



## Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

[www.лучшеерешение.рф](http://www.лучшеерешение.рф) [www.lureshenie.ru](http://www.lureshenie.ru) [www.высшийуровень.рф](http://www.высшийуровень.рф)  
[www.лучшийпедагог.рф](http://www.лучшийпедагог.рф) [www.publ-online.ru](http://www.publ-online.ru) [www.полезныекниги.рф](http://www.полезныекниги.рф)  
[www.t-obr.ru](http://www.t-obr.ru) [www.1-sept.ru](http://www.1-sept.ru) [www.v-slovo.ru](http://www.v-slovo.ru) [www.na-obr.ru](http://www.na-obr.ru)

### Методическая разработка

## "Упражнения для совершенствования координации движений при плавании кролем на груди и спине"

(Авторская разработка)

Образовательная область: Физическое развитие

**Автор:**

**Фирсов Сергей Владиславович**

**Инструктор ФК (бассейн)**

**ГБДОУ "Детский сад № 52**

**Приморского района Санкт-Петербурга"**

## **Аннотация**

Хорошая координация движений является одним из ключевых навыков в начальном обучении, и залогом успеха в разучивании различных стилей плавания.

Как правило, первым стилями, которыми учатся плавать являются кроль на груди и спине, поэтому координацию движений проще и эффективнее всего развивать именно через эти стили плавания, особенно это актуально для детей дошкольного возраста.

В данной разработке представлены наиболее эффективные упражнения для совершенствования координации движений при плавании кролем на груди и спине.

Применение данных упражнений будет наиболее эффективным, если ребенок уже освоил плавание способом кроль на спине и кроль на груди в полной координации.

### **Упражнения для совершенствования координации движений**

#### **при плавании кролем на груди и спине**

##### **Кроль на спине**

###### **1. «Смена рук на 4 счета»**

Лежа на спине: Одна рука – вдоль туловища, вторая вытянута за головой, ведется счет «раз, два, три, четыре» - смена рук. (в дальнейшем обучении – считаются удары ногами 4, 6, 8)

###### **2. «Правая, левая, две»**

Лежа на спине: Руки в положении – вдоль туловища, выполняется пронос правой руки за голову, затем пронос левой руки за голову, после одновременный гребок двумя руками.

###### **3. «Гребок правой, гребок левой»**

Лежа на спине: Руки в положении «стрелочка», затем выполняются поочередные гребки правой, левой рукой.

###### **4. «Гребок правой, гребок левой, гребок двумя»**

Лежа на спине: Руки в положении «стрелочка», выполняются поочередные гребки – правой рукой, левой рукой, одновременно двумя.

###### **5. «Два правой, две, два левой, две»**

Лежа на спине: Руки в положении «стрелочка», выполняются поочередные гребки – два правой, затем один гребок двумя руками, два левой, гребок двумя руками.

###### **6. «Три гребка, пауза»**

Лежа на спине: Выполняются 3 смены рук в координации, затем «пауза» на четыре счета (раз, два, три, четыре), после повторяется 3 гребка.

###### **7. «Три правой, три левой»**

Лежа на спине: Руки в положении – вдоль туловища. Выполняется 3 гребка правой рукой, затем 3 гребка левой рукой.

##### **Кроль на груди**

###### **1. «2 гребка, третий – вдох»**

Лежа на груди: Руки в положении – «стрелочка», выполняется гребок правой рукой, затем гребок левой рукой, после одновременный гребок правой и вдох в сторону, потом наоборот.

###### **2. «2 гребка одной рукой, третий – вдох»**

Лежа на груди: Руки в положении – «стрелочка», выполняется 2 гребка одной рукой, третий гребок – вдох, затем два гребка другой, третий – вдох.

**3. «2 гребка в координации, третий – вдох»**

Лежа на груди: Руки выполняют гребки «в координации» (раз, два, три – вдох)

**4. «4 гребка в координации, пятый – вдох»**

Лежа на груди: Руки выполняют гребки «в координации» (раз, два, три, четыре, пятый – вдох)

**5. «Гребок, вдох, пронос руки»**

Лежа на груди: Руки в положении – «стрелочка», выполняется гребок одной рукой, затем поворот на бок – вдох, одна рука остается вытянутой вперед, другая – вдоль туловища, после – выполняется пронос одной руки до касания другой и обратно, затем возвращение в положение «стрелочка» и то же другой рукой.

**6. «Переворот с груди на спину»**

Лежа на груди: Руки выполняют гребки «в координации» (раз, два, три – вдох, переворот на спину), затем на спине - (раз, два, три - переворот на грудь)

**7. ««Торпеда» на груди с переворотом на спину»**

Лежа на груди: Руки в положении – «стрелочка», выполняется работа ногами на четыре счета, затем переворот на спину, то же – на спине.

### **Заключение**

Выполнение данных упражнений детьми, на постоянной основе, может гарантировать совершенствование координации движений и создавать предпосылки для дальнейшего совершенствования плавательных навыков и умений.

Упражнения должны выполняться под руководством инструктора по плаванию и обязательно, соизмеримо, с плавательными способностями занимающихся.

Разучивание и совершенствование упражнений на координацию движений для детей, которые еще не умеют плавать можно выполнять в координации с шагом по дну бассейна, в более упрощенном варианте.