МАДОУ детский сад №11г. Павлово

Консультация для педагогов

 «Ознакомление детей старшего дошкольного возраста с водными видами спорта»



****

Составила:

Инструктор по плаванию Кузина О.А.

Октябрь 2020 г

Водные виды спорта связаны с физическими упражнениями или нагрузками на воде или под водой. Плавание – не только древнейший вид физического закаливания, но и способ передвижения человека для преодоления расстояний, поиска еды или в военных целях.

Со временем из способности человека плавать в воде родилось несколько дисциплин водного спорта – от подводного плавания до серфинга. Из умения людей передвигаться на различных плавсредствах также появились несколько видов спортивных соревнований на воде с применением техники – от гребли на байдарках до гонок на парусных регатах.

**Водные виды спорта различаются:**

по месту проведения:

* на открытых водных пространствах;
* в закрытых бассейнах.

по составу участников:

* командные виды;
* одиночные дисциплины.

по способам:

* без использования снаряжения;
* с применением приспособлений и техники.

При ознакомлении детей с водными видами спорта необходимо формировать у них интерес к занятиям плаванием, а также потребность к элементарным способам закаливания и расширению кругозора.

Итак, познакомимся с водными видами спорта, входящими в состав летних Олимпийских игр.

**Спортивное плавание.**

Плавание – один из наиболее популярных и массовых видов спорта.При движении в воде практически работают все мышцы тела. Плавание способствует развитию выносливости, координации движений. Это – эффективное средство укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Велико и прикладное значение плавания. Переплывать большие расстояния, оказывать помощь терпящему бедствие на воде должен уметь каждый человек. Не случайно даже в древние времена плавание считалось одним из основных признаков культуры.

В настоящее время в спортивном плавании применяются следующие способы: кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй.

**Синхронное плавание.**

Синхронное плавание - вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку. Синхронное плавание - один из самых утонченных и элегантных среди всех видов спорта. Однако, несмотря на кажущуюся легкость, он является весьма требовательным - помимо того, что спортсменки испытывают серьезные физические нагрузки, им нужно обладать не только выносливостью, но и гибкостью, изяществом, отточенным мастерством и исключительным контролем дыхания. До сих пор в синхронном плавании выступают исключительно девушки.

**Водное поло.**

Водное поло - спортивная командная игра с мячом в бассейне, участники которой, передвигаясь в воде, стремятся за счет индивидуальных и коллективных действий забить гол в ворота соперника.Команда состоит из шести игроков и одного вратаря. Игра делится на четыре периода по восемь минут. Чтобы удержаться на плаву, спортсмены пользуются особой техникой движения ног. Ватерполисты считаются самыми атлетически сложенными спортсменами.

**Прыжки в воду.**

На соревнованиях выполняются прыжки с трамплина (1 и 3 метра) и вышки (5, 7.5 и 10 метров). Во время прыжка спортсмены выполняют ряд акробатических действий (обороты, винты, вращения).За исполнением прыжков, их чистотой и правильностью исполнения элементов следят судьи.

**Гребля.**

Представляет собой гребной вид спорта, который подразумевает преодоление дистанции за наименьшее время на байдарках или каноэ. Греблей занимаются и женщины, и мужчины.

**Серфинг.**

Серфинг относится к экстремальным видам спорта и представляет собой скольжение на доске по поверхности волн.

**Подводный спорт (дайвинг).**

Группа водных видов спорта, которые могут включать скоростное плавание и ныряние, подводное ориентирование, спортивную стрельбу**.**

**Парусный спорт.**

Парусный спорт представляет собой соревнования на спортивных парусных судах, которые приводятся в движение при помощи ветра или на крейсерских яхтах (отсюда название яхтинг) на различные расстояния по заданному маршруту.Основная цель - опередить команду соперников. Это гонка преследования. Дистанция состоит из небольших отрезков, помеченных буйками. Яхта должна обогнуть буи в определенной последовательности. Яхтинг требует от спортсменов не только физических усилий, но и значительных умственных. Важно уметь предугадывать наперед ходы соперника, принять решение в условиях меняющегося ветра и течений.