**Опыт работы по плаванию в ДОУ**

**«Играя, учим плавать»**

Основные показатели и результаты деятельности укрепления здоровья детей представляет собой способ фиксирования, накопления материалов демонстрирующих уровень профессионализма и умения решать задачи профессиональной деятельности, как инструктора по физической культуре (плавание).

Он представляет собой форму, процесс организации и технологию работы продуктивной деятельностью, предназначенной для демонстрации, анализа и оценки моей профессиональной деятельности, для осознания собственной позиции.

***Моя педагогическая деятельность обосновывается с позиции нормативно-правовых документов:***

нормативно-правовые документы*:*

Федеральный закон от 29 .12. 2012 г. № 273- ФЗ « Об образовании в Российской федерации» (в редакции от 7 мая 2013г.);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 .10. 2013 г.№1155

«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; (зарегистрирован в Минюсте России 14.11.2013 №30384) с изменениями.

Приказом Министерства образования и науки РФ от 31.07. 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

***Одной из структурных единиц, представляющих определенное направление развития образования детей является*физическое развитие**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в - обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Сегодня отмечается резкий рост числа детей дошкольного возраста с различными состоянии здоровья. Поэтому все более актуальным становится поиск новых способов укрепления психического здоровья ребенка, стимуляции физического развития, закаливания организма, повышения устойчивости к различным заболеваниям. Превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств дошкольника является **плавание**. При этом важнейшее значение имеет раннее обучение детей **плаванию**. Сочетание воды, воздуха, температуры и двигательной активности ребенка – одна из самых сильных форм воздействия на развивающийся организм с момента рождения.

Очень важно поддерживать положительное эмоциональное состояние детей на всех этапах обучения **плаванию**, стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли удовольствие, побуждали к самостоятельности, вызывали стремление научиться **плавать**.

Используемые мной, авторская программа по обучению **плаванию** детей дошкольного возраста под ред. Т. И. Осокиной *«Как научить детей****плавать****»* М., 1959, и методическое пособие Чеменевой А.А. ,Столмаковой Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» М., 2011, позволяют не только предусмотреть правильное обучение детей первоначальным навыкам **плавания**, умения преодолеть водобоязнь, но и познакомить с техникой спортивных способов **плавания**, прикладного **плавания**, в первую очередь оказания помощи терпящему бедствие на воде, умение буксировать различные **плавающие предметы**, выполнять различные операции, связанные с **работой под водой**, нырять, уметь **плавать одним из спортивных** способов, ориентироваться под водой, доставать со дна различные предметы.

Преобладающее направление и тема по самообразованию: *«Играя, учим****плавать****»*, которая отражает так же мою педагогическую направленность по изучению вариативности использования образовательного материала по обучению детей **плаванию**, позволяющего развивать у детей творчество, креативность воспитательно-образовательного процесса.

Игра – главный метод обучения и воспитания детей, поэтому использую в своей **работе** методику проведения подвижных игр на воде, игры для ознакомления со свойствами воды, игры с погружением в воду с головой, игры с открытыми глазами в воде.

Основная цель моей **работы -научить детей плаванию на глубокой воде**, уметь преодолеть водобоязнь, быстро ориентироваться на воде и под водой.

Обучение детей **плаванию** было построено на принципах развивающего обучения и воспитания, в ходе реализации которого формируются знания о здоровом образе жизни, формируются необходимые умения и навыки в обучении.

Обучение **плаванию** проходит в два этапа. На первом детей учат самостоятельно держаться на воде, поскольку никто из них этого не умеет, а многие испытывают водобоязнь. На втором этапе детей обучают спортивными видами **плавания**.

Первый этап обучения

Задачи:

-научить детей элементарным **плавательным навыкам**;

-адаптировать к водной среде с последующим переходом к спортивным способам **плавания***(кролю на груди и спине, брассу)*. Следует отметить, что движения в кроле на груди и спине легко

разучиваются и усваиваются детьми, но есть дети, у которых ноги уже хорошо **работают** брассом и требуют лишь небольшие корректировки;

-учить четко, выполнять все правила личной гигиены (принимать душ перед занятием, мыть тело быстро и тщательно, после занятий быстро одеваться, высушивать волосы;

-развивать двигательные умения и навыки;

-прививать привычку соблюдать правила поведения в бассейне;

-воспитывать физические качества *(гибкость, ловкость, силу, быстроту, выносливость)*.

На первом этапе обучения детей от 4 до 7 лет, применяется игровой метод с использованием надувных поддерживающих средств (кругов, манжет, досок, колобашек, нудлов ) На бортике стоят резиновые надувные игрушки, нарукавники, круги и **плавательные доски**.

В первую очередь для детей и родителей проводится ознакомительная экскурсия по бассейну, в которой рассказывается о специфике его **работы**, графике посещений, продолжительности занятий, способе обеззараживания воды, температурном режиме, необходимых для посещения предметах, требованиях со стороны медицинского и педагогического состава, проходит знакомство с персоналом. Затем новички наблюдают за детьми, которые уже имеют начальные навыки **плавания**, где их внимание акцентируется на примерном поведении детей в воде. В конце занятия новичкам предлагается бросить в воду тонущие игрушки и понаблюдать, как смело и ловко старшие дети ныряют и собирают их.

На этом этапе используется психолого-педагогическая технология М. Н. Поповой, направленная на коррекцию эмоциональных отношений.

Огромное значение имеет первое занятие в воде. Его задача – помочь ребенку освоиться в  бассейне: свободно, самостоятельно перемещаться и ориентироваться. Для этого **инструктор** сам спускается в воду, а затем воспитатель опускает детей в нарукавниках так, чтобы они держались за поручень. Так продолжается несколько занятий, пока ребенок не почувствует себя уверенно. **Инструктор** постепенно настраивает его, что на глубине он находится в полной безопасности и обязательно быстро научится **плавать**, если приложит к этому усилия. Дальше **инструктор** наблюдает с бортика и подсказывает каждому, что нужно делать, находясь в круге.

Детям предлагаются манжеты и личная помощь в воде. Далее **инструктор**старается добиться горизонтального положения тела ребенка. Для этого дети, держась за поручень, пытаются **работать ногами как при плавании кролем на груди**. Если получилось, это упражнение они выполняют в нарукавниках и дальше самостоятельно начинают передвигаться в воде. Эти упражнения делаются в игровой форме с использованием показа преподавателя или ребенка, который уже освоил дополняется соответствующими замечаниями по поводу ошибок и упражнениями.

Далее обучение проходит без кругов и манжет у неподвижной опоры *(поручня)* и держась за стену.

Здесь используются 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;

-доставание дна ногами, а затем и руками с перебиранием ими по лестнице или шесту;

-скольжение на груди;

–*«звездочка»*, *«торпеда»*, *«стрелочка»*, *«****поплавок****»*, *«медуза»*. Все упражнения доводятся до совершенства, пока дети не начинают выполнять их самостоятельно. Очень важно не упустить момента, когда ребенок готов первый раз снять манжеты и круг. Именно тогда начинается второй этап обучения.

Второй этап обучения

Задачи:

-помочь детям освоить способы **плавания** кролем на груди и спине,

брассом, познакомиться со стилем баттерфляй;

-научить погружаться на дно бассейна и поднимать оттуда различные предметы *(гантели, тонущие игрушки)*;

-обучить прыжкам с бортика, ногами вниз стоя ,спадам с лесенки головой вниз из положении сидя .

-продолжить воспитание физических качеств, трудолюбия и взаимопомощи.

На этом этапе ребенок уже **плавает по кругу**, с интервалом движения, осваивает отдельные движения спортивного **плавания с использованием** подводящих упражнений на суше, у неподвижной, подвижной опорой и без нее.

Вначале изучаются движения ногами при **плавании кролем на груди**, потом согласуется **работа ног с дыханием**; затем то же с руками и наконец осваиваете кроль на груди в полной координации. Далее начинается обучение кролю на спине в той же последовательности. При освоении этих способов **плавания** дети используют дополнительные средства (доски, которые позволяют проплывать определенные дистанции с увеличением нагрузки. Ребенок учится рассчитывать свои силы и возможности, проплывать дистанцию в своем темпе так, как это очень сложно для гиперактивных детей. Постепенно для упражнений с досками уменьшается. Важно не забывать об эмоциональном факторе обучения.

При обучении регулярно проводятся открытые занятия, на которые приглашаются родители, а младшие дети отправляются на занятия к старшим. Таким образом, родители видят, насколько их дети были беспомощны в воде в начале года и чему научились.

Дети, преуспевающие в **плавании**, участвуют в городских конкурсах и соревнованиях по плаванию среди детских садов. Где награждаются грамотами и медалями.

**Первый этап обучения**

Занятие для детей среднего дошкольного возраста

Задачи:

-учить детей спускаться в воду и круге при помощи преподавателя и выходить из воды по лесенке, держась за поручень и руки преподавателя; передвигаться в круге по всему периметру бассейна при помощи преподавателя, поливать на себя из ведерка, начиная с груди; **работать** ногами при освоении кроля на груди, держась за поручень; гладить воду; делать **плавный выдох***(дуть на игрушки – бумажные кораблики, шарики и др.)*

***Игры для ознакомления со свойствами воды***

**Море волнуется**.

Задачи: помочь детям освоиться на воде, познакомиться с ее сопротивлением.

Дети **плавают** в кругах или манжетах по всему периметру

бассейна. По команде преподавателя *«Море волнуется!»* нужно быстро занять свои места около поручня, где находятся домики в виде игрушки — мяча, кубика. Преподаватель говорит: *«Раз, два, три – вот на место встали мы»*. Не нашедший за это время своего места-домика около игрушки отмечается как невнимательный. По команде преподавателя *«Ветер стих, море успокоилось»* дети расплываются по всему периметру бассейна, делая любые движения руками, ногами.

Правила: во время игры нельзя никого трогать, толкать, задерживать.

Методические указания: можно менять расположение домиков, пока дети **плавают**. Опоздавшего можно посчитать выбывшим из игры и посадить на лесенку *(но только 1 раз)*.

**Невод**

Задача: помочь детям освоиться с сопротивлением воды.

Играющие *(рыбы)* располагаются по всему периметру бассейна, на них — либо круг, либо манжеты. Двое рыбаков, взявшись за руки, по сигналу преподавателя плывут за рыбой, стараясь окружить ее. Каждая пойманная рыба включается в цепь рыбаков. Так постепенно составляется невод. Игра заканчивается, когда все рыбы будут переловлены.

Правила: нельзя ловить рыбу разорванным неводом, толкаться, топить друг друга, хватать за руки, туловище, брызгать в лицо.

Методические указания: водящих назначает преподаватель. Первый раз можно водящим поставить **инструктора и ребенка**, затем правила

усложняются и водят только дети. Пойманный последним объявляется самой быстрой рыбой.

**Второй этап обучения**

Занятие для детей старшего дошкольного возраста

Задачи:

-учить детей скольжению на груди, спине, на боку с элементарными гребковыми движениями;

-развивать умение погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы *(шайбы, игрушки)*;

-воспитывать смелость.

Сначала выполняются упражнения на суше;

-комплекс № 1;

-имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине *(стоя у стены, лежа на гимнастической скамейке, полу)*.

Затем дети спускаются в воду по лесенке спиной вперед. Бассейн разделен на две дорожки, каждая для трех человек.

Разминка:

– плыть дистанции кролем на груди, руки полностью лежат на доске, ноги **работают,как в кроле**

**- кроль на спине**, доска находится на груди, дети держат ее за дырочки четыре пальца сверху, большой снизу. Работа ног, как в кроле.

Скольжение на груди после толчка от бортика ногами:

-обе руки вытянуты вперед;

-правая рука вытянута вперед левая у бедра, и наоборот.

Скольжение на спине после толчка от бортика ногами, руки у бедра;

-правая рука вытянута вперед левая у бедра, и наоборот.

Скольжение на боку:

-нижняя рука вытянута вперед верхняя у бедра;

-то же на другом боку.

Скольжение на груди после толчка от бортика ногами с элементарными гребковыми движениями руками:

-руки вытянуты вперед, в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше;

-то же, но гребок другой рукой

-то же, гребок обеими руками одновременно,

Скольжение на спине, после толчка от бортика ногами:

-руки вытянуты вверх, в конце скольжения выполнить гребок одной -рукой через сторону под водой до бедра, про скользить дальше;

-то же, но гребок другой рукой;

-то же, гребок обеими руками одновременно.

Оценка умения погружаться под воду, держась за лесенку находить и поднимать со дна предметы.

Свободное **плавание**, игры, связанные с умением скользить

*«Чья стрела проскользит дальше?»*;

С погружением *«Кто больше соберет предметов?»*. И в случае необходимости можно и отталкиваться с помощью инвентаря: шестом или доской.

По итогам **работы**, в конце учебного года, дети, кто посещал наш бассейн, спокойно и уверенно чувствуют себя на глубокой воде, на речке, море, в большом спортивном бассейн с помощью вспомогательных средств *(досок, кругов, нарукавников)*. Есть, кто самостоятельно **плавает** без помощи взрослых и надувных игрушек. Радует то, что есть дети, которые продолжают обучение **плаванию в большом бассейне**, в спорт школе.

Моя главная миссия – донести до родителей значение **плавания для дошкольников**. Уже одна возможность никогда не бояться за своего ребенка на воде, будет ли он отдыхать на даче, в летнем лагере, на море стоит того, чтобы направить его учиться **плаванию**.

Список использованной литературы:

Осокина Т. И. **Как научить детей плавать**. М. ,1985.

Осокина Т. И. Тимофеева, Е. А. Богина Т. Л. **обучение плаванию в детском саду.** М. ,1991.

Пищикова Н. Г. Обучение **плаванию** детей дошкольного возраста. Занятия,игры,праздники. М. ,2008.

Чеменева А.А, Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. М. ,2011