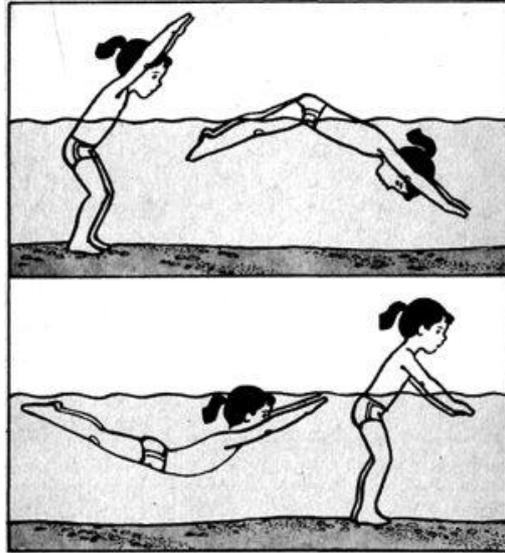


Рис. 25. Игра «Прыжок дельфина».

Эстафеты

Передача мяча. В игре могут участвовать несколько команд. Каждая строится в колонну по одному. У капитанов, стоящих первыми, в руках по мячу (резиновый, ватерпольный или из пластика). По сигналу игроки передают мяч назад над головой. Когда мяч дойдет до игрока, стоящего последним, он делает шаг вправо (влево). Команда, закончившая передачу первой, получает очко, и игра повторяется. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Мяч передавать только из рук в руки. Если он упал, то игрок, уронивший мяч, обязан поднять его и выполнить передачу вновь.

Бег с мячами (глубина по колено). В игре могут участвовать несколько команд. Каждая становится в колонну по одному. Перед командами ограничительная веревка с поплавками, в пяти—семи метрах от нее вехи. У капитанов, стоящих первыми, в руках по мячу. По сигналу первые, перешагнув через веревку с поплавками, бегут к вехам, оббегают их, возвращаются обратно, передают мяч вторым и становятся в конец колонны и т. д. Команда, первой закончившая перебежки,— победитель состязания.

Утки-нырки. Команды становятся параллельно, каждая в колонну по одному (глубина по грудь). Перед колоннами по два участника с гимнастической палкой, которую они держат за концы. По сигналу судьи игроки с палкой передвигаются в конец колонны, пронося палку над

поверхностью воды. При приближении игроков с палкой очередной участник, стоящий в колонне, приседает, погружаясь в воду с головой, а затем встает. Добежав до конца колонны, один из участников, пронесивший палку, становится последним в команде, а другой с палкой возвращается, подает палку следующему игроку (стоящему теперь первым) и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока участник, стоявший в начале игры последним, окажется первым. Побеждает команда, которая быстрее закончит игру. Перед погружением в воду надо сделать глубокий вдох. Каждый игрок пронесит палку два раза: один раз с первым партнером, который становится в конец колонны, и второй — с другим (после возвращения к впереди стоящему).

Игроки каждой команды становятся в затылок друг другу (глубина по колено или по пояс). У первых в руках по мячу (резиновый или из пластика). По сигналу руководителя первые передают мяч двумя руками назад над головой вторым, те третьим. Игрок, стоящий последним, получив мяч, бежит вдоль колонны, становится впереди и передает мяч стоящему за ним. Выигрывает команда, все игроки которой раньше других закончат передачи. Игрок, уронивший мяч, обязан поднять его и выполнить передачу вновь.

Варианты игры: 1) мяч передавать сбоку (слева и справа); 2) мяч передавать между ног.

Участники распределяются на 2—3 команды, каждая выстраивается в колонну по одному (глубина по пояс или по грудь). Линия старта обозначается ограничительной веревкой с яркими поплавками. Перед каждой командой в четырех—десяти метрах от нее устанавливается веха. По сигналу первые подныривают под ограничительную веревку и бегут, активно помогая руками, к вехам, оббегают их, возвращаются к своим командам, дотрагиваются до вытянутой в сторону руки второго игрока и становятся в конец колонны. За ними бегут вторые, третьи и т. д. Побеждает команда, первой закончившая игру.

Варианты игры: 1) то же, но в руках мяч (резиновый или из пластика); 2) то же, но на пути участников, между линией старта и вехами, устанавливается дополнительное препятствие — веревка с поплавками, под которую нужно поднырнуть при прохождении дистанции; 3) проплыванке дистанций (с дополнительными препятствиями и без них) с доской в руках, работая ногами кролем; то же, но ведя перед собой мяч; то же, но работая одними руками, зажав резиновый круг между ног; 4) преодоление дистанции одним из спортивных (или облегченных) способов плавания.

Каждая команда строится в шеренгу лицом к берегу. Перед участниками разграничительная веревка (глубина по колено или по пояс). Напротив первых номеров в двух—четыре метра от них устанавливаются автомобильные камеры или спасательные круги с привязанными к ним тяжелыми предметами (камни, металлические болванки). За кругами стоят капитаны. У первых номеров в руках по мячу (резиновый или из пластика).

По сигналу руководителя первые номера бросают мяч двумя руками (снизу, от груди) в круг, бегут за стоящими в строю игроками и становятся в конец шеренги (на левый фланг). Капитаны (независимо от того, попал игрок в цель или нет) бросают мячи вторым номерам и т. д. За каждое попадание в круг команда получает очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Команды располагаются параллельно берегу в колоннах по одному (глубина по пояс или по грудь). У первых в руках по мячу. Перед ними разграничительная веревка. В пяти-шести метрах автомобильные камеры (с грузом). По сигналу первые участники, поднырнув под веревку, плывут к кругу, ведя перед собой мяч. Положив мяч в круг, они бегут обратно, активно помогая руками, дотрагиваются до вытянутой в сторону руки вторых номеров и становятся в конец колонны. Вторые номера, поднырнув под веревку, бегут к кругу, берут мяч. Возвращаясь, они плывут, ведя мяч перед собой. У разграничительной веревки передают мяч третьему и становятся в конец колонны и т. д. Команда, первой закончившая эстафету,— победитель.

Варианты игры: 1) то же, но в руках у первых номеров доски из пенопласта. По сигналу учащиеся плывут, работая ногами кролем (брассом), к закрепленной камере, оставляют на ней доски и плывут обратно любым способом. Вторые номера преодолевают отрезок от линии старта до камеры, плывя любым способом, берут доску и возвращаются, работая одними ногами, и т. д.; 2) то же (с мячом, с доской), но между линией старта и камерой препятствие, которое надо преодолеть: пролезть через обруч, поднырнуть под веревку с поплавами или перелезть через плавающую жердь (бревно).

Встречная эстафета (глубина по колено). Перед игрой на берегу участники каждой команды рассчитываются на первый-второй и распределяются па две группы: первая и вторая. Войдя в воду, группы становятся в колонны по одному: первые напротив вторых своей команды. Расстояние между ними 4—10 м. Перед группами ограничительные веревки с поплавами. По сигналу руководителя первые в командах перешагивают через веревку и бегут ко вторым, дотрагиваются до вытянутой руки второго и становятся в конец колонны. Вторые перешагивают и бегут к первым и т. д. Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

Варианты игры: 1) то же, но бежать с мячом в руках; 2) глубина воды по пояс. Поднырнуть под веревку и бежать, активно помогая руками; 3) глубина воды по грудь. Плыть с доской и руках, работая одними ногами; то же, но ведя перед собой мяч; то же, но работая одними руками, зажав резиновый круг между ногами; 4) проплывание дистанции одним из спортивных способов; то же, но первые номера плывут кролем, вторые — брассом; то же, но с преодолением дополнительных препятствий, установленных на дистанции: поднырнуть под натянутую веревку с поплавами, пролезть через укрепленный круг, пролезть через гладкую жердь или бревно.

При проведении в школе, пионерском лагере праздника на воде в бассейне или на водной станции во время показательных выступлений или в соревновательной части можно также провести различные эстафеты.

Команды строятся в воде в шеренги лицом к берегу на расстоянии пяти – семи метров от него (глубина по колено или по пояс). У капитанов в руках по мячу. На суше в трех-четыре метра от воды дом. По сигналу капитаны бегут в дом, поворачиваются кругом (лицом к стоящим в воде игрокам) и точно бросают мяч своему партнеру, стоящему справа. Поймав мяч, партнер бежит к капитану, становится слева от него и перебрасывает мяч следующему игроку своей команды и т. д. Победителем будет команда, участники которой точнее передадут мяч и быстрее построятся в шеренгу на берегу. Нельзя нарушать строй и выходить раньше времени вперед. Если мяч не долетел до игрока, участник должен взять мяч, возвратиться на свое место в шеренге и только после этого продолжать игру.

Участники в командах располагаются в затылок друг другу (глубина по пояс). Перед командами ограничительная веревка с поплавками. В семи — десяти метрах от команд капитаны. У школьников, стоящих первыми, в руках по мячу. По сигналу первые игроки приседают и, поднырнув под веревку, устремляются к своим капитанам, отдают им мячи и занимают их место. Капитаны, получив мяч, бегут к своим командам, передают его вторым игрокам, а сами становятся в конец колонн. Вторые подныривают под веревкой и бегут к первым и т. д. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Варианты игры: 1) у первых номеров в руках доска, по сигналу они подныривают под веревку и плывут, работая ногами кролем; 2) участники преодолевают дистанцию одним из спортивных способов плавания (например, кроль на груди или брасс).

Встречная эстафета (глубина по пояс). Участники каждой команды на берегу рассчитываются по порядку номеров и распределяются на две группы: четные номера – одна группа, нечетные – другая. Затем игроки входят в воду и становятся в затылок друг другу: четные номера против нечетных своей команды. Расстояние между ними 10–15 м (в зависимости от подготовленности детей). Перед группами ограничительные веревки с яркими поплавками. По сигналу первые приседают, подныривают под веревку и бегут по дну, помогая руками, ко вторым, дотрагиваются до них рукой и становятся в конец колонны. Вторые тоже подныривают и бегут к третьим и т. д. Кто раньше закончит эстафету, тот и победитель.

Варианты игры: для умеющих плавать (глубина по грудь): 1) участники преодолевают дистанцию с досками в руках, работая одними ногами способом кроль или брасс; 2) игроки плывут одним из спортивных способов; 3) четные номера плывут кролем, нечетные – брассом; 4) участники ведут перед собой мяч

Участники распределяются на 2–3 команды и выстраиваются параллельно берегу в колоннах по одному (глубина по пояс). Впереди капитаны. Перед ними ограничительная веревка (линия старта). В восьми –

десяти метрах стоят помощники. У каждого капитана доска (из дерева или пенопласта). По сигналу они плывут к помощникам, передают им доски и возвращаются обратно, плывя способом брасс. Дотрагиваются до руки партнера и становятся в конец колонны. Вторые номера плывут брассом к помощнику, берут у него доску и возвращаются с доской в руках, работая ногами брассом. У ограничительной веревки они передают доску третьему участнику и становятся в конец колонны и т. д. Побеждает команда, первой закончившая эстафету. То же, но участники плывут кролем на груди.

Эстафета 4X25 м. Все участники плывут дистанцию одним из спортивных способов (например, кролем или брассом) или различными способами (четные номера – брассом, нечетные – кролем). Команда, финишировавшая первой или показавшая лучшее время, – победитель.

Дистанция 25 или 50 м (в зависимости от длины бассейна соответственно можно увеличить число этапов или длину отрезков). Старт из воды. Этап I – 5 м. Пловец ведет ватерпольный мяч перед собой. Этап II – 10 м. Первый участник передает мяч товарищу по команде, тот плывет, держа мяч в руках и работая одними ногами способом брасс. Этап III – 5 м. Партнер ведет мяч перед собой. Этап IV – 5 м. Четвертый участник плывет, держа мяч в руках и работая ногами способом кроль.

Варианты игры: дистанция 25 м, старт из воды. Этап I – 5 м. Участник с надутым резиновым кругом, зажатым между ног, плывет, работая одними руками (брассом, кролем). Этап II – 10 м. Первый участник передает круг партнеру, тот плывет, работая только ногами. Круг в выпрямленных руках впереди. Этап III – 5 м. Партнер с мячом (ватерпольным, резиновым, футбольным), получив круг от второго игрока, зажимает его между ногами и ведет мяч, работая только руками. Этап IV – 5 м. Участник получает от товарища по команде мяч и круг, кладет мяч на резиновый круг и, работая ногами брассом (кролем), плывет с предметами к финишу. Побеждает команда, первой закончившая эстафету

Условия те же, но первый и третий участники плывут с доской (из пенопласта) в руках, работая ногами, второй и четвертый, получив доску от партнера, зажимают ее между ног и плывут, работая одними руками. То же, но вместо доски надутый резиновый круг.

Дистанция 25 или 50 м. Первые и третьи номера располагаются у стартовых тумбочек на одном плоту, вторые и четвертые – на противоположном. Все участники плывут кролем. По команде стартуют первые номера. На дистанции они должны преодолеть установленные препятствия: пролезть через обруч, поднырнуть под натянутую веревкой с поплавками, перелезть через жердь. Когда первые коснутся рукой поворотного щита, стартуют вторые номера. Они преодолевают установленные препятствия в обратном порядке и т. д. Команда, приплывшая первой, — победитель.

Варианты игры: 1) все участники плывут брассом; 2) четные номера плывут кролем, нечетные – брассом.

Баскетбол в воде. Размер площадки 15x10 м. Глубина водоема 70–100 см. Инвентарь. Мяч (ватерпольный, резиновый или из пластика). Две автомобильные камеры или спасательные круги с привязанными к ним тяжелыми предметами (камни, металлические болванки). Веревки с яркими поплавками, обозначающие границы площадки, укрепленные на шестах. Два комплекта шапочек разного цвета. В каждой команде по 5 человек. Участники выстраиваются вдоль лицевых линий. По свистку судьи игроки должны овладеть брошенным на середину площадки мячом и, передавая его между партнерами, забросить в круг соперников. За каждый заброшенный мяч команде начисляется очко; Побеждает команда, набравшая за определенное время (например, 5 мин) больше очков. Участники могут свободно передвигаться по площадке (ходьба и бег по дну, плавание с мячом), перебрасывать мяч партнерам, перехватывать его у соперников, вырывать из рук. Запрещаются грубые приемы, задержка соперника руками, ныряние. За нарушение – штрафной бросок с 3 м.

Волейбол в воде. Игра проводится на глубоком месте (глубина по грудь). Участники располагаются по кругу и стремятся ударами по мячу или двумя руками передать легкий (резиновый) мяч своим партнерам, стараясь дольше удерживать мяч в воздухе. Все участники во время игры должны плавать.

При невысокой подготовленности учеников игра проводится на менее глубоком месте (глубина по пояс).

3.3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВОДНЫХ ПРАЗДНИКОВ

Праздник на воде с несложной программой (это может быть праздник Нептуна, день пловца) можно провести в любом пионерском лагере, расположенном около водоема или имеющем наливной бассейн. Организуется он в конце каждой смены.

Праздник, а также учебные занятия, тренировки, репетиции, связанные с его подготовкой, способствуют укреплению здоровья отдыхающих, пропаганде физической культуры и спорта. Соревновательная часть программы позволяет подвести итоги работы по обучению и совершенствованию плаванию.

К учебным занятиям плаванием, участием в показательных выступлениях на воде, соревнованиям допускаются школьники, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к состязаниям по плаванию.

Руководит подготовкой к празднику Нептуна начальник лагеря. Он же отвечает за материальную часть, утверждает программу и сценарий, распределяет обязанности и назначает ответственных из числа пионерских вожатых и воспитателей, которые формируют и возглавляют бригады, отвечающие за определенные части праздника, отдельные номера программы.

Успех праздника зависит от предварительной подготовки. Для организации праздника на воде создается оргкомитет, который знакомится с местом проведения праздника, соответствием его санитарно-гигиеническим нормам и требованиям безопасности; затем составляется сценарий праздника, определяется необходимый инвентарь, продумывается его художественное оформление.

План проведения праздника должен составляться заблаговременно, чтобы можно было провести репетиции и внести необходимые коррективы. Сценарий праздника окончательно утверждается только после проведения генеральной репетиции. Каждый участник праздника на воде должен быть ознакомлен с планом его проведения заранее.

Для обеспечения безопасности проведения водного праздника привлекаются работники ближайшей спасательной службы, а также спасатели, подготовленные из числа спортсменов-пловцов старших отрядов.

Инструктор по физической культуре или методист по плаванию составляет программу и сценарий, организует и проводит учебную работу по плаванию, готовит выступления, формирует судейскую коллегию и проводит праздник. Ему помогает старший пионерский вожатый, отрядные вожатые и воспитатели.

Для успешного проведения праздника вожатые и актив 1–2 раза в неделю собираются на инструктивные занятия, где получают советы: что делать в звеньях и отрядах, как провести занятия с юными судьями и помощниками.

В подготовительный период (а он начинается с первых дней пребывания детей в пионерском лагере) большую пользу окажут шефы, инструкторы-общественники и ребята старших отрядов, занимающиеся плаванием в спортивных секциях. Их помощь будет особенно ценна при обучении неумеющих плавать и во время проведения праздника. Дети, которые в этот день по какой-либо причине не могут участвовать в состязаниях или показательных выступлениях, назначаются дежурными или судьями.

Чтобы праздник получился более зрелищным, надо продумать художественное оформление места его проведения, а также оригинальные костюмы участников. Важное значение для более успешного проведения праздника имеют дикторский текст и музыкальное сопровождение.

Для привлечения зрителей и болельщиков желательно заранее вывесить красочные объявления о празднике.

Примерный план подготовки и проведения праздника Нептуна

1. В начале лагерной смены подготовить и подбросить на пляж запечатанную бутылку с запиской о прибытии в лагерь морского бога Нептуна. В бутылке должен находиться также приказ Нептуна: всем детям научиться плавать. Оповестить об этом весь лагерь.

2. Написать сценарий праздника и разучить его со свитой Нептуна,

состоящей из лучших пловцов лагеря.

Дать задание водителям, ведущим работу в различных кружках, подготовить костюмы, маски и «оружие» для свиты Нептуна

4. Провести репетицию праздника со свитой и Нептуном (во время «тихого часа»).

Примерный сценарий праздника Нептуна

| | |
|---|-------------|
| 1. Торжественная линейка, посвященная началу праздника | 17.00 |
| 2. Прибытие Нептуна со свитой | 17.30 |
| 3. Сдача рапорта Нептуну ответственными за спортивную работу в лагере (о количестве научившихся плавать, грести на лодке; о ребятах, ставших инструкторами по плаванию) | 17.45 |
| 4. Наказание для тех, кто не выполнил приказ Нептуна и не научился плавать (окунание в воду) – | 18.00 |
| 5. Финальные соревнования лучших пловцов (чемпионов отрядов) и награждение победителей грамотами Нептуна – | 18.15-19.00 |
| 6. Знакомление Нептуна с лагерем и лагерными делами | 19.00-19.30 |
| 7. Морской ужин на лужайке (меню из рыбных блюд; на траве расстелены скатерти, блюда раздают русалки) – | 19.30-20.00 |
| 8. Концерт у костра подвластных Нептуну народов (танцы морских коньков, дельфинов и т.п.) – | 20.00-21.00 |
| 9. Прощание с Нептуном, уплывающим в свои владения | 21.30 |
| 10. Завершение праздника песнями у костра – | до 22.00 |

Программа и сценарий праздника разрабатываются в начале смены, чтобы в дальнейшем можно было провести необходимую учебно-тренировочную работу с участниками, подготовить необходимый инвентарь, костюмы, декорации, составить дикторский текст, подобрать музыкальное сопровождение. Программа должна быть зрелищной, соответствовать возрасту и плавательной подготовке детей. Поэтому при составлении учитываются иол и возраст участников, их физическая и спортивно-техническая подготовка, а также конкретные условия (место проведения, оборудование и инвентарь, материальная база).

Продолжительность праздника 1,5–2 ч. Программа состоит из *торжественной части*, (5–10 мин), *показательных выступлений*, *спортивных соревнований* (50–60 мин) и *заключительной части* (30–40 мин).

Торжественная часть. Построение участников. Рапорт начальнику пионерского лагеря. Краткое приветствие начальника лагеря. Подъем флага. Объявление программы.

Показательные выступления. Участвуют пловцы лагеря и приглашенные спортсмены из шефствующей организации или из соседних пионерских лагерей. Эта часть праздника не только наиболее зрелищна и интересна, но и поучительна: дети, родители, гости убедятся в преимуществах владения спортивными способами плавания, увидят приемы спасания тонущих, транспортировку пострадавшего. В этой же части можно провести плавание в одежде, с мячами. С интересом воспринимаются

комические эстафеты и эстафеты с преодолением препятствий (см. раздел «Игры в воде»). Эстафеты могут быть и в программе соревновательной части (все будет зависеть от плавательной подготовки детей).

В эту часть праздника можно включить показательные выступления прыгунов в воду и ватерполистов (если позволяют условия), плавание с гандикапом, когда пловец-разрядник (из шефствующей организации) преодолевает всю дистанцию (например, 100 м), а его соперники – только часть (допустим, 75 м). Интересно проходят и заплывы квалифицированного спортсмена против эстафетной команды пловцов (например, спортсмен преодолевает 100 м, а четверо детей плывут по 25 м каждый).

Во время пауз (при подготовке к следующему номеру) на берегу проводятся соревнования между отрядами по перетягиванию каната, встречные эстафеты, подвижные игры, заранее подготовленные выступления детей с вольными упражнениями, пирамидами.

Программа праздника на воде может быть весьма разнообразной – важно, чтобы он получился зрелищным, имел пропагандистское значение, а главное, соответствовал возрасту и уровню подготовленности участников.

В программу могут включаться следующие мероприятия:

1. Соревнования по плаванию на короткие дистанции (дети до 12 лет – 25 м, 12–13 лет – 50 м, старше 13 лет – 100 м).
2. Нырание в ластах в длину.
3. Прыжки в воду.
4. Водное поло.
5. Эстафетное плавание - 10x25 м и 8x50 М;

Участники плывут разными способами или по элементам – в зависимости от уровня плавательной подготовленности.

Каждый участник команды (отряда) при условии проплытия своей дистанции получает 1 наградное очко.

По итогам соревнований выявляется лучший пловец лагеря в каждой возрастной группе, лучший отряд в лагере. Затем центральный штаб клуба «Нептун» определяет 15 лагерей-победителей. Лучшему из них вручается переходящий приз – «Золотой трезубец».

После спортивной части можно провести интересный праздник на воде – праздник Нептуна – как итог всей работы по массовому обучению плаванию в лагере.

Разработка сценария такого праздника должна проводиться совместно с ребятами; придумываются стихи или песни для «русалок», «дельфинов», самого «Нептуна» и т.д.

Заключительная часть праздника. Бог моря Нептун в красочном, ярком наряде восседает на импровизированном троне в окружении своей «челяди». Трон располагается на плоту или помосте, установленном на двух лодках. Властелина морей сопровождает почетный эскорт пловцов в ярких шапочках и с цветными шарами, привязанными к плавкам. Вся кавалькада медленно приближается к берегу. Нептун приказывает остановить кортеж и предлагает сопровождающим повеселить гостей –

участников прошедших соревнований и зрителей. Пока подсчитываются результаты состязаний, на стартовых плотках или берегу показывают свое мастерство участники художественной самодеятельности, проводятся викторины. После подведения судьейской коллегией итогов соревнований Нептун оглашает результаты и вместе с Русалкой награждает сильнейших пловцов и лучший отряд (лучшим можно считать отряд, в котором научилось плавать наибольшее количество ребят).

В заключение Нептун предлагает провести необычный матч – баскетбол в воде (см. раздел «Игры в воде») и удаляется.

Бог морей Нептун со свитой может открыть праздник или появиться во второй части. Все зависит от программы, сценария, погоды и возраста отдыхающих в пионерском лагере.

Праздник в воде проводится на естественном водоеме или в бассейне. При выборе места на реке учитываются санитарно-гигиенические требования, состояние дна, глубина, скорость течения и рациональное расположение мест для зрителей.

Участок акватории, где будет проводиться праздник, огораживается. Наиболее простое ограждение делается из тонких (диаметр 4–5 см), ярко раскрашенных жердей, которые крепятся к кольям, вбитым в дно.

Чтобы праздник прошел успешно, надо позаботиться об инвентаре и оборудовании, которое понадобится во время соревнований, показательных выступлений и встречи Нептуна. Спасательные средства также готовятся заранее. Дежурные спасатели располагаются на берегу и в лодках. Во время праздника обязательно дежурство врача и медицинской сестры.

Хорошо, если каждая команда будет одета в плавки, купальники и шапочки одного цвета с эмблемой своего отряда.

Игры в воде можно провести после заключительной части праздника с детьми, которые присутствовали на нем в качестве зрителей. Правила игр несложны и знакомы детям (они играли в них в школе на уроках физической культуры). Поэтому для организации и объяснения условий не нужно много времени. Игры проводятся на небольшой глубине (по пояс). Выбор игр и их продолжительность зависят от подготовленности участников и температуры воды и воздуха.

3.4. ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

В оздоровительном лагере, где проводится обучение плаванию, каждая смена завершается соревнованиями. День соревнований по плаванию (День пловца) определяется распоряжением начальника лагеря. Основанием для его проведения является Положение о Дне пловца, в котором указываются время и программа его проведения, система зачета, порядок награждения победителей и т. д. Программа соревнований составляется с учетом возраста детей, отдыхающих в лагере, и уровня их плавательной подготовленности.

По характеру соревнования могут быть личные, командные и лично-командные. В личных соревнованиях определяются результаты отдельных спортсменов, в командных – результаты команд, в лично-командных – результаты отдельных пловцов и отдельных команд. В школах, оздоровительных лагерях чаще проводятся лично-командные соревнования. Такая форма проведения позволяет привлечь к участию в состязаниях наибольшее количество детей и определить победителей в отдельных номерах программы и в командном первенстве.

Наиболее простая система зачета – по специальной таблице оценки результатов. Если же таблицы нет, то оценивают по наименьшей сумме очков, когда за I место начисляется 1 очко, за II – 2 очка и т. д. В этом случае в эстафетном плавании количество очков удваивается (за I место – 2 очка, за II – 4 очка и т. д.). Участнику, не явившемуся на старт, начисляются очки за последнее место и одно дополнительное. Командные результаты определяются по наименьшей сумме очков зачетных участников. Подводя итоги соревнований, по специальной таблице оценки результатов командное первенство определяется по наибольшей сумме очков, зачетных участников.

Подготовку к соревнованиям начинают заблаговременно. Составляют положение о соревнованиях, утверждают его и доводят до сведения воспитателей вожатых, детей, вывешивая на видном месте в лагере.

При составлении положения о соревнованиях надо указать следующие разделы: характер соревнований (личные, командные, лично-командные); цели и задачи; время и место проведения; организация и проведение соревнования; участники; программа; условия проведения; определение и награждение победителей; сроки подачи заявок на участие в состязаниях.

Открытие и закрытие соревнований проходят в торжественной обстановке. На параде открытия во главе каждой команды идет ее представитель или капитан, за ним участники — первыми девочки, за ними мальчики. При закрытии соревнований команды строятся и выходят на парад с учетом занятых коллективами мест.

Любые соревнования нельзя успешно провести, не соблюдая общепринятых для всех спортивных состязаний правил. Основные из них следующие.

К соревнованиям по плаванию допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и получившие разрешение врача на участие в состязаниях.

Все участники обязаны независимо от возраста соблюдать установленные правила, организованно выходить на старт, при объявлении фамилии участника встать по стойке «смирно», выполнять все распоряжения судей, обращаться к судьям только через своего представителя или капитана команды.

В программу соревнований включаются заплывы на различные дистанции (в зависимости от контингента и их спортивной квалификации – 25 и 50 м) разными способами (кроль на груди и на спине, брасс, дельфин) и эстафеты 4х25 м.

В спортивной части праздника заплывы желательно чередовать с отдельными показательными выступлениями. Это позволит отдохнуть детям, участвующим в двух номерах программы, объявить результаты прошедшего заплыва и подготовиться к следующему.

Примерная программа соревнований и система зачета:

1. Проплыть 50 м любым спортивным способом – 5 очков.
2. Проплыть 25 м любым спортивным способом – 3 очка.
3. Проплыть 50 м любым способом – 2 очка.
4. Проплыть 25 м любым способом – 1 очко.
5. Участник, не закончивший дистанцию, получает ноль очков.

Сумма очков, полученная детьми одного отряда, делится на число всех детей в отряде. Побеждает тот отряд, у которого на каждого ребенка приходится меньше очков. Для победителей заплывов (отдельно среди мальчиков и девочек) организуют финальные заплывы на звание «Лучший пловец лагеря». Если финалистов много (более 7—8), то на следующий день после командных соревнований для выявления лучшего пловца лагеря можно провести полуфинальные и финальные заплывы.

В программу соревнований могут включаться дополнительные дистанции в плавании различными спортивными и прикладными способами, эстафетное плавание, показательные выступления сильнейших пловцов, водное поло, синхронное плавание, подвижные игры на воде.

Соревнования должны стать ярким, зрелищным праздником для участников и для зрителей, имеющим большое агитационно-пропагандистское и воспитательное значение.

Непосредственная подготовка к соревнованиям включает:

- 1) комплектование судейской коллегии и распределение обязанностей между судьями;
- 2) подготовку места для проведения соревнований;
- 3) информацию о проведении соревнований с целью привлечения большего числа зрителей;
- 4) организацию спасательной службы и медицинского контроля за ходом соревнований.

На соревнованиях по плаванию небольшого масштаба в состав судейской коллегии входят: главный судья, судья-стартер, судья на финише, судья на повороте, судья на дистанции, старший судья-секундометрист, судьи-секундометристы (по числу дорожек), секретарь. Рассмотрим обязанности каждого из них.

Главный судья

Осуществляет и контролирует подготовку бассейна соревнованиям; распределяет судей по участкам работы; проверяет готовность судей к

началу соревнования; руководит судьями и решает спорные вопросы, возникающие в ходе соревнований.

Секретарь

В соответствии со стартовым протоколом и результатами, показанными участниками соревнований, определяет занятые места в личном и командном первенстве.

Судья-стартер

Дает старт участникам заплыва; определяет правильность выполнения старта.

Для подачи команд судья-стартер занимает место на боковой стороне бассейна, на расстоянии примерно 5 м от стартовой площадки.

Судья на финише

Определяет выполнение спортсменом финиша и отмечает порядок прихода участников к финишу; наблюдает за правильностью выполнения участниками поворотов (на своей стороне бассейна); по окончании каждого заплыва подает старшему судье-секундометристу сведения (в письменном виде) о порядке прихода участников к финишу.

Судья на дистанции

Контролирует, чтобы участники полностью и без остановок проходили дистанцию в соответствии с правилами соревнований.

Судья на повороте

Следит за выполнением поворотов в соответствии с правилами соревнований.

Старший судья-секундометрист

Организует проверку секундомеров; инструктирует судей секундометристов; заносит в протокол или в карточки участников время, показанное на соревнованиях; сверяет показания секундомеров с порядком прихода участников к финишу; сообщает судье-стартеру о готовности судей-секундометристов.

Судьи-секундометристы

Пускают секундомеры по команде «Марш!» – свистком или при прохождении руки с флагом линии плеча стартера; останавливают секундомеры, когда пловец коснется рукой (или руками) стенки бассейна на финише.

До начала соревнований главный судья проверяет пригодность и готовность места для проведения соревнований. Отмеченные недостатки устраняются силами администрации лагеря и физкультурного актива. Место для проведения соревнований должно быть красочно оформлено.

3.5. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ НА ВОДЕ

Причины несчастных случаев на воде.

1. Переохлаждение.
2. Чрезмерные мышечные усилия.
3. Психологическая неподготовленность, неожиданная опасность (глубокое место, водоворот, сильная струя течения, волна и т. д.).
4. Неудовлетворительное состояние организма, вызванное сильным переутомлением или заболеванием (порок сердца, эпилепсия и т. д.)
5. Травма (например, удар о твердый предмет или порез).

Переохлаждение. Холодная вода — сильный раздражитель для нервной системы. Потери тепла происходят интенсивно и могут породить специфический шок, приводящий к нарушению деятельности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем. Развитию этого явления способствуют: состояние озноба и перегревание; эмоциональное потрясение; быстрое погружение в воду без постепенного привыкания; переполнение желудка и кишечника.

При наступлении переохлаждения необходимо немедленно выйти из воды. Холодная вода, попадая в наружный слуховой проход, вызывает раздражение вестибулярного аппарата, которое может привести к тошноте, бледности кожных покровов, головокружению и потере ориентации.

При длительном плавании необходимо оберегать затылок, шею и голову — места, наиболее чувствительные к холоду. Для этого — периодически менять стиль плавания.

После выхода из воды целесообразно проделать интенсивные физические упражнения, растереть тело шерстяной тканью, которую можно даже смочить спиртом, выпить горячего чая, укутаться в теплую одежду. При более сильном переохлаждении следует принять горячую ванну или душ.

При оказании помощи в первую очередь нужно согреть голову, особенно шею и затылочную область.

В случае холодового шока проводится искусственное дыхание, предупреждающее кислородное голодание.

Перегревание. Перегревание организма (тепловой удар) может возникнуть вследствие длительного нахождения под открытым солнцем в жаркий день без защитных средств. При этом нарушается нормальный теплообмен, появляются тошнота, рвота, головная боль, общая слабость, частое поверхностное дыхание, температура тела повышается до 40—41°C. Иногда наступает потеря сознания (обморок).

Пострадавшего помещают в прохладное место, обеспечивают доступ свежего воздуха, освобождая от стесняющей его одежды. На лицо и грудь рекомендуется побрызгать холодной водой, положить на затылок лед или холодный компресс, устроить пострадавшего так, чтобы его ноги оказались чуть ниже, чем голова (чтобы был отток крови).

Давать нюхать нашатырный спирт не рекомендуется. Судороги. Возникающие при плавании судороги представляют определенную опасность. Чаще всего они порождают страх и неуверенность в своих силах. Если при плавании случилось подобное, следует сделать глубокий вдох, расслабиться в воде, выполнив позу «медузы» или «поплавка», взяться за пальцы сведенной судорогой ноги и потянуть их на себя (наиболее часто «сводит» икроножные мышцы). Затем максимально расслабить ногу и выбраться на бортик бассейна или берег водоема.

Основные спасательные средства

При несчастных случаях на воде необходимо уметь пользоваться спасательными средствами, которые есть на спасательных станциях, в местах массовых купаний. К спасательным средствам относятся:

а) Спасательный круг. Позволяет оказать помощь пострадавшему на расстоянии до 15 м. для того, чтобы бросить круг с берега или лодки, надо взять его правой рукой и, сделав 2-3 размаха, бросить в горизонтальном направлении так, чтобы он упал плашмя вблизи тонущего.

б) Метательный конец. Представляет собой пеньковый или капроновый трос длиной 30 м и толщиной 5-10 мм; на одном конце его сделана малая петля, на другом – большая для тонущего с двумя ярко окрашенными поплавками и небольшим грузом (мешочек с песком), позволяющим бросить конец на большое расстояние. С помощью метательного конца можно вытащить утопающего, находящегося на расстоянии до 25 м от берега. Перед броском надо надеть малую петлю на левую руку, намотав свободной на эту руку весь трос, в правую руку взять конец с грузом и поплавками и сделав 2-3 вращения, бросить груз вперед-вверх по направлению к тонущему, одновременно вытягивая левую руку для облегчения разматывания троса. Как только пострадавший схватит петлю и наденет её на себя, спасатель постепенно подтягивает его к берегу.

в) Спасательный багор. Предназначен для извлечения тонущего из воды или из-под льда. Представляет собой шест, на конце которого крепится железный оцинкованный крюк, закрытый пробковыми или пенопластовыми шарами. Шары увеличивают плавучесть багра, предохраняя пострадавшего от ранений и ушибов багром.

г) Шест. Для оказания срочной помощи тонущему в плавательных бассейнах. Тонущему протягивают шест и подтягивают его к бортику бассейна.

д) Спасательные нагрудники, пояса, жилеты и бушлаты. Относятся к спасательным средствам, надеваемым заблаговременно. Плавучесть этих средств обеспечивается специальными надувными камерами или заполнением легкими материалами (пробкой, пенопластом и др.). Наилучшие условия плавания создают нагрудники, располагаемые вокруг шеи и на груди, так как они удерживают лицо пострадавшего над водой и предотвращают захлебывание при потере сознания.

Последовательность действий при спасении тонущих в воду

Как уже говорилось, инструктор и его помощники в случае необходимости должны быть всегда готовы оказать помощь пострадавшему на воде. Как правило, ситуация, требующая немедленного вмешательства, складывается внезапно, поэтому главное – не теряться и не медлить: эффективность помощи целиком зависит от оперативности спасателей и правильности их действий.

Прежде чем броситься в воду, спасатель должен быстро оценить обстановку и выбрать способ оказания помощи.

При отсутствии специальных или подручных спасательных средств тонущего надо спасать в воду. Действовать при этом нужно быстро, но последовательно.

Важно вовремя заметить тонущего, правильно оценить ситуацию на воде и свои собственные возможности для оказания результативной помощи, послать за дополнительной помощью (в том числе и за медицинской).

Первоочередная задача спасателя - как можно быстрее добраться до тонущего. При этом надо иметь в виду, что человек быстрее бежит, чем плавает, а одежда мешает плаванию. Если есть возможность приблизиться к месту происшествия по берегу или мостику, то вначале следует добежать до места, где расстояние между спасателем и тонущим будет минимальным. Спасателю необходимо быстро раздеться или, по крайней мере, освободиться от наиболее тяжелых вещей. Если нет явных ориентиров места утопления, обозначить его на берегу своей одеждой (сложить ее или повесить на куст) и после этого прыгнуть или войти в воду. Входить в воду в незнакомом месте следует осторожно. Прыжок в воду вниз головой можно применять только в знакомом водоеме; в незнакомом месте прыгают вниз ногами, сгруппировавшись и разведя руки в стороны - чтобы предотвратить глубокое погружение за счет движений руками вниз.

Плыть надо хорошо освоенным способом, сохраняя силы для предстоящих спасательных действий. Важно не упускать тонущего из виду и учитывать возможный снос его течением или волнами.

При погружении тонущего на дно действия спасателя должны быть быстрыми и результативными. В первом случае надо нырнуть и попытаться найти утонувшего. Если это не удалось, то необходимо предпринять планомерный поиск, который осуществляется путем выполнения серии ныряний вдоль дна и последовательного осмотра места утопления. К утонувшему, лежащему на дне лицом вверх, лучше подплывать со стороны головы; затем взять его под мышки и, энергично оттолкнувшись от дна, всплыть на поверхность. К лежащему на дне лицом вниз лучше приближаться со стороны ног и, взяв его под мышки, всплыть на поверхность. Можно всплывать с утонувшим, взяв его за руку или за волосы (если волосы длинные).

Если есть течение, необходимо зайти в воду чуть выше места утопления.

Если тонущий находится у поверхности воды, он может мешать спасателю, цепляясь за него. Спасение вплавь в том случае, когда терпят бедствие на воде много людей, наиболее опасно для спасателя, поскольку его могут схватить одновременно несколько утопающих. Поэтому к группе тонущих он приближается с краю и старается спасти в первую очередь того, кто находится в наиболее критическом положении.

Если избежать захватов тонущего не удалось, надо применить соответствующий прием освобождения от захвата. Если спасатель все равно не освободился, надо сделать вдох и погрузиться в воду - тогда тонущий, стараясь остаться у поверхности, отпустит его. Во всех случаях лучше подплывать к тонущему со стороны спины или, нырнув, повернуть его за бедра спиной к себе, крепко захватить, ограничив его движения, и транспортировать к берегу.

Во время транспортировки можно приступить к искусственному дыханию, если до берега далеко и спасатель уверен в своих силах.

При подъеме пострадавшего из воды на корму лодки, на мостки причала, бортик бассейна действуют следующим образом. Спасатель кладет кисти пострадавшего на бортик и, прижимая их своими руками, вылезает сам. Далее берет руки пострадавшего крест-накрест, разворачивает его спиной к себе и, раскачав три раза, вытаскивает из воды.

Вынос пострадавшего на берег начинается, как только спасатель встал на дно водоема. Обычно пострадавшего берут под мышки и вытаскивают на берег. После выноса пострадавшего на берег оценивают его состояние и приступают к реанимации (удаление воды из легких, искусственное дыхание, непрямой массаж сердца) и приведению его в нормальное состояние.

Спасение с лодки или катера более эффективно, чем спасение вплавь, так как позволяет быстрее приблизиться к тонущему. При спасении утопающего с лодки часто возникает необходимость быстро менять направление движения, разворачиваться, подводить лодку кормой вперед и т.п. Для успешного маневрирования лодкой нужно научиться грести веслами одновременно в различных направлениях. Так, для быстрого разворота лодки на 180° одним веслом нужно грести как обычно, а другим — в обратную сторону. Для быстрой остановки лодки или продвижения кормой вперед нужно уметь грести двумя веслами в обратную сторону.

Необходимо также уметь грести одним веслом — в случае потери или поломки другого весла. Большинство этих действий основано на довольно непростой координации движений и осваивается путем практических упражнений.

При приближении к тонущему важно не ударить его бортом лодки или веслом. Поднимать пострадавшего в лодку лучше с кормы, чтобы лодка не перевернулась, а на катер — со стороны борта, чтобы не поранить его винтом. При этом пострадавшего втаскивают на катер через тело спасателя, который сидит на корме, свесив ноги в воду. Такой прием предохраняет пострадавшего от повреждений о неровные края лодки. Если спасатель

находится на одноместной лодке или каком-либо небольшом подручном плавучем средстве, тонувшего лучше отбуксировать к берегу по воде.

Оказание первой помощи при утоплении

Первая доврачебная неотложная помощь (ПДНП) представляет собой комплекс простейших мероприятий, направленных на спасение жизни и сохранение здоровья человека, проводимых до прибытия медицинских работников.

Основными задачами ПДНП являются:

- а) проведение необходимых мероприятий по ликвидации угрозы для жизни пострадавшего;
- б) предупреждение возможных осложнений;
- в) обеспечение максимально благоприятных условий для транспортировки пострадавшего.

Утопление - смерть от гипоксии, возникающей в результате закрытия дыхательных путей жидкостью, чаще всего водой. Утопление возможно при купании в водоемах, хотя иногда происходит и в иных условиях, например при погружении в ванну с водой, в емкость с какой-либо другой жидкостью. Значительную часть утонувших составляют дети.

Утонувшего можно спасти, если своевременно и правильно оказать ему первую помощь. В первую минуту после утопления в воде можно спасти более 90% пострадавших, через 6-7 минут - лишь около 1-3%.

К утоплению чаще всего приводят нарушение правил поведения на воде, утомление, даже у лиц, отлично умеющих плавать (например, во время длительного заплыва в холодной воде), травмы при нырянии (особенно в незнакомых водоемах), алкогольное опьянение, резкая смена температур при погружении в воду после перегрева на солнце и др.

Часто утопление происходит из-за того, что человек теряет в трудной ситуации, забывает, что его тело легче воды и при минимальных усилиях оно может находиться на поверхности весьма долго как в горизонтальном, так и вертикальном положении. Для этого достаточно лишь слегка подгрести воду руками и ногами и по возможности спокойно и глубоко дышать. При попадании в водоворот нужно набрать в легкие побольше воздуха и, нырнув поглубже, отплыть в сторону под водой, что значительно легче, чем на поверхности, т.к. скорость движения воды на глубине существенно меньше. Смерть при утоплении наступает в результате недостатка кислорода.

Необходимо уметь отличать состояние клинической смерти от обморока и от биологической смерти. При обмороке человек находится в бессознательном состоянии, но деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем продолжается, хотя и может быть сильно ослаблена. При клинической смерти наблюдается расширение зрачков, остановка или резкое нарушение дыхания, отсутствие пульса на сонной артерии. Состояние клинической смерти в среднем продолжается 5-6 минут. В теплой воде продолжительность клинической смерти уменьшается, а в холодной – увеличивается. В этот период с помощью комплекса приемов можно

восстановить жизненно важные функции организма и вернуть человека к жизни. После клинической смерти наступает смерть биологическая. Её явными признаками являются снижение температуры тела, появление трупных пятен и трупное окоченение.

Условно выделяют несколько основных видов утопления.

Белая асфиксия (удушение). Дыхание прекращается рефлекторно, вследствие спазма голосовых щелей, который возникает из-за попадания воды в дыхательные пути. Легкие оказываются свободными от воды. Таких утонувших называют «белыми», так как кожные покровы у них бледные и холодные. Их легче привести в чувство, так как при белой асфиксии вода не проникает в легкие.

Синяя асфиксия. Дыхание прекращается вследствие попадания воды в легкие. Вода из альвеол проникает в кровь, что приводит к её разжижению и нарушению сердечной деятельности. Обычно вены сильно вздуты, изо рта выделяется пена. Высокая концентрация углекислого газа в крови способствует тому, что кожные покровы (особенно уши, кончики пальцев и губы) приобретают фиолетово-синий цвет. Таких утонувших называют «синими».

Помимо этих двух основных видов встречаются и другие, смешанные, не имеющие столь определенных признаков утопления.

Оказание первой помощи утонувшему основано на применении трех важнейших приемов: обеспечение проходимости дыхательных путей, искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.

Если пострадавший находится в сознании, у него удовлетворительный пульс и сохранено дыхание, то достаточно уложить его на сухую жесткую поверхность таким образом, чтобы голова была низко опущена, затем раздеть, растереть руками или сухим полотенцем. Желательно дать горячее питье (чай, кофе, взрослым можно немного алкоголя, например 1-2 столовые ложки водки), укутать теплым одеялом и дать отдохнуть.

Если пострадавший при извлечении из воды находится без сознания, но у него сохранены удовлетворительный пульс и дыхание, то следует запрокинуть его голову и выдвинуть нижнюю челюсть, после чего уложить таким образом, чтобы голова была низко опущена, затем своим пальцем (лучше обернутым носовым платком) освободить его ротовую полость от ила, тины и рвотных масс, насухо обтереть и согреть.

Пострадавшему, у которого отсутствует сознание, нет самостоятельного дыхания, но сохраняется сердечная деятельность, после предварительных мероприятий, которые направлены на освобождение дыхательных путей, нужно как можно быстрее начать искусственное дыхание. При отсутствии у пострадавшего дыхания и сердечной деятельности искусственное дыхание необходимо сочетать с массажем сердца.

Обеспечение проходимости дыхательных путей. Обычно дыхательные пути пострадавшего заполнены водой, а у «синих» утонувших вода заполняет и легкие. В некоторых случаях рот и нос могут быть забиты илом, песком,

слизью, рвотными массами, водорослями. Может наблюдаться судорожное сокращение жевательной мускулатуры; в этом случае рот пострадавшего открывается с рудом. Достаточно часто (в связи с расслаблением мышц шеи) происходит западение языка, который закрывает вход в дыхательное горло. Дыханию может мешать и стягивающая одежда, которую необходимо расстегнуть или разорвать.

Затем пострадавшему открывают рот, для чего на верхние края его нижней челюсти оказывающей помощь накладывает с обеих сторон большие пальцы, а остальными пальцами обеих рук нажимает на подбородок, опускает нижнюю челюсть вниз и выдвигает её вперед. При необходимости рот очищают пальцем, обернутым платком.

Удаление воды из легких лучше производить, используя следующий прием. С этой целью оказывающий помощь кладет пострадавшего животом на бедро согнутой в коленном суставе ноги, надавливает рукой на спину пострадавшего между лопаток (рис. 26.), поддерживая при этом другой рукой его лоб и приподнимая голову. Можно наклонить пострадавшего через борт лодки, катера или, положив лицом вниз, приподнять его в области таза. Эти манипуляции не должны занимать более 10-15 секунд, чтобы не медлить с проведением искусственного дыхания.



Рис. 26. Положение, которое необходимо придать пострадавшему для удаления воды из дыхательных путей и желудка.

При большом весе пострадавшего спасателю очень трудно положить его себе на колени, поэтому воду из его легких можно удалить следующим образом. Спасатель кладет пострадавшего грудью на землю и поворачивает его голову в сторону; стоя над ним, двумя руками приподнимает его как можно выше в области пояса и следит при этом, чтобы вода свободно вытекала изо рта.

Удалит всю воду из легких практически невозможно, поэтому надо ограничиться удалением основной её массы и как можно быстрее приступить к восстановлению дыхания. При утоплении в пресной воде не следует терять время на удаление всей жидкости из дыхательных путей, так как пресная вода быстро поступает из легких в кровеносное русло; при утоплении в морской воде оправданно более длительное удаление воды из легких. Не

следует пытаться удалять воду из легких «белых» утонувших, так как в этом случае вода в легкие обычно не проникает.

Сердечно-легочная реанимация

Фундаментальное значение трех важнейших приемов сердечно-легочной реанимации в их логической последовательности сформулировано в виде «Правила АВС»:

- А** – обеспечение проходимости дыхательных путей.
- В** – проведение искусственного дыхания.
- С** – восстановление кровообращения.

Искусственная вентиляция легких (ИВЛ) методом «донора» или «изо рта в рот»

Современная методика оживления больных и пострадавших основана на том, что имеет три преимущества перед другими, ранее применяемыми методами, основанными на изменении объема грудной клетки, а именно:

- а)* в выдыхаемом воздухе "донора" содержание кислорода достигает 17%, достаточного для усвоения легкими пострадавшего;
- б)* в выдыхаемом воздухе содержание углекислого газа - до 4%. Указанный газ, поступая в легкие пострадавшего, возбуждает его дыхательный центр в центральной нервной системе и стимулирует восстановление спонтанного (самостоятельного) дыхания.
- в)* по сравнению с другими приемами обеспечивает больший объем поступающего воздуха в легкие пострадавшего.

Единственный недостаток метода искусственной вентиляции легких методом "донора" заключается в наличии психологического барьера - тяжело заставить себя дышать в рот или в нос другому, порой чужому и незнакомому человеку, особенно если предварительно у того возникла рвота. Этот барьер надо преодолеть в любом случае, во имя спасения жизни умирающего человека.



Рис.27. Положение головы больного при проведении искусственной вентиляции легких по способу изо рта в рот или изо рта в нос.

Для этого следует:

1. Придать больному соответствующее положение: уложить на твердую поверхность, на спину положив под лопатки валик из одежды. Голову максимально закинуть назад.

2. Открыть рот и осмотреть ротовую полость. При судорожном сжатии жевательных мышц для его открытия применить нож, отвертку, ложку и т.д. Очистить ротовую полость от слизи и рвотных масс намотанным на указательный палец носовым платком. Если язык запал – вывернуть тем же пальцем.



Рис.28. Подготовка к проведению искусственного дыхания: выдвигают нижнюю челюсть вперед (а), затем переводят пальцы на подбородок и, оттягивая его вниз, раскрывают рот; второй рукой, помещенной на лоб, запрокидывают голову назад (б).

3. Встать с правой стороны.левой рукой, придерживая голову пострадавшего в запрокинутом положении, одновременно прикрывают пальцами носовые ходы. Правой рукой следует выдвинуть вперед и вверх нижнюю челюсть. При этом очень важна следующая манипуляция:

- а) большим и средним пальцами придерживают челюсть за скуловые дуги;
- б) указательным пальцем приоткрывают ротовую полость;
- в) кончиками безымянного пальца и мизинца (4 и 5 пальцы) контролируют удары пульса на сонной артерии.

4. Сделать глубокий вдох, обхватив губами рот пострадавшего и произвести вдувание. Рот предварительно с гигиенической целью накрыть любой чистой материей.



Рис.29. Искусственная вентиляция легких по способу изо рта в рот.

В момент вдувания глазами контролировать подъем грудной клетки. Частота дыхательных циклов 12-15 в 1 минуту, т.е. одно вдувание за 5 секунд. Особенно нужно контролировать количество вдуваемого воздуха в

легкие ребенка, так как их объем значительно меньше, чем у взрослого – иначе может произойти разрыв легочной ткани. При появлении признаков самостоятельного дыхания у пострадавшего ИВЛ сразу не прекращают, продолжая до тех пор, пока число самостоятельных вдохов не будет соответствовать 12-15 в I минуту. При этом по возможности синхронизируют ритм вдохов с восстанавливающимся дыханием у пострадавшего.

Способ «изо рта в нос». Осуществляется аналогично первому. Но при этом способе во время вдувания воздуха в нос пострадавшего его рот надо закрыть ладонью, а во время паузы – открывать.



Рис. 30. Искусственная вентиляция легких по способу изо рта в нос.

Способ Сильвестра-Броша. Пострадавшего укладывают на спину, подложив под лопатки туго свернутый из одежды валик. Оказывающий помощь становится на колени у изголовья пострадавшего, берет его руки за лучезапястные суставы и приступает к искусственному дыханию. Начинать надо с выдоха. Для этого руки пострадавшего следует прижать к нижним ребрам и плавно надавливать на них на два счета. Вдох выполняется за счет расширения грудной клетки резким разведением рук пострадавшего вверх - в стороны. Затем следует пауза (на два счета). Далее все повторяется снова. Темп – не более 14-16 движений в минуту. Это соответствует частоте дыхания здорового человека. Такой способ применяется, когда руки и грудная клетка потерпевшего не повреждена.

Способ Шефера. Пострадавшего надо положить лицом вниз, вытянув обе руки вперед. Оказывающий помощь становится на колени и плавным движением кистей (переноса на них вес тела) нажимает на нижние ребра пострадавшего (на три счета). Это соответствует выдоху. Затем на три счета надавливание прекращается, и воздух поступает в легкие. Способ применяется, когда у пострадавшего повреждены руки, язык не фиксируется.

Способ Каллистова. Применяется при повреждениях у пострадавшего рук и грудной клетки. Последнего надо положить на грудь, голову повернуть в сторону и подложить под неё валик, например из одежды. Руки согнуты у головы, язык не фиксируется. Оказывающий помощь становится на колени у головы пострадавшего, охватывает лопатки лямкой или связанными полотенцами, пропускает оба конца под мышками у плечевых суставов, связывает концы и набрасывает лямку себе на шею. Отклоняясь назад на три счета, он распрямляет грудную клетку пострадавшего, вызывая вдох. При

наклоне вперед тоже на три счета давление ляжки прекращается и наступает выдох

Непрямой массаж сердца

Массаж сердца - механическое воздействие на сердце после его остановки с целью восстановления его деятельности и поддержания непрерывного кровотока до возобновления работы сердца. Показаниями к массажу сердца являются все случаи остановки сердца. Сердце может перестать сокращаться от различных причин: спазма коронарных сосудов, острой сердечной недостаточности, инфаркта миокарда, тяжелой травмы, поражения молнией или электрическим током и т.д. Признаки внезапной остановки сердца - резкая бледность, потеря сознания, исчезновение пульса на сонных артериях, прекращение дыхания или появление редких, судорожных вдохов, расширение зрачков.

Существуют два основных вида массажа сердца: непрямой, или наружный (закрытый), и прямой, или внутренний (открытый).

Непрямой массаж сердца основан на том, что при нажатии на грудь спереди назад сердце, расположенное между грудиной и позвоночником, сдавливается настолько, что кровь из его полостей поступает в сосуды. После прекращения надавливания сердце расправляется и в полости его поступает венозная кровь. Непрямым массажем сердца должен владеть каждый человек. При остановке сердца его надо начинать как можно скорее. Наиболее эффективен массаж сердца, начатый немедленно после остановки сердца.



Рис 31. Положение больного и оказывающего помощь при непрямом массаже сердца

Эффективность кровообращения, создаваемого массажем сердца, определяется по трем признакам: возникновению пульсации сонных артерий в такт массажу, сужению зрачков и появлению самостоятельных вдохов. Эффективность непрямого массажа сердца обеспечивается правильным выбором места приложения силы к грудной клетке пострадавшего (нижняя половина грудины тотчас над мечевидным отростком). Руки массирующего должны быть правильно расположены (проксимальную часть ладони одной руки устанавливают на нижней половине грудины, а ладонь другой помещают на тыл первой, перпендикулярно к ее оси; пальцы первой кисти

должны быть слегка приподняты и не оказывать давления на грудную клетку пострадавшего).

Они должны быть выпрямлены в локтевых суставах. Производящий массаж должен стоять достаточно высоко (иногда на стуле, табурете, подставке, если больной лежит на высокой кровати или на операционном столе), как бы нависая своим телом над пострадавшим и оказывая давление на грудину не только усилием рук, но и весом своего тела. Сила нажатия должна быть достаточной, для того чтобы сместить грудину по направлению к позвоночнику на 4-6 см.

Темп массажа должен быть таким, чтобы обеспечить не менее 60 сжатий сердца в 1 мин. При проведении реанимации двумя лицами массирующий сдавливает грудную клетку 5 раз с частотой примерно 1 раз в 1 секунду, после чего второй оказывающий помощь делает один энергичный и быстрый выдох изо рта в рот или в нос пострадавшего. В 1 мин осуществляется 12 таких циклов.

Если реанимацию проводит один человек, то указанный режим реанимационных мероприятий становится невыполнимым; реаниматор вынужден проводить непрямой массаж сердца в более частом ритме – примерно 15 сжатий сердца за 12 секунд, затем за 3 секунды осуществляется 2 энергичных вдувания воздуха в легкие; в 1 мин выполняется 4 таких цикла, а в итоге – 60 сжатий сердца и 8 вдохов.

При попадании большого количества воздуха не в легкие, а в желудок вздутие последнего затруднит спасение больного. Поэтому целесообразно периодически освобождать его желудок от воздуха, надавливая на эпигастральную (подложечную) область.

Непрямой массаж сердца может быть эффективным только при правильном сочетании с искусственной вентиляцией легких. Время проведения сердечно-легочной реанимации должно производиться не менее 30-40 минут или до прибытия медицинских работников.

Меры по оживлению тонувшего можно считать эффективными, если у него сузились зрачки, порозовела кожа, ощущается пульс на сонной артерии. Но оказание первой помощи нельзя прекращать, пока у пострадавшего не появится самостоятельное дыхание и он не придет в сознание. При полном восстановлении дыхания его нужно напоить горячим чаем, укутать одеялом и обязательно доставить в лечебное учреждение, поскольку имеется опасность развития, так называемого вторичного утопления, когда появляются признаки острой дыхательной недостаточности, боли в груди, кашель, одышка, чувство нехватки воздуха, кровохарканье, возбуждение, учащение пульса. Высокая вероятность развития у пострадавшего отека легких сохраняется в сроки от 15 до 72 часов после спасения.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Нормативно-правовые документы:

1. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: Федеральный закон № 329 ФЗ : [принят Государственной думой 16 ноября 2007 года : одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года (с изменениями на 25 декабря 2023 года) (с изменениями и дополнениями вступил в силу 1 апреля 2024 года)]. - (Актуальное законодательство). – Текст: непосредственный.

<http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=102118584&ysclid=lw0mmnlnlq678023024>

2. Закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» Федеральный закон № 52 ФЗ : [принят Государственной думой 12 марта 1999 года : одобрен Советом Федерации 17 марта 1999 года (с изменениями на 24 июля 2023 года) (редакция, действующая с 1 апреля 2024 года)]. - (Актуальное законодательство). – Текст: непосредственный. –

<http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=102058898>

3. Водный Кодекс Российской Федерации Кодекс Российской Федерации. Федеральный закон №74 ФЗ : [принят Государственной думой 12 апреля 2006 года : одобрен Советом Федерации 26 мая 2006 года (с изменениями на 25 декабря 2023 года) (редакция, действующая с 30 декабря 2023 года)]. - (Актуальное законодательство). – Текст: непосредственный.

<http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=102107048>

4. Законы «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части совершенствования государственного регулирования организации отдыха и оздоровления детей» Федеральный закон № 336-ФЗ: [принят Государственной думой 26 сентября 2019 года: одобрен Советом Федерации 9 октября 2019 года]. - (Актуальное законодательство). – Текст: непосредственный.

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201910160004>

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/>

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.1.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий" (с изменениями на 14 февраля 2022 года). Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 3 : Зарегистрирован Минюстом

России 29 января 2021 года Регистрационный № 62297 Официальный интернет-портал правовой информации www.pravo.gov.ru, 05.02.2021, № 0001202102050027

<http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&prevDoc=102090643&backlink=1&nd=602024221&ysclid=lw0tjrg1lq650235276>

7. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.1.3684-21 "Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий" (с изменениями на 14 февраля 2022 года) Официальный интернет-портал правовой информации www.pravo.gov.ru, 05.02.2021, N 0001202102050027

8. Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями на 30 декабря 2022 года) СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания Официальный интернет-портал правовой информации www.pravo.gov.ru, 03.02.2021, N 0001202102030022

9. Санитарные правила СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг» <https://docs.cntd.ru/document/573275590>

10. Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 58458-2020 Бассейны для плавания. Общие технические условия. Утвержден и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 25 декабря 2020 г. № 1396-ст. : Введен в действие 5 января 2021 года. М.: Стандартинформ, 2021. https://rosgosts.ru/97/220/gost_r_58458-2020

11. Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 57015-2016. Услуги населению. Услуги бассейнов. Общие требования. Утвержден и введен в действие Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 20 июля 2016 г. №860-ст (переиздание февраль 2020 г.). - <https://rags.ru/gosts/gost/63298/>

12. Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 70688-2023 Бассейны для плавания. Подготовка воды. Общие требования. Утвержден и введен в действие Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 17 марта 2023 г. № 152-ст. – М.: ФГБУ «Российский институт стандартизации», 2023 <https://protect.gost.ru/v.aspx?control=8&baseC=-1&page=0&month=-1&year=-1&search=&RegNum=1&DocOnPageCount=15&id=240650>

13. Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 58877-2020 Бассейны для спортивного плавания. Длина ванны. Методы измерения. Утвержден и введен в действие Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 30 ноября 2020 г. N 1198-ст. – М.: Стандартинформ, 2020 https://rosogosts.ru/97/220/gost_r_58877-2020

14. Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 55529-2013 Объекты спорта. Требования безопасности при проведении спортивных и физкультурных мероприятий. Методы испытаний (с Изменением №1). Утвержден и введен в действие Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 28 августа 2013 г. N 594-ст. дата введения 1 января 2014 г. М.: Стандартинформ, 2014, 2020. <https://rags.ru/gosts/gost/55030/>

15. Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 59219-2020 Бассейны для плавания. Системы оповещения опасности утопления. Общие технические условия. Утвержден и введен в действие Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 30 ноября 2020 г. N 1197-ст. Введен в действие 5 января 2021 года. – М.: Стандартинформ, 2020. https://rosogosts.ru/97/220/gost_r_59219-2020

16. Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 58737-2019 Места отдыха на водных объектах. Общие положения. Утвержден и введен в действие Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 10 декабря 2019 г. N 1363-ст. 7 января 2020 года. – М.: Стандартинформ, 2020. https://rosogosts.ru/03/220/gost_r_58737-2019

17. Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 52887-2018 «Услуги детям в организациях отдыха и оздоровления», утвержденный приказом Росстандарта от 31 июля 2018 г. N 444-ст. Утвержден и введен в действие Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 31 июля 2018 г. – М.: Стандартинформ, 2020. https://rosogosts.ru/11/020/gost_r_52887-2018

18. Письмо Минпросвещения России от 25.11.2019 № ПЗ-1303/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по обеспечению организации отдыха и оздоровления детей») <https://docs.edu.gov.ru/document/id/1624>

19. Письмо Минпросвещения России от 09.11.2021 N 06-1600 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проведению в организациях отдыха детей и их оздоровления инклюзивных смен для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов», утв. Минпросвещения России 08.11.2021 № АБ-45/06вн) <https://pravo.ppt.ru/pismo/minprosveshcheniya-rossii/n-06-1600-257754>

Список используемой литературы

1. Афанасьев, В.З. Игры в обучении плаванию / В.З. Афанасьев. — М.: ГЦОЛИФК, 1983. — 12 с.
2. Викулов, А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. — 367 с.
3. Безруких, М.М. Здоровьесберегающая школа / М.М. Безруких. — М.: Московский психолого-социальный институт, 2004. — 240 с.
4. Булах, И.М. Плавание в пионерском лагере / И.М. Буллах. — Минск: «Полымя», 1988. — 128 с.
5. Булгакова, Н.Ж. Плавание в пионерском лагере / Н.Ж.Булгакова. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 128 с.
6. Булгакова, Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. — М.: Физическая культура и спорт, 2000. — 77 с.
7. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студ. Учреждений высш. проф. Образования / Н.Ж.Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — М.: Издательский центр «Академия», 2014. — 320 с. — (Сер. Бакалавриат).
8. Буранова, Г.П. Организация летнего отдыха детей текст. /Г.П. Буранова. — М.: 1995. — 30с.
9. Великоречина, Я.А. Методика обучения плаванию в детском оздоровительном лагере /Я.А. Великоречина, Ш.А. Шамсутдинов // Теория и практика современной науки. — 2023. — №4 (94). — С.134-136 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-obucheniya-plavaniyu-v-detskom-ozdorovitelnom-lagere> (дата обращения: 20.04.2024).
10. Волгунов, В.В. Организация детского отдыха в оздоровительном лагере: социально-педагогический аспект / В.В. Волгунов // Вестник ВятГУ. — 2009. — №4. — С.16-19. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-detskogo-otdyha-v-ozdorovitelnom-lagere-sotsialno-pedagogicheskiy-aspekt> (дата обращения: 09.05.2024).
11. Гасанбеков, А.Г. Воспитательный и оздоровительный потенциал детских оздоровительных учреждений / А.Г. Гасанбеков, М.Н. Алиев // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. — 2008. — № 3(4). — С. 30-35. — EDN JWPIMD.
12. Григорьева, Е.Л. Овладение учащимися ДЮСШ двигательными навыками по плаванию с учетом уровня предрасположенности / Е.Л. Григорьева, О.С. Русаков / Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5-4. — С. 567–568.
13. Должиков, И. И. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в детском лагере: методическое пособие. — М.: Айрис-пресс, 2005 — 176 с.
14. Журавский, А.Ю. Физическая культура в летнем пионерском лагере как связующее звено непрерывного процесса физического воспитания школьников. Автореф.дис. ... канд пед наук. — Минск, 1992. — 22 с.

15. Киселева, О.П. Организация работы по плаванию в пионерском лагере /О.П. Киселева, Н.Е. Вельд, Л.Д. Лисицкая. – Волгоград, 1988. – 17 с.

16. Ключник, П.И. Физическая культура в детских оздоровительных лагерях: Учеб. Пособие для студентов 1-3-х курсов педвузов / П.И. Ключник, С.П. Поляркова. – Стерлитамак: Стерлитамак. гос. пед. акад., 2004. – 370 с

17. Короп, Ю.А. Физическое воспитание в спортивно-оздоровительных лагерях текст. /Ю.А. Короп, С.Ф. Цвек. – Киев: Здоровья, 1988. – 134с.

18. Корнеева, Т.В. Спортивный отряд в спортивном лагере текст. /Т.В. Корнеева. — М.: Физическая культура в школе. 1989. -№5. – С. 41-44.

19. Крамаренко, А. В. Оптимизация физического состояния и планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий в детском оздоровительном лагере "колосок" /А.В.Крамаренко, С.В.Курочкин Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта //Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию Благовещенского государственного педагогического университета. под общ. ред. О.В. Юречко. 2015. – С. 205-210.

20. Кругликова, Г.Г. Теория и методика организации летнего отдыха детей и подростков: Учебное пособие /Г.Г. Кругликова, Г.Р. Линкер. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2011. – 236 с.

21. Леснов, А. А. Организация летнего отдыха и оздоровления детей в летний каникулярный период / А. А. Леснов // Психолого-педагогическое сопровождение учебно-воспитательного процесса в начальной школе : сборник научных статей, Чебоксары, 02–03 октября 2015 года / Ответственные редакторы: В.П. Ковалев, В.И. Бычков. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2015. – С. 64-69. – EDN VDBJTL.

22. Макаренко, Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию/ Л.П. Макаренко // Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 27-38.

23. Никульников, А.Н. Детские оздоровительные лагеря в структуре дополнительного образования детей // МНКО. – 2012. – №5. – С. 192-194. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/detskie-ozdorovitelnye-lagerya-v-strukture-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detey> (дата обращения: 09.05.2024).

24. Обучение детей плаванию в плавательных группах, а также в пионерских лагерях и детских садах : (Метод. рекомендации) / Груз. совет спортобщества «Динамо», Респ. метод. каб. Госкомспорта ГССР; [Сост. Исакиими Л. А.]. – Тбилиси : Б. и., 1988. – 27 с.

25. Организационно-методические основы всеобщего обучения детей плаванию как базовому жизнеобеспечивающему навыку : учебно-методическое пособие / И.М. Сазонова, И.Ю. Шалаева, Н.М. Юдина, Т.Г. Апариева, М.В. Жарикова. – Волгоград : ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2023. – 135 с. ISBN 978-5-6049848-3-3

26. Педагогическая практика в детских оздоровительных лагерях: инструктивные и методические материалы / сост. П.И. Новицкий. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – 52 с.

27. Плавание в летних оздоровительных лагерях: методические рекомендации / сост.: С. В. Петрунина, С. М. Хабарова. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2018. – 56 с.

28. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001 – 520 с.

29. Физиология и гигиена детей и подростков: Учеб. пособие для пед.ин-тов / М.Т. Матюшонок, Г.Г. Турик, А.А. Крюкова; под ред. М.П.Кравцова. – 2-е изд., перераб. – Мн.: Выс. школа, 1980 – 186 с.

30. Фришман, И.И. Нормативно-правовой статус сферы детского отдыха и оздоровления в Российской Федерации / И.И. Фришман // Народное образование. – 2019. – №2 (1473). – С.15-20 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/normativno-pravovoy-status-sfery-detskogo-otdyha-i-ozdorovleniya-v-rossiyskoy-federatsii> (дата обращения: 10.06.2024).

31. Шалаева, И.Ю. Организация и проведение занятий по плаванию в летних оздоровительных лагерях: учебно-методическое пособие /И.Ю. Шалаева, Е.Г. Прыткова, Т.А. Крохина. – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2011. – 163 с.

32. Шалаева, И.Ю. Эффективность применения дыхательных упражнений на занятиях плаванием с детьми дошкольного возраста / И.Ю.Шалаева // Гуманитарные исследования Центральной России. – 2020. – №2 (15). – С.60-64 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnost-primeneniya-dyhatelnyh-uprazhneniy-na-zanyatiyah-plavaniem-s-detmi-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 31.05.2024).

33. Шумилина, Т.О. Детский оздоровительный лагерь: требования к безопасности организации летнего отдыха детей и подростков / Т.О. Шумилина // Народное образование. – 2012. – № 3(1416). – С. 15-159

34. Эльконин, Д.Б. Детская психология : учеб.пособие для студ.учреждений высш.проф.образования / Д.Б. Эльконин ; ред.-сост. Б.Д.Эльконин. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский цент «Академия», 2011. – 384 с.

**ПОКАЗАТЕЛИ И НОРМАТИВЫ КАЧЕСТВА ВОДЫ В ВОДЕ
БАССЕЙНА**

| Показатели | Нормативы |
|--|--|
| Физико-химические показатели | |
| Мутность в мг/л, не более | 2 |
| Цветность в градусах, не более | 20 |
| Запах в баллах, не более | 3 |
| Хлориды (при обеззараживании воды гипохлоритом натрия, получаемым электролизом поваренной соли) в мг/л | не более 700 |
| Остаточный свободный хлор (при хлорировании) в мг/л | не менее 0,3 - не более 0,5 |
| Остаточный бром (при бромировании) в мг/л | 0,8 - 1,5 |
| Остаточный озон (при озонировании) в мг/л | не более 0,1 (перед поступлением в ванну бассейна) |
| Хлороформ (при хлорировании), мг/л | не более 0,1 |
| Формальдегид (при озонировании), мг/л | не более 0,05 |
| Основные микробиологические показатели | |
| Общие колиформные бактерии в 100 мл | не более 1 |
| Термотолерантные колиформные бактерии в 100 мл | отсутствие |
| Колифаги в 100 мл | отсутствие |
| Золотистый стафилококк в 100 мл | отсутствие |
| Дополнительные микробиологические и паразитологические показатели | |
| Возбудители кишечных инфекций | отсутствие |
| Синегнойные палочки в 100 мл | отсутствие |
| Цисты лямблий в 50 л | отсутствие |
| Яйца и личинки гельминтов в 50 мл | отсутствие |

Примечания:

1. Допускается повышение свободного остаточного хлора в особых случаях по эпидпоказаниям до 0,7 мг/л.

2. В ванне бассейна для детей до 7 лет содержание свободного остаточного хлора допускается на уровне 0,1 - 0,3 мг/л при условии

соблюдения нормативов по основным микробиологическим и паразитологическим показателям.

3. При совместном применении УФ-излучения и хлорирования или озонирования и хлорирования содержание свободного остаточного хлора должно находиться в пределах 0,1 - 0,3 мг/л.

4. В бассейнах с морской водой хлориды не нормируются.

5. Методы определения показателей изложены в соответствующих государственных стандартах и документах Минздрава России. Для контроля физико-химических показателей допускается использование аналитических экспресс-методов с чувствительностью не ниже указанных нормативных величин.

6. При содержании в воде остаточного свободного хлора более 0,3 мг/л рекомендуется защита глаз посетителей бассейна очками для плавания.

Инвентарь и оборудование

1. Спасательные средства.

| | |
|--|--|
|  | <p>Шары Суслова – пробковые или пенопластовые шары диаметром 25 – 30 см, которые обтягиваются плотной материей и окрашиваются один в белый цвет, а другой – в красный. Шары соединяются друг с другом веревкой, длина которой примерно 50 см. К середине этого отрезка может быть привязан тонкий, но прочный лить длиной около 25 м.</p> |
|  | <p>Спасательный круг – индивидуальное спасательное средство для оказания помощи человеку, оказавшемуся в воде. Для подачи спасательного круга надо взяться за него одной рукой, второй рукой взяться за леер (ограждение плавательного средства) или за борт, сделать два-три круговых размаха вытянутой рукой на уровне плеча и бросить круг плашмя в сторону пострадавшего так, чтобы он упал справа или слева от человека на расстоянии не более 0,5-2,0 м (лучше всего с наветренной стороны). Подача круга с катера осуществляется со стороны борта, который находится ближе к утопающему. С лодки, во избежание ее опрокидывания, круг лучше всего подавать в сторону кормы или носа. Бросать круг прямо на утопающего не рекомендуется, так как он может ударить человека по голове или перелететь через него. Спасаемый должен надавить на круг рукой так, чтобы он принял вертикальное положение, после чего, просунув в него руку, голову и вторую руку, лечь на круг грудью и ожидать подхода спасателей. Иногда к спасательному кругу привязывают конец Александрова, с помощью которого пострадавшего подтягивают к плавательному средству.</p> |
| | <p>Конец Александрова – Средство для оказания помощи утопающим,</p> |

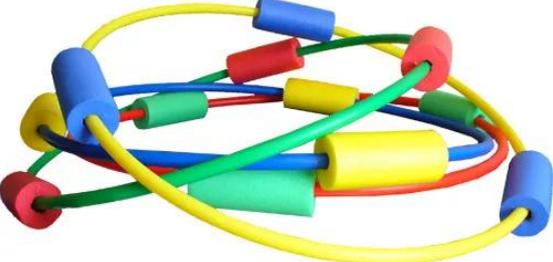
| | |
|---|--|
|  | <p>упавших за борт судна, с высокого пирса, причала, берега, где невозможно выбраться из воды самостоятельно. Названный так в честь предложившего его матроса спасательной службы г. Выборга. Более надежное потому, что петля конца Александрова снабжена тремя поплавками. Они хорошо держат на поверхности воды петлю, благодаря чему тонущему легче ее захватить и надеть на себя.</p> <p>Для подачи терпящему бедствие конца Александрова спасатель малую петлю конца надевает на запястье левой руки и в ней же держит большую часть витков. Взяв правой рукой 3-4 витка с большой петлей, он делает несколько широких размахов и бросает шнур утопающему с таким расчетом, чтобы тот мог ухватиться за поплавки или за шнур. Пострадавший должен подтягиваться к берегу (плавательному средству) осторожно, без рывков. Конец Александрова можно бросить на расстояние до 25 м.</p> |
|  | <p>Жилет спасательный – Средство для поддержки человека на воде. Обычно имеет ярко-оранжевый цвет. Наполняется либо воздухом (самонадувающийся), либо пенопластом. Бывает в виде как собственно жилета, так и в форме нагрудника, пояса, бушлата и т. п. – индивидуальное спасательное средство для поддержания человека на воде. На ряде образцов жилетов предусмотрена система самозаполнения, которая обеспечивается баллончиком с углекислотой, срабатывающим при вытягивании шнура или верхней части головки баллончика. Заполнение полости газом происходит за 2-3 секунды. В верхней части жилета предусмотрены трубки поддува для наполнения жилета при неисправности системы самозаполнения или поддержания необходимого давления при длительном нахождении человека в воде. Почти все они снабжены свистком и сигнальной</p> |

| | |
|---|---|
| | лампочкой с питанием от водоналивной батарейки. |
|  | <p>Спасательный нагрудник – индивидуальное спасательное средство для поддержания человека на воде. В настоящее время спасательный нагрудник почти не используется, так как не обеспечивает основного требования к спасательным средствам – поддержания головы человека, находящегося в бессознательном состоянии, над водой</p> |
|  | <p>Мегафон ручной – удобные и многофункциональные устройства, способные помочь в работе и отдыхе. Их используют внутри помещений и на открытом воздухе.</p> |
|  | <p>Буй пластиковый используется для крепления дорожек ограждения зон купания и обозначения акватории проката водной техники</p> |
|  | <p>Веревка длиной 25-30 метров с большими (длиной 70 см) петлями на обоих концах. Если потребуется помощь, надо быстро надеть на левую руку одну петлю, а другую, сделав два-три круговых размаха, бросить вперед-вверх по направлению к тонущему. Когда он наденет ее через голову под руки, подтянуть его к берегу или к плавательному средству.</p> |

| | |
|---|--|
|  | <p>Шест, имеет длину 5-6 м, толщину 4-7 см. К концу шеста крепится петля с веревкой длиной до 40 м. Закрепив на берегу или плавательном средстве веревку, спасатель приближается к утопающему и подает шест, помогая выбраться на берег (плавательное средство). Если под рукой нет специального шеста с веревкой, можно подать утопающему обычную крепкую палку (ветку, весло, доску) и подтянуть его к берегу (плавательному средству) с ее помощью.</p> |
|  | <p>В крайних случаях, если утопающий потерял силы, находится без сознания или так испугался, что уже не может схватиться за спасательный круг или веревку, то применяется спасательный багор длиной 5-6 м и толщиной 4-7 см, на конце которого прикреплен крюк. Вместо спасательного багра можно использовать имеемый на плавательном средстве отпорный крюк. Оказывающий помощь цепляет крюком за одежду или за ремень ослабевшего человека и вытаскивает его из воды (подтягивает к плавательному средству). Поддевание крюком человека снизу (из-под воды) может привести к нанесению серьезной травмы.</p> |

2. Вспомогательный инвентарь.

| | |
|---|---|
|  | <p>разделительные дорожки для ограждения мест занятий</p> |
|  | <p>плавательные доски</p> |

| | |
|---|-----------------------------------|
|  | нарукавники |
|  | поддерживающие пояса для плавания |
|  | ватерпольные и резиновые мячи |
|  | ласты и маски |
|  | гимнастические обручи из пластика |

Сценарий «Праздника Нептуна»

Гл. распорядитель: Вот озеро тихое – один из любимых
Уголков нашего водяного царства.
Жители Золотой долины
сложили
о нем немало легенд.

1. ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПОДЪЕМ И ЗАРЯДКА

«Доброе утро, жители Золотой долины! Эй, добры молодцы и красны девицы, просыпайтесь, подымайтесь, на зарядку отправляйтесь. Там вас давно ждут».

Зарядка:

«Здравствуйте, жители Золотой долины! Видим, что в гости к нам пожаловали. Рады мы вам. Чтобы ваш праздник не портил ни один проказник, чтоб все было в порядке, сейчас мы сделаем зарядку. Не тянитесь, не ленитесь, на зарядку становитесь!

- а теперь, все разом, дружно разомнем лопатки. Чтоб с любым врагом сразиться, нужна сила вам, ребятки!

- а теперь пусть будет мельница. Ну-ка, руки ставь пошире. Пусть теперь повертится.

- разомнем сейчас колени, с приседаний мы начнем:

- раз – присели,

- два – все встали,

- три – присели,

- четыре – все встаем.

Вот ребята – молодцы, хоть средь вас и сорванцы, приседали дружно. А закончим все прыжками, повторяем много раз – ноги сами рвутся в пляс.

- а теперь все отдохнем и руками потрясем.

2. ТЕМАТИЧЕСКАЯ ЛИНЕЙКА

Золотая Рыбка зачитывает указ:

- внимание, внимание! Его Величество – Нептун повелевает:

- провести сегодня у жителей Золотой долины праздник в честь Его Величества;

- к торжественному прибытию Его Величества Нептуна провести конкурс хвалебных од владыке морскому и конкурс на лучший его портрет;

- в связи с проведением праздника все отряды переименовать в государства.

Вбегает главный распорядитель (в руках телеграмма), читает:

- в окрестностях Золотой долины появились пираты. Ими командует Кот Матвей. Будьте осторожны, возможно, они среди нас. Нептун в опасности!

Из-за укрытия выбегают пираты во главе с Котом Матвеем и обливают Рыбку и Распорядителя. Все с криком «Спасайте Нептуна!» убегают.

3. ПРИГЛАШЕНИЕ НА ЗАВТРАК

«Добры молодцы и красны девицы! Приглашаем вас в «Харчевню трех пескарей», отвежать яств заморских, откушать блюд неведомых».

4. 10.00.-11.00. ТРУДОВОЙ ДЕСАНТ

«В связи с прибытием к нам дорогого Его Величества – Нептуна объявляется трудовой десант. Жители Золотой долины, помните, что Нептун любит чистоту и порядок».

5. 11.00.-12.00. КОНКУРС ХВАЛЕБНЫХ ОД И ПОРТРЕТОВ НЕПТУНА

6. ПРИГЛАШЕНИЕ НА ОБЕД

«Добры молодцы и красны девицы! Приглашаем вас в «Харчевню трех пескарей», отвежать яств заморских, откушать блюд неведомых. Морская свита пропустит только тех, кто придут все вместе и принесут в дар песню и загадку».

7. 12.00.- 14.00. ПРАЗДНИК

Гл. распорядитель: С минуты на минуту должен прибыть Нептун со своей свитой (к Золотой Рыбке). Что-то его долго нет.

Показывается лодка с Нептуном и его свитой. На второй лодке Кот Матвей с пиратами.

Гл. распорядитель: А вот и владыка морей и океанов. (К Золотой Рыбке). Какой-то странный он сегодня.

Подплывает Кот Матвей и Нептун 13. вся свита падает на колени. Черти помогают Его Величеству выбраться из лодки, но Русалки отталкивают их, а Нептун раздает пинки.

Лже-Нептун (увидев Золотую Рыбку): Хороша же Рыбонька, черт возьми! Ушицу бы сварить.

(Русалки хохочут. Кот Матвей все время увивается около Золотой Рыбки и заигрывает с ней).

Золотая Рыбка (отталкивая Кота): Ваше Величество! Дозвольте слово

молвить?

Лже-Нептун (сидя на троне нога на ногу): Ну, как же, как же, слушаю.

Золотая Рыбка: С каких пор, ваше Величество, приблизило к себе этого дрянного котешку? Ведь он всегда только вредил.

Кот Матвей: Ну ты, селедка. Давай тут не заговаривайся. Его Величество сказки любит, а я их рассказывать мастер. Но сейчас я Его Величеству песню спою (*песня Кота Матвея из сказки «Голубой щенок»*).

Нептун одобрительно кивает головой. Русалки тем временем отбирают у Главного распорядителя папку и выталкивают его.

На середину озера (музыка из сказки «Буратино» - песня черепахи Тортиллы) выплывает Тортилла с лягушатами.

Тортилла: Не верьте им! Это не Нептун! Триста лет знакома я с ним, и вижу, что здесь сидит самозванец. Они спрятали Нептуна и Русалок, а это – пираты!

Кот Матвей: Плыви отсюда, старый чемодан. Я попробую суп из черепахи. Дожилась, старуха. Нептуна не узнала.

Выбегает Нептун в тельняшке и закатанном трико.

Нептун: Вот он я! Вот мое Величество! Держи разбойников!

Пираты в панике разбегаются кто куда, Кота Матвея хватает Главный Распорядитель, черти и лягушата стягивают с Лже-Нептуна одежду и корону. Нептун сидит на троне, схватившись за голову.

Нептун: злодеи, хотели погубить меня! Но я грозный владыка морей. И это никому не удастся. Отправить этого дрянного котешку ко мне в зверинец. А вот этого (*показывает на Лже-Нептуна*) выгнать из наших владений. А теперь, Русалочки, развеселите меня, станцуйте мне, может, я успокоюсь.

Русалки выбегают и начинают танцевать.

Нептун: А есть что-нибудь повеселее?

Выбегают две девочки и танцуют современный быстрый танец. Нептун и черти пускаются в пляс.

Нептун: Фу, утомили! Главный Распорядитель! Что у нас дальше?

Выскакивают лягушата и подбегают к Золотой Рыбке, шепчутся с ней.

Золотая Рыбка: Ваше Величество! Разрешите лягушатам повеселить Вас? (*Нептун милостиво кивает головой*).

Танец лягушат из сказки «Буратино».

Затем к Нептуну подбегает чертенок и бухается на колени.

Чертенок: Ваше Величество! Не гневайся, дай слово молвить? А танцы когда? Все хотят повеселиться!

Нептун: А кто запрещает? Танцуй на здоровье! На площади этой для танца раздолье. Золотая Рыбка! Объявляй первый танец. На что нынче мода?

Все танцуют один танец. Затем Нептун объявляет соревнования на самого сильного, самого ловкого.

Предлагаемые соревнования:

1. Перетягивание каната:
 - между отрядом и чертями:
 - между отрядами.
2. Прыжки в мешках.
3. Эстафета (беговая) с водой в ложечках.

4. Вербочка (2 команды).

Ставятся 2 стула спинками друг к другу, вервочку растягивают под ними. По свистку 2 игрока разных команд начинают бег вокруг стульев. По команде «стоп» быстро садятся на стул и стараются выдернуть вервочку в свою сторону. Побеждает тот, кто первый выдернет вервочку.

Выбегают ябеды:

Ох, Нептун, какое горе,
Здесь живем, не видим моря.
С пляжа гонит слишком рано
(имя плаврука).

Ну, а это издевательство просто,
Не разрешают купаться медсестры.
Не ныряйте, не ныряйте.
Загорай на берегу.
Так я больше не могу.

Наш физрук
Не опускает скрещенных рук.
Одно твердит и в жару, и в тепло:
Ваше время истекло!

Нептун: Ну что, друзья! Пора нам в путь. И всем вам надо отдохнуть.
Я новой встрече буду рад, ну а теперь пора назад.

Гл. Распорядитель (*становится на одно колено лицом к публике*):

Спасибо вам всем за участие в нашем празднике! Спасибо Вам, Ваше Величество!

(сзади Нептун обливает Главного Распорядителя из ведра).

Веселое обливание друг друга водой.

Сценарий день Нептуна

Распорядитель:

«Здравствуйте, жители страны Спортландии!

Видим, что в гости к нам пожаловали, рады мы вам. Чтобы ваш праздник не портил ни один проказник, и чтоб, все было в порядке, сейчас мы сделаем зарядку.

- А теперь, все разом, дружно, разомнем лопатки, чтоб с любым врагом сразиться, нужна сила вам, ребятки;

- А теперь, пусть будет мельница. Ну-ка, руки ставь пошире. Пусть себе повертятся;

- Разомнем сейчас колени, с приседаний мы начнем:

- Раз – присели,

- Два – все встали,

- Три – присели,

- Четыре – все встаем.

- Вот ребята-молодцы, хоть среди вас и сорванцы, приседали дружно. А закончим все прыжками, повторяем много раз – ноги сами рвутся в пляс.

- А теперь все отдохнем и руками потрясем.

Выбегает главный распорядитель:

В окрестностях Спортландии появились пираты. Будьте осторожны, возможно, они среди нас.

Оглянитесь ребята, нет ли вокруг подозрительных лиц.

(Дети кричат, – нет)

Вот и хорошо, тогда самое время зачитать указ нашего повелителя – Его Величество – Нептуна.

Он большой шутник и любитель розыгрышей. И на этой раз свой указ он спрятал в одном из этих воздушных шариков (*и показывает рукой туда, где должны быть шары*). Ой, а где же они, я точно помню, что они были там.

- Ребята! Вы не видели, где шары?

- Дети говорят, – нет.

Выходят пираты с шариками – танцуют пиратский танец.

- А вот они шарики, и указ у нас и не будет у вас праздника (*продолжают танцевать*)

Распорядитель:

Как это не будет праздника, мы этого не допустим, правда, ребята!

Начинается перестрелка.

Дети начинают побеждать.

Главарь: Ах так, пусть тогда эти шарики не достанутся никому (*и кидает в бассейн, и снова танцуют от радости*).

Распорядитель: Глупые разбойники, они не знают, что здесь собрались все пловцы.

Дети плывут за шариками, и приносят указ.

Распорядитель: Какое несчастье, указ намок, не разобрать ни одного слова. Помочь может только сам Нептун.

Появляется Нептун со свитой

- Я вижу сегодня наш праздник хотели омрачить пираты. Их ждет суровая кара.

Пираты падают на колени:

- простите нас, Нептун, простите дети. Мы некогда больше не сделаем ничего дурного, хотим стать твоими помощниками, Нептун.

Нептун:

- Вы убедили меня, посмотрим, что вы умеете.

Пираты занимают места судей – стартера, хронометриста.

Нептун:

- как много здесь детей, кто вы ребята

Дети: Мы пловцы – молодцы.

Нептун:

- сейчас посмотрим, какие вы молодцы. Покажите, как вы умеете плавать. Кто победит, тот получит призы.

Начинаются соревнования.

Нептун: объявляет результаты победителей.

Вы все ребята молодцы, и вы отличные пловцы. *Он награждает победителей призами и грамотами.*

Начинается веселая музыка.

Всех участников Нептун угощает конфетами. Победителей за победу, побежденных – за стремление к ней.

Нептун:

« Я мудр, мне очень много лет
немало повидал на свете
Но лучше праздника не видел, - нет,
Порадовали меня дети.
Но пробил расставанья час,
Грустить не надо детвора,
Мы встретимся еще не раз,
Эй свита: Отплывать пора!

Звучит музыка, Нептун со свитой уходит.

Сценарий конкурсной - развлекательной программы «День Нептуна»

Данная конкурсно-игровая программа предназначена для школьников младшего и среднего возраста и может проводиться на берегу моря с соответствующими для этого возраста конкурсами и заданиями, а также в актовом зале, на улице.

Цель: активизация интеллектуальных и творческих способностей детей через различные задания и конкурсы, формирование положительного психологического климата через совместную творческую деятельность.

Условия участия: подавая заявки на участие в игре, дети получают 4 задания:

1. Подготовиться к выставке "Дождик своими руками" (дети должны показать, из чего сделаны "брызгалки" для воды; оценивается оригинальность выполнения и дизайн). Принести экспонаты нужно заранее, чтобы успеть оформить выставку.

2. Придумать "кричалку", которой будут приветствовать Нептуна.

3. Подготовить подарок Нептуну (лучше, если это будет подарок, выполненный в творческой форме).

4. Одеться в заранее подготовленные костюмы (водяной, русалки, водоросли и т.д.), и приготовиться к защите.

Ведет программу ведущий в костюме русалки (морского чудовища, морского конька и т. д.)

Оборудование:

4 корзины, нарисованные съедобные и несъедобные грибы, повязки для завязывания глаз.

4 вырезанные из бумаги рыбки на веревочке.

Пословица, написанная на листе для каждой команды.

4 чистых листа бумаги, фломастеры.

Банки, трубочки, ручки, коробки клей, ножницы, скотч, и другие вещи.

4 веревочки, 4 карандаша, 4 бутылки.

Написанные слова для пиктограмм.

4 дощечки.

2 каната.

4 ложки.

40 колышков разного цвета.

4 колокольчика.

Ход программы

Ведущий:

Тогда, когда природа расцветает,

Любой с улыбкою рассвет встречает.
 Он улыбается и солнцу, и земле,
 И радость дарит и тебе, и мне.
 Казалось бы одно и то же,
 Который день, который год...
 Но вновь и вновь нас всех тревожит,
 Когда же наш Нептун придет.
 Приносит нам он смех и пляски,
 Сказать вам можем без опаски,
 Что он могуч, силен и весел
 И знает много всяких песен.
 Сегодня Нептуна на праздник пригласили,

Улыбкой мило убедили: "Мы будем хохотать и веселиться,
 Плескаться, прыгать и резвиться".
 И нам покажут его дети,
 Как нужно этот праздник встретить.
 Чтоб он прошел в улыбках и веселье
 И промелькнул волшебной каруселью.
 После этих слов выходят дети Нептуна - жемчужинки и танцуют танец.

Сразу же после танца появляется **Нептун**:

"А вот и я, друзья! Заждались?
 Знаю, без меня вы не терялись.
 Хоть грозен я, но праздники люблю
 И грустных лиц не потерплю.
 Люблю я похвалу и ласку. Скажу вам правду, без опаски,
 Хоть тыщу лет всего от роду
 (Здоров я, правда, слава богу),
 Но слово доброе люблю,
 От них я таю, не таю...
 И коль на праздник вы пришли сюда,
 Уж похвалите вы меня царя.

Здесь ведущий объявляет конкурс ласковых слов, и команды по очереди хвалят царя. Те, кто называет оригинальные эпитеты - получают жетон (камешек).

Люблю, когда меня все хвалят,
 Когда подарки кучей дарят. Вы не стесняйтесь, подходите,
 Свои подарки подносите.

Дети приветствуют царя заранее приготовленной "кричалкой". Затем дарят подарки, которые могут быть приготовлены в творческой форме.

Нептун: Теперь и я приветствую вас, ребята, а вы повторяйте за мной: О-оле (о-оле), олес бомбалас (олес бамбалас), осаласа бимиба (осаласа бимба),оакилес бамба (оакилес бамба), о, собрались мы все (о, собрались мы все), вовсе не в сентябре (вовсе не в сентябре), может вы уже устали?

(мы с тобой таких не брали), настроенье каково? (во!), настроенье каково?(во!!!), все такого мнения? (все без исключения).

Ох, спасибо вам, друзья,

Ублажили вы царя.

За это вам добром я отплачу,

Своей десницею волшебною качну.

(взмахивает рукой)

Пусть праздник наш сейчас начнется,

Каждый вокруг себя перевернется...

Глаза закроем, а потом... Откроем в празднике мы в том. Сразу после этих слов вбегает **Леший**:

"Ба, Нептуна мы здесь встречаем,

Да этот праздник уж давно не отмечаем.

Зачем Нептун нам, детки, оглянитесь,

Всех взрослых лучше постыдитесь.

Без чудища морского и его морей,

Мы проживем все дольше, э-ге-гей.

Морской ведь воздух очень вреден,

А ведь Нептун, послушайте, он бредит.

Давайте мы все скажем - "До свиданья"

И извинимся на прощанье." Леший начинает зазывать всех детей домой.

Нептун:

"Хоть поздоровайся сперва,

Все остальное - ерунда

Запомни - в мире каждый важен,

Кто смел бесстрашен и отважен.

И перед тем, как здесь права качать,

Мы станем вместе все играть,

И уж ребята скажут честно,

Что про леса, про воду им известно".

Леший и Нептун проводят по одному конкурсу: Нептун проводит конкурс на самую экзотическую фигуру "Море волнуется..". Задания Лешего - лесные. Первая - "Растет, не растет", когда Леший называет разные предметы, растения, животных, а ребята должны присесть, если это не растет, и встать, если это имеет способность расти.

Нептун:

"Смотри-ка, леший, ребята и леса, и воду любят! Меня прогонишь, как жить станут люди?"

Ведь в мире светлом вся беда и горе, Пройдут, как станем жить в согласье мы с тобою". **Леший**:

"А то и правда, царь, давай друзьями станем, Всю злость я прогоню, и добрым пред тобой предстану.

Пусть брызги волн с души моей

всю чернь прогонят,

Возьмемся за руки и спляшем мы с тобою".

Дети по знаку ведущего начинают брызгать на Лешего брызгами.

Нептун:

"Ну ладно, хватит излишних, Своих ненужных здесь признаний.

Давайте праздник, наконец, откроем

И танцевать здесь станем до прибоя".

Вместе:

Спешите все на летний маскарад Мы думаем - нам каждый будет рад.

Начинается конкурсная программа, которая может проходить как в зале, так и на улице **"Вопросы на засыпку"** каждой команде:

Каких камней в море нет? (сухих) Чего в озере больше, чем в море? (букв б) Где зимуют раки? (в илистых берегах рек)

Всякий ли ерш годиться на уху? (кроме ершика для мытья посуды).

"Морская фантазия"

Всем ребятишкам на бумажках дается пословица - "Без труда не вынешь и рыбку из пруда". Они должны изобразить в виде пантомимы известную пословицу. Будут оцениваться оригинальность изображения.

"Художник моря" (эстафета)

Тема: "Наш любимый Водяной". Рисуют на бегу, кто сколько успеет, и

передают другим.

"Морские мастера"

Из подручного материала необходимо сделать подарок и подарить понравившимся соперникам.

"Танцевальные импровизации" на тему:

"Уж на сковородке"

"Дал бог русалочке ножки"

"Нептун в ярости"

"Китенок пускает струи воды"

"Меткий рыбак"

За талию привязывается веревочка, на конец веревочки - карандаш. Между ног ставится бутылочка и задачей игроков будет попадание в горлышко бутылки карандаша.

Тому, кто сделал это быстрее всех, дается жетон.

"Быстрые лягушата" (эстафета)

От определенной черты на четвереньках добраться и обратно.

"Забавы Нептуна"

Перетягивание каната между двумя командами.

"Волшебный черпачок" (эстафета)

Ребята вычерпывают ложкой виноград из воду и бегом несут в ведро. Оцениваются быстрота и количество виноградинок.

Далее проводится карнавал костюмов и их творческая защита. Карнавальное шествие можно совершить по кругу и сопроводить проход определенными карнавальными движениями.

В конце праздника, когда идет подведение итогов, ведущий раздает участникам слова песни на музыку известного хита "Я люблю тебя, Марина".

Мы приехали на праздник, бросив все свои дела,
С превеселым настроением нас дорога привела.
Мы сегодня отдохнули, посмеялись от души,
И таланты проявили, и довольные ушли.

Припев: Этот летний светлый праздник
Всех нас очень подружил, Даже Леший, наш проказник,
Веселился, не бузил.
С Нептуном мы танцевали
И с русалкой в пляс неслись,
Песни пели и играли,
Эй, Нептун, нам улыбнись.
Хоть сейчас мы уезжаем, но веселый этот день,
Вспоминать мы будем с грустью,
Ты, Нептун, всем нам поверь,
Мы желаем всем вам счастья и улыбок, и добра,
И в душе пусть вашей праздник не проходит никогда.

В конце праздника можно зажечь прощальный костер. Нептун раздает послания командам с добрыми пожеланиями и обещанием встретится с ними на следующий год.

Сценарий праздника «Водное шоу»

Цель: Реализация творческого и спортивного потенциала участников смены.

Место проведения: летняя эстрада.

Состав команды: 9 человек

Инвентарь и оборудование: 5 тазиков с водой, 5 полотенец, 5 веревок.

Ход шоу:

Звучат фанфары. Выходит ведущая.

Ведущая: Добрый день! Мы рады вас видеть в полном составе, и приветствуем вас! Мы собрали вас на этой эстраде, чтобы огласить вам приказ

Приказ № 1.

О подготовке к новому купальному сезону.

Приказываю:

1.Провести проверку присутствия всех морских обитателей на своих местах.

2.Провести квалификационные соревнования на соответствие занимаемой должности.

3. Торжественно вручить приз, занявшему 1-е место.

Подпись: Владыка морей.

Ведущая: С приказом мы вас ознакомили и в соответствии с ним, мы начинаем наши соревнования. И первое испытание будут преодолевать наши сильные, ловкие, смелые **водолазы.**

(Водолазы выходят на эстраду, помощники перед каждым ставят таз с водой, вешают на шею полотенце.)

Ведущая: Вам такое задание. По моей команде вы закрываете нос рукой и ныряете в таз. Чтобы вам было удобнее выполнить это задание, нужно встать на четвереньки. Итак, приготовились... В воду!

Под песенку "Скутера" дети выполняют задание. Побеждает тот, кто дольше продержится под водой.

Ведущая: Молодцы! Вы замечательно справились со своим заданием.

Жюри награждает победителя. После этого жюри занимает места на скамейке.

Ведущая: Настало время продемонстрировать свои способности нашим очаровательным **русалочкам.**

(Русалочки выходят на эстраду.)

Вам необходимо внимательно слушать музыку и танцевать. Побеждает та, которая покажет самые оригинальные танцевальные движения. Вы готовы? Музыка!

Ведущая: Очень хорошо! Теперь мы не сомневаемся, что вы сможете очаровать любого. *(Победитель награждается.)*

Ведущая: Как вы знаете, в различных водоемах живут не только русалки. Но есть и водяные, которых мы приветствуем на нашей эстраде.

Всем известно, что водяные любят петь. А вот давайте, сейчас посмотрим, кто же из них знает больше песен о море. *(Водяные по очереди называют песни. Кто затрудняется назвать песню, выбывает.)*

Ведущая: Оказывается наш водяной очень любит петь и знает очень много песен. Мы его поздравляем. *(Победитель награждается.)*

Знаете, ребята, у меня вдруг возникло желание увидеть рядом с собой наших золотых рыбок. *(Выходят рыбки.)*

Ну вот, мое первое желание исполнилось. Но по традиции нужно загадать второе желание. Было бы неплохо увидеть на эстраде всю команду морских обитателей. *(Выходят все 9 человек.)*

Отлично! Но и самое заветное желание - это, чтобы все участники команд встали в круг и взялись за руки. Теперь просьба вас запутаться, не размыкая рук.

(3 рыбки распутывают чужую команду. Победитель - кто быстрее распутает чужую команду)

Фонограмма - веселая музыка.

Ведущая: Очень хорошо справились с заданием наши рыбки. У них всегда все получается. *(Победитель награждается.)*

Ведущая: Все вы знаете, что звезды бывают разные. Но самые яркие, являются морские. *(Выходят морские звезды.)*

Представьте такую ситуацию: Большинство эстрадных звезд выступают на сцене под фонограмму. И может возникнуть масса причин, по которой фонограмма обрывается. Сейчас у вас есть возможность почувствовать себя настоящей эстрадной звездой. *(Включается фонограмма. "Звезды" должны подпевать в микрофон. Затем музыка обрывается, а звездам нужно продолжать петь. И затем фонограмма включается вновь. Побеждает тот, кто не растерялся, и хорошо спел.)*

Ведущая: Прекрасно! Вы очень хорошо справились с этим заданием. *(Победитель награждается)*

У нас осталось самое сложное задание для морских коньков.

(Выходят морские коньки, помощники выносят каждому таз с водой.)

Ведущая: Вам нужно выполнить самое интересное задание. По этой эстраде необходимо пронести таз с водой на спине и не разлить. Побеждает тот, кто выходит самым "сухим из воды".

(Победитель награждается.)

Ведущая: Все замечательно справились и с этим заданием. Осталось пройти испытание самым озорным морским жителям. На сцену приглашаются осьминожки.

(Осьминожкам связываются руки и дается задание расчесаться без помощи рук. Звучит фонограмма веселой музыки).

Ведущая: Очень хорошо. *(Победитель награждается.)*

Здесь вы показали свои способности. А вот посмотрим, как вы сможете выполнить все задания на пляже.

(Все уходят на пляж на веселые старты.)

Веселые старты на воде

Инвентарь и оборудование: 5 ведер, 5 стаканов, 5 мячей, 5 клюшек, кегли, флажки, 5 пар ласт, ведро шишек, мегафон.

1. По команде первый участник бежит к морю, набирает стакан воды, бежит обратно к команде и выливает воду в ведро. Отдает стакан следующему участнику, а сам становится в конец строя. Следующий участник выполняет то же самое. Выигрывает та команда, которая наберет больше воды в ведро.

2. Первый участник в ластах бежит до моря, оставляет там ласты и возвращается обратно. Второй участник бежит к морю, одевает ласты и в них возвращается к команде. Следующий участник одевает ласты и бежит к морю, оставляя их там, возвращается. И т.д. Побеждает та команда, которая раньше всех выполнит задание.

3. Большое количество шишек находится в море. Первый участник бежит, без помощи рук набирает как можно больше шишек и приносит их команде. Все остальные выполняют то же самое. Побеждает та команда, которая наберет больше шишек.

4. Синхронное плавание. Каждой команде нужно придумать несколько движений на воде. Побеждает та команда, которая синхронно выполняет все движения.

5. Направляющий передает мяч назад последнему участнику команды. Последний участник бежит, становится перед направляющим и передает мяч назад. И т.д. до тех пор, пока направляющий не будет стоять первым. Побеждает та команда, которая правильно и быстро выполнила задание.

6. Первый участник ведет клюшкой мяч до флажка, обводит флажок, и возвращается к команде. Следующий делает то же самое. Побеждает та команда, которая правильно и быстро выполнила задание.

Подведение итогов, награждение и купание при хорошей погоде.

«Веселые старты» на воде

Для участия в поединках комплектуются команды из 10 лучших пловцов (5 мальчиков и 5 девочек).

Зрители в ходе соревнований дружно поддерживают команды (им даются названия «Нептун», «Дельфин» и т.д.).

После каждой игры жюри начисляет командам очки. При этом исходят из положения о «Веселых стартах»: за победу дают 3 очка, за поражение – 1 очко, ничья оценивается в 2 очка. Сумма очков после окончания соревнований и определит победителя «Веселых стартов».

Программа соревнований:

1. Переправа.

Две команды выстраиваются шеренгами (лицом друг к другу) на противоположных бортиках бассейна. По сигналу все ребята прыгают в воду и плывут вперед. Задача каждого - игрока как можно скорее достигнуть противоположного бортика и коснуться рукой его стенки. Выигрывает команда, которая первой в полном составе окажется на противоположной стороне. Игра повторяется еще раз. При ничейном результате дается третий заплыв.

На неглубоком месте старт берется из воды. Судьи разрешают продвигаться вперед как бегом, так и вплавь.

2. Бой всадников.

Нужно 10 плавательных досок. Дети в командах различаются по цвету шапочек. Сначала соревнуются мальчики, затем – девочки.

Перед началом поединков игроки в противоположных сторонах бассейна занимают положение «лежа на досках». По сигналу, ребята, подгребая руками, сближаются. Подплыв друг к другу, каждый старается улучшить момент и ловким движением стащить соперника в воду. Однако, в случае промаха нетрудно самому потерять равновесие и оказаться в воде. Каждый, кого постигнет такая участь, выбывает из борьбы. Выигрывает пятерка, которая к концу поединка сохранит в «седле» хотя бы одного участника. Правилами разрешается нападать на одного двум-трем соперникам.

Итоги борьбы подводятся после окончания соревнований между вторыми пятерками. При равном количестве поверженных в воду назначается третий поединок.

3. Дельфин.

Пластмассовые обручи связывают друг с другом, образуя дорожки. Такие дорожки из 8-12 обручей выкладывают перед каждой командой. Ребята в командах выстраиваются в колоннах по одному.

По сигналу первые прыгают в воду, плывут к первому обручу, ныряют под него, а следующий обруч преодолевают сверху. Таким образом, то ныряя,

то скользя по поверхности, игрок преодолевает всю дорожку. Достигнув противоположного бортика, он поднимает вверх лежащий там флажок. Это сигнал второму игроку начинать движение вперед.

Судьи следят за правильностью преодолевания дорожки. Если участник, не показываясь на поверхность, пронырнет между двумя обручами подряд, команде начисляется штрафное очко. Победа присуждается команде, закончившей игру первой при наименьшем числе ошибок.

4. Водолазы.

Двадцать резиновых шайб для детского хоккея окрашивают в яркие цвета. Команды выстраиваются в шеренги на противоположных сторонах бассейна спиной к воде. Руководитель бросает шайбы в воду (на мелком месте), и как только они погрузятся на дно, дает сигнал. Все ребята поворачиваются и прыгают в воду (вниз ногами).

Задача каждой команды – найти под водой в течение 3 минут и принести руководителю как можно больше шайб. Команда, водолазы которой лучше справились с заданием, объявляется победительницей.

5. Гонка катеров.

Для конкурса потребуется 4 плавательные доски. Каждая из двух команд делится пополам. Пятерки выстраиваются на противоположных бортиках бассейна (мальчики с одной стороны, девочки – с другой).

Гонка катеров проводится в виде встречной эстафеты. По сигналу один представитель от каждой пятерки плывет с доской вперед. Дети работают только ногами, оставляя за собой, словно катера, пенный след.

Задача игроков – встретившись на полпути, обменяться досками и продолжить движение вперед. Возле противоположного бортика (коснувшись его доской) участники передают доски вторым номерам, а сами быстро выходят из воды. Гонка катеров продолжается, при этом каждый раз при встрече партнеры обмениваются досками. Завершают эстафету последние номера в пятерках. выигрывает команда, где мальчики и девочки первыми закончат гонку катеров, поменявшись местами.

Игру можно проводить без остановки до возвращения ребят на прежние места.

6. За мячом в воду.

Игроки двух команд выстраиваются в колонны по одному лицом к воде на одном из коротких бортиков бассейна. В руках у первых номеров большие резиновые мячи. По сигналу они бросают их вперед, а затем прыгают в воду и плывут к мячам. При этом каждый направляется не к своему мячу, а к тому, который бросил противник. Достав мяч, игрок плывет с ним к месту построения команд и передает в руки второму игроку. Сделавший это первым, получает для своей команды балл. Таким образом, чтобы победить, надо не только хорошо плавать, но и далеко бросать мяч. Побеждает команда, набравшая больше баллов.

7. Мяч за черту.

Участники входят в воду и выстраиваются в шеренгу на противоположных (коротких) сторонах бассейна, лицом друг к другу. Задний бортик является для них в игре линией дома, который они защищают. Руководитель бросает на середину мяч. Игроки плывут к нему. Завладев мячом, они начинают перебрасывать его между собой, стараясь приблизиться к чужому городу и перебросить за его линию мяч (коснуться им бортика бассейна на стороне противника). В борьбе за мяч нельзя держать его в руках более 5 секунд. За нарушение правил мяч передается противоположной команде.

Игра длится 10 минут. Выигрывает команда, сумевшая большее число раз перебросить мяч за линию чужого города.