

Управление образования администрации Белгородского района
Белгородской области

**Обучение плаванию детей дошкольного возраста
посредством использования современных образовательных технологий**

Авторы опыта:
Ливенцова Лилия Викторовна,
инструктор по физической культуре
Рыкова Светлана Юрьевна,
старший воспитатель
муниципального дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад общеразвивающего вида
№ 10 с.Таврово Белгородского района
Белгородской области»

Содержание

| | |
|--|----|
| Раздел I. Информация об опыте..... | 3 |
| Раздел II. Технология опыта | 8 |
| Раздел III. Результативность опыта | 14 |
| Библиографический список..... | 16 |
| Приложения к опыту..... | 17 |

РАЗДЕЛ I. ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОПЫТЕ

Условия возникновения и становления опыта

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад общеразвивающего вида №10 с. Таврово" находится в центре села Таврово Белгородского района, территориально граничащим с п. Дубовое, с. Никольское, с. Соломино, п. Репное. Расположение детского сада обуславливает контингент обучающихся: кроме детей, проживающих в с. Таврово и микрорайонах Таврово 1-15, дошкольную организацию посещают дети из близлежащего села Никольское, посёлка Дубовое, села Соломино, города Белгорода. Ближайшее окружение – МОУ «Тавровская СОШ им. А.Г. Ачкасова», МДОУ "Детский сад №23 с. Таврово", Центр культурного развития с. Таврово имени Юрия Михайловича Куценко. В детском саду с 2014 года функционирует бассейн, который посещают воспитанники средних, старших, подготовительных групп МДОУ. Ежегодно занятия в бассейне посещают от 120 до 150 воспитанников ДОУ.

Одной из задач дошкольного образовательного учреждения, обозначенной в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (далее ФГОС ДО) является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Одной из задач «дорожной карты» по разработке и внедрению механизмов по увеличению охвата детей, занимающихся плаванием в Белгородской области на 2021-2022 годы, а также инициированного губернатором Белгородской области проекта «Плавание для всех», является повышение качества организации плавания детей дошкольного возраста [21].

Выбор программ по обучению плаванию небольшой. Структура программ не соответствует требованиям ФГОС ДО. На сайте Федерального Института Развития Образования, в навигаторе образовательных программ, также отсутствуют программы по обучению дошкольников плаванию. Исходя из условий ДОУ, дошкольное учреждение выбрало для себя одну из трех, имеющихся программ и осуществляет обучение плаванию в соответствии с парциальной программой "Обучение плаванию в детском саду» под редакцией Е.К. Вороновой. Однако к концу обучения не все дети осваивают навык плавания. Это зависит от многих причин, у некоторых детей отмечается боязнь воды, которую они с трудом преодолевают к подготовительной группе, частые пропуски занятий по плаванию в следствии нерегулярного посещения детского сада, наличие продолжительных медотводов, не готовность посещать занятия, в связи с имеющимся страхом у некоторых родителей, что после занятий в бассейне ребёнок обязательно заболит.

Анализ результатов педагогической диагностики на начало 2019-2020 учебного года показал, что из 137 детей, посещающих бассейн в детском саду 53(39%) ребёнка посещают бассейн впервые. Из них 47(34%) детей испытывают водобоязнь. Основная трудность у таких детей психологическая

– погрузиться в воду с головой, открывать глаза в воде, выдохнуть в воду. Эти особенности значительно усложняют процесс освоения навыков плавания и «тормозят» процесс реализации программы по плаванию. Они нуждаются в особом подходе в обучении. Также дети испытывают затруднения в скольжении на спине с доской 111(78%), в плавании на груди с работой ног с предметом 107(75%), в упражнениях «звезда», «поплавок» 106(74%), скольжение на груди без доски 109(76%).

Таким образом, перед педагогами поставлена задача поиска и внедрения современных образовательных технологий в обучении плаванию дошкольников, способствующих реализации требований ФГОС ДО. Авторов опыта также заинтересовала проблема повышения качества и эффективности занятий в бассейне, появилась необходимость поиска нестандартных инновационных подходов, создающих условия для развития и совершенствования плавательных навыков, повышения функциональных возможностей организма, творческого самовыражения детей.

Актуальность опыта

Обучение плаванию дошкольников является актуальной проблемой современного общества, а в частности педагогов и родителей воспитанников дошкольного учреждения. При этом важную роль имеет раннее обучение детей плаванию. Сочетание воды, воздуха, температуры и двигательной активности ребёнка - одна из самых сильных форм воздействия на развивающийся организм с момента рождения. Плавание способствует укреплению психического здоровья ребёнка, стимуляции физического развития, закаливанию организма. Плавание также является одним из жизненно-необходимых навыков. Физические возможности детей недостаточно развиты, у них отсутствует опыт поведения в водной среде, что приводит к риску утонуть.

Являясь одним из направлений психического и физического развития дошкольников, раздел обучения плаванию включён в основную образовательную программу дошкольного учреждения. Обучение плаванию в детском саду проходит на протяжении трёх лет, начиная со средней группы. Основными направлениями работы являются: обучение правилам поведения в бассейне, формирование культурно-гигиенических навыков, адаптация детей к водной среде, поэтапное формирование соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Анализ сложившейся ситуации в учреждении по организации занятий в бассейне, а также обобщённые результаты педагогической диагностики, помогли выявить проблемные зоны в обучении плаванию, что и послужило началом работы над темой опыта. В течение всего периода работы с детьми по обучению плаванию, для повышения качества организации занятий педагогам ДОУ приходилось адаптировать различные методики и технологии образовательной деятельности. Таким образом, актуальность опыта заключается в создании модели обучения плаванию детей

дошкольного возраста посредством использования современных образовательных технологий.

Наряду с актуальностью опыта, при организации занятий по плаванию в ДОУ, в педагогической практике прослеживаются следующие противоречия:

- между необходимостью обучения плаванию детей дошкольного возраста и недостаточной проработанностью этой проблемы в методической литературе;
- между необходимостью повышения качества обучения плаванию и традиционными подходами к организации занятий.

Ведущая педагогическая идея опыта

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в определении оптимальных подходов обучения плаванию детей дошкольного возраста посредством внедрения в образовательный процесс современных образовательных технологий.

Длительность работы над опытом

Работа над опытом охватывает период с октября 2019 года по май 2022 года (выпуск – подготовительной группы).

I этап (октябрь 2019 - ноябрь 2019 гг.) - подготовительный: обнаружение проблемы, изучение теоретического и методологического материала, подбор диагностического материала, проведение первичной диагностики, составление модели последовательного использования современных образовательных технологий по обучению плаванию. Разработка перспективного планирования работы.

II этап (декабрь 2019 - март 2022 гг.) – основной: организация занятий с использованием современных образовательных технологий по обучению плаванию и специализированных методик. На основном этапе была проведена апробация разработанной системы обучения, привлечение специалистов, воспитателей к работе.

III этап (апрель - май - 2022 гг.) – заключительный: представлял собой завершающий этап работы, диагностическую работу (обработку результатов и анализ проделанной работы), обобщение опыта.

Диапазон опыта

Диапазон опыта представлен системой, включающей в себя: диагностический инструментарий, планирование занятий, игровых заданий и упражнений, способствующих формированию навыка плавания.

Теоретическая база опыта

Для теоретического обоснования опыта были использованы следующие понятия:

- 1) «обучение»;

- 2) «плавание»;
- 3) «дошкольный возраст»;
- 4) «современные образовательные технологии».

Обучение (в педагогике) — целенаправленный педагогический процесс организации и стимулирования активной учебно-познавательной деятельности учащихся по овладению знаниями, умениями и навыками, развитию творческих способностей и нравственных этических взглядов (Википедия).

Всё больше учёных придерживаются позиции, что обучение — это процесс взаимодействия субъектов, а точнее: особым образом организованное общение между теми, кто обладает знаниями и определённым опытом, и теми, кто их приобретает, усваивает [5].

Плавание - это самостоятельное движение человека по воде или другой жидкости, обычно для отдыха, занятий спортом, физических упражнений или выживания. Передвижение достигается за счёт скоординированных движений конечностей и тела для достижения гидродинамической тяги, что приводит к направленному движению. Люди могут задерживать дыхание под водой и совершать элементарное двигательное плавание в течение нескольких недель после рождения в качестве реакции на выживание [7].

Плавание – комплексный навык, требующий отдельной отработки каждого плавательного элемента: задержка дыхания, погружение, всплытие, лежание, скольжение, работа рук, работа ног, правильное дыхание. А затем необходимо плавно соединить изученные упражнения и элементы, для приобретения навыков плавания. [1].

Плавание в системе комплексной физкультурно-оздоровительной работы занимает особое место, поскольку оказывает влияние не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личностных качеств - дисциплинированности, решительности, самостоятельности, смелости, целеустремлённости и других (Л.В. Нагорнова, 2014; Н.А. Мусатова, 2015).

Дошкольный возраст - этап психического развития от 3 до 6 - 7 лет. Характеризуется тем, что ведущей деятельностью - является игра . Имеет чрезвычайно важное значение для формирования личности ребёнка [12].

Технология – это совокупность приёмов, применяемых в каком-либо деле, мастерстве, искусстве (Толковый словарь).

Педагогическая технология – это совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приёмов обучения, воспитательных средств; она есть организационно - методический инструментарий педагогического процесса (Б.Т.Лихачев) [19].

Личностно-ориентированная технология — это такая воспитательная система, где ребёнок является высшей ценностью и ставится в центр воспитательного процесса. В центре внимания личностно-ориентированных технологий – уникальная целостная личность растущего человека, которая стремится к максимальной реализации своих возможностей, открыта для

восприятия нового опыта, способна на осознанный и ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях. Ключевыми словами личностно-ориентированных технологий образования являются «развитие», «личность», «индивидуальность», «свобода», «самостоятельность», «творчество». Обучающийся в этой технологии не просто субъект, но субъект приоритетный; он - цель образовательной системы, а не средство достижения чего-либо отвлечённого [15].

В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья обучающихся. По словам профессора Н. К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью обучающихся». Кандидат педагогических наук О. В. Петров охарактеризовал здоровьесберегающую образовательную технологию как систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (обучающихся, педагогов).

Информационно-коммуникативные технологии в образовании (ИКТ) – это комплекс учебно-методических материалов, программ, технических и инструментальных средств вычислительной техники в учебном процессе, форм и методов их применения для совершенствования деятельности специалистов учреждений образования (администрации, воспитателей, специалистов), а также для образования (развития, диагностики, коррекции) детей. ИКТ-технологии являются инновационным ресурсом, который обеспечивает доступность и вариативность обучения детей дошкольного возраста [11].

Игровые технологии - группа методов, приёмов, средств организации педагогического процесса в форме педагогических игр, характеризующихся учебно-познавательной направленностью. Игровой метод в последние годы стал предметом пристального внимания исследователей. Многие авторы (Л.Г. Мосолова, 2013; А.С. Казызаева, 2015) считают, что использование игровых элементов придаёт занятиям привлекательную, эмоциональную форму. Игра относится не только к наиболее эффективному средству обучения навыку плавания, но и является методом физического воспитания детей старшего дошкольного возраста, в соответствии с их возрастными особенностями. Однако, выявлены некие трудности, связанные с особенностями водной среды, поскольку длительные простои без движений могут наносить вред здоровью детей (Л.С. Дворкин, 2017). Также актуальна проблема использования игр в воде, связанная со сложностью дозировки различных компонентов нагрузки во время занятий. Некоторые авторы ссылаются на свой опыт эффективного обучения плаванию и новые методики, основанные на индивидуальных особенностях освоения плавательных движений детьми старшего дошкольного возраста. Е.А.

Буданова, 2014 полагает, что при обучении плаванию стоит уделять большое внимание использованию игр в воде. В то же время, особенности применения игровых упражнений на занятиях плаванием у старших дошкольников подробно не раскрываются. Основное правило в педагогике: идти от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному. Это правило следует соблюдать и при обучении детей плаванию.

Основные методы игровой технологии в организации занятий по обучению плаванию:

Аквааэробика — это выполнение умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку [1].

Художественное плавание — это выполнение, демонстрация различных хороводов, фигурных маршировок, геометрических фигур, всевозможные построения и перестроения, композиции, объединённые плавательными движениями и элементами статистического плавания (т.е. умение неподвижно лежать на воде). Выполняется под музыку, возможно, синхронно. Могут быть индивидуальные, парные, групповые [1].

Фигурное плавание представляет собой, составленные из элементов хореографии комплексы с использованием акробатических и гимнастических комбинаций для построения различных фигур в воде (можно использовать карточки с изображением круга, звёздочки, линии и т.д.) [1].

Гидропластика позволяет выполнять движения в воде более медленно плавно и ритмично [1].

Новизна опыта

Новизна опыта заключается в комбинировании элементов следующих современных образовательных технологий: личностно-ориентированных технологий; игровых технологий; информационно-коммуникационные технологии; здоровьесберегающих технологий; создающих условия для развития и совершенствования плавательных навыков, повышения функциональных возможностей организма дошкольников.

Характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта

Опыт работы основан на материалах программы "Обучение плаванию в детском саду» под редакцией Е.К. Вороновой. Цель программы: обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливанию и укреплению детского организма; обучение каждого ребёнка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем) [4]. Данный опыт может представлять практический интерес для педагогических работников дошкольных образовательных организаций, детско-юношеских спортивных школ, студентов педагогических колледжей.

РАЗДЕЛ II.

ТЕХНОЛОГИЯ ОПИСАНИЯ ОПЫТА

Целью опыта является введение в педагогическую практику современных образовательных технологий, позволяющих обеспечить успешное обучение плаванию детей дошкольного возраста.

Достижение данной цели предполагает решение следующих **задач**:

1. Определение и сочетание эффективных современных технологий, методов и приёмов, игровых упражнений, способствующих повышению качества обучения плаванию детей дошкольного возраста.
2. Внедрение в образовательный процесс модели современных технологий и методик обучения плаванию в определённой последовательности.
3. Формирование у дошкольников интереса к занятиям по плаванию, обучение технике плавания, формирование умения уверенно и безбоязненно держаться на воде посредством использования разнообразных технологий, игровых заданий и упражнений.
4. Укрепление здоровья и закаливание детского организма, привитие стойких гигиенических навыков.
5. Повышение родительской компетентности в вопросах, способствующих развитию интереса и формированию навыка плавания у детей, посредством консультаций и мастер классов.

I этап – подготовительный

I этап (октябрь 2019 - ноябрь 2019 гг.) - подготовительный: предполагал проведение первичной диагностики. Для обследования детей была использована диагностика, предложенная в "Программе обучения детей плаванию в детском саду", под редакцией К.Е. Вороновой (Приложение №1). Результаты диагностики позволили авторам наметить направления работы по совершенствованию плавательных навыков и творческого самовыражению детей. Был разработан перспективный план работы по обучению плаванию дошкольников (Приложение №2).

II этап – основной

Содержание образования и средства достижения цели

Учитывая основные трудности по совершенствованию плавательных навыков у дошкольников, работа состояла из трёх основных этапов.

Этапы обучения плаванию

Таблица №1

| 1 этап | 2 этап | 3 этап |
|---|---|--|
| Ознакомление детей с водой и её свойствами (плотностью, вязкостью и прозрачностью). | Приобретение детьми умений и навыков, которые помогут чувствовать себя в воде достаточно надёжно. | Обучение и совершенствование техники плаванию определенным способом. |
| Продолжается до того | Дети учатся | Дети должны уметь |

| | | |
|---|---|---|
| <p>момента, как ребёнок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть, получают представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды.</p> | <p>держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы краткое время, а также самостоятельно выполнять упражнение вдох – выдох несколько раз подряд.</p> | <p>проплыть в воде сохраняя согласованность движения рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания. Дети приобретают умение плавать спортивными способами.</p> |
|---|---|---|

Авторы опыта определили технологии, которые, по их мнению, способствовали бы эффективному и успешному обучению плаванию: личностно-ориентированные технологии; игровые технологии; информационно-коммуникационные технологии; здоровьесберегающие технологии.

Включение личностно-ориентированных технологий позволило определить ребёнку собственный путь развития. Каждому воспитаннику, приходящему впервые на плавание, соответствует индивидуальный уровень готовности к занятиям в бассейне, который складывается из физической подготовленности, наследственных предрасположенностей, антропометрических данных, психического состояния ребёнка (наличие или отсутствие страха, тревоги, волнения и т.д.). Наблюдение за внешним видом детей (эмоциональное состояние, учащённое дыхание, изменение цвета кожных покровов, качество выполнения техники физических упражнений, поведение на занятии) позволили определить степень нагрузки на ребёнка и индивидуальные подходы в овладении двигательным навыком. Обучая детей определенным упражнением, педагог сначала выделяет детали упражнения и сортирует их по сложности, а затем объединяет элементы упражнения разными способами в зависимости от уровня подготовленности детей, с целью более качественного выполнения упражнения. Все это позволяет создать условия для эмоционального благополучия, учесть возможности каждого ребёнка. Педагог создаёт определённые условия для детей, которые хорошо овладели определенным навыком (увеличивает число повторений, усложняет технику выполнения упражнений, вносит элементы соревнований), а для детей, которые недостаточно овладели определенным навыком использует стандартные и облегчённые подходы.

Реализация личностно – ориентированной технологии тесно связана с технологией сотрудничества, что проявляется в оказании помощи дошкольникам в овладении необходимыми двигательными умениями, которые в перспективе позволят сформировать индивидуальную технику плавания [18]. Основными приёмами при реализации технологии стали:

- приём «*Научи меня, пожалуйста*» - может использоваться для реализации такой формы сотрудничества, как наставничество: ребёнок учит взрослого делать то, что сам уже умеет делать. Взрослый прилежно учится, если ребёнок согласился стать его наставником;
- приём «*Помоги*» - потребность в своей значимости ребёнок может реализовать, помогая кому-нибудь решать их проблемы;
- приём «*Заражение*» - передача эмоционального состояния от одного ребёнка к другому;
- приём «*Все вместе*» построен на желании ребёнка чувствовать свою необходимость и значимость в коллективной работе;
- приём «*Отвлечение*», направлен на отвлечение ребёнка от горестных переживаний игрой, наблюдением за чем-либо и др.
- приём «*Гордость*» основан на желании ребёнка чувствовать себя умеющим, компетентным;
- приём «*Эмоциональное обволакивание*» - общение с ребёнком ласковым, добрым тоном, подчёркивание положительных результатов работы, помощь в выполнении поручений и т.д.

Использование игровых технологий позволяет вызвать интерес детей к занятиям по плаванию, разнообразить и увеличить число одних и тех же упражнений, помогает быстрее избавиться от страха воды. Включение игровых технологий, направленных на формирование определённых плавательных способностей строится по принципу «от простого к сложному» путём превращения игровой ситуации в учебную. Игровые технологии для дошкольного возраста используем с учётом возрастных особенностей детей и физической подготовленности и степени владения каждым плавательным навыком [16]. Игры на занятиях по плаванию применяются строго целенаправленно, с учётом конкретных задач каждого занятия, его содержания, в тесной связи со всем изучаемым на занятиях учебным материалом (Приложение №4).

Обучение плаванию начинается с ознакомления ребёнка с водой и её свойствами: плотностью, вязкостью, прозрачностью по средством игры [3]. Продолжительность ознакомительного периода определяется возможностью ребёнка безбоязненно и уверенно с помощью взрослого либо самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть. На начальном этапе обучения, используем игры «Рыбки резвятся», «Карусели», «Поймай лодочку (рыбку)» (Приложение №5). В качестве поддерживающих средств используем нарукавники, плавательные доски, мячи, нудлсы, надувные круги и различные другие плавающие игрушки. Следующий этап — это игры и игровые упражнения, обучающие погружению здесь дошкольники учатся погружаться в воду с головой, не бояться воды. Многим трудно преодолеть страх перед погружением в воду, но кто-то уже пытается поднять игрушку со дна - учим его погружаться в воду безбоязненно. «Саша, нырни как уточка в пруду». У детей развито воображение, и они с интересом погружаются в воду, преодолевая свой страх: «Смелые ребята», «Оса», «Насос», «Тишина»,

«Мяч». На следующем этапе используем игры и игровые упражнения, обучающие дыханию. Дети должны научиться самостоятельно, выполнять вдох-выдох в воду несколько раз. Например, такие игровые «Чайник закипел», «Быстрый мячик», «У кого больше пузырей?». На занятиях с помощью аквааэробики и игровых упражнений дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды. Прежде чем научить детей умению свободно лежать на груди и на спине, необходимо научить их погружаться, нырять и открывать в воде глаза. Такие движения как: «Крокодилы», «Фонтаны», «Покажите пятки» и др. полезны для укрепления различных групп мышц и разгрузки позвоночника. Если дети в состоянии задерживать дыхание, то мы начинаем учить их доставать со дна различные предметы игры: «Водолазы», «Найди сокровища», «Кто больше». (Приложение №5). Очень важно обратить внимание ребёнка на то, что под действием выталкивающей силы он всплывает к поверхности воды. После этого в старшем дошкольном возрасте обучаем плаванию кролем на груди и на спине с неподвижной и подвижной опорой, согласованными движениями рук, ног и дыхания. В результате чего дети должны уметь проплыть определенным способом — это «Стрелочка на груди», «Стрелочка на спине», «Буксир» (Приложение №5).

Использование элементов аквааэробики, художественного плавания, фигурного плавания позволяет сохранить интерес на протяжении всего занятия. Элементы аквааэробики — это популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать. Особенно популярна среди старших дошкольников, вновь поступивших в детский сад и не имеющих плавательных навыков [17]. Одной из её особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде — это упражнения «Противоход», «Твист», «Лягушачьи лапки», «Ножницы», «Пружинка», «Пловец», «Кроль», «Утопи мяч». (Приложение №3).

Элементы фигурного плавания представляют собой комплексы с использованием гимнастических комбинаций для построения различных фигур в воде, дети имеют возможность проявить своё творчество в «минуту свободного плавания» используя упражнения «Звёздочка», «Поплавок», «Медуза», «Винт», «Фонтан» с предметами (обруч, мяч и т.д.) или без них. Гидропластика- позволяет выполнять движения в воде более медленно, плавно и ритмично это упражнение «Маятник», «Самолётики», «Моторчики», «Рубим воду», «Пароход» и др. (Приложение №3).

Таким образом, использование игровых технологий повышает интерес детей к занятиям по плаванию, облегчает обучение, а значит, является актуальным и эффективным в дошкольном обучении. Игры и игровые упражнения помогают воспитанию чувств товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам

коллектива. Игра оказывает многогранное влияние на психическое развитие детей, является одним из действенных средств разностороннего физического воспитания.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, направленного на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. В водной и заключительной части занятий проводятся следующие оздоровительные мероприятия: хождение по специальным коврикам в бассейне, корригирующая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательные упражнения с озвученным выдохом. При обучении плаванию используем следующие упражнения:

- задержка дыхания на несколько секунд;
- погружение под воду с головой с задержкой дыхания;
- открывание глаз и ориентировка под водой;
- вдох и выдох через рот;
- скольжение на груди.

Большой эмоциональный отклик у детей вызывает использование музыкотерапии во время свободного плавания и релаксации. При подборе произведений опираемся на то, чтобы музыка отвечала двум ведущим принципам – высокой художественности и доступности. Тогда музыка вызывает у детей интерес и положительные эмоции. Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения использую мелодичную классическую и современную релаксирующую музыку, наполненную звуками природы. Дети на подсознательном уровне успокаиваются и расслабляются.

Активно в образовательном процессе используются информационно-коммуникационные технологии (далее ИКТ), технические средства, электронные ресурсы для демонстрации проектов, презентаций. Применение ИКТ позволяет значительно разнообразить образовательную деятельность с детьми и способы взаимодействия с родителями. Одно из средств ИКТ — мультимедийная презентация и проморолики, удобные для подачи информации детям. В работе используем презентации, демонстрирующие последовательность выполнения тех или иных упражнений, комплексы аквааэробики, презентации, рассказывающие об истории олимпийских игр и плавания, пропагандирующие здоровый образ жизни и др.

Дошкольников привлекает новизна проведения мультимедийных занятий, они охотно выполняют задания, проявляют интерес к изучаемому упражнению. С помощью мультимедийных презентаций мы разучиваем комплексы аквааэробики, зрительных, дыхательных гимнастик. На экране появляются картинки-схемы различных упражнений «Звёздочка», «Поплавок», «Медуза», «Винт», «Фонтан» и др., красочные схемы-задания «Противоход», «Твист», «Лягушачьи лапки», «Ножницы», «Пружинка», «Пловец», «Кроль» или просто герои мультфильмов с заданиями.

Мультимедийные презентации позволяют сделать занятие более интересным и динамичным улучшается качество выполнения плавательных навыков, развиваются воображение и творческие способности.

III этап– заключительный

Заключительный этап представлял собой диагностическую работу (обработку результатов и анализ проделанной работы).

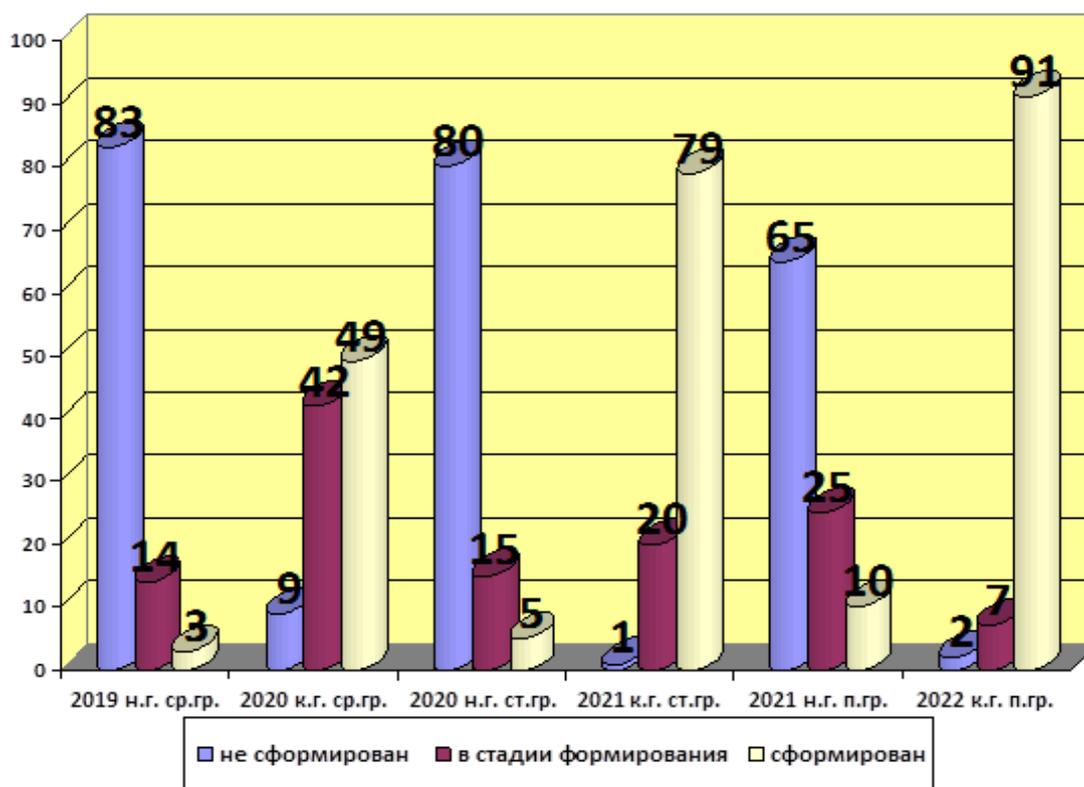
РАЗДЕЛ III. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА

Результативность представленного опыта отслеживалась в течении трёх лет посредством исходного (октябрь 2019 г.), текущего (2020, 2021гг.) и итогового (апрель 2022 г.) мониторинга.

Для диагностики автором опыта был использован диагностический инструментарий для оценки педагогических воздействий по обучению дошкольников плаванию (Приложение №1).

Диагностика проводилась в средних, старших и подготовительных группах в начале и в конце года, результаты, полученные в ходе обследования в процентах отражены в диаграмме.

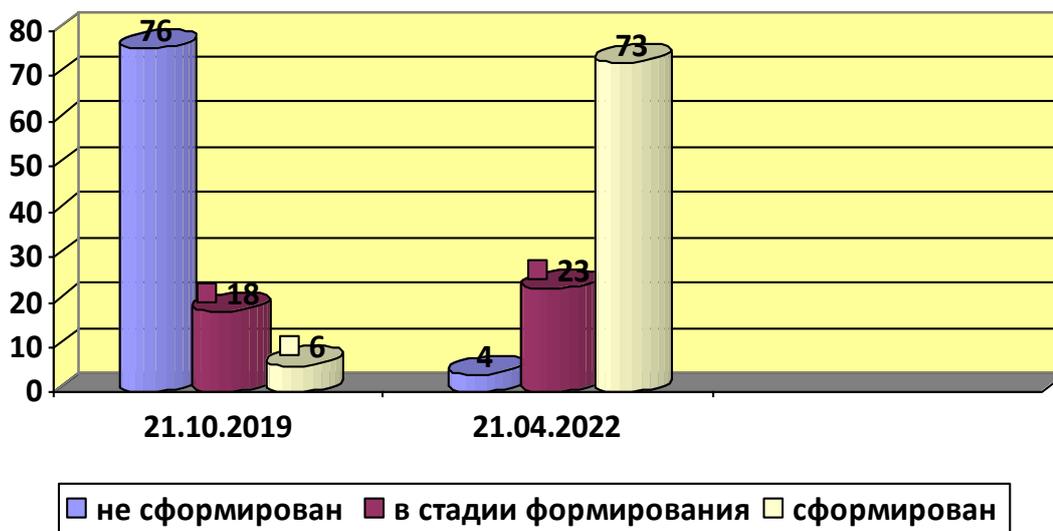
Рис.1. Результаты сравнительной диагностики уровня сформированности плавательных навыков по группам на начало и конец года.



Дети средних групп безбоязненно, и уверенно, выполняют разнообразные способы передвижения в воде. Сформированы навыки погружения в воду с задержкой дыхания, лежа на воде с предметом,

скольжения с дощечкой. Старшие группы свободно выполняют повороты в воде, уверенно выполняют скольжение на груди, скольжение на спине с доской, плавание на груди с работой ног с предметом. Самостоятельно выполняют упражнения вдох-выдох в воду несколько раз подряд. Большинство детей из подготовительных групп освоили плавание кролем на груди и на спине, их движения слитны и точны, но у некоторых наблюдается нарушение ритма (попытки сочетать плавательные движения с дыханием долго не удаются дошкольникам).

Рис.2. Результаты сводной диагностики уровня сформированности плавательных навыков на подготовительном и заключительном этапах.



Таким образом в ходе мониторинга выявилась динамика уровня сформированности плавательных навыков дошкольников, в апреле 2022 года наблюдается тенденция роста процентного показателя: - сформированы навыки у 73%, в стадии формирования 23%, не сформирован навык у 4% детей. Анализ данных позволяет сделать выводы о качественных изменениях в формировании навыков плавания.

Исходя из этого можно сделать вывод, что разработанная модель по обучению плаванию основанная на комбинировании современных образовательных технологий повысила эффективность обучения плаванию.

Перспективность опыта заключается в дальнейшем применении описанных технологий в совершенствовании плавательных навыков и творческого самовыражения детей.

Библиографический список

1. Булгакова Н.Ж., Максимова М.Н., Маринич М.Н. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений— М.: Издательский центр «Академия», 2003. -320 с.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989.-98 с.
3. Вербицкая О.С. "Воробышек «Учимся плавать. - Издательский дом "Карапуз", 2002.-19 с.
4. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.
5. Дьяченко В. К. Организационная структура учебного процесса и её развитие Архивная копия от 18 января 2017 на Wayback Machine. М. Педагогика 1989.- 159 с.
6. Лопухин В. Я. Пятьсот статей по плаванию в журналах «Теория и практика физической культуры» - 1995. - № 11. -38с.
7. Макгроу, Миртл Р. (1939). "Плавательное поведение человеческого младенца". Журнал педиатрии. 15 (4): 485-490.
8. Мухина Е. А. Обучение плаванию детей 7-10 лет на основе предрасположенности к овладению плавательными навыками. Малаховка, 1999. — 156 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. М., Просвещение, 1991.-158с.
10. Советский Энциклопедический Словарь. — М.: Сов. энциклопедия, 1984, с. 908
11. Степанова С.В., Зубкова С.А. Использование ИКТ в организации образовательной деятельности детей. //Справочник старшего воспитателя ДОУ, 2012, №7.
12. Психологический словарь. 2000.
13. Фирсов З. П. Плавание для всех. — М.: Просвещение, 1983.-64с.
14. Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. СПб Детство-Пресс, 2011.-335 с.
15. Якиманская И.С. Технология личностно-ориентированного образования. отв. ред. М. А. Ушакова. — Москва: Сентябрь, 2000 — 176 с.
- 16.<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/04/13/statya-ispolzovanie-igrovyyh-tehnologiy-pri>
- 17.<https://www.art-talant.org/publikacii/33397-vyyavlenie-i-realizaciya-vorcheskogo-potenciala-doshkolynika-v-plavanii>
18. <https://educ.wikireading.ru/24018>
- 19.https://ds22rs.edu.yar.ru/starshiy_vospitatel/vospitateliam/metodicheskaya_rabota/tehnologii.html
20. <https://lib.nspu.ru/umk/d46f0ee95c19b2ba/t4/ch2.html>
21. <http://образование31.pф/press-centr/novosti/sistema-obucheniya-plavaniyu-doshkolnikov/>

Приложение к опыту

1. Приложение № 1. Диагностический инструментарий для оценки измерения результатов по плаванию детей дошкольного возраста.
2. Приложение № 2. Перспективное планирование работы по обучению плаванию.
3. Приложение № 3. Комплексы аквааэробики для обучения плаванию.
4. Приложение № 4. Конспект образовательной деятельности.
5. Приложение № 5. Карточка игр в бассейне.

Приложение № 1

Диагностический инструментарий для оценки измерения результатов по плаванию детей дошкольного возраста.

Пояснительная записка

Педагогическая диагностика осуществляется педагогами 2 раза в год (октябрь, апрель). Основными методами диагностики являются:

- фронтальный (передвижения в воде, лежание на груди и на спине);
- поточный (скольжение, плавание с доской при помощи движений ног способом кроль)
- индивидуальный (погружение, выдохи в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи движений ног, в полной координации изученными способами).

Инструментарий для педагогической диагностики — диагностические карты оценки эффективности педагогических воздействий в ходе реализации ООП ДО, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребёнка.

Групповой профиль эффективности педагогических воздействий в средней группе.

| п/п | Ф.И. ребёнка | Свободное передвижение с различным положением рук | | Погружение в воду с головой, задержка дыхания | | Лежание на воде с помощью вспомогательных предметов | | Скольжение на груди с доской (поперёк) | | Собирание игрушек за 30 сек. | |
|--|---------------------------|---|---|---|---|---|---|--|---|------------------------------|---|
| | | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К |
| 1. | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | |
| Итоговый показатель по группе (кол-во детей/%) | С - сформирован | | | | | | | | | | |
| | В - в стадии формирования | | | | | | | | | | |
| | Н - не сформирован | | | | | | | | | | |

Оценка уровня развития:

С - сформирован

В - в стадии формирования

Н - не сформирован

Групповой профиль эффективности педагогических воздействий в старшей группе.

| №п/п | Ф.И. ребёнка | Скольжение на спине с доской | Передвижение с погружением в воду с задержкой дыхания (5-10 с) всплытие, подныривание, преодоление препятствий | Упражнение «звезда» «поплавок» | Вдох – выдох до 10 раз, многократно | Скольжение на груди без доски 2-4 м. |
|------|--------------|------------------------------|--|--------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| | | | | | | |

| | | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К |
|--|---------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| Итоговый показатель по группе (кол-во детей/%) | С - сформирован | | | | | | | | | | |
| | В - в стадии формирования | | | | | | | | | | |
| | Н - не сформирован | | | | | | | | | | |

Оценка уровня развития:

С - сформирован

В - в стадии формирования

Н - не сформирован

Групповой профиль эффективности педагогических воздействий в подготовительной группе.

| №п/п | Ф.И. ребёнка | Скольжение на спине, Скольжение на груди | | Передвижение с погружением в воду с задержкой дыхания всплытие, подныривание, преодоление препятствий | | Упражнение «Звёздочка» на груди, на спине, «поплавок» | | Вдох – выдох до 10 раз, многократно | | Плавание кроль на груди. | |
|--|---------------------------|--|---|---|---|---|---|-------------------------------------|---|--------------------------|---|
| | | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| Итоговый показатель по группе (кол-во детей/%) | С - сформирован | | | | | | | | | | |
| | В - в стадии формирования | | | | | | | | | | |
| | Н - не сформирован | | | | | | | | | | |

Оценка уровня развития:

С - сформирован

В - в стадии формирования

Н - не сформирован

Использованная литература:

1.Воронова Е. К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2003. – 80 с.

Приложение № 2

Перспективное планирование работы по обучению плаванию.

Перспективное планирование 1-й год обучения.

| Кол-во недель | Тема НОД | Задачи | Приёмы и средства обучения |
|--|---|---|---|
| Сентябрь 1-4 неделя | Правила поведения в бассейне и на воде | Вызвать интерес у детей к занятиям плаванием. Способствовать формированию навыков личной гигиены. Познакомить детей с правилами поведения в бассейне. | Беседы. Игры. Учимся плавать в бассейне развивающие Мультики. Для Детей. https://yandex.by/video/preview/10077922353464154179 Рассматривание иллюстраций в энциклопедиях. |
| Октябрь 1 неделя | Обзорная экскурсия в бассейн. | Вызвать интерес у детей к занятиям плаванием. Создать представление о плавании. | Экскурсия в бассейн. Музыкально – ритмическая гимнастика. Игры. |
| 2 неделя | Правила поведения в бассейне и на воде. | Вызвать интерес у детей к занятиям плаванием. | Посещение занятий старших групп. Музыкально – ритмическая гимнастика. |
| Раздел «Ознакомление с водой. Специальные плавательные упражнения»: | | | |
| 3 неделя | «Цапли» | Познакомить детей с правилами поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами. | Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь. Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, мячи, нарукавники. Игра «Хоровод». Музыкально – ритмическая гимнастика. Игра «Цапли», «Остуди чай», «Сердитая рыбка» |
| 4 неделя | «Караси и карпы» | Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами | Объяснение. Непосредственная помощь. Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, мячи, нарукавники. Игра «Карусели», «Лошадки», Игра «Караси и карпы» |
| Раздел «Погружение лица в воду»: | | | |
| 5 неделя | «Пузыри». | Приучать детей погружать лицо в воду, не бояться брызг | Показ. Зрительные и звуковые ориентиры Упражнения-повторения. |
| 6 неделя | «Лошадки» | Приучать детей погружать лицо в воду, не бояться брызг | Свободные игры с игрушками. Игровое упражнение «Вода кипит», «Лошадки», «Пузыри». Тонущие игрушки, плавательные доски, обруч, нарукавники. |
| Раздел «Подготовительные упражнения. Лежание на воде»: | | | |

| | | | |
|--|---------------------|--|---|
| 7-8 неделя | «Рыболовы» | Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; двигать ногами, как при плавании кролем. | Игра «Рыболовы», «Щука». Свободные игры с игрушками. Плавающие и тонущие игрушки. Музыкально – ритмическая гимнастика. |
| 9 неделя | «Фонтаны» | Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; двигать ногами, как при плавании кролем. | Игра «Смелые ребята» Имитация «фонтаны». Упражнения-повторения. Игра «Щука». |
| 10 неделя | «Крокодилы» | Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. | Свободные игры с игрушками. Игра «Дождик», «Поймай шарик». |
| Раздел «Вдох и выдох»: | | | |
| 11-12 неделя | «Смелые ребята» | Способствовать овладению продолжительным, постепенным выходом. Научить погружаться в воду с головой, не бояться воды | Имитация. Игра «Насос», «Оса», «Смелые ребята» Комплекс упражнений по акваэробике с гимнастической палкой. Музыкаотерапия. |
| 13 неделя | «Лягушата на пруду» | Научить погружаться в воду с головой, не бояться воды | Комплекс упражнений по акваэробике «Лягушата на пруду». |
| Раздел «Игры и развлечения в воде»: | | | |
| 14 неделя | «Насос» | Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки | Свободные игры с игрушками. Гимнастические палки, доски для плавания Игра «Бегом за мячом», «Насос» |
| Раздел «Ознакомление с водой. Специальные плавательные упражнения»: | | | |
| 15 неделя | «Хоровод» | Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. | Игра «Хоровод», «Пузыри» |
| 16 неделя | «Пузыри» | Продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами | Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, мячи, нарукавники и нудлсы, Игровые упражнения «Поплавок», «Медуза», «Морская звезда», «Пузыри» |
| Раздел «Погружение лица в воду»: | | | |
| 17 неделя | «Ладочки - ложки». | Упражнять детей в погружении в воду с головой по одному, в парах по очереди, в открывании глаз в воде. Приучать выполнять вдох и выдох | Комплекс акваэробики без предметов «Ладочки - ложки». Музыкаотерапия «Пузыри», Игра «Кто достанет клад?», «Смелые ребята». Тонущие игрушки, плавательные доски, обруч |
| 18-19 неделя | «Клад» | | |
| 20-21 неделя | «Смелые ребята» | | |
| Раздел «Всплывание и лежание на воде»: | | | |
| 22-23 неделя | «Вода кипит» | Ознакомить детей с упражнениями, | Упражнение релаксации на воде «Черепаша». |

| | | | |
|---|-----------------------------|--|---|
| | | помогающими всплыванию. | Музыкотерапия. Игровые упражнения «Поплавок», «Вода кипит». |
| 24-25 неделя | «Черепашка» | Учить всплывать и лежать на воде | Упражнение релаксации на воде «Черепашка». Игра «Морской бой», «Поезд в туннель». |
| 26-27 неделя | «Медуза» | Учить всплывать и лежать на воде | Музыкотерапия. Игровые упражнения «Медуза», «Морская звезда». |
| 28 неделя | «Поплавок» | Учить всплывать и лежать на воде | Игровые упражнения «Морская звезда», «Поплавок». Нудлсы, гимнастические палки, доски для плавания, нарукавники. |
| Раздел «Игры и развлечения на воде»: | | | |
| 29-30 неделя | «Морская звезда» | Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыков | Аква творчество. Музыкотерапия Гимнастические палки, доски для плавания. Наружавники. Игра «Вода кипит», «Пузыри», «Морская звезда», «Оса». |
| Раздел «Диагностика»: | | | |
| 31-32 неделя | Диагностика «Смелые ребята» | Выявить уровень усвоения плавательных навыков и умений детьми; выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений. | Указание. Комплекс упражнений по аквааэробике с мячом. Музыкотерапия. |

Перспективное тематическое планирование 2-й год обучения.

| Кол-во недель | Тема НОД | Задачи | Приёмы и средства обучения |
|------------------------|--|---|--|
| Сентябрь 1-4 неделя | Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены | Расширять представления детей об оздоровительном и прикладном значении плавания. Сообщать простейшие сведения о технике плавания кролем на груди и на спине. Углублять представления о технике плавания | Рассматривание иллюстраций в энциклопедиях. Игры. Музыкально – ритмическая гимнастика. Рассматривание иллюстраций в энциклопедиях и фотографий. Просмотр мультфильмов. Синхронное плавание |
| Октябрь 1 неделя | Олимпиада. | Вызвать интерес у детей к занятиям плаванием. Закреплять знания о правилах безопасности на воде. | Музыкально – ритмическая гимнастика. Игры. Смешарики. Олимпиада мультфильм. |
| 2 неделя | Правила поведения в | Углублять представления о технике плавания. Вызвать | Музыкально – ритмическая гимнастика. |

| | | | |
|--|---------------------|--|---|
| | бассейне и на воде. | интерес у детей к занятиям плаванием. | |
| Раздел «Специальные плавательные упражнения»: | | | |
| 3 неделя | «Водолазы» | Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами. | Комплекс упражнений по акваэробике с обручами. Элементы фигурного плавания с нудлсами (хоровод). Игра «Вода кипит», «Караси и карпы», «Водолазы». |
| 4 -5 неделя | «Вода кипит» | Учить детей ходить, бегать по бассейну, загребая руками воду; закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно; тренировать в правильном вдохе и выдохе в воду; воспитывать смелость, целеустремлённость. | Музыкотерапия. Игра «Насос», «Достань жемчуг», «Вода кипит». Тонущие игрушки, плавательные доски, обруч, нарукавники. |
| 6-7 неделя | «Ловцы жемчуга» | Обучать детей скользить по воде на груди, держа в руках плавательную доску и без неё, смело открывать в воде глаза; отрабатывать движения прямыми ногами в стиле «Кроль»; воспитывать смелость. | Показ. Зрительные и звуковые ориентиры Игра «Насос», «Достань жемчуг», «Вода кипит». Упражнения-повторения. Свободные игры. |
| Раздел «Погружение в воду»: | | | |
| 8 неделя | «Весёлые буксиры» | Обучать детей погружаться в воду, обхватывать руками колени и всплывать; продолжать обучение ходьбе с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом; воспитывать решительность. | Элементы фигурного плавания (геометрические фигуры). Игра «Достань жемчуг», «Весёлые буксиры». Тонущие игрушки, плавательные доски, нудлсы. |
| 9 неделя | «Плавучие стрелы» | Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой с закрытыми, открытыми глазами. Учить ориентироваться в пространстве. Воспитывать безбоязненное отношение к воде | Игра «Щука и караси», «Плавучие стрелы», «Вратарь», «Покажи пятки», «Утки – нырки» |
| Раздел «Всплывание, лежание, скольжение на воде»: | | | |
| 10-11 неделя | «Караси и щука» | Совершенствовать умение лежать на воде и скользить без помощи доски; вызывать желание научиться плавать. | Показ. Зрительные и звуковые ориентиры Художественное плавание (перестроение). «Караси и щука». |

| | | | |
|---|-------------------------|--|--|
| 12-13 неделя | «Медуза» | Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой» | Упражнения-повторения. Упражнение релаксации. Имитация. «Медуза», «Звёздочка», «Поплавок», «Стрелочка» |
| Раздел «Вдох и выдох»: | | | |
| 14-15 неделя | «Весёлый насос» | Совершенствовать выдох на поверхность воды. Выдох в воду (лицо до уровня глаз). Выдохи в воду с окунанием - упражнения «водолаз», «насос» в положении лежа | Комплекс упражнений по аквааэробике с гимнастической палкой. Игра «Насос», «Водолазы», «Морской бой», «Торпеда», «Поплавок», «Винт». |
| Раздел «Игры и развлечения в воде»: | | | |
| 16 неделя | «Волшебное приключение» | Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки | Развлечение на воде «Волшебное приключение». Упражнение релаксации на воде. Игровое упражнение «Карусель». |
| Раздел «Погружение лица в воду»: | | | |
| 17 неделя | «Пятнашки с поплавком» | Закреплять умение детей в погружении в воду с головой с поддержкой, в открывании глаз в воде. Приучать выполнять вдох и выдох. Воспитывать уверенность в себе. | Акватворчество. Гидропластика (упражнения под музыку). Игра «Поплавок». Тонущие игрушки, плавательные доски, обруч. |
| Раздел «Всплывание, лежание, скольжение на воде»: | | | |
| 18-19 неделя | «Буксир» | Закрепить умение управлять туловищем в положении лежа на груди. Продолжать учить делать выдох в воду | Комплекс аквааэробики для обучения технике способа «кроль на груди». Доски для плавания. Игры «Плавающие стрелы», «Буксир». |
| 20-21 неделя | «Подводные лодки» | Закрепить навыки скольжения и работы ног способом «кроль». | Игры «Подводные лодки», «Торпеда», «Буксир». |
| 22-23 неделя | «Весёлые дельфины» | Обучать детей скольжению на груди и спине с доской в руках, работая ногами в стиле «Кроль». | Игровые упражнения: «Медуза», «Морская звезда», «Поплавок». Нудлсы, гимнастические палки, доски для плавания, нарукавники. |
| 24 неделя | «Поезд в туннель» | Совершенствовать умение скользить с вращением туловища, задерживать дыхание под водой; воспитывать смелость | Игра «Поезд в туннель». Свободное плавание Упражнение релаксации на воде «Черепашка». |
| Раздел «Движения рук при плавании способом «кроль на груди»: | | | |

| | | | |
|---|-------------------------------|---|---|
| 25-26 неделя | «Чья стрела лучше?» | Разучить работу рук при плавании способом «кроль». Совершенствовать работу ног и рук облегчённым способом «кроль». | Элементы фигурного плавания «Узоры на воде» Игры: «Нырни в обруч», «Чья стрела лучше?». |
| 27-28 неделя | «Пловцы» | Обучать правильному дыханию при плавании кролем на груди, продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; воспитывать смелость. | Игры: «Пловцы», «Как кто плавает», «Смелый водолаз». |
| Раздел «Игры и развлечения на воде»: | | | |
| 29-30 неделя | «Волшебный цирк» | Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыков | Акватворчество. Эстафеты. «Кто самый быстрый?», «Торпеды», «Кто проворней?», «Гонка мячей», «Буксир», «Кто дальше?», «Катера», «Кто лучше?» Музыкотерапия. |
| Раздел «Диагностика»: | | | |
| 31-32 неделя | Диагностика «Охотники и утки» | Выявить уровень усвоения плавательных навыков и умений детьми; выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений. | Указания. Игра «Охотники и утки». Свободное плавание. Плавательные доски. |

Перспективное тематическое планирование 3-й год обучения.

| Кол-во недель | Тема НОД | Задачи | Приёмы и средства обучения |
|--|---|---|--|
| Сентябрь 1-4 неделя 1-2 неделя октября | Правилами поведения в бассейне, техника безопасности. | Познакомить с техникой безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены. Провести краткий обзор развития плавания. Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде. | Беседы. Игры, эстафеты. Музыкально – ритмическая гимнастика. Рассмотрение иллюстраций в энциклопедиях и фотографий. Просмотр мультфильмов. Смешарики. Олимпиада. Аркадий Паровозов. Сборник. Безопасность на воде. |
| Раздел «Специальные плавательные упражнения»: | | | |
| 3-4 неделя | «Море волнуется» | Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами. | Игра «Море волнуется» (фигуры «поплавок», «морская звезда», «медуза»). Аква творчество. Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом. |
| 5 неделя | «Весёлая | Отрабатывать движения | Игры: «Стрела», |

| | | | |
|--|------------------------|--|--|
| | торпеда» | руками, как при плавании способом «Кроль», учить выполнять упражнения в ускоренном темпе; развивать силу, выносливость; воспитывать смелость | «Торпеда», «Покажи пятки», «Насос». |
| Раздел «Погружение в воду»: | | | |
| 6 неделя | «Волшебное настроение» | Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой с закрытыми, открытыми глазами. Учить ориентироваться в пространстве. Воспитывать безбоязненное отношение к воде | Танцевальная композиция на воде «Волшебное настроение». Игры: «Медуза», «Звезда», «Покажи пятки». Тонущие игрушки, плавательные доски, обруч |
| 7-8 неделя | «Подводные обитатели» | Отрабатывать движения руками, как при плавании способом «Кроль», воспитывать смелость. | Акватворчество. Игры: «Поплавок», «Торпеда», «Насос». |
| 9-10 неделя | «Водолазы» | Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой» | Гидропластика (упражнения под музыку). Релаксационные упражнения. Акватворчество. Очки, гимнастические палки, доски для плавания |
| Раздел «Скольжение на груди»: | | | |
| 11 неделя | «Быстрые стрелы» | Продолжать закреплять умение, лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой», с разным положением рук. | Элементы фигурного плавания «Узоры на воде». Игры «Подводные лодки», «Плавающие стрелы», «Медуза», «Звезда». Очки, гимнастические палки, доски для плавания. |
| 12 неделя | «Поезд в туннель» | Совершенствовать скольжение на груди «стрелой», с разным положением рук выполнением работы ног в технике «кроль». | Игры «Покажи пятки», «Насос», «Поезд в туннель». Свободные игры. |
| 13 неделя | «Плавающие торпеды» | Совершенствовать скольжение на груди «стрелой», с разным положением рук выполнением работы ног в технике «кроль». | Акватворчество. Музыкаотерапия. Игры «Плавающие торпеды», «Водолазы». |
| Раздел «Движения ног и рук при плавании способом «кроль» на груди»: | | | |
| 14 неделя | «Весёлые буксиры» | Разучить работу рук при плавании способом «кроль». | Комплекс аквааэробики с мячами. Игра «Водолазы», «Буксир». Очки, нудлсы. |

| | | | |
|---|-----------------------|--|--|
| 15 неделя | «Пловцы» | Совершенствовать работу ног и рук облегчённым способом «кроль». | Акватворчество. Игра «Стрелочка», «Я плыву» |
| Раздел. Игры и развлечения в воде: | | | |
| 16 неделя | «Посвящение в моряки» | Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки | Элементы фигурного плавания. Игра «Водолазы», «Переправь груз». |
| Раздел. Скольжение на груди: | | | |
| 17 неделя | «Весёлые дельфины» | Закрепить умение управлять туловищем в положении лежа на груди. Закрепить навыки скольжения и работы ног способом «кроль». | Комплекс аквааэробики для развития мышц нижних конечностей. Элементы фигурного плавания. Игра «Весёлые дельфины». |
| 18 неделя | «Весёлые волны» | Закреплять умение выполнять скольжение на груди с выполнением работы ног в технике «кроль» в согласовании с дыханием | Комплекс аквааэробики «Аэробные волны». Игры: «Стрелочка», «Торпеда» Очки, гимнастические палки, доски для плавания |
| <i>Раздел «Скольжение на спине»</i> | | | |
| 19-20 неделя | «Чемпионы» | Закреплять умение выполнять скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «кроль» в согласовании с дыханием | Комплекс аквааэробики для обучения технике способа «кроль на спине». «Торпеда», «Кто дальше поскользит?» Очки, гимнастические палки, доски для плавания, нудлсы. |
| 21-22 неделя | «Циркачи» | Совершенствование техники скольжения на груди | Комплекс аквааэробики «Водный стретчинг». Игры «Винт», «Торпеда» на спине, «Оса». |
| 23-24 неделя | «Весёлые дельфины» | Совершенствование положения тела при плавании, техники движений ногами кролем | Упражнения аквааэробики для обучения технике способа «дельфин». Релаксационные упражнения. Игра «Сомбреро», «Передай мяч» |
| <i>Раздел «Движения ног и рук при плавании способом «кроль» на груди»:</i> | | | |
| 25 неделя | «Я плыву» | Совершенствовать работу ног и рук облегчённым способом «кроль» на груди в согласовании с дыханием | Комплекс аквааэробики для обучения технике способа «кроль на груди», игры «Медуза», «Звёздочка», «Винт». Очки, плавательные доски, игрушки разной плавучести |
| 26-27 неделя | «Переправа» | Совершенствовать работу ног и рук облегчённым способом «кроль» на груди в согласовании с дыханием | Игровые упражнения «Поплавок», «Я плыву», «Торпеда». «Водолазы». Упражнение релаксации. Свободные игры и плавание. |
| <i>Раздел «Движения ног и рук при плавании способом «кроль» на спине»:</i> | | | |

| | | | |
|--|--------------------------|--|--|
| 28-29 неделя | «Морское путешествие» | Совершенствовать работу ног и рук облегчённым способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием | Комплекс аквааэробики для обучения технике способа «кроль на спине». Релаксационные упражнения. Игры «Стрела», «Винт», «Торпеда» на спине, «Весёлые дельфины», «Пловцы». Очки, плавательные доски, игрушки разной плавучести |
| <i>Раздел «Игры и развлечения на воде»:</i> | | | |
| 30 неделя | «Весёлые Аква-старты» | Закрепить правила поведения в бассейне и ранее изученные навыков | Элементы фигурного плавания. Комплекс аквааэробики «Аэробные волны». Релаксационные упражнения. Гимнастические палки, доски для плавания, игрушки разной плавучести |
| <i>Раздел «Диагностика»:</i> | | | |
| 31-32 неделя | «Умею плавать» | Выявить уровень усвоения плавательных навыков и умений детьми; выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений. | Игры «Водолазы». Свободное плавание. |

Комплексы аквааэробики для обучения плаванию.**Пояснительная записка**

Основу комплексов составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (имитационные, танцевальные, общеразвивающие, релаксационные и др.), позволяющие выразить эмоциональные состояния дошкольников, волнующие их сюжеты, образы.

Комплекс аквааэробики без предметов «Ладочки - ложки» для средней группы.

| Упражнение | Количество раз | Темп |
|--|----------------|---------|
| «Лошадки» ходьба на носках по периметру бассейна, отталкиваясь ногами от воды: высоко поднимая колени, поднимая прямую ногу. | 2 | средний |
| «Ладочки - ложки» бег по бассейну с заданиями с изменением направления, с приседанием, с прыжками. | 2 | средний |
| «Море волнуется». И.п.: основная стойка. Руки прямые в «замке» перед собой. 1-2 наклон - вперёд вправо, перенос туловища вперёд влево; 3-4 – то же в другую сторону. | 5-6 | быстрый |
| «Балерина». И.п.: о.с., руки на поясе. 1-правую ногу согнуть в колени, поставив её на носок; 2 – тоже другой ногой. | 6 | средний |
| «Вытри ножки» И.п.: о.с., руки на поясе. 1-отвести правую ногу назад, поставить на носок; 2 –вернуться в и.п.; 3-4 – тоже другой ногой | 6 | средний |
| «Покажем ножки» И.п.: о.с., руки на пояс. 1-отвести правую ногу в право, поставить на носок; 2- вернуться в И.п.; 3-4 – то же другой ногой в лево. | 6 | средний |
| «Пружинки» И.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом туловища на 90 градусов. | 5-6 | быстрый |

Упражнения аквааэробики для обучения технике способа «кроль на груди» для старшей группы.

| Упражнение | Количество раз | Темп |
|---|----------------|---------|
| «Крокодил» Ходьба на руках по дну, ноги работают кролем | 8 | средний |
| «Осьминог» И. п. – лёжа на правом боку, правой рукой упор в дно, левой – хват за бортик. 1-4 – движения ногами работают кролем. | 10 | средний |
| «Мельница» И. п. – стоя на коленях. 1-4- попеременные гребки вперёд. | 8 | быстрый |
| «Каракатица» в парах И. п. – лицом друг к другу, упор, лежа, согнув ноги. 1-2 – резко выпрямить ноги, скольжение на груди. | 5 | быстрый |
| «Пружинки» И. п. – упор присев. 1-2 – прыжком скольжение; 3-4 – и.п. | 8 | быстрый |
| «Насос» в парах, приседание поочерёдно. | 10 | быстрый |
| «Буксир» в парах. | 6 | быстрый |

| | | |
|--|-------|---------|
| Первый: и. п. – задом руки вперёд. Второй: И.п. – лежа на животе, руки первому второй работает ногами кролем | | |
| «Катание на лодке». И. п. – сидя на доске, руки вперёд. 1-4 – круги руками попеременно | 10-12 | средний |

**Комплекс аквааэробики для обучения технике способа
«кроль на спине» для подготовительной группы.**

| Упражнение | Количество раз | Темп |
|---|----------------|---------|
| «Каракатица» И. п. – упор, лёжа сзади, передвижение по дну бассейна. | 6-8 | средний |
| «Мельница» И. п. – стоя на коленях. 1-4- попеременные гребки вперёд. | 12 | средний |
| «Стрелы» от бортика, упор лёжа сзади, согнув ноги (уперевшись в бортик). 1-2 – резко выпрямить ноги, скольжение на спине. | 6 | быстрый |
| «Каракатица резвиться» И. п. – присед, руки назад. 1-2 – прыжком скольжение, 3-4 – и.п. | 6-8 | средний |
| «Винт» вращения в воде, закручиваем винтик | 10 | средний |
| «Поддержка» в парах, первый идёт задом, второй лежит на спине, круги руками попеременно. | 6 | быстрый |
| «Катание на буксире» с гимнастической палкой | 10-12 | средний |
| «Плавание на месте» лёжа на спине, круги руками назад попеременно. | 6-8 | средний |

Использованная литература:

1. https://med-books.by/referati_lechebnaya_fizkultura/48709-referat-vliyanie-zanyatiy-gidroaerobikoy-na-osvoenie
2. <https://kazedu.com/referat/66255/1>

Приложение №4

Конспект образовательной деятельности.

Пояснительная записка

Обучая дошкольников плаванию, включаем в занятия игры и развлечения в бассейне. Они помогают научить детей самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Развлечения и игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания.

«Посвящение в моряки»

образовательная деятельность для подготовительной группы компенсирующей направленности детей с тяжёлыми нарушениями речи.

Программные задачи:

Обучающие:

- Закреплять умения лежать и скользить на воде, ориентироваться под водой, плавать с плавательной доской при помощи движений ног способом кроль на груди.
- Способствовать формированию правильной осанки при выполнении различных видов упражнений.
- Совершенствовать технику скольжения на груди, закреплять умение согласовывать свои действия с музыкой, вызвать чувство радости и удовлетворения от движения в воде.

Развивающие:

- Развивать ловкость движений и глазомер.
- Развивать и совершенствовать координационные возможности детей в воде.

Воспитательные:

- Создать положительный эмоциональный настрой с помощью музыки.
- Обогащать двигательный опыт детей; способствовать элементарному перевоплощению.
- Продолжать укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни.
- Воспитывать смелость, умение работать в команде

Коррекционные:

- развитие слогового анализа слова;
- автоматизация поставленных звуков;
- учить грамотно строить предложения;
- обогащение словарного запаса по теме.

Методы: наглядный, словесный, игровой, практический.

Инвентарь: морские флажки, чайки из бумаги, воздушные шары – для украшения помещения. Звезды, 2 плавательные доски, пластмассовые кубики по количеству детей, малые пластиковые мячи, 2 обруча, морские камешки

Здоровьесберегающие технологии: артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика, музыкотерапия, релаксация

Ход образовательной деятельности:

| Содержание | Дозировка |
|--|--|
| <p>1.Мотивационно-ориентировочный этап. Дети заходят в бассейн под музыку «Танец яблочко», где их встречает весёлый капитан (инструктор), и выстраиваются в шеренгу. Капитан: здравствуйте, ребята, я весёлый капитан. Я пришёл к вам из далёких, тёплых стран, чтобы найти учеников для своей команды. Мне нужны сильные, смелые, ловкие, умелые матросы. Найдутся здесь такие? Дети: да!</p> | 1 мин. |
| <p>2. Поисковый этап. Капитан: вот мы сейчас и узнаем! Я приготовил для вас испытания! А что сегодня нас ждёт мы узнаем из карты. Посмотрите на мою карту, как вы думаете с какого испытания мы начнём? Почему? Дети: Разминка. О, наверное, это будет очень весело, да ребята знают, что перед любым испытанием необходимо размяться. И разминка наша будет в воде.</p> | 1 мин. |
| <p>3.Практический этап. Дети спускаются в воду по одному, берут по 2 разноцветных мяча в руки, строятся в шеренгу. После перестроения, по показу капитана, выполняют разминку под песню «Бескозырка белая.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ходьба на месте с мячиками 2. И. п. Руки на пояс. Наклоны головой 1-влево, 2-И.п.,3-вправо,4-И.п. 3.И.п. руки левая вверх, правая вниз. Отведение рук назад. На счёт 1-2 выполнить отведение. На счёт 3-4 сменить положение и выполнить отведение другой рукой. 4. И. п. О.с. сигнальщики 1-руки вперёд, 2-руки вверх, 3-в стороны.4-И.п. 5.И.п. –О.с. наклоны вперёд.1-руки вперёд, 2 - И.п. 3-4 то же 6.И.п. –О.с. повороты в сторону с отведением руки. 1-левая рука назад, правая на поясе. 2 - И.п.3-4 то же самое на правую руку. 7.И.п. О.с.. 1- поднять согнутую правую ногу, руки в стороны; 2-и.п. То же левую 8.И.п. руки за голову– Приседание. 9. И.п. –О.с. наклоны вперёд.1-руки вперёд, 2 - И.п. 3-4 то же <p>Капитан: молодцы, отличная разминка! За каждое выполненное задание я буду вам вручать вот такие морские звезды. Потом посчитаем у кого больше, тот и отправится в команду моряков. Капитан: итак, начнём. Ребята, посмотрите на карту, как вы думаете с какое испытания сейчас? (ответы детей). Правильно, на грузовом судне без моряков тоже не обойтись. Кто знает, чем они занимаются? Правильно, переправляют грузы. Вот и мы с вами займёмся такой же работой. 1) «Переправь груз» На бортике лежат кубики, по сигналу, каждый участник команды берет кубик, кладёт на доску, переплывает способом кроль ногами бассейн до противоположного бортика, и оставляет кубик. Обрато возвращается на спине, держа доску под головой. Следующий игрок начинает движение, как только ему передали доску. Побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием и не уронила груз в воду. Капитан: вот уж приятно удивили, молодцы. Ребята, посмотрите на карту, как вы думаете с какое испытания сейчас? (ответы детей). Ребята, вы знаете, что моряки не только отлично справляются со всеми трудностями не только на воде и на суше. Но ещё они любят весело проводить время. Предлагаю вам поиграть.</p> | <p>25 мин.</p> <p>30сек.</p> <p>6-8 повтор</p> <p>6-8 повтор</p> <p>6-8 повтор</p> <p>6-8 повтор</p> <p>6-8 повтор</p> <p>6-8 повтор</p> <p>10 раз</p> <p>6-8 Повтор</p> |

| | |
|--|-----------------------------|
| <p>2) Дыхательная гимнастика игра «Шторм» Команды встают друг напротив друга. Дети берут по одному малому мячику, кладут на воду перед собой. По команде начинают дуть на мяч создавать «волну», которая перегоняет мяч на сторону противника. Выигрывает команда на стороне, которой оказалось меньше мячей. Важно выполнить правила, мяч в руки не брать. Капитан: Ребята, посмотрите на карту, как вы думаете с какое испытания сейчас? (ответы детей). Вы хорошо справились с игрой, но во время шторма, корабль может наткнуться на морские скалы – рифы. И, тогда корабль терпит крушение, в это время морякам нужно удержаться на плаву и дождаться помощи.</p> <p>3) игра «Продержись» По сигналу дети ложатся грудью на доску, побеждает тот, кто смог удержаться и не упасть в воду до сигнала (примерно) Вбегает Пират: все знают, что моряки умеют очень хорошо плавать, но ещё они могут отлично нырять, и даже работать водолазами. Работа эта очень непростая и ответственная, требует много сил и дисциплины, выполнять её приходится в разных условиях.</p> <p>4. Игра «Водолазы» Внимание! Я приготовил для вас сложное задание, которое годится только для отважных моряков. Вам нужно достать с морского дна столько камешек, сколько слогов в словах: трюм, палуба, якорь, сеть, корабль, капитан, парус.</p> <p>5. Артикуляционная гимнастика: «Моряки» Рано утром моряки делают зарядку (руки поднять вверх, опустить к плечам) Делают зарядку только по порядку (руки в стороны к плечам) Опускают якорь в воду (руки в замок опущены вниз наклоны не сгибая колени) Стоп машина нету хода (руки сжаты в кулаки постукиваем кулак о кулак перед собой) Моют палубу с утра (дети имитируют мытье пола) Проверяют сети (руки поднимают вверх поворачиваются вправо, влево) Порыбачить нам пора-мы займёмся этим (дети имитируют закидывание удочки правой и левой руками).</p> | <p>1 мин</p> <p>30 сек.</p> |
| <p>Капитан: и с этим испытанием справились, я очень рад. Кто знает, что помогает морякам ориентироваться ночью? Правильно, помимо специальных приборов на корабле, морякам помогают звезды. Давайте сделаем красивые морские созвездия.</p> <p>6) Упражнение «Морские созвездия» Команды ложатся на воду «звездой». Капитан выбирает самую красивую звезду, которая дольше продержится на воде. (музыка)</p> | <p>1 мин</p> |
| <p>4. Рефлексивно-оценочный этап Капитан: Ох, как мне у вас понравилось, я очень рад, что вы так дружно и быстро справились с заданиями, как настоящие моряки. Вы знаете, что они дружно и слаженно работают в команде, и умеют приходить на выручку. Я смело могу на вас рассчитывать? Дети: да! Капитан: - А для чего мы проходили все эти испытания? -Какое задание было самым трудным для вас? -Какое задание было самым интересным для вас? -Тогда в следующее путешествие мы отправимся вместе. И, чтобы вам было приятнее вспоминать о нашей морской подготовке, я посвящаю вас в моряки! Вручение медалей.</p> | <p>2 мин.</p> |

Список литературы:

1. Пищикова Н.Г., «Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники», Издательство «Скрипторий 2003».

2. https://100ballnik.com/wpcontent/uploads/2020/03/Sbornik_situatsionnykh_pedagogicheskikh_zad.pdf

Приложение № 5

Картотека игр в бассейне.

Пояснительная записка

Игра повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Во время игры происходит многократное повторение предметного материала в его различных сочетаниях и формах. Поэтому игровую технологию необходимо применять с первых занятий.

Игры на занятиях по плаванию применяются строго целенаправленно, с учётом конкретных задач каждого занятия, его содержания, в тесной связи со всем изучаемым на занятиях учебным материалом.

Игры для ознакомления со свойствами воды и освоение передвижений в воде. (средний возраст)

Цель: научить детей не бояться воды, выполнять в воде основные движения (ходьба, бег, бросание предметов), преодолевать сопротивление воды.

Рыбки резвятся

Задача игры: приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

Описание. По сигналу преподавателя «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу «Рыбки отдыхают» - присаживаются на корточки. Можно разрешать прыжки на двух ногах с последующим падением в воду. Правила. Внимательно слушать преподавателя, выполнять движения по сигналу. Нельзя толкать друг друга и брызгаться. Методические указания. Детей можно поставить в круг или предложить стать свободно около преподавателя. Помогать детям преодолеть страх перед водой, подбадривать несмелых.

Карусели

Задача игры: приучать детей двигаться по кругу, не бояться воды.

Описание: дети становятся в круг и берутся за руки. По сигналу педагога они начинают движение по кругу, постепенно ускоряя шаг. Дети произносят:

Еле-еле, еле-еле закружили карусели,

А потом, потом, потом – все бегом, бегом, бегом!

Дети бегут по кругу. Затем преподаватель произносит: “Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра”. Дети останавливаются. Правила: выполнять движения в соответствии с текстом, не тянуть товарища.

Волны на море

Задача игры: познакомить с сопротивлением 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».

Поймай лодочку (рыбку)

Задача игры: приучать детей передвигаться в воде. Преодолевать ее сопротивление.

Описание. Дети стоят у бортика по одной стороне бассейна. Преподаватель пускает пластмассовые лодочки и предлагает детям поймать их. Затем дети отдают лодочки преподавателю. Игра повторяется.

Правила. Нельзя толкать друг друга и брызгаться, можно ловить только по одной лодочке. Методические указания. На первых порах не надо торопить малышей. При повторном проведении игры можно предложить детям задание: «Кто быстрее поймает лодочку?», чтобы стимулировать более быстрое передвижение их в воде.

Путешественники.

Дети стоят по росту, впереди самый маленький. Уровень воды по пояс или по грудь.

- ходьба по скале - дети идут, друг за другом перебирая руками по борту.
- ледокол - то же, выставив одну руку вперед.
- лодочка на вёслах - то же, помогая гребковыми движениями руками.
- на парусе - то же, идя на носочках и бесшумно.

Правила: внимательно слушать и четко выполнять указания преподавателя.

Варианты: по мере освоения указанных заданий можно добавлять более сложные элементы - с опусканием лица в воду, передвижения прыжками, ходьба спиной вперед.

Игры и игровые упражнения, обучающие погружению (средний возраст).

Цель: научить погружаться в воду с головой, не бояться воды.

Оса.

Задача игры: приучать погружаться в воду с головой, не бояться воды.

Описание. Играющие образуют круг. Преподаватель находится в центре круга. У него в руках удилище, к которому верёвкой привязан бантик из поролона. Преподаватель поочередно или выборочно старается посадить на кого-нибудь осу. Игроки, спасаясь от осы, погружаются в воду с головой.

Правила. Тот, на кого села оса, обязательно должен погрузиться в воду, а поднявшись из воды, не разрывать круг, не вытирать лицо руками. Методические указания. Преподаватель, зная особенности детей, сначала опускает осу на более смелых детей, не боящихся погрузиться в воду.

Достань игрушку

Задача игры: показать, что вода прозрачная, через неё видны игрушки; приучать опускать руки глубоко в воду, не бояться погрузиться в воду с головой.

Описание. Дети стоят у бортика. Преподаватель разбрасывает тонущие игрушки у противоположного бортика. По сигналу «достань игрушку!» дети идут, смотрят на дно через воду, отыскивают игрушки, достают их со дна и приносят преподавателю. Игра повторяется. Правила. Начинать движение по сигналу, доставать по одной игрушке. Нельзя отнимать их у товарищей, толкать друг друга. Методические указания. Вначале опускать игрушки на мелком месте, при повторении игры – на более глубоком. Подбадривать детей, помогать робким.

Смелые ребята.

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

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

Мы ребята смелые, смелые, умелые,

Если захотим – 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.

Игры и игровые упражнения, обучающие дыханию (средний возраст).

Быстрый мячик.

Задача: способствовать овладению продолжительным, постепенным выходом.

Описание: играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет мячик или теннисный шарик, дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на него, стараясь отогнать как можно дальше от себя, делая неоднократный вдох и выдох. По команде воспитателя все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех. Игра продолжается. Правила: нельзя мешать друг другу, дуть на чужой мячик. Методические указания. Сначала можно игру проводить без продвижения за мячом. В таком случае всякий раз делается только один выдох.

Насос.

Цель: способствовать овладению выдохом в воду.

Содержание: дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой, делают выдох в воду. Каждый играющий делает 3-4 выдоха в воду.

У кого больше пузырей?

Цель: совершенствование выдоха в воду.

Описание игры: под команду ведущего занимающиеся погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более

продолжительный и непрерывный выдох в воду. Методические указания: напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно делать вдох.

Поезд в тоннель.

Задачи игры: дальнейшее совершенствование умения делать выдох в воду.

Описание игры: двое играющих, взявшись за руки, опускают их на поверхность воды («тоннель»). Остальные становятся в колонну по одному и двигаются вперёд («поезд»). Подходя к «тоннелю», играющие делают вдох, а проходя через «тоннель» (во время погружения под воду) — выдох («поезд пускает пар»). Двое участников, изображающих тоннель, становятся в конец «поезда», а двое первых из «поезда» — новый «тоннель». Методические указания: игру можно усложнить, организовав на пути следования «поезда» пять и более «тоннелей». Это могут быть пластмассовые обручи, разделительные дорожки и любые другие предметы, под которые нужно поднырнуть, одновременно делая выдох в воду.

Игры и игровые упражнения, обучающие погружению и всплытию (старший возраст).

Эти упражнения способствуют освоению безопорного положения в воде, (упражнение выполняется в двух вариантах: первый - стоя на месте, второй в движении).

Охотники и утки.

Задача: упражнять в погружении в воду с головой.

Описание: выбираются два охотника. Остальные дети – утки. Охотники становятся по обе стороны бассейна, у каждого из них по мячу. Утки плавают в разных направлениях по бассейну. По сигналу “Охотники!” утки должны нырнуть в воду, чтобы охотники не смогли попасть в них мячами. Если кто-то из детей не успел спрятаться и в него попадают мячом, он должен выйти на время из игры.

Правила: охотники не должны бросать мяч детям в голову. Начинать бросать мяч только по сигналу “Охотники!” и не сходить с места.

Методические указания. Охотники меняются после того, как каждый из них попадает мячом в определённое число уток.

Поплавок.

Задача: упражнять в умении задерживать дыхание под водой.

Содержание: Присев, руками обхватить голени, подбородок на поверхности воды. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, голову опустить под воду . кто дольше.

Хоровод.

Цель: учить детей погружаться с головой в воду.

Ход игры: 1. Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они хором произносят:

Мы идём, идём, хоровод ведём,

Сосчитаем до пяти. Ну, попробуй нас найти!

После чего хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и отпускают руки. При счёте “пять” все одновременно погружаются с головой в воду, после чего выпрямляются, игра продолжается, дети движутся в другую сторону.

Щука и караси.

Задача: учить детей смело погружаться в воду, а также осваивать погружение в воду с головой.

Ход игры: 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 плывёт! Дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука – “водящий” внимательно следит за выполнением задания. Рыбку, которая неправильно выполнила задание, щука уводит к себе. Игра повторяется 3-4 раза. За рыбками всякий раз выплывает уже другая щука.

Водолазы.

Задача: приучать смело открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой.

Ход игры: дети встают у бортика с одной стороны бассейна. Преподаватель разбрасывает по дну бассейна резиновые тонущие игрушки, пластмассовые тарелочки. По сигналу водолазы погружаются в воду и стараются собрать как можно больше предметов.

Игры для овладения навыком скольжения на груди

(старший возраст 5-7 лет).

Торпеда.

Задача: освоение и совершенствование скольжений.

Описание: дети строятся спиной к бортику, руки вверх, одна нога упирается в бортик под водой; делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду, одновременно отталкиваются ногой и скользят до противоположного бортика.

Плавающие стрелы.

Задачи: постановка обтекаемого положения тела, умения тянуться вперёд, 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 про скользит дальше. Методические указания: скольжение на груди выполняется с вытянутыми вперёд руками; движение ног – от бедра. Упражнение выполняется и лежа на спине.

Подводные лодки

Задача: совершенствовать умение сохранять равновесие во время скольжения в воде.

Описание: дети изображают подводные лодки разной конструкции. Они становятся по пояс в воде вдоль одной из сторон бассейна; слегка присев,

отталкиваются от дна и скользят вперёд, соединив ноги и приняв установленное положение рук. Поочерёдно принимаются следующие положения: 1. Руки вверх, кисти соединены. 2. Руки вдоль туловища, 3. Одна рука вверх, другая вытянута вдоль туловища вниз. 4. Руки заложены за спину, 5. Одна рука вверх, другая за спиной. 6. Руки на затылке. 7. Одна рука поднята вверх, другая на затылке. Дети сравнивают, какая конструкция подводной лодки лучше, определяют, какая лодка скользит ровнее и дальше. Методические указания. Следить, чтобы дети не разводили ноги, держали их вместе. Если «лодка» опрокидывается на бок («авария»), целесообразно предлагать ребёнку попробовать скользить на боку (на правом и левом).

Игры и игровые упражнения, способствующие приобретению плавательных навыков (старший возраст 5-7 лет).

Цель: обучение детей базовым способам плавания: кроль на груди и спине, брасом на спине и груди, и отдельным элементам способа дельфин.

Винт.

Задача: упражнять в умении владеть своими движениями в воде.

Содержание: в скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот.

Как кто плавает.

Задача игры: упражнять детей в разных видах передвижения в воде.

Описание: дети показывают, как передвигаются в воде разные животные: крокодил, рак, краб, лягушка, пингвин, тюлень, дельфин. Затем по сигналу преподавателя дети изображают названных животных.

Крокодил – лечь на воду, опереться руками о дно, ноги вытянуть; перебирая руками по дну, двигаться вперёд. Рак – в том же положении двигаться назад.

Краб – в том же положении двигаться вправо и влево. Лягушка – из положения присев выпрыгивать из воды и снова приседать. Пингвин – передвигаться по бассейну, раскачиваясь из стороны в сторону, прижав руки к туловищу. Дельфин – выпрыгивать из воды как можно выше из положения присев.

Правила: выполнять задания по сигналу педагога, не мешать товарищам. Методические указания. Игру можно проводить при условии, что все дети знают способы передвижения разных животных. Первое время следует давать не более трёх заданий. Постепенно количество заданий можно увеличивать.

Пловцы.

Задача игры: упражнять детей в разных способах плавания.

Описание: дети выстраиваются у бортика бассейна. По сигналу (например “Кроль на груди!”) дети быстро плывут на противоположную сторону бассейна. В обратную сторону возвращаются, плывя другим способом кроль на спине.

Правила: выполнять задание нужно по сигналу, не наталкиваться на товарищей. Методические указания. Перед проведением игры целесообразно напомнить о разных способах плавания и даже попросить 1-2 детей показать

их, чтобы все во время игры правильно их выполняли. Игру можно провести и в виде эстафеты. Тогда дети делятся на 2-3 команды.

Список литературы:

1. <https://www.art-talant.org/publikacii/29241-igraya-uchim-plavaty>
2. <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/183183-igry-i-igrovye-uprazhnenija-v-bassejne-detsko>