

**ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ В ДЕТСКОМ САДУ:**

Занятия плаванием в детском саду проводит инструктор по физической культуре. Инструктор не только проводит 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 первых дней посещения ребенка детского садом. В ясельных группах -  по окончанию адаптационного периода.

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 гиперреактивность, которая особенно «популярна» среди современной малышни.

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.

Начинаются занятия с минимального отрезка времени и по мере прохождения программы увеличиваются.Занятия в бассейне проводятся в подгруппах. Число детей в подгруппе, как правило, не превышает 6-8 человек.  Детки, которые по каким-либо причинам в данный момент не занимаются плаванием, могут в это время играть в группе с воспитателем или пойти на прогулку.

Перед началом «плавательного сезона» с детьми проводятся беседы, в которых дошколят знакомят с правилами посещения бассейна.  Рассказывают о пользе и значении занятий по плаванию.

**Занятия состоят из трех частей:**

1.   Подготовительная часть проводится в воде у бортика или рядом с бортиком и направлена на дыхательные упражнения, расслабление всех мышц 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, забавы и закрепление пройденного.

**Примерное распределение учебного материала по группам.**

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

Во всех группах используется различный спортивный инвентарь: надувные и тонущие игрушки, плавательные доски, мячи, надувные круги, тонущие обручи, мелкие надувные игрушки 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 на воде какое-то время и скользить по ней. Дети знакомятся с движениями рук и ног различными способами плавания. К концу года дети могут проплывать более 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.

Кульминацией обучения становятся занятия в ***подготовительной группе***, когда дошколята могут показать высший класс – плавание спортивным стилем без остановки 15 метров.

Источник: Васильева В.С., Никитинский Б.Н. Обучение детей плаванию. Учебное пособие. М. 1973

Подготовила Минина Т.А., инструктор по физической культуре

МБДОУ "Детский сад № 16"