

Самостійне заняття № 18 (2 год.).

Тема: Ігри для дошкільнят

(Ігри для ознайомлення з диханням у воді. Ігри з плавальними рухами)

Мета заняття: Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

Задачі заняття:

1. Власне звикання до води.
Ознайомлення початківців з властивостями води.
2. Ознайомлення з методикою ігор для дошкільнят.

Ігри для дошкільнят

Ігри для ознайомлення з диханням у воді

1. „Пузирі” (глибина до грудей)

Діти, тримаючись за руки, утворюють коло. Один, зробивши вдих, занурюється під воду й, видихаючи, пускає пузирі. Як тільки вони піднімуться на поверхню, присідає під воду правий гравець. Примітка. Якщо в колі більше восьми учасників, то одночасно занурюються під воду два гравці, які стоять у колі один проти другого.

2. „Водяний орган” (глибина до грудей)

Діти стають у коло, спершись руками в коліна, наближають підборіддя близько до води, чекаючи команди керівника, який знаходиться в центрі кола. Він довільно показує пальцем гравця і той, не гаючись, опускає голову під воду, голосно видихаючи повітря ротом і носом. Керівник то швидко, то повільно „натискає на клавіші” (показує пальцем), і діти, які перебувають на поверхні, слухають „органну музику”.

3. „Дельфіни на міліні” (глибина 30-40 см)

Лежачи на воді, діти рухаються, впираючись руками в дно, час від часу виконуючи глибокий вдих на поверхні й видих під воду.

4. „Дельфіни й кашалоти” (глибина до пояса)

Діти, підскакуючи, роблять вдих, присівши під воду - видих.

Гравцям, що виконують вправу шість разів підряд, надають звання „дельфін”. За виконання вправи десять разів підряд - звання „кашалот”.

5. „Пароплав” (глибина до грудей)

Нахилившись уперед, діти йдуть по дну, перебираючи руками, як „пароплавними колесами”, час від часу занурюють голову під воду і роблять видих („випускають пару”).

Ігри з ковзанням на воді

6. „Буксири” (глибина до пояса)

На воді буйками позначають „причал”. Діти парами стають на 10-15 м від „причалу”. Один зображає „баржу” - лягає спиною чи грудьми на воду з витягнутими за голову руками; другий - „буксир” взявши його за руки, буксирує до „причалу”. Щоразу діти міняються ролями.

7. „Штовхач” (глибина до пояса)

Сюжет гри такий же, як і в „буксирах”, але „баржу” не тягнуть, а, тримаючи за ноги, штовхають перед собою.

8. „Кальмари” (глибина до пояса)

Це варіант гри „Штовхач”. Легенько штовхнувши партнера, „штовхач” рухається за ним до зупинки й знову підштовхує. Просуваються вперед імпульсивно, мов кальмари.

9. „Човник” (глибина до пояса)

Діти утворюють коло діаметром 4-5 м. Почергово кожний гравець лягає на воду посеред кола спиною донизу з випростаними догори руками. Решта штовхає його в різні боки так, щоб тіло вільно ковзало по воді головою чи ногами вперед.

10. „Торпеда на міліні”

Діти стають у воді на відстані 7-8 м од берега обличчям до нього. За сигналом нахилиються вперед і, відштовхнувшись од дна, ковзають до берега. При повторенні гри відстань до берега збільшується, а гравцям можна виконувати плавальні рухи ногами.

11. „У ціль” (глибина до пояса)

Виконують попередню вправу, аіе „торпеду” спрямовують у ціль (надувну гумову іграшку). „Постріл” вважають влучним, якщо „торпеда” зачепила ціль.

12. „Маневри” (глибина до пояса)

На воді розкидають кілька „катерів” (надувних іграшок). Виконуючи ковзання, намагаються підбити катер (торкнутися іграшки), що плаває на відстані 2-2,5 м від нього. Протягом встановленого часу треба „підбити” всі „катери”.

Варіант. Виграє „снайпер”, який раніше „підіб’є” встановлену кількість „катерів”.

13. „Міна” (глибина до грудей)

Діти стають обличчям до берега й кидають поперед себе м’яч на відстань 1,5-2 м. Потім присідають і, відштовхнувшись ногами від дна, ковзають під водою, виконуючи рухи ногами способом кроль. „Міна не зірвалась”, якщо гравець просковзне під м’ячем, не зачепивши його.

Ігри з плавальними рухами

14. „Гвинт” (глибина до пояса)

Діти виконують ковзання на животі, рухаючи ногами способом кроль. Через 2-3 с., не змінюючи горизонтального положення тіла, перевертаються „гвинтом” в положення на спині і, зробивши вдих, повертаються в положення на животі.

15. „Вузлик” (глибина до поясу)

Під час ковзання діти виконують переверт уперед (зав’язують „вузлик”) і стають на ноги.

16. „Моторні човни”

Відштовхнувшись ногами від „причалу” (каменя, бортика басейну), діти включають „гвинт” (рухи ногами способом кроль) і, наче моторні човни, плывуть на поверхні води, поки вистачить „бензину” (до першого вдиху).

17. „Спритні жабенята” (глибина до пояса)

Гравці утворюють широке коло, у центрі якого стоїть керівник. За сигналом усі плывуть до нього з випростаними руками вперед, виконуючи рухи ногами способом брас. Найбільш спритним буде той гравець, який припливе першим.

Методичні вказівки. Гру проводять кілька разів. До умов гри можна вводити плавання на спині з рухами ногами способом брас чи дельфін (тоді гру називають „Спритні дельфінчики”).

18. „Стріли”

Керівник заходить у воду на 7-8 м і повертається обличчям до берега. Діти один за одним підходять до нього і за його допомогою лягають на воду, випроставши руки над головою, як „стріла”. Керівник, захопивши гравця однією рукою за ноги, а другою підтримуючи знизу за живіт чи спину (залежно від умови - на животі чи спині), м’яким рухом, з наростаючим зусиллям, штовхає його до берега. Це він вибирає собі „стрілу”. Виграє та стріла, яка про- ковзне далі, виконуючи рухи ногами способом кроль [124, 230].

Після засвоєння навчального матеріалу практичного заняття № 18 студенти мають **знати**:

- Ігри для ознайомлення з водою;
- підготовку дихання плавців-початківців;

вміти:

- грати на воді;
- правильно дихати.

Контрольні питання

1. Які ігри для ознайомлення з диханням у воді ви знаєте?
2. Як правильно організувати гру?

Рекомендована література

Основна література:

1. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в 9-10 классах. – Москва: Просвещение, 1982. – 191 с.
1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – Москва: ФиС, 1986. – 191 с.
2. Бутович Н.А., Чудовский В.И. Кроль – быстрейший способ плавания. – Москва: ФиС, 1968. – 128 с.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – Москва: ФиС, 1989. – 96 с.
4. Глазирін І.Д. Курс лекцій з плавання (рукопис). – Черкаси, 2003. – 184 с.
5. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учебник – Минск: Четыре четверти; Экопесперктива, 1998. – 352 с.
6. Гусинский З.С. Инструкция по оказанию помощи пострадавшим на водах. – Москва, 1974. – 30 с.
7. Євген Приступа, Олег Слімаковський, Микола Лук'янченко. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: Методологія, теорія і практика. – Дрогобич: видання Тзов “Вимір”, 1999. – 449 с.
8. Каунсилмен Джеймс. Е. Наука о плавании. Перевод с англ.
9. Э.А. Голубевой. – Москва : ФьиС, 1972. 431 с.
10. Каунсилмен Джеймс. Е. Спортивное плавание. Пер. с англ. Москва: ФиС, 1982. – 208 с.
11. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию. – Київ: Радянська школа, 1985. – 96 с.

- 12.Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Плавать должен каждый. – Київ: Здоров'я, 1985. – 96 с.
- 13.Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: Книга для учителя. – Москва: Просвещение, 1988. – 112 с.
- 14.Макаренко Л.П. Підготовка юних пловців. Москва: ФиС, -- 1974. – 285 с.
- 15.Макаренко Л.П. Техническое мастерство пловца. – Москва: ФиС, -- 1975. – 224 с.
- 16.Макаренко Л.П. Учите плавать малишей. Москва: ФиС, -- 1985 – 31 с.
- 17.Макаренко Л.П. Юный пловец: Уч. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов факультетов физической культуры. Москва: ФиС, -- 1983 – 288 с.
- 18.Никицкий Б.Н. Плавание. Учебное пособие для факультетов физ. воспитания пед. институтов. – Москва: Просвещение, 1969. – 324 с.
- 19.Никицкий Б.Н. Плавание: Учебник для студентов. – Москва: Просвещение, 1981. – 304 с.
20. Парфенов В.О. Плавание. Учебник для фак. физ. воспитания пед. институтов. Изд. 3-е перед. и доп. – Киев: Высшая школа, 1974. – 300 с.
21. Плавание: Правила соревнования. – Москва: ФиС, 1988. – 31 с.
- 22.Плавание: Учебник для институтов физ. культуры. Н.А. Бутович, В.Я. Лопухин, Л.П. Макаренко и др. Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва: ФиС, 1979. – 320 с.

Додаткова література:

23. Бакшеев М.Д. Возрастные особенности формирования техники старта в плавании на спине: Авторефер. дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 1990. – 20 с.
24. Бишаева А.А. Совершенствование движений в процессе физического воспитания с учетом возрастных возможностей двигательных функций. (Исследования на детях 5 – 10 лет): Авторефер. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1976. – 20 с.
25. Булах И.М. Плавание от рождения до школы. Минск: Полымя, 1991. – 106 с.
26. Булгакова Н.Ж. Плавание в пионерском лагере. – Москва: ФиС, 1970; 47 с.
- Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. – Москва: ФиС, 1976, 142 с.