

ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ В ДЕТСКОМ САДУ:

С вашими детьми работает инструктор по плаванию

Поддубная Анастасия Евгеньевна

Занятия плаванием в детском саду проводит инструктор по физической культуре. Инструктор не только проводит занятия и предварительные беседы с детьми, но и совместно с медсестрой бассейна помогает детям при раздевании, одевании и принятии душа, проверяет соответствие условий в бассейне санитарным нормам.

Занятия плаванием начинаются, как правило, с детьми 4-го года жизни

В начале учебного года температура воды достигает 32 градусов, по мере обучения температура может несколько упасть – до 28-30 градусов. Было замечено, что при такой температуре воды в бассейне дети лучше усваивают материал, быстрее обучаются плаванию. Этому способствует ряд факторов: из теплой воды вылезать не хочется – детям нравится в ней находиться. Кроме этого, теплая вода расслабляет, уходит гиперактивность, которая особенно «популярна» среди современной малышни.

Занятия плаванием проводятся в утренние часы. После бассейна дети в первой половине дня не выходят на прогулку.

Продолжительность занятия в бассейне четко регламентируется санитарными правилами и зависит от возраста ребенка:

В младшей группе – 10-15 минут,

В средней группе – 15-20 минут,

В старшей группе – 20-25 минут,

В подготовительной группе – 25-30 минут.

Занятия в бассейне проводятся в подгруппах. Число детей в подгруппе, как правило, не превышает 8-10 человек. Детки, которые по каким-либо причинам в данный момент не занимаются плаванием, могут в это время играть в группе с воспитателем.

Сами занятия состоят из трех частей:

1. Подготовительная часть проводится на суше и направлена на дыхательные упражнения и подготовку к плаванию,

2. Основная часть проводится в воде, где дети выполняют различные игры и упражнения, учатся плавать различными способами.

3. Заключительная часть, как правило, самая любимая детьми – водные игры, свободное плавание.

Примерное распределение учебного материала по группам.

Занятия по обучению плаванию в нашем детском саду проводятся в игровой форме.

Во всех возрастных группах используется различный спортивный инвентарь: надувные и тонущие игрушки, плавательные доски, мячи, надувные круги, обручи, мелкие надувные игрушки, волейбольная сетка, баскетбольные кольца и т.д. Количество игрушек соответствует количеству детей в одной учебной группе.

Задачей минимум является ознакомление детей с водой, привыкание к ней, задачей максимум – овладение основными видами плавания.

Так, детей из **младших групп** учат в первую очередь не бояться воды, самостоятельно в нее заходить, смело передвигаться и играть в воде.

Ребята из **средней группы** могут уже самостоятельно держаться (лежать) на воде какое-то время и скользить по ней с помощью вспомогательных средств и без них. К концу года дети могут проплывать около 10м. со вспомогательными средствами и 3-5м. без вспомогательных средств.

В **старшей группе** дети осваивают азы «простого плавания»: координации движения рук и ног, правильному выдоху в воду. Дети проплывают любым способом со вспомогательными средствами более 15 метров. И 7-12м. без вспомогательных средств.

В **подготовительной группе**, дошколята могут показать высший класс – плавание спортивным стилем, могут участвовать в различных соревнованиях между группами.

