ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

«ЯСЛИ – САД №12 г. СВЕТЛОГОРСКА»

ОПИСАНИЕ ОПЫТА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ВОДЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ПЛАВАНИЯ ВОСПИТАННИКАМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Саноцкая Светлана Владимировна,

руководитель физического

воспитания

2021

Одним из приоритетных направлений деятельности учреждения дошкольного образования является обеспечение здоровьесберегающего процесса: сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья воспитанников [2].

Здоровый образ жизни детей рассматривается с двух позиций: как фактор их здоровья, полноценного развития, а также в качестве главного условия формирования у них навыков Здорового Образа Жизни. Для сохранения и укрепления здоровья ребенка ему необходимо «обеспечить рациональную двигательную активность».

Плавание как физический вид деятельности – отличная тренировка всего тела и воспитание двигательной активности. Обучение элементам плавания в дошкольном учреждении служит одним из лучших средств закаливания и влияния на развитие жизненно важных систем детского организма.

Подготовка детей к плаванию [6, с.263] представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания, а это - шаг к здоровому образу жизни!

Главной целью подготовки воспитанников к плаванию является не только приобщение к воде, но и приобретение плавательных навыков. Поэтому, чем раньше приучить ребенка к воде, научить играть в ней, тем полнее окажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма. Это особенно актуально для детей дошкольного возраста, поскольку на данном этапе развития ребенка происходит наиболее интенсивное формирование представлений, умений, навыков.

Однако на практике, при проведении работ по освоению элементов плавания в детском учреждении встречается ряд проблем, которые надо решать исходя из индивидуальных особенностей и возраста воспитанников.

При плавании, особенно в старшей группе, движения выполняются в специфических условиях водной среды, т.е. в относительно большой изоляции от руководителя и товарищей по группе. Задержки дыхания, погружения в воду, выдохи в воду и непосредственно передвижения в воде оставляют ребенка в течение большей части занятия наедине с самим собой. Поэтому на этой стадии подготовки у воспитанников снижается интерес к разучиваемым упражнениям.

Возникла потребность в поиске такой формы взаимодействия с детьми, которая бы позволила разнообразить физические нагрузки, содействовала воспитанию физической культуры личности, формировала партнерские взаимоотношения детей в бассейне.

П.Ф. Лесгафт говорил: «В играх применяется все то, что усваивается при систематических занятиях, поэтому все производимые здесь движения и действия вполне должны соответствовать силам и умению занимающихся и производиться с возможно большей точностью и ловкостью» [3, с.136].

В дошкольном периоде основной вид деятельности – это игра. Игра помогает налаживать контакты в детском коллективе, способствует повышению эмоциональности занятий, что в свою очередь помогает быстрее и прочнее закрепить разученные элементы. Поэтому результатом поиска эффективных подходов в работе с детьми по формированию устойчивого интереса к плаванию стали игра и игровые упражнения.

В связи с этим, была поставлена *цель* работы: использование игр и игровых упражнений в воде для освоения элементов плавания воспитанниками старшего дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели, определились *задачи:*

1. создать необходимые условия для организации игровой деятельности в процессе освоения элементами плавания воспитанниками старшего дошкольного возраста;
2. обеспечить процесс освоения элементами плавания эффективными играми и игровыми упражнениями;
3. формировать у воспитанников организаторские навыки и привычку самостоятельно выполнять игровые действия;
4. обеспечить повышение психолого-педагогической грамотности педагогов и законных представителей воспитанников в вопросах организации подвижных игр в воде**.**

Важной составляющей в подготовке воспитанников к элементам плавания является обеспеченность специальным инвентарем и оборудованием, наглядным и раздаточным материалом. Был проведен мониторинг обеспеченности спортивным инвентарем и оборудованием, необходимом для организации физического воспитания обучающихся при получении ими дошкольного образования (на начало учебного года – 65%). Выявлены недостающие наименования оборудования и намечены пути их пополнения. С этой целью проводилась работа с родителями, с их помощью было изготовлено нестандартное спортивное оборудование. Велась работа по привлечению спонсоров.

Инвентарь и оборудование, подбирались с учётом:

- учебной задачи;

- содержания занятия;

- возраста детей;

- конкретной деятельности;

- инте­реса;

- плавательных умений.

Наряду со стационарным плавательным инвентарем использовались простые пособия, атрибуты, которые создавали фон для деятельности, «подсказывали» воспитаннику движение или действие, обеспечивая качественное их выполнение.

На основании изученной программно-методической литературы, была разработана картотека игр и игровых упражнений (Приложение 1), в основу, которой было положено:

* место организации:

- игры и игровые упражнения в плавательном бассейне;

* игры и игровые упражнения на суше.
* содержательный компонент основных задач подготовки к плаванию:

- игры и игровые упражнения, обучающие задержке дыхания; ныряния с доставанием предметов со дна;

- игры и игровые упражнения, обучающие погружению и всплытию - эти упражнения способствуют освоению безопорного положения в воде;

- игры и игровые упражнения, способствующие приобретению плавательных навыков или плавание свободным способом - является для детей базовым способом плавания: кроль на груди и спине.

* физические качества, воспитывающиеся в игре:

- игры и игровые упражнения на развитие смелости;

- игры и игровые упражнения на развитие ловкости;

- игры и игровые упражнения на развитие быстроты;

- игры и игровые упражнения на развитие координации;

-игры и игровые упражнения на развитие гибкости.

Игры подбирались таким образом, чтобы они были понятны, доступны и интересны, чтобы учитывались и совершенствовались изученные ранее упражнения и элементы техники плавания. В каждой игре воспитанники получали активную физическую нагрузку. Так как это уже дети старшего дошкольного возраста, то им были заранее известны условия проведения игр: правила, задачи, инвентарь и т.д. Это помогало заинтересовать детей и легче освоить заданные упражнения.

Работа с воспитанниками ежегодно начинается с контрольного тестирования элементов плавания старшего дошкольного возраста (Приложение 2), на основании которого образовательный процесс строится с учетом дифференцированного подхода.

Только после того, как был, изучен, подобран, систематизирован и разработан необходимый материал (игры и комплексы игровых упражнений) приступили к практическому применению данного материала в работе с воспитанниками.

Во время игр проходило наблюдение за каждым играющим и игрой в целом, регулировались нагрузки, происходила коррекция направленных действий. Занятия планировались таким образом, чтобы в них постоянно присутствовали игровые элементы. (Приложение 3)Это помогало заинтересовать детей и легче освоить плавательные элементы.

На этапе подготовительных упражнений для старших воспитанников, одним из трудных моментов был элемент «скольжение на груди (с доской, без доски) в сочетании с дыханием». Проверить добросовестность выполнения этого упражнения можно только по пузырям на поверхности воды, возникающим на следе от скольжения, и первому вдоху после завершения скольжения [1, с. 91]. Для решения данной проблемы применялись игры на развитие навыков элементов задержки дыхания. (Приложение 4)

Для обеспечения устойчивого интереса и стимулирования мотивации воспитанников в разучивании элементов плавания использовались следующие игры:

* командные (эстафеты) - участники делятся на команды, и действия каждого играющего, его умения направлены на победу коллектива «Чья команда быстрее добежит»; «Чья команда быстрее соберет мячи» и т. д.. Командные (эстафеты), игры проводились в заключительной части занятия или в водных развлечениях;
* сюжетные - основаны на определенной тематике: например, «Караси и карпы», «Рыбаки и рыбки» и т. д. Сюжетные игры проводились в основной части занятий;
* бессюжетные — основаны на выполнении упражнений в соревновательной форме, где каждый играющий самостоятельно решает поставленные задачи: «Кто первый?», «Кто дальше?», «Кто дольше?» и т. д. Бессюжетные игры хорошо проходили как в основной части занятий, так и в заключительной и в водных развлечениях.

Во время игр не всегда удавалось добиться точного выполнения движений: дети старались достичь поставленной цели (нырнуть, сделать перевороты с груди на спину и т.д.) и в меньшей мере контролировали правильность движений. Поэтому при повторении этого движения на последующих занятиях старались добиваться устранения допущенных ошибок. Если в движении (перевороты с груди на спину и наоборот), являющемся основным в игре «Винт», ошибка допускалась большей частью детей, игра останавливалась, уточнялись ошибки – лежать ровно на поверхности воды, и только после этого, вновь продолжалась игра.

В играх-эстафетах правильное выполнение движений поощрялась тем, что вначале победа присуждалась команде, допустившей меньшее число ошибок, а затем той, которая закончила эстафету первой.

Игры в воде были интересны лишь в том случае, если они содержали двигательный материал, который предварительно изучался как упражнения. Если игры проводились впервые или же содержали, хотя и несложные, но незнакомые упражнения (движения), они предварительно проводились на «суше», так как на занятии это занимало много времени, и снижало его эффективность. На «суше» спокойно объяснялся более простой вариант игры и 2-3 раза - проводились повторения. Тогда на занятии достаточно было указать на дополнительные условия (если они были), разделить детей на группы или выбрать водящего.

Воспитанников интересовал не только процесс игры, но и его результат. Им хотелось знать, кто лучше всех сделал звездочку, кто дольше всех пробыл под водой и т.д. Поэтому в конце каждой игры, коротко подводились итоги. Отмечались успехи детей, говорилось, что выполнено хорошо, какие нарушения правил были допущены. Подведение итогов имело большое воспитательное значение. Важно справедливо было отметить выигравших, пояснить, что даже очень хороший результат при нарушении правил, особенно в воде, не приводит к выигрышу [4, с.123].

Анализируя игровой материал, необходимо было, наметив игру, предварительно продумать весь процесс игры и предвидеть, какие моменты её могут вызвать азарт, нечестное поведение играющих, падение интереса, чтобы заранее продумать, как предотвратить эти нежелательные явления.

Очень важный момент в подготовке и проведении игр - назначение капитанов команд. Здесь не всегда оправданно волевое решение руководителя. Необходимо было предварительно наметить, кому из играющих быть капитаном, первым водящим, какую роль отвести наименее организованным детям, как вовлечь в игру слабых и пассивных игроков. Хотя, с другой стороны, если спросить детей: «Кто будет капитаном?», — почти все они закричат: «Я!». Оправдывает себя, судя по опыту работы с воспитанниками, конкурс «на капитана», участники которого должны проявить смелость, ловкость, сообразительность, быстроту мышления, организаторские способности. Выбранных капитанов нужно ознакомить с их обязанностями. Для проведения некоторых игр необходимо заранее наметить помощников из участников (особенно стеснительных детей, малоподвижных), определить их функции и, если нужно, дать им возможность познакомиться с правилами игры.

Важно, чтобы обстановка способствовала правильному процессу игры, развитию детского творчества, привитию организаторских способностей, хорошему усвоению правил, товарищескому поведению в игре, проявлению своих индивидуальных способностей, умению бороться в коллективе за интересы коллектива.

Задания игрового характера позволяют повысить эффективность обучения плаванию детей. Игры неоднократно повторяются с изменениями и дополнениями. Таким образом, достигается повторение уже знакомых действий, но с более высокими требованиями, а также повышается активность детей и сохраняется интерес к игре. Рекомендуемое количество повторений каждой подвижной игры – от трех до пяти раз (с интервалом 20-40 секунд). После 2-3 повторений игры в ее ход вносят некоторые изменения и дополнения.

Превосходную возможность использовать игровые элементы в учебных целях при развитии различных навыков, как на «суше» так и в воде дают «маленькие игры» или игровые упражнения: «Морские фигуры», «Цапля», «Морская звезда», «Медуза», «Крокодил» (Приложение 1), которые проводятся в подготовительной части занятий [5, с.73, 74].

Системность в работе, использование игровой формы позволяют быстро и успешно освоить элементы плавания! Таким образом, исходя из выше сказанного, можно сделать вывод: игра в плавании является потребностью детского организма, игра для воспитанников – и учебная работа, и своеобразный труд, и серьезная форма воспитания!

Но без активной помощи педагогов в разучивании игр качественного успеха не получилось бы.

Для вовлечения педагогов в процесс проведения необходимых для плавания игр была заведена тетрадь взаимодействия с педагогами, где прописывались игры на различные виды движений необходимые для плавания. Были проведены открытые занятия для педагогов, где были показаны игры, которые можно проводить как в воде, так и на суше.

В процессе подготовки детей к плаванию законные представители воспитанников также активно вовлекались в эту деятельность. Как показывает опыт, не все родители сразу поддерживают посещение детьми занятий в бассейне. Некоторые боятся, что их дети могут часто болеть. Причины этого явления – неосведомленность родителей, недооценка значения плавания для укрепления здоровья детей, незнание условий организаций и методик проведения занятий, а также неумение самих родителей плавать. Поэтому одна из важнейших задач – широкая пропаганда плавания среди родителей.

Родители приглашались на открытые занятия по плаванию, где могли не только присутствовать, но и понаблюдать за своими детьми, познакомиться с программными требованиями, узнать, что должен уметь ребенок при подготовке к плаванию в старшей группе, и увидеть, что он умеет, а что вызывает затруднение, какие игры применяются в работе.

После просмотренных занятий у родителей возникало много вопросов. Их интересовало: «Почему одни дети выполняют быстро упражнения, а другие не успевают?», «Какая страховка детям нужна при проведении тех или иных плавательных элементов?». По заданным вопросам, возникшим у родителей, можно было сделать вывод, что они нуждаются в специальных рекомендациях и советах. Было проведено анкетирование родителей (Приложение 5), подготовлены консультации, которые позволили ответить на некоторые вопросы.

Это помогло привлечь внимание родителей к занятиям по плаванию, вызвало у них интерес и готовность принимать активное участие в мероприятиях учреждения. Во время индивидуальных бесед и консультаций давались конкретные советы по закаливанию, играм и игровым упражнениям элементов плавания старшего возраста, которые можно применять дома и в водоемах летом. (Приложение 6)

При организации работы с родителями, важно объединение усилий семьи и учреждения по подготовке детей к плаванию. Только в этом случае достигаются наилучшие результаты в развитии плавательных способностей ребенка и решении комплекса оздоровительных задач.

Такая организация работы в бассейне дала следующие результаты:

* посредством тесного взаимодействия семьи и учреждения, самостоятельного изготовления и приобретения игрового оборудования и инвентаря, обеспеченность спортивным инвентарем и оборудованием,

необходимым для организации физического воспитания обучающихся при получении ими дошкольного образования, проведения с ними физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий (бассейн) увеличилась на 15 % (на конец учебного года – 80%);

* для качественной организации работы с детьми была создана картотека игр и игровых упражнений для освоения элементов плавания, разработаны планы занятий;
* воспитанники овладели основными элементами плавания, о чем свидетельствуют результаты проведенного контрольного тестирования на начало и конец учебного года. (Приложение 2) Повысился интерес детей к занятиям по плаванию, увеличился процент посещения бассейна детьми, сформировался навык игровой деятельности у воспитанников, что проявляется в умении организовывать игру со сверстниками по собственной инициативе, договариваться о вариантах проведения игры, о выборе ведущего;
* повысилась психолого-педагогическая грамотность законных представителей воспитанников. Об этом свидетельствуют результаты анкетирования. (Приложение 5) У родителей сформировались практические умения изготовления и применения нестандартного игрового оборудования в домашних условиях, проведения игр на воде.

Практика показывает, что использование игр и игровых упражнений на занятиях в бассейне приносит положительные результаты в освоении детьми элементов плавания. И чтобы эти навыки не были утрачены ими при переходе из детского сада в школу, необходимо чтобы воспитанники продолжали заниматься плаванием. Это позволит детям перейти от элементов плавания к плаванию.

Это определяет дальнейшую перспективу развития опыта. Становится актуальным вопрос о преемственности учреждения дошкольного образования и

специализированной детско-юношеской школы Олимпийского резерва.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Герхард Левин. Плавайте с малышами:/ [Пер. с нем. Домбровской Р.А.] - Минск: Полымя, 1981. – 144с.
2. Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь к 2015/2016 учебному году: утв. Заместитель Министра образования Республики Беларусь Р. С. Сидоренко 25.06.2015.
3. Кенеман, А.В. Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб.пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. М., «Просвещение», 1978, 272 с.
4. Осокина, Т.И. Обучение плаванию в детском саду: пособие для воспитателей детского сада и родителей /Т.И.Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991-159 с.
5. Рыбак, М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками /М.В. Рыбак. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96 с.
6. Учебная программа дошкольного образования. - Минск: НИО, 2012. – 416с.
7. Чумакова, П.А. Спортивные и подвижные игры. Физкультура и спорт. / П.А. Чумакова.- Москва, 1970.

Приложение 1

**Фрагмент картотеки игр для освоения элементов плавания в воде**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Элементы плавания | Наименование игр и способ выполнения | Организационно-  методические указания |
| Скольжение на  груди и на спине | 1«Тоннель» - ведущий держит вертикально обруч, часть которого скрыта под водой. Дети делают глубокий вдох и скользят под водой так, чтобы проплыть обруч. Количество обручей можно увеличить. | Не начинать движения до подачи сигнала |
| 2.«Катера» - играющие строятся в шеренгу по одному и выполняют скольжение на груди и спине, с движением ног, как при плавании стилем «кроль». | Ноги прямые, носки натянуты |
| Погружение и всплывание | 1.«Медуза»- играющие, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают на дно. Затем наклонившись вперед, всплывают на поверхность. Голова находиться в воде, ноги и руки свободно «висят». Выигрывает тот, кто дольше продержится под водой и четче выполнит упражнение | Вдох делать один раз |
| 2.«Поплавок»- сделав предварительно глубокий вдох и задержав дыхание, игроки приседают под воду. Затем, обхватив колени руками, поднимаются на поверхность. Так каждый «поплавок» старается продержаться на воде до счета -10 | Ноги должны быть оторваны от пола |
| Движения ногами вверх-вниз | 1.«Фонтан» - дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук, затем принимают исходное положение «упор сзади лежа на спине, ногами внутрь круга». По сигналу  играющие выполняют попеременные движения ногами как при плавании стилем кроль на спине. При этом меняют темп и амплитуду движений ног. По сигналу педагога «Большой фонтан!» движения выполняются быстро и большим  размахом. По сигналу «Средний фонтан!» движения ног замедляются. По сигналу «Малый фонтан!» ногами выполняются мелкие частые движения, образующие пену. | Не начинать движения до подачи сигнала |
| С выдохом в воду | 1.«Качели» - разделившись на пары, участники становятся лицом друг к другу, берутся за руки. Поочередно приседая, игроки выполняют выдох в воду. | Нельзя мешать друг другу, тянуть из воды |
| 2. «Резвый мячик»- играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет мячик или теннисный шарик. Приняв положение упора лежа спереди, дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая вдох, дуют на мяч, стараясь отогнать его как можно дальше от себя. Затем идут за мячом по дну на руках, делая неоднократный вдох и выдох. По команде преподавателя все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех, - это самый «резвый мячик». | Нельзя мешать друг другу, дуть на чужой мяч. |
| Ныряние с доставанием предметов со дна | 1.«Водолазы»- ведущий погружает на дно несколько предметов, которые хорошо видны под водой. Игроки ныряют по очереди и достают эти предметы со дна. Выигрывает тот, кто достал большее количество предметов. | Нырять без очков |
| 2. «Достань предмет определенного цвета» -ведущий погружает на дно несколько предметов разного цвета, которые хорошо видны под водой. Игроки ныряют по очереди и достают эти предметы со дна. Выигрывает тот, кто достал большее количество предметов определенного цвета. | Нырять без очков |
| Свободные игры | 1.«Карасик и щука»*-*дети образуют круг, берутся за руки. Выбираются карасик и щука. Они встают в центре круга. Дети произносят:  *Карасик, карасик, держись,*  *Щуке на зуб не попадись!*  После этих слов карасик уплывает, а щука его догоняет. Карасик может выплывать за пределы круга, дети его не задерживают. Ели щука пытается выскользнуть из круга. Дети опускают руки, не пуская ее. | Начинать двигаться только после слов «не попадись!». Нельзя размыкать руки, хватать щуку. |
| 2. «Мы веселые ребята»-дети идут по кругу, в середине его находится водящий, назначенный или  выбранный детьми. Дети хором произносят текст:  *Мы, веселые ребята,*  *Любим плавать и нырять.*  *Ну, попробуй нас догнать!*  *Раз, два, три – лови!*  После слова «Лови!» дети убегают, а водящий догоняет. Игра заканчивается, когда он догонит 2 – 3 – 4 играющих.  При повторении игры выбирается новый водящий. | Нельзя убегать раньше того, как будет произнесено «лови!». Двигаясь по кругу, дети должны соблюдать порядок, не тянуть, не разрывать круг, не толкать друг друга. |

**Фрагмент картотеки игровых упражнений**

**для освоения элементов плавания на «суше» и в воде**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование игрового упражнения | Способ выполнения | Организационно-  методические указания |
| 1.«Морская звезда» на «суше» | И.п.: лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь. 1-руки и ноги развести в стороны; 2-руки и ноги соединить вместе; 3-4 тоже | Колени и локти в руках не сгибать, носки ступней натянуты |
| 2. «Морская звезда» в воде | Дети стоят в воде, ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1- сделать вдох; 2- лечь на воду. Продержатся на воде до счета «десять», можно и больше. | Колени и локти в руках не сгибать, носки ступней натянуты |
| 3. «Крокодил»  в воде | И.п.: лежа на груди, ноги прямые. Передвигаться по воде на руках с прямыми ногами. | Можно выполнять без задержки дыхания, так и с задержкой |
| 4. «Кальмар»  на «суше»  (можно выполнять в воде возле поручня) | И.п.: сидя, руки в упоре сзади. 1-согнуть ноги вперед, не касаясь стопами пола; 2-разогнуть ноги в стороны-вверх; 3-соединить ноги вместе; 4-и.п. | Носки ног натянуты. |
| 5. «Тюлень»  в воде | Дети принимают упор лежа спереди. Слегка оттолкнувшись вверх. Проводя руки назад до бедер, пытаются скользить вперед, голова при этом опущена в воду с задержкой дыхания. | Носки ног натянуты |

Приложение 2

**Контрольное тестирование (старший возраст)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Группа №  Фамилия,  имя ребенка | **Контрольное упражнение** | | | | | | | | | |
| Перевороты с груди на спину и наоборот | | Ныряние с доставанием предметов со дна | | Скольжение на груди и на спине | | Задержка дыхания | | Плавание свободным способом | |
| Начало  года | Конец года | Начало  года | Конец года | Начало  года | Конец года | Начало  года | Конец года | Начало  года | Конец года |
| 1 | Бусел Амелия | 2 | 3 | 3 | 3 | 2/1 | 3/2 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 2 | Зыкун Леша | 2 | 3 | 2 | 3 | 2/1 | 3/2 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 3 | Ганак Максим | 2 | 3 | 3 | 3 | 3/2 | 3/3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | Каралецкая Алина | 1 | 2 | 2 | 3 | 2/1 | 2/2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 5 | Кохно Вова | 2 | 3 | 3 | 3 | 2/2 | 3/3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 6 | Северин Настя | 2 | 3 | 2 | 3 | 2/2 | 3/3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 7 | Сугоняко Стас | 1 | 3 | 2 | 3 | 2/1 | 2/2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 8 | Селетков Костя | 1 | 2 | 1 | 3 | 1/1 | 2/1 | 2 | 2 | 2 | 2 |

Высокий уровень – 3 балла

Средний уровень – 2 балла

Низкий уровень - 1 балл

Приложение 3

**План-конспект занятия по плаванию старшая группа (5-6 лет)**

**Дата проведения:**

**Место проведения:** бассейн детского сада

**Задачи:** подвести к освоению всплывания и лежания на воде; упражнять в выдохе в воду. Воспитывать смелость, организованность.

**Материалы и оборудование:** плавательные доски, круги, тонущие предметы, мячики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| Подготови-тельная  (на суше) | 1. Построение, сообщение задач занятия  2. Ходьба и бег на месте.  3. И.п.: о.с.: 1- поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками; 2- подняться на носки, потянуться вверх, напрячься; 3-4 и.п.  4. И.п. – о.с., одна рука внизу, другая поднята вверх.1-4-круговые вращения прямыми руками вперед; 5-8 - назад.  5 И.п. - наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо – выдох.  6 И.п. – стать ноги скрестно. Садиться и вставать, не помогая себе руками. | 30 сек  1-2 мин  3-4 раза  По 10 раз в каждую сторону 3 раза  4-5 раз  5-6 раз | Дисциплина  Руки прямые  Руки не догоняют друг друга, их положение противоположно  Спина прямая |
| Основная  (в воде) | 1. Войти в воду и окунуться.  Игровые упражнения:  «Медуза**»-**играющие, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают на дно. Затем наклонившись вперед, всплывают на поверхность. Голова находиться в воде, ноги и руки свободно «висят». Выигрывает тот, кто дольше продержится под водой и четче выполнит упражнение  «Кто дальше проскользит». Участники игры становятся в одну шеренгу и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.  «Насос» - стоя в воде парами, держась за руки, поочередно, сделав вдох и задержав дыхание, погрузиться в воду с головой и сделать полный выдох в воду.  «Пузыри» - стоя в воде по грудь, сделать 5-6 вдохов и выдохов в воду без перерывов  доставать их.  Игры в воде:  1.«Поезд в туннель!» - участники игры выстраиваются в колонну по одному («поезд»). Двое игроков стоят лицом друг к другу, держась за руки над водой («тоннель»). Чтобы «поезд» прошел в «тоннель», играющие поочередно подныривают. Вариант – «поезд» может пройти через обруч, который держит тренер. Можно усложнить задачу, разместив два или три «тоннеля» на некотором расстоянии друг от друга.  2.«Водолазы» **-** игроки («водолазы») достают со дна предметы: камешки, ракушки, шайбы. Дети делятся на две команды. Выигрывает команда, игроки которой собрали все предметы раньше, чем другая команда.  3.«Охотники и утки». Дети делятся на две команды. «Охотники» образуют круг, внутри которого находятся «утки». «Охотники» стреляют в «уток» - бросают мяч, а «утки» прячутся – ныряют. Игра продолжается 2-3 минуты, после чего команды меняются ролями. | До 1 мин  По 3-4 раза  По 3-4 раза  4 раза  5-6 раз  3-4 раза  3 раза  3 раза | Дисциплина  Следить за правильностью выполнения  Ноги не сгибать  Глаза не закрывать  Выполнять правила игры  Не толкаться, не мешать друг другу  Не стоять долго над одним игроком |
| Заключи-тельная  (в воде) | Свободное купание.  Выход из воды | 5 мин  До 2 мин | Дисциплина |

Приложение 4

**Фрагмент игр и игровых упражнений на задержку дыхания**

**«Водолазы»**

*Задачи игры:* совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

*Описание игры:* игроки («водолазы») достают со дна предметы: камешки, ракушки, шайбы. Игра может быть и командной. Выигрывает команда, игроки которой собрали все предметы раньше, чем другая команда.

*Методические указания:* число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов».

**«Поезд в туннель»**

*Задачи игры:* совершенствование навыков ныряния, открывания глаз в воде, ориентирования под водой.

*Описание игры:* участники игры выстраиваются в колонну по одному («поезд»). Двое игроков стоят лицом друг к другу, держась за руки над водой («тоннель»). Чтобы «поезд» прошел в «тоннель», играющие поочередно подныривают. Вариант – «поезд» может пройти через обруч, который держит тренер. Можно усложнить задачу, разместив два или три «тоннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

*Методические указания:* во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

**«Качели»**

*Задачи игры:* освоение с водой, совершенствование навыка выдоха в воду.

*Описание игры:* разделившись на пары, участники становятся лицом друг к другу, берутся за руки. Поочередно приседая, игроки выполняют выдох в воду.

*Методические указания:* необходимо напомнить детям, что перед погружением в воду обязательно нужно выполнить глубокий вдох.

**«Дельфины»**

*Задачи игры:* совершенствование техники ныряния и скольжения.

*Описание игры:* участники становятся в шеренгу, И.П. – стоя, руки вверх. По первому сигналу нужно присесть под воду. По второму сигналу выпрыгнуть вперед и вверх и проскользить по воде.

*Методические указания:* во время погружения, выпрыгивания и скольжения тело участника должно продвигаться по волнообразной траектории. Побеждает участник, преодолевший заданный участок за меньшее количество прыжков. Второй вариант игры: прыжки можно выполнять через обручи, лежащие на воде и соединенные между собой в цепочку.

Приложение 5

**Фрагмент анализа анкеты для родителей**

*(В опросе приняло участие 57 человек)*

1. Испытывает ли ваш ребенок чувство страха перед водой:

• да • нет • частично

2. Играет ли ваш ребенок с игрушками во время купания в ванне, море, реке:

• да • нет • иногда

3. Принимаете ли вы участие в играх вашего ребенка в ванне, море, реке;

• всегда • никогда • иногда

4. Спрашиваете ли вы сами у ребенка о содержании занятий по плаванию, интересуетесь ли его успехами, говорите ли с ребенком о его затруднениях в обучении:

• да • нет • иногда

5.Проводя отдых на море, у реки или около каких либо водоемов замечаете ли вы успехи ребенка в освоении навыков по плаванию:

• да • нет

Приложение 6

**Советы родителям**

Игры на воде – отличное средство закаливания детей! Но помните, что водные процедуры в сочетании с солнечными и воздушными ваннами дают оздоровительный эффект при регулярном их применении. Используйте летние месяцы для закаливания детей. Собираясь на пляж, продумайте, что вам может понадобиться: мяч, круг, ведерко, лопатки, формочки или другие предметы, которые могут пригодиться для игры.

Следите за тем, чтобы ребенок не стоял очень долго в воде, длительное время не сидел на сыром песке, не бегал в мокрой одежде. Обязательно присутствие взрослых во время купания детей, особенно если это происходит в естественных водоемах.

Игры на воде и с водой очень полезны для детей с точки зрения подготовки к плаванию. Они включают в себя многие подготовительные упражнения, которые помогут, если ребенок боится воды. И при их регулярном выполнении ребенок незаметно научится держаться на воде, перемещаться в ней, совершать выдох в воду, проделывать простые плавательные движения.

**Игры, которые помогают привыкнуть к воде**:

«Кто первый?». Игра ставит целью научить решительно и быстро входить в воду. Проводится черта по берегу на расстоянии 3-5 метров от кромки воды параллельно ей. Участники игры выстраиваются в одну шеренгу, вдоль этой линии, на некотором расстоянии друг от друга, лицом к воде. Взрослый дает сигнал, а дети вбегают в воду, добегая до заранее согласованного места, и бегом возвращаются назад. Побеждает тот, кто быстрее всех возвращается. Нельзя, допускать, чтобы детки во время игры мешали друг другу.

«Круговые пятнашки». Цель – научить детей погружаться в воду с головой самостоятельно. Играющие становятся в круг в воде на мелком месте, водящий – в центре. Он старается запятнать кого-либо, но останавливаться возле одного игрока не имеет права. Спасение от водящего – окунуться в воду с головой. Запятнанный водит.

«Хоровод». Цель - обучить детей выдоху в воду. Участники образуют круг, стоя в воде, взявшись за руки. Они начинают двигаться по сигналу взрослого повторяя: «Хоровод наш, хоровод, все идет, ну и скоро он придет, он придет!». Все останавливаются и приседают, погружаясь в воду с головой, делая при этом выдох в воду. Потом все поднимаются и двигаются в обратную сторону. Нельзя отпускать руки соседа, задерживать под водой друг друга, уходить назад или вперед. Повторяют движение 4-6 раз.

«Водолазы». Ведущий погружает на дно несколько предметов, которые хорошо видны под водой. Игроки ныряют по очереди и достают эти предметы со дна. Выигрывает тот, кто достал большее количество предметов.

«Насос». Дети становятся лицом друг к другу по парам. Они берутся за руки, приседая по очереди, погружаются в воду с головой, повторяют 4-5 раз. Отпускать руки нельзя.

«Пузыри». Ребенок держится руками за палку, бортик или руки взрослого, приседает, опускает лицо в воду и делает глубокий выдох в воду так, чтобы вода бурлила от пузырей вокруг.

«Крокодил». Расскажите ребенку про крокодила, где живет и как передвигается в воде. Пускай ребенок повторит ваши движения. Он должен передвигаться руками по дну, ноги выпрямлены и вытянуты назад.

«Лягушки». Стоя в воде по колени, дети приседают, затем выпрыгивают на двух ногах вперед, выпрямляя ноги. Приземляются на ноги и руки. Такие лягушачьи прыжки повторяются несколько раз. Можно устроить такое соревнование: кто допрыгает дальше за одинаковое число прыжков.

«Звездочка». Ребенок делает глубокий вдох, задерживает дыхание и ложится на воду лицом вниз, раскидывает ноги и руки в стороны. Тоже можно проделать, ложась на спину. Если ребенок боится лечь на спину, то взрослый может его поддержать. Лежа на воде нужно досчитать до 5.

«Стрела». На небольшой глубине (по пояс) малыш присаживается и, вытягивая руки вперед, оттолкнувшись двумя ногами, скользит вдоль берега по воде. Голова при этом опущена в воду, ноги вытянуты назад. Когда скольжение заканчивается ребенок встает.

«Торпеда». Повторяются все те же действия, как и в упражнении «Стрела», но руки вытянуты не вперед, а вдоль тела.

их над водой;

Такие игры на воде гарантируют отличное настроение всей семье во время пребывания возле водоема или моря. И вы не заметите, как вопрос о том, что ребенок боится воды, больше не будет беспокоить ваше семейство! Развивайтесь и закаливайтесь весело!

Пусть лето принесет вам и вашему ребенку здоровье, отличное настроение и только приятные воспоминания!