Chuyên đề

Phương pháp dạy trẻ em, học sinh làm quen với môi trường nước; cách lên và xuống bể an toàn khi bơi và hướng dẫn trẻ em, học sinh kỹ năng đứng nước, nổi ngửa, nổi sấp, một vài kiểu bơi sinh tồn: bơi ếch, bơi ngửa, bơi tự do, bơi tự cứu…

Trường TH, THCS và THPT Hồng Đức

Giáo viên: Nguyễn Nam Hưng

Hưng Yên 5/2024

NỘI DUNG

1. Phương pháp dạy trẻ em, học sinh làm quen với môi trường nước
2. Cách lên và xuống bể an toàn khi bơi
3. Hướng dẫn trẻ em, học sinh kỹ năng đứng nước, nổi ngửa, nổi sấp, một vài kiểu bơi sinh tồn: bơi ếch, bơi ngửa, bơi tự do, bơi tự cứu,...

I. Phương pháp dạy trẻ em, học sinh làm quen với môi trường nước

Bài tập làm quen với nước

Làm quen với môi trường nước là những kỹ năng đầu tiên trẻ em phải thực hiện, khi học bơi các kỹ năng tưởng chừng như đơn giản này sẽ giúp trẻ em tự tin, yêu thích môi trường nước, đồng thời là nền tảng cho việc thực hành các động tác kĩ năng bơi sau này

I. Phương pháp dạy trẻ em, học sinh làm quen với môi trường nước

Bài tập 1 Ngồi thành bể đặt chân trong nước

Đây là bài học đầu tiên cần chú trọng đến khi dạy các em làm quen dần với nước

I. Phương pháp dạy trẻ em, học sinh làm quen với môi trường nước

Bài tập 2 tay bám thành bể đi quanh hồ làm quen với nước

hướng dẫn các em bám tay vào thành để bước đi bằng cách trượt dài để các em làm quen với nước dần dần bớt lo sợ khi ở dưới nước

I. Phương pháp dạy trẻ em, học sinh làm quen với môi trường nước

Bài tập 3 nắm tay nhau đi trong nước

nắm tay nhau thành hàng ngang hoặc thành vòng tròn đi trong nước di chuyển tiến lùi sang phải sang trái đi một mình hai tay xoa nước để tạo sự cân bằng của cơ thể trong môi trường nước hoặc đi một tay quạt nhẹ nhàng

I. Phương pháp dạy trẻ em, học sinh làm quen với môi trường nước

Bài tập 4 đi lại trong nước với phao

các em đi lại trong nước với hai phao và dần thực hiện những động tác với một phao cuối cùng đi trong nước không cần phao

I. Phương pháp dạy trẻ em, học sinh làm quen với môi trường nước

Bài tập 5 tiến lùi nhau vào trong nước

đi trong nước tiến về phía trước sau đó đi lùi lại thực hiện ở khu vực ngang ngực nâng dần lên nước cao ngang vai của các em

I. Phương pháp dạy trẻ em, học sinh làm quen với môi trường nước

Bài tập 6 tạo hứng thú với nước

cho các em dùng tay làm tung té nước hoặc múc nước đổ lên đầu để các em thấy thích thú yêu thích vận động trong nước

I. Phương pháp dạy trẻ em, học sinh làm quen với môi trường nước

Bài tập 7 nhảy lên nhảy xuống tay vẫn giữ thành bể (cầm phao)

dần dần nhấn chìm phần vai, sau đó toàn bộ đầu để nâng cao sự tự tin khi đi trong nước

II. cách lên và xuống bể an toàn khi bơi

1. Khởi động:

* Mục đích

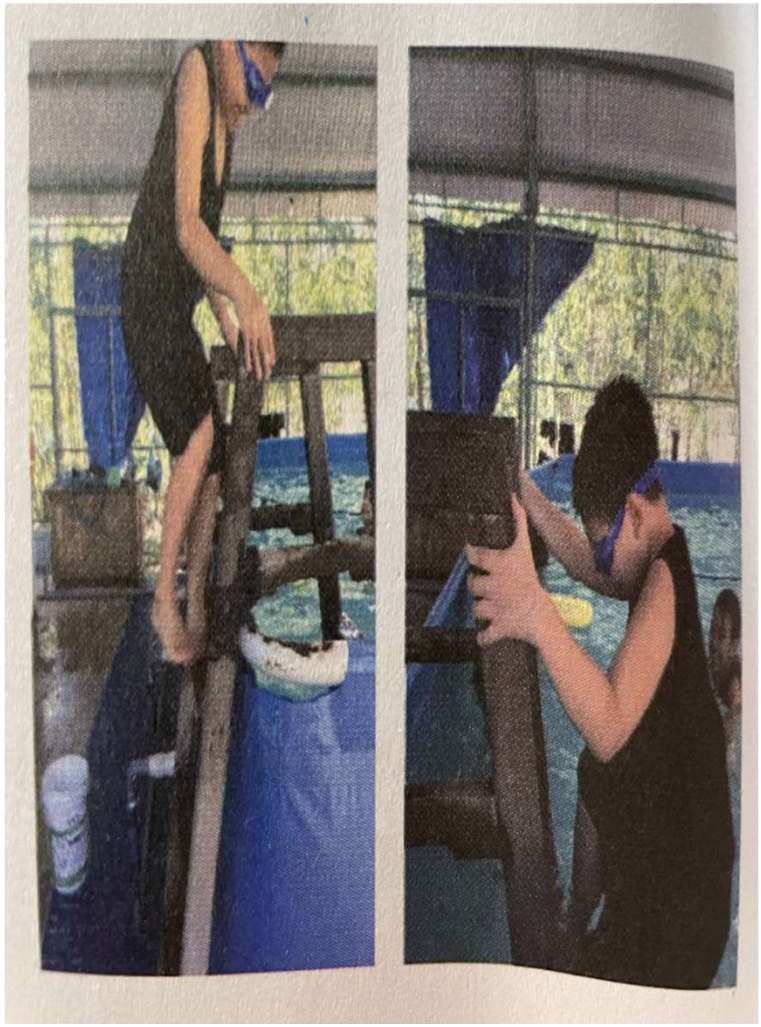
- Giúp linh hoạt các khớp, đề phòng chấn thương,...
- Giúp cho người tập thích ứng dần với các hoạt động trong môi trường nước, khắc phục tâp lý sợ nước,...

* Cách thực hiện

- Khởi động chung
- Khởi động chuyên môn

II. cách lên và xuống bề an toàn khi bơi

2. Lên, xuống bể an toàn



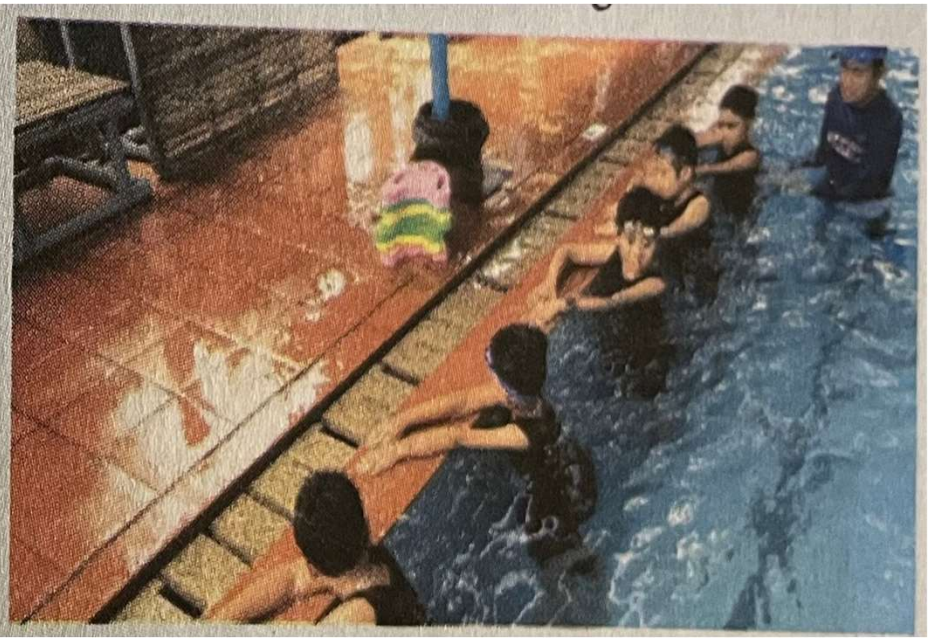
2.1 Bằng cầu thang

Xuống bể: để đảm bảo an toàn khi bước xuống bể hay lên khỏi bể, các em luôn chú ý hướng mắt nhìn cầu thang, hai tay nắm lấy tay vịn cầu thang hoặc dang tay để thăng bằng, thận trọng đi chậm, rà theo mép bậc thang bằng chân, bước từng bước đi chậm và chắc theo các bậc

Lên khỏi bể: tay bấm vào cầu thang các em đi chậm từng bước một vừa đi vừa quan sát các bậc thang thận trọng bước lên bờ

II. cách lên và xuống bể an toàn khi bơi

2.2 Xuống nước lên bờ an toàn ở tư thế ngồi từ mép nước



Đặt hai tay về một bên và gần nhau trên thành bể, xoay úp người vào thành bể và xuống nước chầm chậm, nếu nước ngập đến cổ nhưng chân vẫn chưa chạm đáy thì lên bờ bằng cách đá mạnh hai chân, đẩy thẳng hai tay và xoay người đặt mông lên thành bể

III. hướng dẫn trẻ em, học sinh kỹ năng đứng nước, nổi ngửa, nổi sấp

Mục đích:

Nước có thể làm cho người học bơi không thăng bằng. Vì vậy việc dạy cho trẻ em kỹ năng đứng nước, nổi sấp, nổi ngửa và di chuyển tư thế thân người là giúp các em tự tin dưới nước trước khi học các bài tập khác; đồng thời khi bị rơi xuống nước các em sẽ bình tĩnh thực hiện các kỹ năng đứng nước, nổi sấp, nổi ngưả và dịch chuyển tư thế thân người để bơi vào bờ hoặc cơ thể đầy lên mặt nước đầu nhô lên khỏi mặt nước để kiểm soát hơi thở và kêu cứu chờ người đến hỗ trợ.

III. hướng dẫn trẻ em, học sinh kỹ năng đứng nước, nổi ngửa, nổi sấp

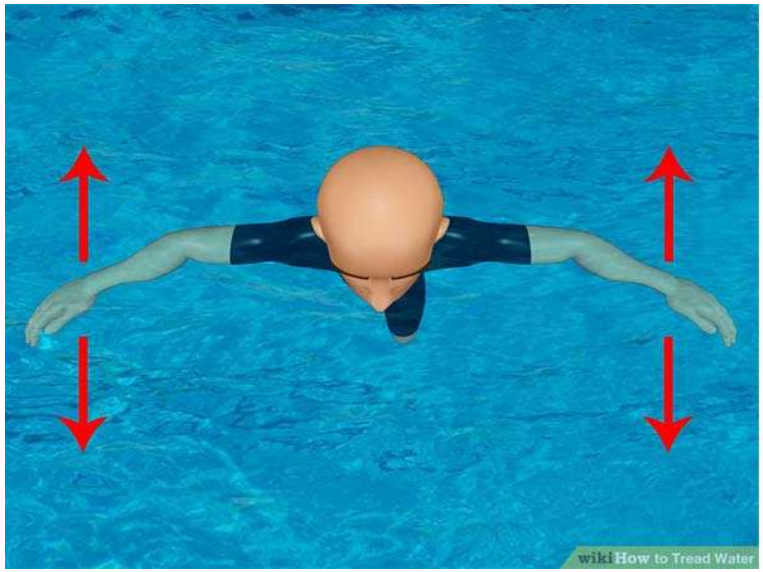
1. Kĩ năng đứng nước

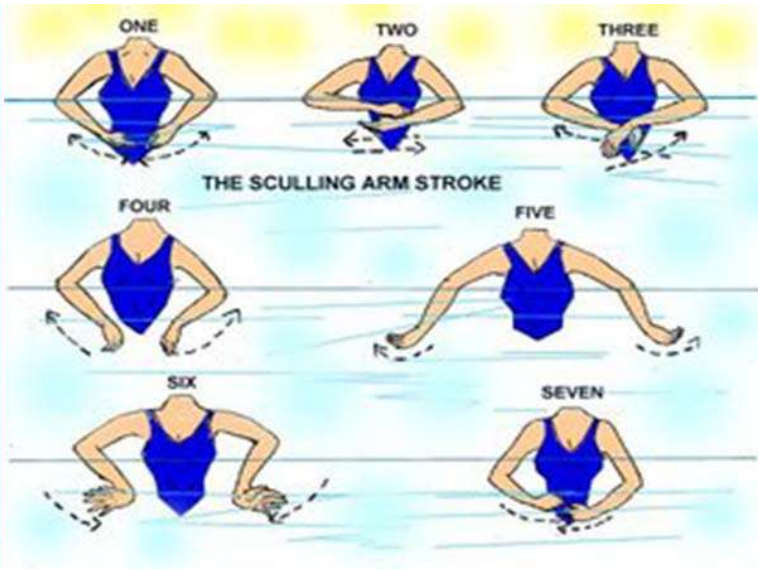
Tập đứng nước là điều rất cần thiết để tạo nên sự tự tin và an toàn hơn khi bơi ở nơi nước sâu, đồng thời đứng dưới nước giúp bơi ngược dòng cứu đuối hoặc không bị chìm dưới nước khi gặp tai nạn dưới nước. Khi đứng dưới nước thực hiện các động tác chân và tay chuyển động liên tục để giữ đầu nổi trên mặt nước.

III. hướng dẫn trẻ em, học sinh kỹ năng đứng nước, nổi ngửa, nổi sấp

1. Kĩ năng đứng nước

Bài tập 1: động tác tay

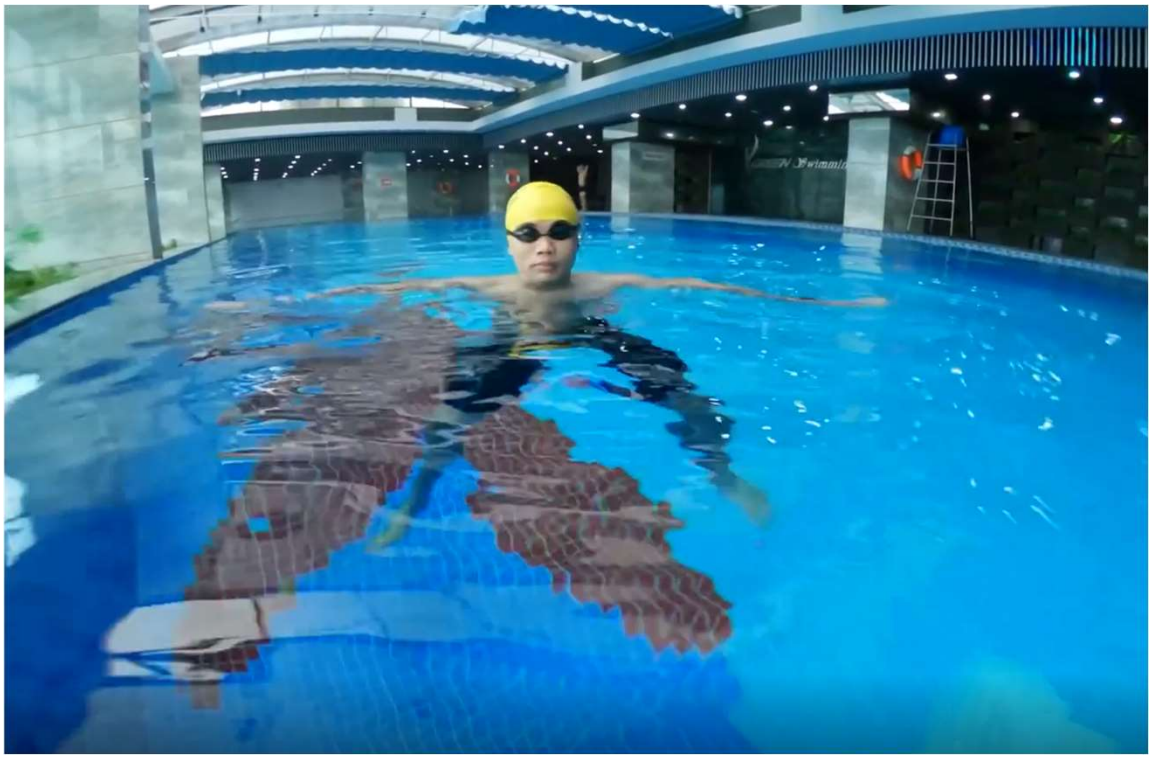


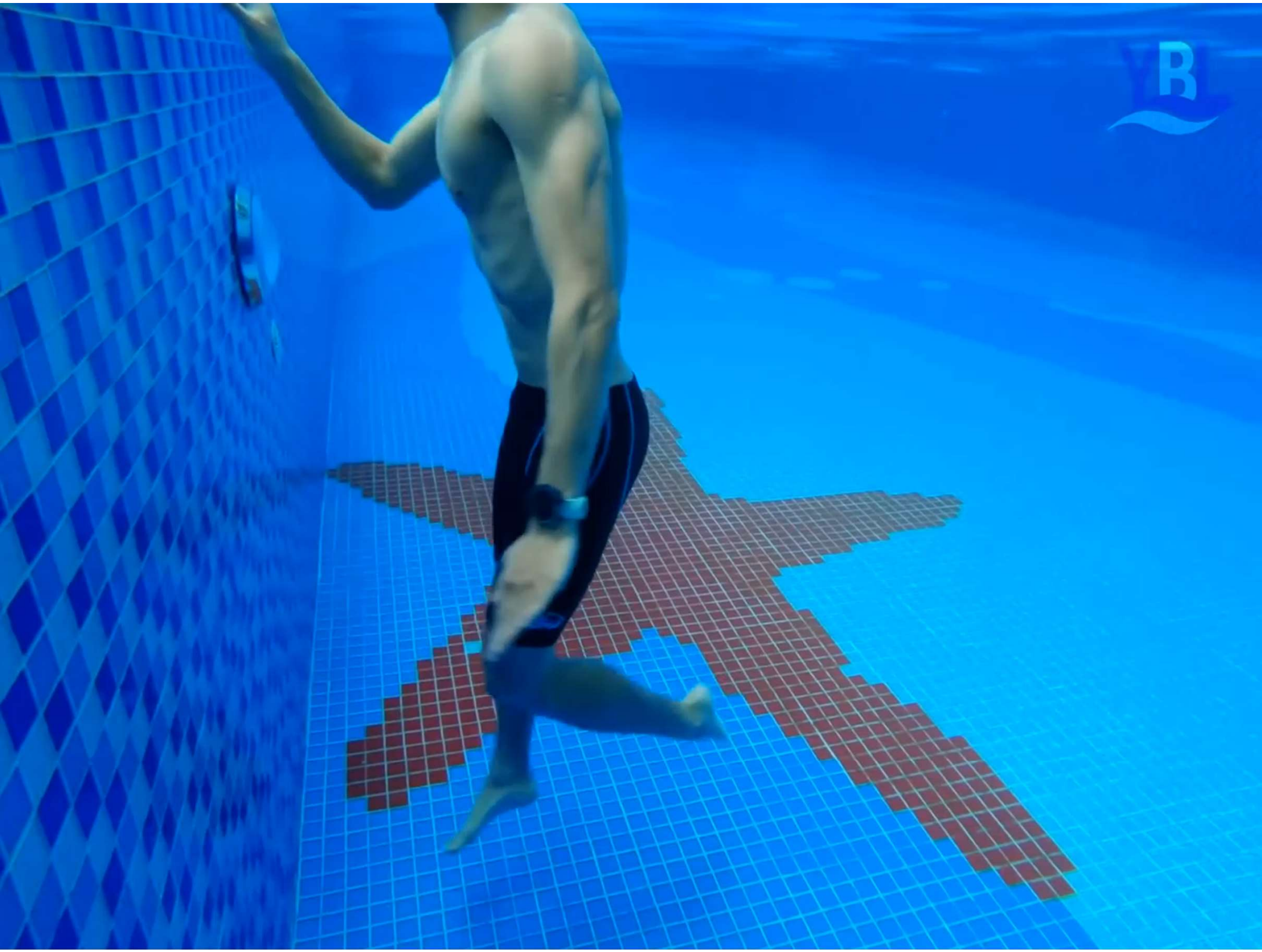


Khi bắt đầu học đứng dưới nước các em lên tập ở chỗ nước cạn, quạt tay từ trước ra sau giữ cổ tay khi thực hiện động tác này và có cảm giác nước xung quanh cơ thể, khi tay thành thạo sẽ chuyển sang động tác chân

III. hướng dẫn trẻ em, học sinh kỹ năng đứng nước, nổi ngửa, nổi sấp

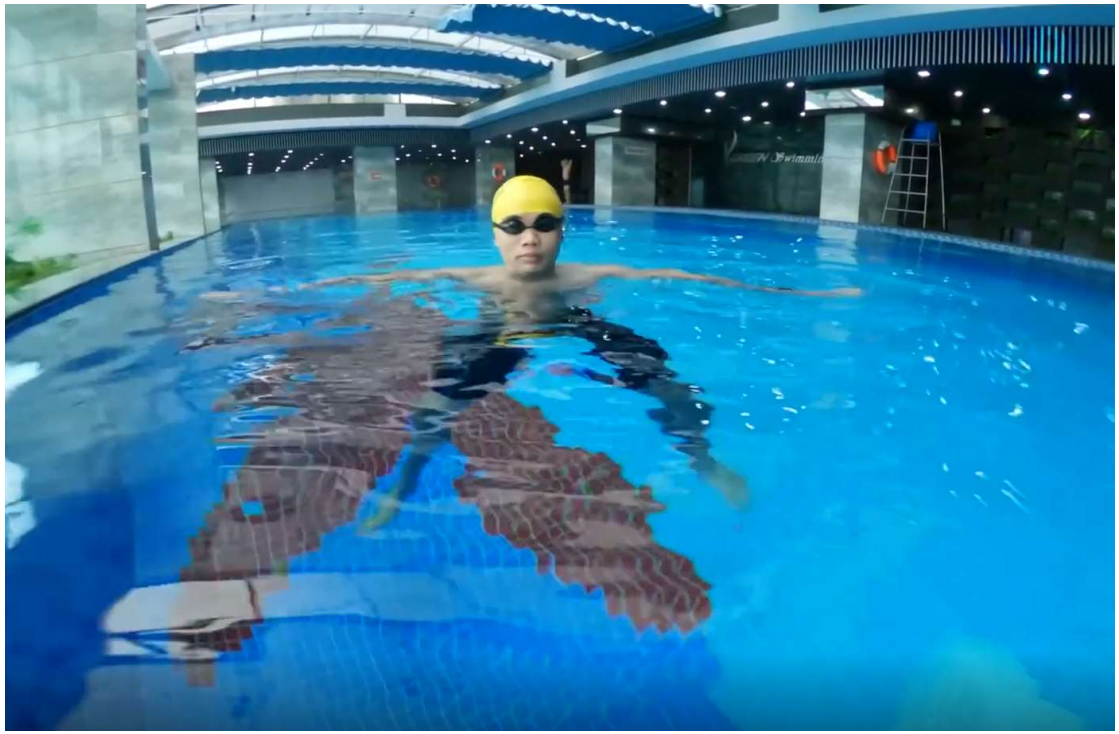
Bài tập 2: Đứng nước đập chân kiểu bơi ếch





III. hướng dẫn trẻ em, học sinh kỹ năng đứng nước, nổi ngửa, nổi sấp

Bài tập 2: Đứng nước đập chân kiểu bơi ếch



tập động tác bơi chân ếch bằng cách ngồi lên thành bể hoặc trên ghế tập đứng dưới nước ở khu vực nước ngập đến vai
tập đứng dưới nước ở khu vực nước sâu sử dụng phao tay hoặc phao dài tập đứng dưới nước hoàn chỉnh ở khu vực nước sâu lưu ý cho học sinh luyện tập sát thành bể để hạn chế rủi ro

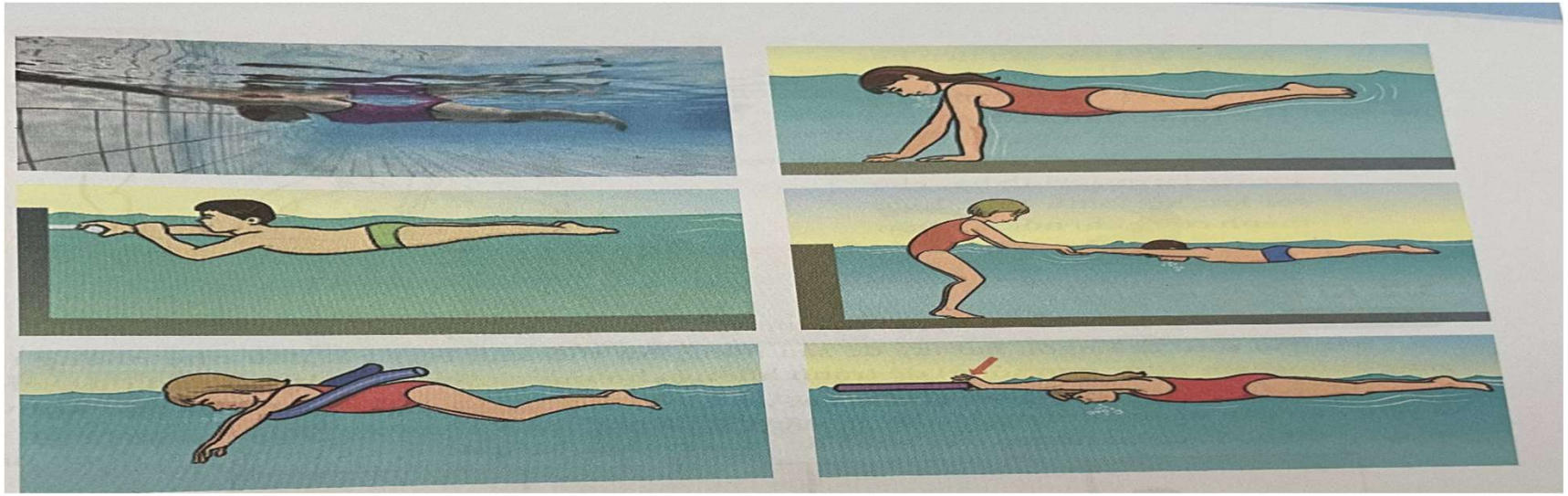
III. hướng dẫn trẻ em, học sinh kỹ năng đứng nước, nổi ngửa, nổi sấp

2.Kĩ năng nổi ngửa

Bài tập nổi ngửa khi tăng dần độ sâu của nước
Cằm nâng lên, cổ giữ thẳng, nhìn lên trời, bụng và hông nâng lên, bắt đầu với tư thế cơ thể hình Ngôi sao, sau đó các em có thể làm động tác thoải mái với hai tay đặt dọc theo thân người. Bắt đầu với hai tay cầm phao tiếp sau đó là một phao. Các em không cần hỗ trợ phao khi có thể tự làm nổi toàn bộ có thể ở vùng nước sâu

III. hướng dẫn trẻ em, học sinh kỹ năng đứng nước, nổi ngửa, nổi sấp

3. Kĩ năng Nổi sấp



Bài tập 1: Tập nổi sắp có điểm tựa

Đầu tiên hướng dẫn các em tay bám thành bể hoặc tập ở vùng nước nông thả nổi người ở tư thế nằm sấp. Tiếp đó có người giúp đỡ hoặc phao (như hình)

Bài tập 2: Thả nổi không có điểm tựa

Từ từ thả tay ra khỏi thành bể nổi người ở tư thế nằm sắp

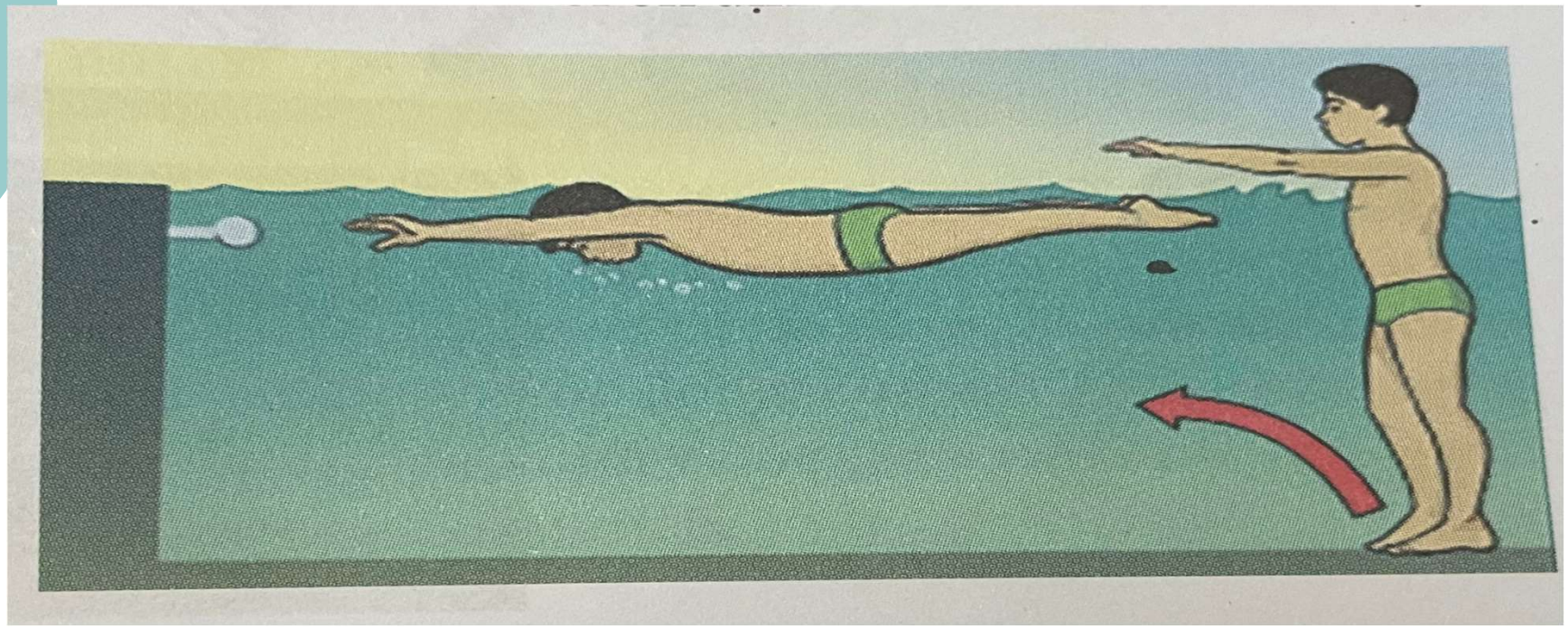
Thả nổi không quá 5s có hỗ trợ của giáo viên (phao)

Động tác nổi sấp tư thế hình Ngôi sao

Động tắt nồi sấp tư thể hình cây bút chì

III. hướng dẫn trẻ em, học sinh kỹ năng đứng nước, nổi ngửa, nổi sấp

3. Kĩ năng Nổi sấp



Bài tập 3: Lướt nước ở tư thế nổisấp

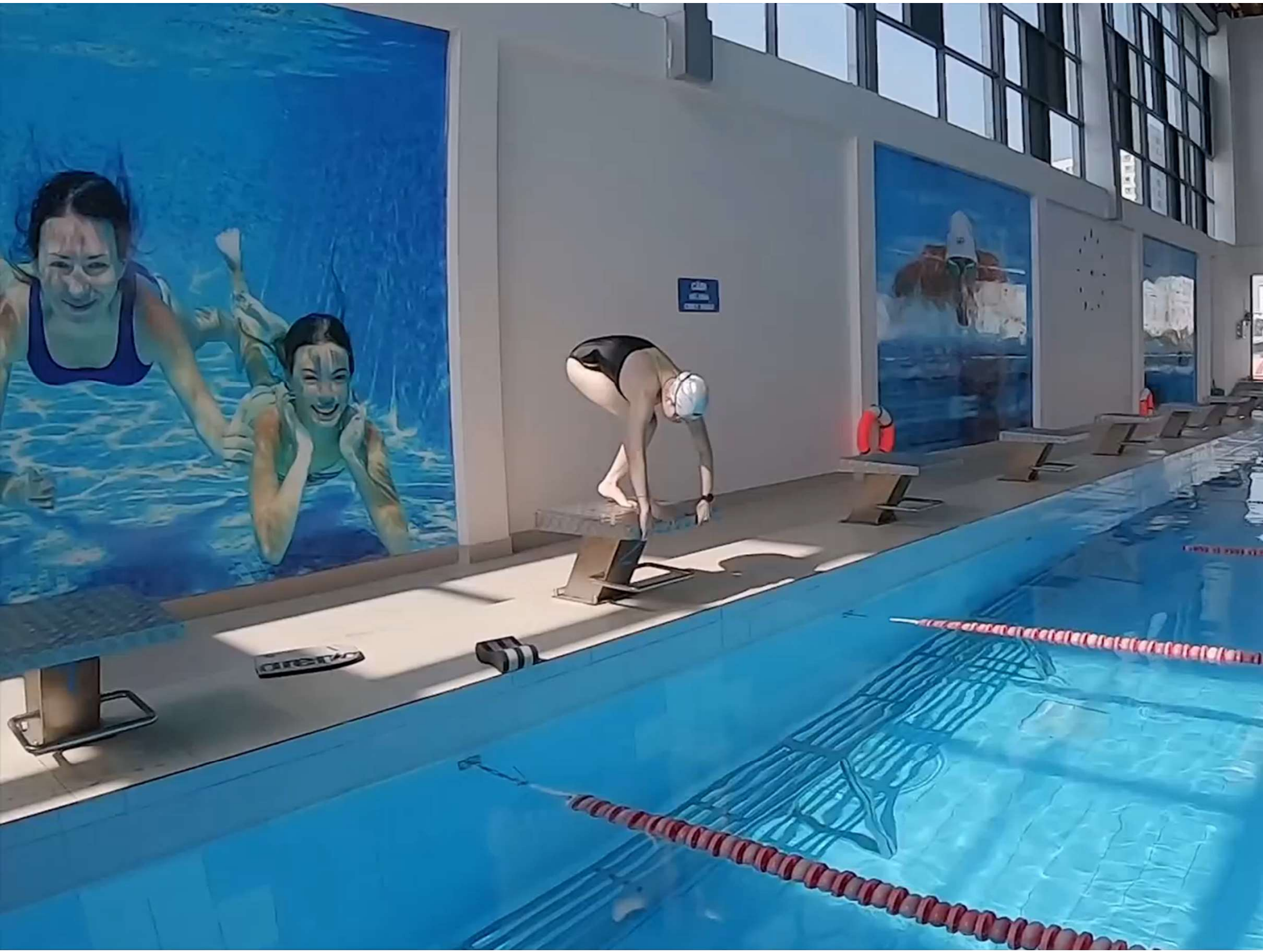
Hai tay, hai chân duỗi thẳng tạo thành hình thoi nhọn, hít sâu, hạ thấp người và nhẹ nhàng đạp chân lướt sắp người trên mặt nước, khi cơ thể nổi ổn định thì bắt đầu thở ra chậm.

Lúc lướt nước, tay chân và thân người thẳng, không đập hoặc đặt chân. Có thể bắt đầu tập động tác này với phao ở lưng và tay

Thực hiện đúng động tác khi không có phao

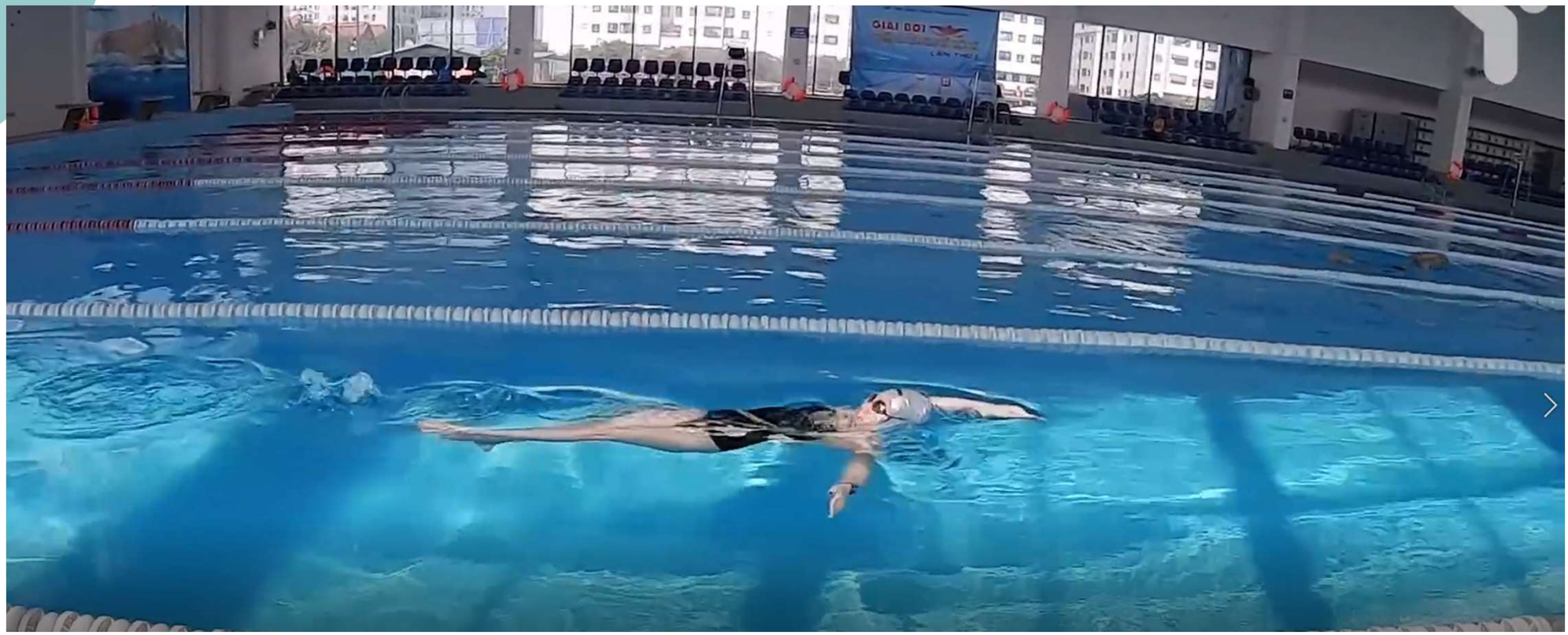
IV. một vài kiểu bơi sinh tồn: bơi ếch, bơi ngửa, bơi tự do, bơi tự cứu…

1. Bơi ếch



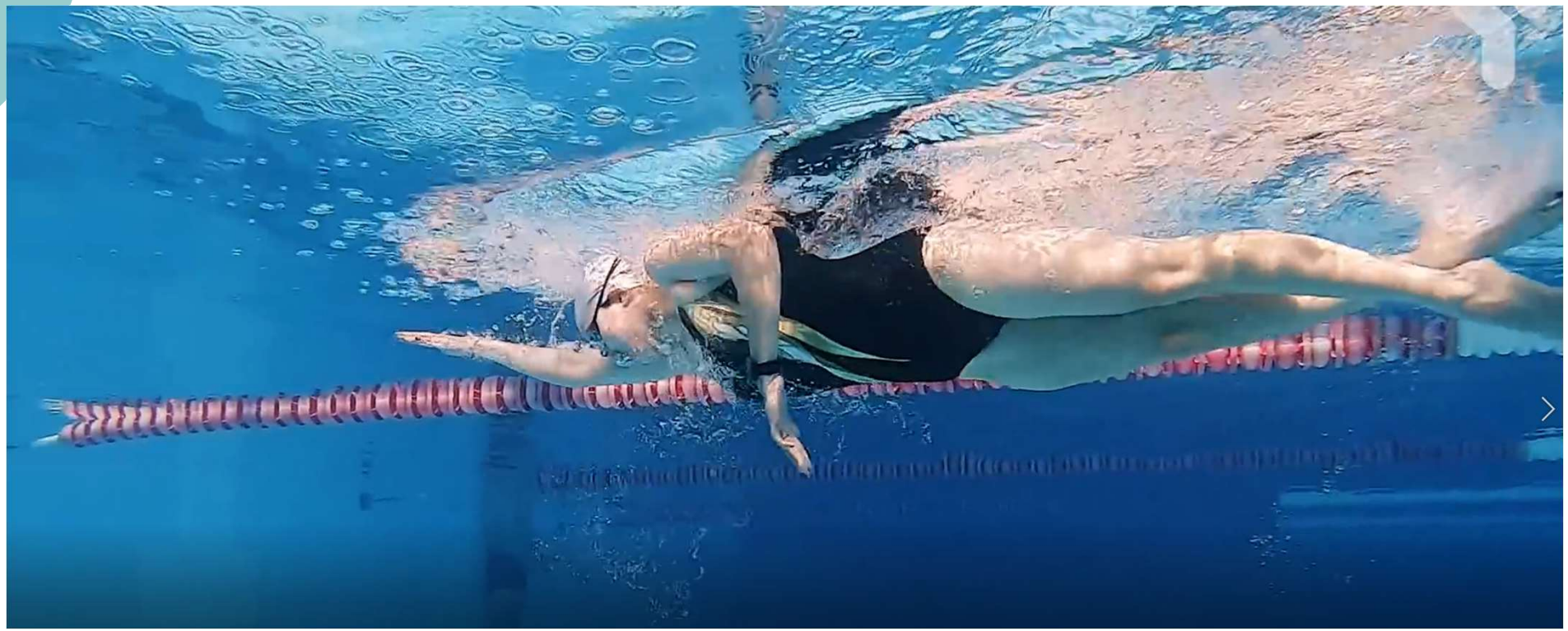
IV. một vài kiểu bơi sinh tồn: bơi ếch, bơi ngửa, bơi tự do, bơi tự cứu…

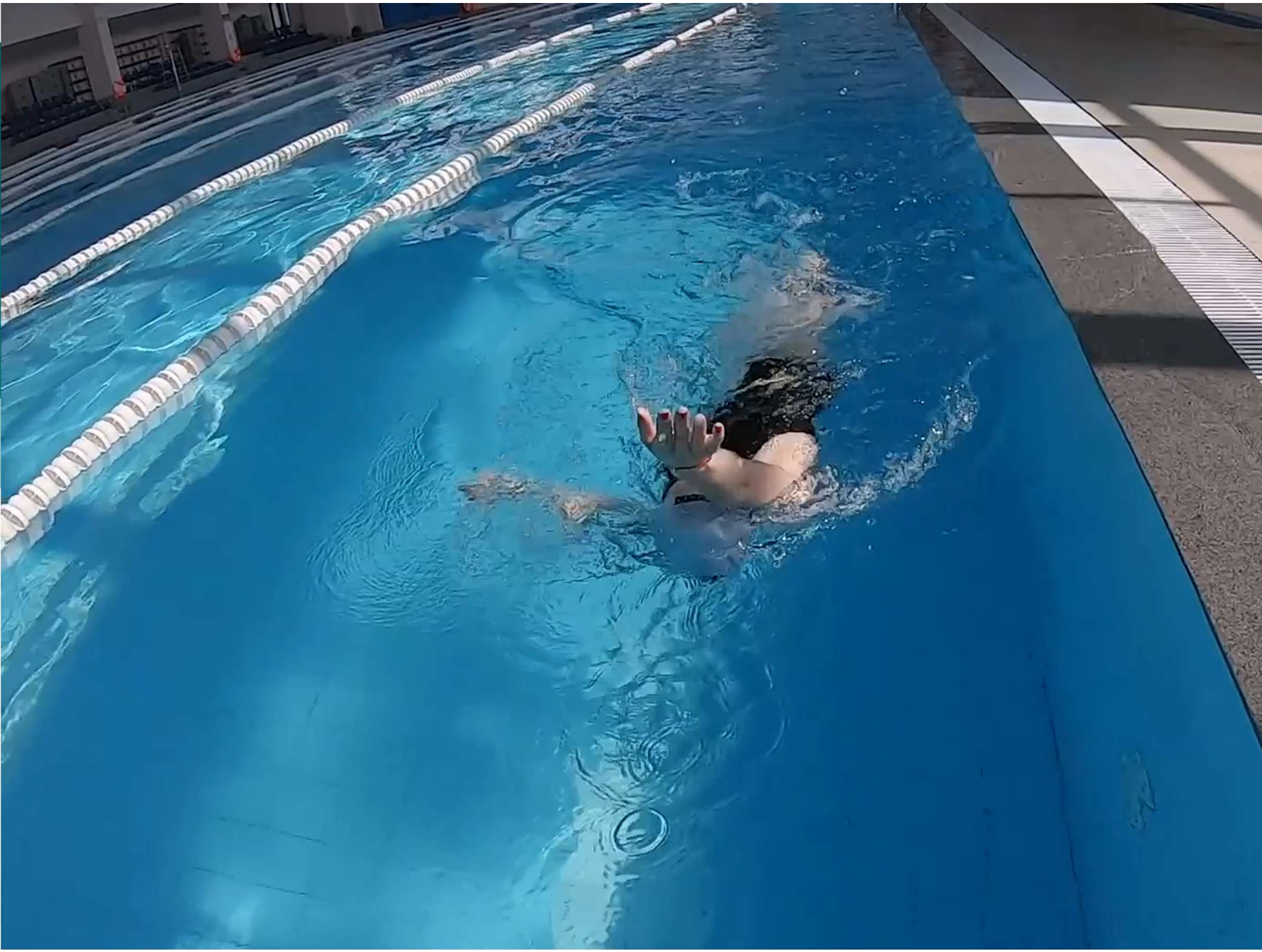
2. Bơi ngửa



IV. một vài kiểu bơi sinh tồn: bơi ếch, bơi ngửa, bơi tự do, bơi tự cứu…

3. Bơi tự do





* Nguyên nhân: Đuối nước:

+ Trẻ không biết bơi.

+ Trẻ thiếu kỹ năng phòng tránh đuối nước.

Cách phòng tránh Tai nạn thương tích do Đuối nước

- Luôn ở cạnh trẻ trong phạm vi 05 m, đảm bảo bạn luôn nhìn thấy, nghe thấy trẻ.

Cách phòng tránh Tai nạn thương tích do Đuối nước

- Tuyệt đối không để trẻ dưới 10 tuổi trông trẻ bé hơn.

Cách phòng tránh Tai nạn thương tích do Đuối nước

- Học kỹ thuật sơ cấp cứu, hà hơi thổi ngạt.

Cách phòng tránh Tai nạn thương tích do Đuối nước

- Trẻ em không nên tự ý rủ nhau đi tắm sông, suối, ao, hồ

Cách phòng tránh Tai nạn thương tích do Đuối nước

- Cho trẻ học bơi

Cách phòng tránh Tai nạn thương tích do Đuối nước

- Giếng, bể, chum vại, chậu nước và thùng nước phải có nắp đậy an toàn và chắc chắn.

** Phòng tránh để không xảy ra tai nạn:*

- Tuyên truyền hướng dẫn gia đình, những người trực tiếp chăm sóc, quản lý trẻ và bản thân trẻ về nguyên nhân hậu quả của đuối nước.

- Định hướng các hoạt động sinh hoạt, vui chơi tập thể để thu hút trẻ vào các hoạt động an toàn lành mạnh.

Thơ tuyên truyền phòng tránh đuối nước

Để phòng chết đuối bạn ơi,
E-Bơi xin dặn mấy lời sau đây:
Đừng lên đò chở quá đầy!
Đừng đi bơi lội giữa ngày bão giông!
Trẻ nhỏ bơi, người lớn trông,
Ao, chuôm rào kín thì không việc gì.
Suối, hồ, sông biển ... hiểm nguy,
Học sinh, trẻ nhỏ chớ đi một mình.
Mặt nước bằng phẳng, lặng thinh,
Nhưng bao tai họa đang rình đợi ta.
Hố sâu, đất sụp, bùn sa...
Gặp nơi như thế, sẽ là nguy thôi.
Ăn no đừng tắm bạn ơi,
Dạ dày nó "kiện", "chuột" thời "rút" gân.