



Курсы повышения квалификации

КУРСОВАЯ РАБОТА

Тема: Организация образовательной деятельности детей младенческого и раннего возраста в области физического развития в соответствии с Ф.Г.О.С. Д.О.

Выполнила: Пименова Людмила Игоревна-
инструктор по физической культуре (плавание):
высшая педагогическая категория; ветеран труда;
мастер спорта по плаванию

Образовательная организация: Г.Б.О.У
«Школа №1945», «Синяя птица»

Москва

2021

План:

- I. Введение
- II. Значение плавания для физического развития детей младенческого и раннего возраста
- III. «Раньше плавать, чем ходить»- грудничковое плавание (от 2-х недель до 18-ти месяцев)
 - 3.1 Условия и принципы эффективного обучения
 - 3.2 Особенности построения занятий с малышами
 - 3.3 Примерный комплекс упражнений (от 3 до 18 месяцев)

- IV. Организация и методика обучения навыку плавания детей раннего возраста в рамках детского сада (от 2-х до 3-х лет)
 - 4.1 Цели, задачи, методы, педагогические принципы обучения навыку плавания
 - 4.2 Структура занятия
 - 4.3 Последовательность и приемы обучения
 - 4.4 Карта организации образовательной деятельности детей раннего возраста в области физического развития (на примере итогового, показательного занятия по плаванию)

- V. Подвижные игры и игровые упражнения, способствующие поэтапно овладевать навыком плавания (для детей раннего возраста)
 - 5.1 Игры и игровые упражнения по освоению, адаптации к непривычной водной среде
 - 5.2 Игровые упражнения для освоения правильного дыхания в воде
 - 5.3 Игровые упражнения для навыка лежания, скольжения – на груди и на спине
 - 5.4 Игровые упражнения для работы ног с опорой и без опоры – на груди и на спине
 - 5.5 Игры для обучения погружения, ныряния под воду
 - 5.6 Игровые упражнения, обучающие прыжкам в воду с бортика, лесенки
 - 5.7 Необходимый инвентарь и оборудование для обучения

- VI. Заключение
- VII. Методическая литература

I. Введение

С древних времён отношение к плаванию было весьма уважительным: умение плавать приравнивалось к умению читать и писать, без которых человеку просто не обойтись.

Обучение плаванию детей раннего возраста имеет давнюю историю. Ещё за 4-ре тысячелетия до нашей эры в Древнем Египте, с целью укрепления здоровья будущих воинов, детей учили плавать с рождения.

В Древней Греции умение держаться на воде считалось таким же необходимым навыком, как ходьба и бег. В связи с этим греки уделяли достаточно большое внимание обучению плаванию с младенческих лет.

Возникновению и развитию плавания на Руси, способствовало наличие большого количества водоемов. Некоторые виды деятельности древних славян были невозможны без навыков плавания, ныряния в длину и глубину, прыжков воду.

В России научные основы плавания были заложены во второй половине 18-го века. Появился ряд практических руководств, в которых были даны рекомендации по освоению этого жизненно важного навыка.

Так, в «экономическом месяцеслове», за 1776 год подробно, на научной основе рассматривался вопрос о том, какое свойство приобретает тело человека, если его лёгкие заполнены воздухом - «воздух должен держать тело поверх воды и не допускать его тонуть!». Это важнейшее открытие было положено в основу обучения плаванию и получило название «метод естественного изучения плавательных движений».

В 60-х годах прошлого столетия плавание стало применяться как средство укрепления здоровья детей во многих странах. Первая школа плавания и закаливания младенцев в полных ваннах была организована в Австралии в 1966-м году супругами Тиммермансами, которые сначала апробировали методику обучения на своей дочери. С 1966 г. обучение плаванию детей раннего возраста стало активно практиковаться в Германии и США, Японии.

В бывшем Советском Союзе занятия плаванием для грудных детей были впервые организованы в Москве в 1976-м году. Отмечалось, что регулярные, систематические занятия позволят научить младенца плавать раньше, чем ходить - уже концу 1-го года жизни. Приобретенные в грудном возрасте навыки сохранялись на всю жизнь, если занятия продолжались в 2-3 летнем возрасте.

Методика обучения плаванию детей первого года жизни нашла живой отклик в нашем обществе. В поликлиниках и больницах оборудовались бассейны, открывались грудничковые группы, где младенцы обучались навыку плавания с помощью мам.

В конце 80-х годов в нашей стране стали уделять большое внимание обучению плаванию детей дошкольного возраста. Сегодня в городах России при реконструкции и строительстве новых детских поликлиник и детских садов предусматриваются бассейны для обучения плаванию детей разных возрастов. Это имеет и прикладную ценность. Многие детские жизни будут ограждены от несчастных случаев на воде, если грамотно подходить к обучению с самых малых лет.

II. Значение плавания для физического развития детей младенческого и раннего возраста.

Первые упоминания об использовании плавания в качестве общеукрепляющей, оздоровительной и закаливающей процедуры насчитывают уже многие столетия. Ещё в древности было принято ежедневно купать и обтирать новорождённых чистой, проточной водой. Современная педиатрия и медицина подтверждают полезные свойства воды и рекомендуют в обязательном порядке занятия плаванием с малышами. Считается, что вода представляет собой особо биологическую среду, оказывающую наиболее благоприятное воздействие на человеческий организм и открывающую широкие возможности для физической активности. В первые месяцы после рождения ребёнка сохраняется рефлекс задержки дыхания, заложенный ещё во время пребывания в материнской утробе. Этот рефлекс угасает в первые месяцы жизни - вот почему так важно быстрее начать и перейти к активным занятиям уже в 1,5-2 месяца.

Регулярные занятия плаванием с грудными детьми улучшают работу всех жизненно важных систем организма. Раннее плавание создает, а затем и поддерживает хорошую базу для более правильного физического развития ребёнка, дает ощущение свободы действия, учит его не бояться водной стихии и не паниковать при случайном попадании туда.

- **Мышечная система** ребёнка развита слабо. Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений последовательно чередуется напряжение и расслабление «рабочих» мышечных групп. Мышцы развиваются без нагрузки на позвоночник (т.к. горизонтальное положение в воде) и другие суставы - следовательно, риск получения травм сведен к минимуму.
- **Сердечно-сосудистая система** тоже имеет свои особенности. Объем крови на 1 кг массы тела у ребёнка больше, чем у взрослого, но пути её передвижения по сосудам короче, поэтому и скорость кровообращения выше. Сердце ребёнка очень быстро утомляется при напряжении и не сразу адаптируется к изменению нагрузки. Во время занятий плаванием правильный ритм работы мышц и органов дыхания оказывает благоприятное влияние на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшает их состояние, что способствует наилучшему росту и укреплению стенок сосудов и внутренних органов.
- **Органы дыхания.** Дыхательные пути у ребёнка более узкие чем у взрослого, а слизистая оболочка нежная и более ранимая. На стенках дыхательных путей и слизистых оболочках расположено большое количество кровеносных и лимфатических сосудов. И этим объясняется лёгкость проникновения инфекции и возникновения воспалительных процессов. Занятия плаванием способствует росту легочной ткани, увеличению жизненной ёмкости лёгких, что в свою очередь предотвращает легочные заболевания.
- **Опорно-двигательный аппарат** ребёнка находится в стадии формирования, поэтому позвоночник отличается мягкостью, эластичностью и легко поддается деформации. Во время плавания, давление на опорно-двигательный аппарат (и особенно на позвоночник) снижается, что способствует его укреплению.

Во время плавания ноги двигаются мягко и ритмично, обеспечивая разнообразную нагрузку мышцам нижних конечностей и создавая тем самым благоприятные условия для укрепления тазового пояса. Динамическая работа ногами в безопорном положении оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы и предупреждает развитие плоскостопия.

Плавание способствует развитию координации и ритмичности движений, необходимых для любой двигательной активности.

- **Нервная система.** В раннем возрасте умственное развитие ребёнка происходит параллельно с физическим и сенсорным - например, плавание развивает не только мышцы, но и рефлексы. Нервная система ребёнка обладает сравнительно малой выносливостью. Плавание оказывает положительное влияние на центральную и периферическую нервную системы, что способствует улучшению процессов поступления крови к коре головного мозга и прохождению к ней нервных импульсов, а также образованию новых нервных клеток.
- Плавание укрепляет **иммунную систему**, оказывает закаляющее действие на организм. Дети меньше болеют простудными заболеваниями, а если заболевают, то в легкой форме, быстро выздоравливают без осложнений и побочных явлений.
- Плавание формирует гигиенический навык у ребёнка, нормализует режим сна и бодрствования, способствует повышению аппетита. Вода оказывает массирующее успокаивающее действие - улучшает настроение и эмоциональное состояние ребёнка.

А если учесть, что в дальнейшем умение плавать будет оберегать ребёнка от несчастных случаев на воде, значение плавания переоценить невозможно.

III. «Раньше плавать, чем ходить»-грудничковое плавание (от 2 недель до 18 месяцев)

Почему физически беспомощный и неспособный осмысленно двигаться на суше новорождённый, удивительно комфортно чувствует себя в воде?

В связи с быстрым переходом от состояния относительной невесомости, в котором малыш пребывал до рождения, к среде, где так велико воздействие сил гравитации, он испытывает состояние дискомфорта. Оказавшись в родной стихии, ребёнок чувствует себя снова свободным - оживает, радуется, активно двигается. Это не удивительно, ведь водная среда для новорождённых детей — это «второй воздух». До появления на свет они провели в околоплодных водах целых девять месяцев.

Кроме того, из-за большого количества лецитиновых жиров удельный вес младенцев меньше, чем у взрослого человека. Поэтому все маленькие детки имеют положительную плавучесть, то есть могут самостоятельно и легко держаться на воде. Также быстрому обучению плаванию малышей способствуют их врождённые рефлексы: плавательный и выпрямительный- при погружении в воду малыш начинает активно двигать ручками и ножками, а при соприкосновении ног с твердой поверхностью отталкивается стопами. Рефлекс задержки дыхания при контакте с водой также используется при обучении грудничков плаванию и нырянию. Но надо помнить, что вышеперечисленные врождённые рефлексы постепенно угасают. Чем старше малыш, тем сложнее выработать у него доверие к воде, следовательно, и обучить плаванию в будущем. Поэтому очень важно начинать занятия в воде с самых первых дней после рождения. Сначала можно проводить уроки в детской, а потом и во взрослой ванне. Все занятия с детьми грудного возраста проводят при активном участии родителей. Занятия ранним плаванием предполагают наиболее тесное взаимодействие детей и родителей, помогает лучше узнать малыша, наладить с ним контакт. Кроме того, различные игры и упражнения, которые взрослые будут выполнять с ребёнком, помогут им самим хорошо понять свойства воды и смысл плавания в целом, а также доставят массу истинного удовольствия.

О значении плавания на растущий детский организм было сказано выше, но хочется добавить, что занятия плаванием с грудными детьми, способствуют их лучшему физическому, умственному и психологическому развитию.

Учёные доказали, что малыши, которые с рождения занимаются плаванием, более активны и координированы, не имеют проблем с режимом питания, бодрствования и сна, обладают более выраженной и осязаемой мышечной массой. Кроме того, юные пловцы проявляют более раннюю и очевидную расположенность к общению с другими детьми (не испытывая при этом трудностей), быстрее адаптируются к группам и новым социальным условиям. Такие детки более независимы и обладают хорошей способностью ориентироваться в незнакомом месте и ситуации, а также легче справляется со своими страхами.

Отсюда можно сделать вывод, что занятия плаванием способствуют не только формированию здорового организма у малышей, ну и ведут к более гармоничному развитию их личности, выработки стойкого характера.

3.1. Условия и принципы эффективного обучения.

После того как ребёнок получил начальные навыки плавания в домашней ванне, он переходит плавать в большой бассейн вместе с мамой, под руководством инструктора. Обычно это происходит по достижении трёхмесячного возраста. Учитывая изменения температурного режима и расширения водного пространства, переход в большой бассейн возможен только в случае полной готовности к этому. Занятия плаванием должны быть регулярными. Оптимальное количество тренировок 2-3 раза в неделю, если возраст малыша от 3-х до 6-и месяцев, продолжительность занятия не более 30 минут. Далее 1-2 раза в неделю в возрасте 6-9 месяцев, а также после годовалого возраста малыша; при этом продолжительность занятий постепенно увеличивается до 40-45 минут. Температура воды может варьироваться от +28 °С до +32°С. Оптимальная температура воздуха не менее +27 °С и не более +29 °С. Все малыши хранят очень яркие воспоминания о первых годах обучения. Приобретённые в грудном возрасте навыки плавания остаются на всю жизнь, если, конечно, не останавливаться и продолжать обучение в двух - и трёхлетнем возрасте. При этом сам процесс обучения будет происходить намного легче и быстрее.

Для эффективных занятий надо стараться придерживаться следующих условий и правил обучения.

1. Очень важно, чтобы малышу с первого же раза понравилось в бассейне. Поэтому на начальных занятиях не давать слишком большую нагрузку. Постараться увлечь его игрой в воде, рассказывать ему весёлые истории, показывать игрушки. Не допускать истощающих криков крохи. Первое занятие должно остаться в памяти ребёнка, как очень весёлое, не утомляющее и радостное событие.

2. Начинать и заканчивать занятия можно только в случае положительного настроения малыша. Обычно маленькие детки относятся к любым водным процедурам очень хорошо, у большинства из них абсолютно отсутствует какой-либо страх перед водой. Если ребёнок капризничает и беспокойно ведёт себя во время занятия, надо родителям проконсультироваться с врачом по поводу возможных ушных или кожных заболеваний.

3. Для ребёнка очень важна регулярность, поэтому, если перерыв в занятиях был более двух недель, возобновлять их следует с особой осторожностью. Начинать рекомендуется с повторения изученного материала и, минимальной нагрузки.

4. Если ребёнок с неохотой воспринимает новое упражнение, он к нему не готов или оно у него не получается, при этом он плачет и капризничает, необходимо отказаться от данного упражнения. Можно перейти к повтору уже знакомых элементов, а к этому вернуться чуть позже, по мере готовности маленького пловца.

5. Надо внимательно следить за условиями, окружающими малыша. Если ребёнок капризничает, то это вовсе не означает, что ему не нравится плавание и пребывания в воде. Возможно, причина в следующем: малыш замёрз, устал, проголодался, он испытывает стресс от шума в бассейне или не знакомой ему обстановки, недоволен тем, что его окунули в воду, или испытывает дискомфорт от попавший в нос или рот воды. Надо попробовать устранить все возможные причины плача, успокоить ребёнка, ласково поговорить с ним, убеждая в том, что всё хорошо и ничего страшного не произошло.

6. Любая методика обучения детей плаванию построена на постепенном и последовательном освоении различных элементов. Также важно правильно, а главное - аккуратно выполнять все поддержки. Во время занятий чувствовать, прислушиваться к ребёнку, руководствоваться его настроением, ведь он пока ещё не может выразить словами свое недовольство или безмерную радость, но всегда можно понять и почувствовать, что он хочет в данный момент.

Три основных принципа, которыми необходимо руководствоваться при обучении малышей любого возраста:

- 1) придерживаться определённой последовательности и постепенности в обучении;
- 2) не допускать возникновения у ребёнка страха перед водой и перегрузками;
- 3) обязательно соблюдать правила гигиены.

3.2 Особенности построения занятий с малышом.

Методика упражнений плавания для грудных детей имеет несколько категорий. Условно, в соответствии с общими возрастными возможностями малышей, можно выделить четыре основные: от 1 до 3 месяцев, от 3 до 6 месяцев, от 6 до 9 месяцев и от 9 месяцев до года. При этом первая категория занимается в домашней ванне, а все последующие в детском бассейне, в группах «Малыш и мама», под руководством инструктора по плаванию. Со временем тренировки на маленькой воде становятся менее эффективными, так как в процессе роста ребёнка меняются и усложняются упражнения, облегчаются и уменьшаются поддержки, малыш переходит к самостоятельному плаванию.

Построение водных занятий для новорождённого основывается на чередовании активного плавания и отдыха. Вначале большинство упражнений выполняется на спине, затем добавляется плавание на груди и ныряние с их последовательным чередованием.

- Чаще всего в первые месяцы жизни малыша используются элементы плавания с ручным и автономными поддержками, но известны случаи, когда дети в возрасте до четырёх месяцев могли двигаться в воде самостоятельно, то есть без помощи родителей и инструктора.

Основная особенность обучения плаванию грудных детей состоит в том, что практически не одному ребёнку не удастся пройти весь путь без задержек и скачков. Часто они как бы застревают на одном месте, не продвигаются дальше. Затем, могут сделать резкий рывок вперёд, вплоть до перехода к самостоятельному плаванию. Данная реакция является частью процесса адаптации. Надо помнить, что к каждому ребёнку нужен индивидуальный подход и манера обучения.

Учитывая опыт работы с маленькими детками, выделяют несколько обще характерных особенностей в последовательности процесса обучения.

1. **Нулевая ступень** в обучении плаванию грудных детей-адаптационный период. Обучение плаванию в любом возрасте необходимо начинать с адаптации и привыкания ребёнка к новой, необычной водной среде.

2. **Первая ступень** - «лежание» и плавание на спине с поддержками и без. Очень важно в самом начале обучения выполнять упражнения на освоение горизонтального положения, преимущественно выполняя поддержки в положении лёжа на спине. Это положение отрабатывается в домашней ванне, поэтому к моменту перехода в большой бассейн, можно уже приступать к упражнениям второй ступени, закрепляя при этом ранее полученные «старые навыки».

3. **Вторая ступень** - плавание на груди и ныряние. Все дальнейшее обучение теперь направлено на то, чтобы малыш двигался в воде самостоятельно в положении на груди и совершал кратковременные проныривания с помощью без.

4. **Третья ступень** - самостоятельное, а также более продолжительное плавание на груди и на спине. Переход к самостоятельному плаванию должен осуществляться постепенно за счёт уменьшения силы и площади поддержек и общего укрепления плавательных способности малыша.

Конечная цель- сведения силы и поверхности поддержек к минимуму с постепенным отказом от них. Только по мере полной готовности малыша, можно отпустить его свободное плавание.

При составлении плана занятий нужно ориентироваться на все три ступени, конечно же ориентируясь на индивидуальные особенности малыша. Выбрать самые любимые упражнения крохи для основного тренинга, а менее любимые потихоньку включать в занятия в качестве дополнительных элементов. Использовать весьма эффективный метод чередования «плохих» и «хороших» упражнений.

Также необходимо учитывать и возрастные двигательные навыки малышей. Подбор упражнений должен быть строго в соответствии с уровнем физической подготовки ребёнка.

Во время самих занятий следует соблюдать несколько дополнительных, но важных правил.

- Использовать только однозначные и понятные малышу команды. При этом они могут быть как вербальными, так и невербальными – жестовыми.
- Никогда не показывать свой страх и неуверенность в выполняемом упражнении. Побороть свои внутренние сомнения, работать с малышом излучая радость. В ином случае эффект от занятий будет отрицательным.
- Определить четкие рамки дозволенного и запрещенного во время пребывания в бассейне. Например, нельзя бегать, с бортика спрыгивать с места не разбегаясь. И неукоснительно следить, чтобы эти требования не нарушались.
- Никогда не сравнивать малыша с другим ребенком, у кого лучше получается. Главная цель – оздоровление и укрепление его здоровья. Если какое-то упражнение не нравится ребенку, отложить его до следующего раза, или вовсе отказаться от него.

Занимаясь с малышами по представленной методике раннего плавания

- упрощается процесс адаптации и привыкания к воде;
- закрепляются необходимые навыки, малыши знакомятся с правилами поведения в водном пространстве;
- развивается доверие к воде и положительное отношение к водным занятиям;
- прививается любовь к физкультуре в целом.

3.3 Примерный комплекс упражнений для детей в возрасте от 3 до 18 месяцев.

- **Разминка на суше**

Если малыш ещё не умеет сидеть, его надо посадить на колени взрослого. Выполнять разминку надо в положении небольшого наклона назад – так, чтобы спина и голова ребёнка опирались на живот и грудь. В этом положении выполнить несколько упражнений, напоминающих отдельные элементы из взрослого плавания.

1. ноги кроль (попеременная работа ног, как при плавании кролем);
2. «ножницы» ногами (встречные движения крест- на крест);
3. ноги брасс (движение «лягушкой»);
4. «ножницы» руками;
5. наклоны (подъем рук к голове с наклонами в стороны);
6. руки кроль (вращения руками вперёд);
7. руки брасс (круговые движения перед собой);
8. руки кроль на спине (вращения руками назад);
9. вертикальная стрелочка (вытягивание рук вверх над головой с соединенными ладошками).

Все упражнения можно выполнять как поочередно, так и одновременно обеими руками и ногами. Амплитуда движений небольшая – ниже среднего уровня.

- После 5– 7 минут разминки на суше взять малыша за кисти рук и выполнять несколько подготовительных (вводных) упражнений. Удерживая малыша в вертикальном положении, поднести его к воде, сначала погрузить в воду только стопу, затем голени, и только потом окунуть ребёнка по пояс.

- «Полоскание»- удерживать ребёнка за обе руки, погрузить его в воду полностью, сохраняя вертикальное положение. Покачать его во всех направлениях, как будто полощите белье. Голова должна быть над водой.

- «Батут»- держать малыша так же, только подтянуть его руки чуть ближе к голове. Вытягивая их погружать ребёнка в воду и обратно, без занывания. Сделать несколько раз. Упражнение напоминает прыжки на батуте.

Виды поддержек:

- **Двуручная поддержка под мышками в положении лёжа на груди:**

Мама разворачивает малыша спиной к себе, подкладывает руки под мышки ребёнка так, чтобы его плечевой пояс был на линии её запястий. Мамины руки должны быть прямыми, а пальцы широко расставлены, при этом отогнутые вверх большие пальцы поддерживают плечики маленького пловца. При такой поддержке малыш имеет возможность работать свободно ручками и ножками. Подбородок и нос малыша должен быть выше уровня воды.

- **Двуручная поддержка за плечи в положении лёжа на груди или спине:**

На груди: малыш лежит на животике. Мама поддерживает его двумя руками в области груди и плеч. При этом она обхватывает своими ладонями его плечевые суставы. Пальцы рук держит в виде полукольца так, чтобы основные пальцы фиксировали бы грудь юного пловца, а отогнутые большие пальцы были сверху.

На спине: развернуть малыша на спинку. Положение рук не меняется, только теперь ладони фиксируют спину, плечи и голову ребёнка.

- **Одноручная поддержка под грудью в положении лёжа на груди:**

Мама располагает малыша у себя на предплечье. При этом её рука должна быть отведена в сторону, вытянута или слегка согнута в локтевом суставе. Пальцы рук фиксируют плечо малыша или широко расставлены для устойчивости. Плечи и голова ребёнка находятся чуть выше уровня воды.

- **Локтевая одноручная поддержка:**

Является альтернативной предыдущей поддержке. Её удобно использовать, если уровень воды в бассейне чуть ниже высоты маминой груди. Держит она ребёнка у себя на согнутой руке, между плечом и предплечьем – так, чтобы его голова и шея находились на локтевом сгибе. Ладонью надо придерживать малыша за бок. Пальцы руки широко расставлены для лучшей фиксации. Второй рукой можно поддерживать ребёнка в области таза (между ножками) или выполнять гребок.

- **Одноручная поддержка под грудь и подбородок в положении лёжа на груди:**

Мама удерживает малыша в горизонтальном положении, при этом одной рукой фиксирует его за подбородок и грудь. В первое время надо поддерживать его двумя пальцами свободной руки за трусики со стороны спины. Пальцы руки, которая фиксирует грудь и подбородок, должны располагаться следующим образом: подложить ладонь под грудь ребёнка, начиная со стороны шеи – так, чтобы основные пальцы доходили бы до середины грудины, а отогнутый вверх большой палец поддерживал его подбородок.

- **С дополнительной поддержкой под живот:** удерживать малыша также, только свободной рукой слегка поддерживать ребёнка под живот. Следить за тем, чтобы подбородок и нос ребёнка были выше уровня поверхности воды.

- **Одноручная поддержка под затылок в положении лёжа на спине.** Удерживать малыша в горизонтальном положении, одной рукой фиксировать его шею и затылок, голова ребёнка удобно располагается на ладони, при этом пальцы широко расставлены для лучшей фиксации.

- **С дополнительной поддержкой под спину.** Усиленный вариант поддержки с дополнительной фиксацией второй рукой, в области спины и таза ребёнка.

- **Поддержка с нудлом.** В качестве поддержки используют специальное водное оборудование-нудл. Ребёнок лежит в горизонтальном положении на животе. Нудл помещают малышу под мышки так, чтобы он плотно держал его руками. Голова и плечи должны быть чуть выше уровня поверхности воды.

Первый комплекс упражнений рекомендуется выполнять с ребёнком в возрасте примерно 3 –9 месяцев. Обязательно обращать внимание на готовность малыша к переходу к последующим упражнениям. В случае нежелания выполнять тот или иной элемент - на время отказаться от него, подождать, пока ребёнок полностью адаптируется к новой среде, затем вернуться к начатому. Вначале следует выполнять те упражнения, в которых мама помогает ребёнку выполнять движение, а именно отталкивания, гребок рукой в положении лёжа на груди, сгибание и разгибание ног поочередно, ноги кроль в положении на груди и спине.

- **Отталкивания:** выполняются ногами от бортика и основаны на врождённом рефлексе выпрямления ног, который активен примерно до 7– 8 месяцев. Ребёнок может лежать в положении, как на груди, так и на спине. Малыша необходимо удерживать любой удобной поддержкой. Отрабатыв это упражнение как самостоятельный элемент, в дальнейшем с него можно начинать каждое последующее упражнение.

- **Гребок рукой в положении лёжа на груди:** удерживая малыша одной рукой под грудью или на локтевом сгибе плеча и предплечья, совершать вместе с ним поочередные вращательные движения руками. При этом второй рукой обхватить

рабочую руку юного пловца в области чуть выше запястья, не сжимая слишком сильно. После нескольких занятий малыш сам будет совершать движение, его надо лишь слегка направлять. Упражнение выполняется правой и левой рукой поочередно. Надо напомнить, что амплитуда всех движений должна быть не полной, во избежание получения случайных микротравм (повреждений) суставов и связок.

- **Сгибание и разгибание ног в положении лёжа на груди:** удерживая ребёнка в положении лёжа на груди в поддержке под грудь или на локтевом сгибе руки, выполнять сгибание и разгибание ног. При этом удерживать ногу ребёнка чуть выше области голеностопного сустава, совершать пассивное сгибание в коленном и тазовом суставе. Не допускать слишком частых и резких движений самого малыша. Следить за тем, чтобы толкание его ног в воде происходило по возможности пяткой, т.е. с натянутым носком. Для этого удерживать ногу ребёнка, слегка фиксируя его стопу ладонью, придерживая пальчики.

- **Работа ногами кролем в положении лёжа на груди или спине с опорой на плечо:**

На груди: расположить ребёнка на плече так, чтобы он смог держаться руками за маму, а его голова была бы выше уровня воды. Выполняя движение ногами кроль, обхватив голени малыша руками. При этом его колени должны оставаться разогнутыми, а носки – вытянутыми (как у балерины). Амплитуда махов небольшая.

На спине: развернуть малыша и положить его на плечо так, чтобы его шея находилась в области между шеей и плечевым суставом мамы. Голова ребёнка немного запрокинута назад – так, чтобы его затылок касался воды. Также обхватывая голени малыша, выполнять движение ногами кролем.

- **Плавание на груди или спине с опорой на плечо:**

Расположение малыша на плече и груди так, чтобы его голова была выше уровня поверхности воды. Придерживать малыша обнимая его за животик или спинку. Продвигаться с ребёнком вдоль бортика бассейна, побуждая его к самостоятельной работе ногами. Направление продвижения всегда должно быть по ходу часовой стрелки, т.е. Всегда по правой стороне от дорожки.

- **Плавание на груди или спине с двухручной поддержкой за плечи:**

Держать ребёнка на вытянутых руках напротив себя, удерживать двумя руками за плечи, двигаться вдоль бортика и обратно, «змейкой» «или «восьмерками», побуждая его к самостоятельным движениям.

- **Плавание на груди с поддержкой под подбородок, грудь и живот:**

Встать немного сбоку от ребёнка. Удерживать малыша усиленной поддержкой, двигаться с ним боком вдоль бортика и обратно, или по кругу.

- **Плавание на спине с поддержкой под затылок и спина:**

Встать так же, немного с боку от ребёнка. Удерживая малыша усиленной поддержкой, двигаться с ним боком вдоль бортика и обратно, или по кругу.

- **Плавание на груди с опорой на нудл и с поддержкой двумя руками:** Удобно расположить малыша на нудле и встать напротив к нему лицом. Придерживать ребёнка за его ручки и двигаться спиной назад вдоль бортика и обратно.

Второй комплекс упражнений.

Далее в возрасте малыша примерно 9– 18 месяцев помимо уже отработанных и известных упражнений, добавляются более сложные элементы, которые входят во второй комплекс упражнений.

- **Спрыгивая с бортика с поддержкой за руки:**

Сначала спрыгивание делать из положения сидя на бортике. Во время прыжка фиксировать кисти рук. В дальнейшем можно переходить к спрыгиванию в воду с прямых ног и самостоятельным прыжком.

- **Подбрасывания:**

Удерживать малыша двумя руками под подмышками и грудью, лицом к маме, чтобы он мог видеть, подбрасывать не высоко вверх не отпуская рук. В дальнейшем, по мере готовности, можно выполнять более высокие выбросы, и даже отпускать руки.

- **Работа ногами кролем на груди и на спине, держась руками за железный поручень (если есть) или бортик.**

- **Плавание на груди с опорой на нудл с поддержкой одной рукой.**

- **Плавание на груди с поддержкой под грудь и подбородок:**

«Змейкой» и «восьмёркой» во время которых второй рукой придерживать в области затылка.

- **Плавание на спине с поддержкой под затылок:**

Удерживая малыша на спине одной рукой под затылок, двигаться вдоль бортика и обратно, «змейкой» или «восьмерками», во время которых поддерживать свободной рукой за край подбородка.

Ныряние.

Ныряние- одна из самых сложных и не всегда приятных для некоторых малышей часть занятий. Поэтому никогда не надо принуждать ребёнка выполнять ныряние, если он категорически отказывается выполнять его. На начальном этапе достаточно научить ребёнка не бояться опускать лицо воду, не заглывая её при этом и выполнять короткие совместные погружения с мамой. Для этого полезно во время выполнения основных упражнений, в которых малыш отчётливо видит маму, показывать ему мамой следующие упражнения: «Уточка»- опускание лица в воду, «Пузырьки»- выдох в воду, «Бурление»- удерживая рот у поверхности воды, издавать звуки наподобие «брмм- брмм», «Кит»- фонтанчики ртом. Обычно маленьким деткам очень нравится, когда родители, вот так «дурачатся», и они с большой охотой пытаются повторить их действия.

Надо помнить, что для безопасного и комфортного погружения, надо быть полностью уверенным в своих действиях. Никогда не выполнять ныряние, если ребёнок плачет, капризничает или просто широко открывает рот. Не следует также увлекаться нырянием; на первых занятиях достаточно делать 1-2 коротких ныряния, в дальнейшем 2-3 ныряния и совместных погружения.

Наиболее удобными для детей и родителей считаются следующие положения при нырянии.

- **Ребёнок сидит на руках у мамы:** Мама прижимает малыша в вертикальном положении всем телом. Удобнее всего держать сбоку на бедре, при этом ножки ребёнка обхватывают корпус мамы. По отработанной команде: «Ныряем» погружается с малышом под воду на 1-2 сек. В дальнейшем время продлевается до 10-15 сек.

- **Во время плавания на груди с двуручной поддержкой за плечи.** Удерживая малыша за плечи, двигаться спиной назад. Во время движения по команде «Ныряем» погрузить ребёнка с головой или нырнуть вместе с ним. Погружение должно быть достаточно глубоким, иначе создаваемые взрослым волны могут попасть малышу в рот или нос. Следующим этапом будет выполнение сразу нескольких погружений подряд или совершение более продолжительных прорываний.

- **Во время плавания на груди с поддержкой под грудь и подбородок.** Наиболее удобно выполнять, ныряния приданы поддержки во время движения восьмерками или по кругу. Удерживая малыша одной рукой под грудь и подбородок, другой немного надавить на затылок. По команде «Ныряем» погрузить ребёнка под воду, продолжая удерживать его руками. Занырявание должно совершаться по направлению вперёд и вниз во избежание попадания волны в рот и нос малыша.

- **Во время выполнения упражнений «Полоскание» и «Батут».** Выполняются чаще всего в самом начале (во время разминки), а лучше- в самом конце занятия. Необходимо выйти с ребёнком из воды и встать на самый край бортика в его длинной части. Удерживать ребёнка за кисти рук и предплечья, выполнять уже знакомые упражнения. А по команде «Нырять» погружать малыша в воду, сделав несколько повторов.

После освоения ныряния с поддержками, можно попробовать ныряние с частичной поддержкой или без неё. Например, хороший способ изучить самостоятельное ныряние-упражнение **«Ты мне-я тебе»**. Выполняется при помощи второго взрослого. Необходимо совершать проныривание, удерживая малыша любой одноручной поддержкой. Под водой надо протолкнуть ребёнка вперёд - так, чтобы до стоящего напротив второго взрослого (папы, инструктора) оставалось лишь небольшое пространство. Помощник должен подхватить ребёнка, взять на руки и принять наиболее комфортное положение. Со временем расстояние между взрослыми увеличивается, а юный пловец уже будет не просто скользить в воде, а целенаправленно двигаться ко второму человеку. Также можно будет добавлять и обратные проныривания, т.е. помощник после небольшой паузы тоже выполняет в обратном направлении, чтобы ребёнок вернулся к маме.

Или другой вариант-упражнение «Весим, как коала». Удерживая ребёнка на руках, по команде: держись-ныряем погрузиться в месте с малышом в воду. Предварительно убедиться, что ребёнок крепко держится за шею или плечи, так как в процессе ныряния надо будет отпустить руки, оставив его тем самым без поддержки. После выныривания снова подхватить малыша. Похвалить его, обнять, нежно прижать к себе. В дальнейшем кроха после погружения сможет самостоятельно выплывать на поверхность.

IV. Организация и методика обучения навыку плавания детей раннего возраста в рамках детского сада (от 2-х до 3-х лет)

Жизненно важно продолжать занятия плаванием в дальнейшем-закрепить полученные навыки на воде в младенческом возрасте, и развивать и совершенствовать их в раннем возрасте. Этот плавный переход поможет совершить обучение плаванию в детском саду. Очень важно не упустить оптимальное время тех или иных навыков, они помогут малышу управлять своим телом и правильно дышать, лучше адаптироваться к новым условиям, не бояться трудностей, да и просто станут веселым, эмоциональным способом поверить в свои силы. Поэтому надо не бояться пробовать, ещё один из способов развития малышей. Как знать, может, именно он станет любимым его занятием в будущем.

4.1 Цели, задачи, методы, педагогические принципы обучения навыку плавания.

- Основные цели и задачи обучения навыку плавания:
 - Овладение жизненно необходимым навыком плавания;
 - Укрепление здоровья детей (иммунитета, эмоционального состояния.);
 - Содействие всестороннему физическому развитию и закаливанию;
 - Повышение уровня основных физических качеств;
 - Воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям плаванием;
 - Воспитание и развитие стойкого гигиенического навыка.

Для реализации этих задач используются следующие методы обучения: словесные, наглядные, и практические.

1) Словесные методы:

- Красочные объяснения;
- Рассказ;

- Сравнения с образами (морские жители-лягушата, дельфинята, утята, крабики, раки, акула, крокодилы);
- Беседа;
- Команды (голосом, свистком);
- Указания;
- Распоряжения.

2) Наглядные методы:

- Показ изучаемого движения (преподавателем, на ребёнке у которого получается);
- Картинки (наглядные пособия, плакаты);
- Жесты;
- Мультфильмы, видеосюжеты.

3) Практические методы:

- Упражнения, движения с многократным повторением сначала по элементам, затем полностью;
- Обучение в облегченных условиях с поддерживающими средствами (доски, нарукавники, нудлы, круги, пояса, мячи);
- Обучение в усложнённых условиях (задержка дыхания);
- Изучение движения в игровой форме, игровыми упражнениями;
- Медленное, отдельное плавание, развивающее мышечную координацию.

Правильно организованный процесс обучения детей имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и полученных знаний; развиваются физические качества и умственные способности; воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества; вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, умение строить взаимоотношения со сверстниками.

Методика обучения плаванию детей раннего возраста базируется на **общепедагогических принципах**: систематичности и последовательности, доступности, наглядности, сознательности и активности, индивидуализации.

Принцип систематичности и последовательности обучения предусматривает:

- Регулярное проведение занятий по плаванию с обязательным чередованием физической нагрузки и отдыха, упражнений и игр;
- Последовательность освоения учебного материала;
- Постепенное увеличение физической нагрузки (продолжительности одного занятия, количества упражнений и темпа их выполнения, длины проплываемой дистанции);
- Усложнения условий проведения занятия (снижение температуры воды, в конце занятия ополаскивание более прохладной водой-закаливающий эффект).

В 2–3 года дети склонны к подражанию, поэтому обучение их различным движениям основано на **принципе наглядности**, который является одним из ведущих. Мышление малышей конкретно, двигательный опыт незначителен, освоение движений в воде затрудняют непривычные условия, внимание их рассеивается, плеск воды заглушает голос инструктора.

В связи с этим все упражнения, новые или знакомые должны выполняться вместе с инструктором и по его показу. Это обеспечивает точное восприятие движений, формирует у ребёнка правильное представление о нём. Безусловно, большое значение имеют словесные объяснения (сравнения с образами), а также краткие, чёткие и точные указания инструктора.

- Соблюдение принципа доступности предполагает, что ребёнок сможет усвоить программный материал, который соответствует его умственным и физическим способностям. Успех в обучении будет достигнут лишь в том случае, если будут учтены особенности развития ребёнка раннего возраста, его реальные возможности. Важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений, от известного к неизвестному, от простого к сложному.
- На более поздних этапах обучения применяется также принцип сознательности и активности, который способствует формированию у малышей устойчивого интереса к процессу обучения в целом и к каждому конкретному занятию.
- Принцип индивидуализации предполагает учёт функциональных и приспособительных возможности детского организма, без ущерба для его здоровья. Данные о каждом ребёнке инструктор может получить путём наблюдения, изучения результатов медико-педагогического контроля. Это позволяет развивать врождённые способности ребёнка, индивидуально подходить к каждому, воспитывать положительные качества, не напрягая нервную систему.

Требования к точности и исполнению должны быть минимальными-двигательные умения и навыки формируются при многократном повторении. Движения ребёнка раннего возраста считаются правильными даже тогда, когда он воспроизводит лишь основу движений.

В 2-3 года малыш осваивает движение в общих чертах.

На занятиях по плаванию нужно создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности и взаимопомощи, чтобы дети доверяли инструктору.

4.2 Структура занятия.

К третьему году жизни дети приобретают некоторый двигательный опыт. В связи с развитием речи они могут действовать, не только подражая действиям взрослого, но и в соответствии с его просьбами и указаниями. Работоспособность детей третьего года жизни увеличивается, в связи с этим возможно увеличение нагрузки на организм-за счёт усложнения двигательных заданий, увеличения количества повторений упражнений и проплываемого расстояния. Малыши все чаще проявляют самостоятельность, инициативу, хотя помощь взрослого ещё необходима.

Изменяются и взаимодействия с детьми, появляется возможность выполнять действия в воде в парах (игра «Помоги другу!», т.п., групповые игровые упражнения («Карусели», «Паровоз– в туннель».) Также изменяются приемы обучения. Дети уже могут выслушивать краткие объяснения выполнения движений, наблюдать за их показом.

Объясняя и показывая движения, важно помнить, что у каждого действия есть ориентировочная часть и исполнительная.

В **ориентировочной** части инструктор фиксирует внимание детей на предстоящем действии. Эта часть у детей раннего возраста очень непродолжительна. Малыши, как правило, быстрее хотят приступить к самому действию; их мало интересует конечный результат-интересен сам процесс. Поэтому объяснения должны быть короткими, доступными детям. Показ должен быть правильным, целостным. Иногда можно привлечь для показа хорошо подготовленного ребёнка из старшей группы.

Затем переходим к **исполнительной части** действий. Обучая ребёнка новым двигательным действиям, важно опираться на имеющийся у них двигательный опыт, так как основу нового движения составляет уже хорошо освоенное действие, выполняемо в новых условиях. Например, ребёнок научился доставать со дна игрушки на мелкой части

бассейна-теперь можно разбросать их на более глубоком месте. Оттачивая движение в новых условиях, малыш обогащает свой двигательный опыт. Его движения становятся более уверенными, свободными и осознанными, что дает ему возможность использовать этот опыт и в других видах деятельности.

Занятие по плаванию с детьми третьего года жизни строится по общепринятой схеме и условно делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

В каждой части решаются свои задачи и в соответствии с ними определяется её содержание.

Правильно организованные занятия плаванием способны стать хорошим подспорьем в воспитании здорового, гармонично развитого малыша.

Подготовительная часть: (2–3 мин.)

Задачи: организовать детей, вызвать у них интерес к предстоящему занятию, обеспечить эмоциональный настрой., подготовить организм ребёнка к предстоящей двигательной деятельности.

Содержание: разминка на суше-с большинством упражнений дети знакомятся в зале сухого плавания, или на бортике бассейна. Ознакомление с новым учебным материалом на суше важно, так как пребывание в воде возбуждает детей, их внимание рассеивается, они плохо воспринимают незнакомый материал. Кроме того, находясь в воде без движения во время объяснений, дети быстро охлаждаются.

Продолжительность этой части занятия 2–3 мин.

Основная часть: (10 – 12 мин.)

Задачи: формировать у детей плавательные навыки и закреплять уже имеющиеся плавательные умения: познакомить детей с основами техники и способами выполнения плавательных движений, с содержанием и правилами подвижных игр в воде; развивать основные физические качества ловкость, быстроту, выносливость и тому подобное, личностные качества - самостоятельность, инициативу, доброжелательность, смелость, разумную осторожность и так далее, обеспечивать физическую и эмоциональную нагрузку на занятиях.

Содержание: упражнения для освоения с непривычной водной средой. Дыхательные упражнения с выполнением вдоха и выдоха в воду (пускание пузырей). Лежания на поверхности воды - на спине и на груди с поддерживающими средствами и без них. Движение ногами около неподвижной опоры и с поддерживающими средствами. Упражнения с движениями и руками, и ногами в воде. Подвижные игры и игровые упражнения. Продолжительность этой части занятия 10-12 мин.

Заключительная часть: (2-3 мин.)

Задачи: постепенно привести организм ребёнка к физической норме, помочь ему переключиться на новый вид деятельности.

Содержание: игра малой подвижности. Самостоятельное плавание с игрушками (надувные мячи, круги, нудлы) и индивидуальная работа с малышами у кого хуже получается, кто боится.

Продолжительность этой части занятия 2-3 мин.

4.3. Последовательность и приемы обучения

Для малышей предусматривается определенная последовательность постановки и решения задач подбора упражнений и приемов обучения:

- ознакомление со свойствами воды, адаптация к непривычной водной среде;
 - обучение навыку правильного дыхания - выполнение вдоха и выдоха в воду;
 - лежание на поверхности воды на груди и на спине с поддерживающими средствами;
 - выполнение в воде движений ногами кролем на груди и на спине, дельфином (как русалочка хвостом), брассом (как лягушата) - около неподвижной опоры и с поддерживающими средствами;
 - выполнение в воде движений руками, брассом, дельфином, кролем – с поддерживающими средствами.
 - погружение в воду с головой;
 - плавание с поддерживающими средствами удобным способом;
 - скольжения, лежания, движения по элементам в полной координации (рук, ног и дыхания) без поддерживающих средств любым способом.
- Первым самым важным этапом обучения является адаптация к водной среде. Ведь первые трудности в обучении плаванию обусловлены именно специфическими свойствами воды. Ходьба бег, прыжки в воде, различные движения по элементам (руками, ногами) знакомят детей с сопротивлением, плотностью воды.
 - Далее осваиваются дыхательные упражнения в воде:
 - стоя у бортика;
 - в приседаниях;
 - передвигаясь по дну бассейна;
 - в играх и игровых упражнениях (типа «Морской ветерок», «у кого больше пузырьков?») и т.д)
 - Лежание на поверхности воды на груди ребёнок осваивает, держась руками за поручень бассейна «с поддерживающими средствами (плавательной доской, нудлом, в крайних случаях, когда страх перед водой - в нарукавниках). Инструктор поддерживает ребёнка под грудь и живот, помогая ему почувствовать правильное положение тела, выпрямить руки и ноги.

Лежание на спине ребёнок осваивает с нудлом (положить под шею), или плавательной доской, прижав ее к груди, с помощью инструктора (чтобы он почувствовал, что вода его держит на поверхности); затем учиться лежать на спине самостоятельно.

- Освоив лежания на поверхности воды с поддерживающими средствами, подключаем работу ног-попеременно кролем на груди и на спине; дельфином (как «русалочках хвостом); брассом («как лягушата»).
- Освоив работу ног, детей обучают движениям руками брассом, дельфином, кролем с поддерживающими средствами (нудлом, колобашкой (маленькая доска между ног).
- Далее детей обучают погружению в воду с головой.

Попадая в рот, нос и уши, вода вызывает неприятные ощущения. Причина в том, что при погружении рот остаётся открытым, а иногда ребёнок делает вход в толще воды! Важно, чтобы ребёнок впервые окунулся с головой самостоятельно, хотя ему не всегда просто решиться на это. При обучении погружению в воду надо соблюдать последовательность: сначала погрузить руки, положить себе на грудь, шею лицо, спину; потом медленно присесть, погрузившись по шею. Одни с удовольствием погружаются под

воду без предварительной подготовки, другие никак не могут решиться окунуться с головой. Можно попробовать погрузиться, держась за поручень или лесенку, а также стоя в парах с партнером, который не боится. Погружению с головой способствуют различные задания: например, поднырнуть под плавающий круг или обруч; достать игрушки со дна.

- Постепенное освоение перечисленных упражнений подводит малышей к освоению плавательных движений удобным («своим») способом - сначала с поддерживающими средствами, затем без них.

Приемы обучения.

В процессе обучения ребёнка движениям ногами и руками характерным для основных спортивных способов плавания, используются следующие приемы:

- 1) «Принудительное» выполнение инструктором соответствующих движений ногами и руками ребёнка - в зале «сухого» плавания (на бортике бассейна).
- 2) «Принудительное» выполнение ребёнком этих движений в воде. Оно предполагает помощь инструктора, который уточняет и направляет положение ног и рук ребёнка.

Использование этих двух приемов должно быть кратковременным, чтобы ребёнок не привыкал к помощи взрослого;

- 3) Выполнение ребёнком движений ногами и руками в воде самостоятельно. В этом случае инструктор контролирует ребёнка, помогает ему устранить возможные ошибки и неточности в выполнении движений.

Перечисленные приемы последовательно используются при работе с каждым ребёнком. Однако в рамках одного занятия для разных детей может применяться тот или иной прием - в зависимости от степени освоения плавательных движений.

4.4 Карта организации образовательной деятельности детей раннего возраста в области физического развития (на примере итогового, показательного занятия для родителей в режиме онлайн).

Курс обучения детей раннего возраста (ясельная группа рассчитан примерно на 60 занятий). Каждое занятие рекомендуется повторять 3 – 4 раза. Это объясняется тем, что условные рефлексy, которые лежат в основе движений, требуют закрепления путем многократного повторения – необходимо не менее четырёх повторений, чтобы ребёнок овладел им. К концу учебного года (апрель – май) проводится обычно итоговое занятие для родителей, чтобы показать чему научился ребёнок за прошедшие занятия. Так как малыш увидев маму или папу может заикапризничать, это показательное занятие лучше проводить в режиме онлайн (сейчас особенно это актуально в связи с пандемией).

Знакомить родителей с достижениями детей, можно и с помощью наглядных форм работы (протокола тестирования плавательной подготовленности, фотографий).

Полезными будут индивидуальные советы инструктора по физической культуре (плавание) на период отпуска родителей, которые смогут продолжить обучение своих малышей в естественных водоемах.

Показательное занятие для родителей.

Возрастная группа	Разновозрастная группа раннего возраста (2-3 года)
Тема:	«Маленькие пловцы» – закрепление навыка плавания, показательное занятие для родителей (в режиме онлайн) в конце учебного года
Образовательная область	физическое развитие
Вид образовательной деятельности игровая деятельность	Игровая деятельность в необычной водной среде
Цель:	1) Укрепление физического и психического здоровья (закаливание укрепление иммунитета). 2) Формирование потребности в движении (двигательного навыка в необычной водной среде) 3) Формирование гигиенического навыка
Задачи:	1) Формирование и совершенствование уже имеющихся плавательных навыков и умений. 2) Совершенствование выполнения имитационных, подготавливающих, разогревающих упражнений на суше. 3) Совершенствование двигательных навыков в воде: лежания, скольжения, движения ногами, погружения под воду. <u>Развивающие:</u> Развивать физические качества: внимательность, быстроту реакции, силу (в преодолении сопротивления воды), координацию движений. <u>Воспитательные:</u> 1) Вызывать интерес к двигательной активности, воспитывать волевые качества. 2) Выбатывать ответственное отношение к своим поступкам, умение строить коллективные взаимоотношения (заниматься и играть в коллективе). 3) Воспитывать гигиенические навыки - как неотъемлемую часть в воспитательно- образовательном процессе.
Форма работы	Игровые упражнения на суше и воде.
Методы и приемы активизации образовательной деятельности.	<u>Методы обучения:</u> игровой, словесный, наглядный, практический – упражнения подражательного характера, с многократным повторением, сначала по элементам, затем полностью. Методика базируется на следующих приемах и принципах: Систематичность, последовательность, доступность, сознательность, активность, индивидуализация.
Инвентарь и оборудование.	Плавательные доски, нудлы, тонущие игрушки и предметы для доставания со дна бассейна, резиновые игрушки разных цветов (морские жители), ограничительная дорожка, кольца

	с грузилами для подводного тоннеля, обручи, надувные круги.
Предварительная работа.	Водная занятия «Маленькие пловцы», Физкультминутка «Утром делаем зарядку»- речевое развитие (проговариваем с детьми движение на суше и воде). Игры с нудлами, разными игрушками- резиновыми, тонущими.
Роли	Русалочка
Мотивация к образовательной деятельности	<p>Дети сидят на стульчиках на бортике бассейна.</p> <p>Инструктор: Здравствуйте дорогие родители! Сегодня вам ваши маленькие пловцы, покажут, как они научились плавать и играть в воде. А в гости к нам приплыла Русалочка-дочка повелителя всех морей и океанов. Она уже недалеко. А пока мы сделаем с ребятами разминку: Мы приучены к порядку, Утром делаем зарядку: Приседания и прыжки, Ну, попробуй повтори.</p>
Этапы образовательной деятельности	<p>Организационный момент (подготовительная часть-на суше) Дети на обходной дорожке, около ванны бассейна, выполняют комплекс упражнений, повторяя за инструктором движение и слова: Мы зарядку делать будем Мы руками быстро крутим- То назад, а то вперед, А потом наоборот. (Вращение прямыми руками одновременно, попеременно назад и вперед). Наклоняемся пониже Ну-ка руки к полу ближе! Выпрямились, ноги шире Тянем спинку, три-четыре. (Наклоны туловища, ноги прямые, выпрямиться – «потягушки - порастушки», тянем руки вверх, встаем на носочки). На площадке красный мячик – Выше всех всегда он скачет. Вместе с мячиком скачу, До небес достать хочу. (Прыжки на месте на обеих ногах) Стоп! Закончилась зарядка вдоха и выдох для порядка (Руки вверх – вдох, через стороны вниз – выдох) Хоть зарядка коротка, зарядились мы слегка! Звучит шум моря «(музыка С. С Коновалова «Шторм»); выходит Русалочка. Русалочка: здравствуйте, ребятки дорогие, ребятки удалые! Поднялась я из глубин океана, долго к вам я добиралась. Чем вы меня порадуете, что покажите? Инструктор: Мы тебя пригласили, чтобы ты посмотрела, какие наши малыши быстрые и ловкие.</p>

	<p>Русалочка: Я желаю вам, ребята, удачи и хорошего настроения.</p> <p>Инструктор: Время занятия начинать Ждёт водичка не дожждётся Поработать ей придётся Нелегко воде порой, Если ей не подчиняться Водичка может обижаться Кто красивым хочет стать Воду должен уважать.</p> <p>Русалочка: Деточки пойдём купаться Будем плавать и плескаться Кто тут будет куп- куп. По водичке – хлюп- хлюп? В бассейн быстро – прыг прыг – (дети по лесенке спускаются в воду) В бассейне ножками дрыг- дрыг Будет водичка пенится Страх куда-то денется То-то будет весело!</p>
<p>Инструктор дает задание, а Русалочка подбадривает малышей</p>	<p>2. Основная часть (в воде)</p> <p>Плавательная разминка: Дети стоят у бортика, инструктор проговаривает: Мой весёлый, звонкий мяч, Ты куда пустился вскач Жёлтый, красный, голубой Не угнаться за тобой.</p> <p>Дети прыгают держать руками за бортик, погружаются под воду, делая под водой выдох (пускают пузыри – кто больше!)</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Лягушата»- дети продвигаются на другой конец бассейна прыжками и прячутся под воду, приседая с головой, под водой «выдох» – «пускают пузыри» • «Дельфины»- кто дальше и выше выпрыгнет и пролетит над водой вытянувшись – «как дельфин» и долго лежать на воде, пока не кончится дыхание- «кто дольше пролежит». • «Рыбаки». - становятся вдоль бортика в шеренгу, берутся за руки (рыбаки образовали сети- «если руки расцепятся, в сети будет дырка и вся рыбка уплывёт»), бегут на другой берег не расцепляясь (ловят рыбку). Тоже прыжками – не расцепляясь («на море шторм и сеть шатает») • «Карусели». - дети образуют круг в центре бассейна и берутся за руки. По сигналу инструктора они начинают движение по кругу и произносят: <p>Еле еле, еле еле Закружились карусели, А потом, потом, потом- Все бегом, бегом, бегом! Дети бегут по кругу (1-3 раза) и говорят хором: Тише, тише, не спешите,</p>

Карусель остановите!

Вот и кончилась игра.

Остановка – раз и два.

Замедляют движение, останавливаются и приседают под воду.

Тоже самое в противоположную сторону.

- «Паровоз в туннель»- дети становятся в колонну друг за другом держась за пояс впереди стоящего («расцепляться нельзя, будет крушение поезда и все вагончики пойдут под откос), передвигаются по кругу, вдоль бортика бассейна- набирая скорость бегут бегом не расцепляясь. По команде преподавателя- «поезд в туннель» погружаются под воду и проскальзывают в подводный туннель (обручи с грузилами стоят под водой образуя туннель).

- Игровое упражнение «Быстрые катера»

Инструктор:

Доски в руки дружно взяли:

Вот такая тут игра-

Быстро мчатся катера

Мы моторчики включаем

И друг друга догоняем

Дети плывут друг за другом по кругу, вдоль бортика держа доски перед собой, работая ногами попеременно кролем. Русалочка и инструктор держат обручи наполовину над водой, дети по очереди проплывают в тоннель с досками, опуская лицо и делая выдох в воду.

- «Переправа» быстро натягивается ограничительная дорожка. Дети стоят шеренгой вдоль бортика. По команде инструктора малыши передвигаются к дорожке длинными прыжками («дельфины»), перепрыгивают сверху через дорожку бегут к бортику, хватают игрушку и возвращаются назад («кто быстрее»), только теперь подныривая под дорожку, финишируют и ставят игрушку на бортик, где стартовали.

Русалочка: Какие же вы ребята молодцы- удалцы, такие быстрые и ловкие!

Инструктор: Русалочка, а какой ты сюрприз приготовила малышам?

Русалочка: Сейчас я дотронусь до своих волшебных бус и ... ой, а где же мои бусы?

Наверное, когда я спешила к вам в гости, ребята, я их растеряла.

Друзья, поможете мне собрать все бусины на дне.

Дети: Да, поможем. Звучит музыка- «Шум моря». Дети собирают бусины (пластилин завернутый в фольгу и резиновые тонущие колечки (эспандеры) со дна бассейна (Игра «достань игрушку со дна».)

Дети: Вот, Русалочка, твои бусы- мы всё собрали (отдают Русалочке собранные бусинки)

Русалочка: Спасибо вам ребята. Вы хорошо умеете нырять.

Инструктор: не только нырять- они ещё умеют красиво танцевать, как «морские коньки».

Детям раздают «нудлы», они садятся на середину нудла («как на лошадку», становятся в круг, держатся за конец впереди стоящего- «морского конька». Под музыку прыгают по кругу (как «лошадка»). Останавливаются- ложатся на спинку «нудл» под шею за голову и работая ногами на спине плывут в разные стороны.

<p>Подведение итогов:</p>	<p><u>Заключительная часть:</u> (релаксация). Звучит спокойная музыка: Дети лежат на спине, отдыхают- «нудл» под шею за головой- релаксация, расслабление. Русалочка: Порадовали вы меня ребятки! А теперь- обещанный сюрприз! Одевает волшебные бусы и у инструктора появляется поднос, а на нём непромокаемые книжечки «Русалочка». Русалочка: Задание исполнили ребята без труда. С водой вы подружились, наверно, навсегда. Всех хвалю и обнимаю, А теперь вас оставляю. До свидания, друзья! Занимались вы не зря! Русалочка уходит Инструктор: Все ребята-молодцы! Все-отличные пловцы! А теперь покупайтесь под весёлую музыку.</p>
----------------------------------	---

V. Подвижные игры и игровые упражнения, способствующие поэтапно овладевать навыком плавания (для детей раннего возраста).

Игры, игровые упражнения используются с самых первых занятий по освоению детей с водой. Плескаясь и играя, малыши преодолевают чувство неуверенности и страха, быстро адаптируются к водной среде, учатся смело входить в воду и погружаться, уверенно передвигаться в ней.

Подвижные игры в воде помогают детям овладеть подготовительными упражнениями по освоению навыков плавания, способствуют воспитанию у детей смелости, уверенности в своих силах, инициативности и других морально- волевых качеств, умению действовать в коллективе.

Требования, предъявляемые к проведению подвижных игр в воде:

1. Игры следует подбирать таким образом, чтобы они были понятны, доступны и интересны детям раннего возраста.
2. Любая игра должна стать для ребёнка средством эмоционального воздействия, познания окружающего мира.
3. При проведении игры нужно учитывать уровень плавательный подготовленности и физического развития детей.
4. В игре должны активно участвовать все дети, находящиеся в воде.
5. В игре можно использовать ранее изученные упражнения, с целью их совершенствования.
6. Играющим должны быть и заранее известны условия проведения игры: правила, задачи, инвентарь и т.д.

7. При проведении игры инструктор должен правильно выбрать место своего нахождения, чтобы постоянно контролировать действия детей и при необходимости оказать им своевременную помощь.
8. Результаты игры нужно обязательно объявлять всем участникам.

В каждой игре решается определённая воспитательная образовательная задача. Далее приводятся игры и игровые упражнения, применяемые на занятиях по плаванию с детьми раннего возраста.

5.1 Игры и игровые упражнения по освоению, адаптации к непривычной водной среде.

- **Передвижения в воде:** шагом, бегом, прыжками, держась за поручень (руки преподавателя) и без поддержки; взявшись за руки, в полуприседе (утята), на носках, спиной вперёд, приставными шагами.
- **Передвижения по бассейну:** вдоль границ, по кругу, в прямом направлении.
- **Действия с предметами:** плавательной доской, шестом, обручем, поплавком, мячом бросить, догнать, принести, прокатить по воде.
- **Погружение в воду:** до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой.
- **Погружение в воду с головой,** с задержкой дыхания, с выдохом воду, с образованием «пузырей» (долгий выдох), дуть на воду.
- **«Змейка»-** дети заходят в воду и располагаются вдоль бортика бассейна. По сигналу преподавателя они передвигаются по периметру бассейна. При передвижении можно помогать себе руками (гребковые движения в воде), но надо держаться за бортик.
- **«Паровозик»** – дети передвигается вдоль бортика бассейна, положив руки друг другу на плечи.
- **«Невод»**– малыши располагаются вдоль бортика бассейна, берутся за руки и так передвигаются к противоположному бортику.
- **«Каждый к своему месту»**– дети становятся вдоль бортика, каждый у своего ориентира (игрушка). По сигналу преподавателя, разбегаются врассыпную. По второму сигналу дети бегут на свои места к бортику.
- **«Пятнашки парами»**– двое водящих, взявшись за руки стараются запятнать участников. Из пойманных игроков составляются пары водящих. Игра заканчивается, когда все игроки пойманы. Не надо толкаться, топить друг друга, хватать за руки.
- **«Колдунчики»** – выбирается «колдунчик», который старается заколдовать кого-нибудь, дотронувшись до него. Заколдованный становится «колдунчиком». Заколдовать (дотрагиваться) только над водой.
- **«Карусели»**– была описана выше.
- **«Рыбий хвост»** Первый стоит водящий (голова рыбы), остальные дети строятся в колонну по одному, руки на поясе впереди стоящего. По сигналу преподавателя водящий должен поймать последнего в колонне («рыбий хвост»). Не надо задерживать водящего руками и отпускать руки.

5.2 Игровые упражнения для освоения правильного дыхания в воде.

- набрать в ладошки воды и сделать ямку, дуя на воду, как на горячий чай(суп);
- сделать быстрый выдох у самой поверхности воды, чтобы образовалась, большая и глубокая ямка.
- игра «Морской ветерок»: малыши, дуя на легкую игрушку (кораблик, теннисный шарик, коробочку), подталкивает их вперёд своим дыханием. Инструктор читает:

Ветер по морю гуляет,
Шарик по волнам гоняет,
Чуть задует посильней-
Шарик поплывет быстрее.

- сделать глубокий вдох, опустить в воду лицо и выдохнуть набранный воздух через рот и нос в воду («пускание пузырей»).
- выдохи в воду можно делать у бортика - «Кто больше пустит пузырей». Можно делать группами по 3-4 человека в обручи, которые лежат на поверхности бассейна.
- Чтобы помочь детям выбрать оптимальный вариант выдоха в воду, надо попросить их выдыхать с произнесением различных звуков: «пэ...», «фу...», «ху...», и т.п.

5.3. Игровые упражнения – для навыка лежания, скольжения – на груди, и на спине.

- «Дельфины»— становятся у бортика в шеренгу. По команде прыгают вперёд, набрав побольше воздуха, и лежат, лежат, лежат, пока не кончится дыхание— «Кто дольше пролежит».

дыхание кончилось, стали на дно, сделали опять вдох, прыгнули и снова лежать, пока ручки не коснутся противоположного бортика. Тоже с доской.

- «Медуза»— набрать побольше воздуха, лечь на воду (вначале у кого не получается, преподаватель поддерживает снизу под живот), расслабиться и лежать сколько хватит дыхания на задержке - лицо в воде.
- Чтобы преодолеть боязнь воды и опускание лица в воду нужно выполнить упражнения, помогающие преодолевать скованность и более уверенно чувствовать себя в воде.
- лежание на воде с неподвижной опорой (держась за лестницу, поручень, шест) - на груди, лицо в воде.
- то же с полу подвижной опорой, держа двумя руками доску, дальний конец упирается в бортик— на груди, лицо в воде.
- то же с подвижной опорой, держа доску, но она не упирается в бортик, а на некотором расстоянии (3-5м)
- «Звездочка» на груди— руки в стороны, ноги в стороны.
- Упражнения помогающие преодолеть боязнь лечь на спину.
- Лежание на спине, держась за неподвижную опору
- Лежание на спине при помощи инструктора
- Лежание на спине с подвижной опорой при помощи инструктора
- Лежание на спине с подвижной опорой самостоятельно

- Лежание на спине без опоры («Звездочка» на спине). Когда малыш научился лежать самостоятельно на груди и на спине, можно давать задания в скольжении.
- **«Торпеда»**- Оттолкнуться от бортика по команде и скользить, руки впереди, зажимают голову, ладони вместе, на задержке дыхания. «Кто дальше про скользит».
- То же самое на спине, руки вытянуты за головой.

5.4 . Игровые упражнения для работы ног с опорой и без опоры – на груди и на спине.

- Плавание с помощью ног кролем на груди и на спине с «нудлом»– «Кто быстрее».
- Плавание с помощью ног «кролем» на груди и на спине с плавательной доской – «Катера» – «Кто быстрее».
- Плавание с помощью ног кролем на груди и на спине с мячами (массажными, чтобы не высказывали из рук).
- На груди-руки вытянуты вперёд, держит мяч
- На спине – мяч прижимает к животу.
- **«Переправа»**- транспортировка игрушки на катере (доска), держа её перед собой и включить моторчик ногами.
- **«Торпедные катера», «Моторные лодки»** – работа ногами кролем на груди и на спине без опоры с различным положением рук (вытянуты вперёд, вдоль туловища, одна впереди или за головой, другая вдоль туловища, в замок за спиной и т.д.).

5.5 Игры для обучения погружения, ныряния под воду.

- **«Пружинка»**- дети стоят вдоль бортика бассейна и держатся руками за поручень. По сигналу малыши приседают с головой под воду и выпрыгивают вверх, как пружинка.
- **«Насос»**- Малыши стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседают под воду с головой. Не надо отпускать руки и вытирать лицо.
- **«Переправа»**- В центре бассейна натягивается дорожка. Дети располагаются вдоль бортика, по сигналу преподавателя переходят на другую сторону, подныривая под дорожку. Не надо толкаться и мешать друг другу, а также касаться дорожки руками.
- **«Тишина»** - Дети идут в колонне по одному (руки на поясе) вдоль бортиков бассейна и произносят

Тишина у пруда, не колыхается вода,
Не шумят камыши, ныряют малыши!

Затем ребята делают глубокий вдох и приседают под воду. Преподаватель стучит по железной лесенке (под водой стук слышно (5-10 раз), стук закончился, дети встают. Не надо держаться за бортик руками.

- **«Мячик»** - малыши стоят у бортика и держатся руками за поручень. Преподаватель начинает читать:

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь? -
Желтый, красный, голубой-
Не угнаться за тобой!

В это время дети прыгают на двух ногах с головой уходя под воду. Не надо останавливаться пока не закончатся слова.

- **«Дельфин»**- малыши стоят в шеренге по середине бассейна. По сигналу инструктора они приседают с головой уходя под воду и выпрыгивают, как можно выше из положения приседа.
- **«Рыболов»**- дети образуют круг в центре бассейна стоя друг от друга на расстоянии вытянутой руки, лицом к центру. В центре стоит преподаватель (рыболов) с веревкой, к концу которой привязан поролоновый шар(удочка). Преподаватель вращает веревку так, чтобы шар двигался по кругу на высоте 10-30 сантиметров от поверхности воды. Дети приседают с головой в воду так, чтобы шар не коснулся головы. Ребенок, которого коснулся шар, считается пойманным и покидает бассейн идет ополаскиваться. Не нужно прятаться под воду раньше, чем приблизится шар. Игру нужно давать в конце занятий.
- **«Колдунчики с мячом»**- выбираются два колдунчика, у них поролоновые мячи (можно мягкие резиновые).

По сигналу преподавателя малыши разбегаются, а колдунчики их догоняют и бросают в них мяч (стараясь их заколдовать) Заколдованным считается тот, в кого попал мяч. Чтобы тебя не заколдовали, надо успеть нырнуть под воду. Кого заколдовали, становиться колдунчиком.

5.6. Игровые упражнения, обучающие прыжкам в воду с бортика бассейна, лесенки для входа в воду

- Прыжки с бортика, или лесенки в надувном кругу.
Учимся перед прыжком цепляться пальчиками ног за край бортика, лесенки- чтобы при прыжке ноги не соскользнули. Сильное отталкивание- «Кто дальше прыгнет»
- Обучение входу в воду руками, «как стрела».
На край бортика кладется тяжелый, с гладкой поверхностью мат- его край лежит на поверхности воды. Малыши скатываются с него, как с горки вперед головой, зажатой руками, ладошки вместе, вытянуться «как стрелочка». Отмечать малышкой и показывать на них наглядно, кто не задирает голову и мягко «вонзается в воду, как стрела»
- «старт с лесенки»- руками попасть в обруч, в воздухе вытянуться как стрела.
 1. «Кто дальше пролетит над водой».
 2. «Кто точнее прыгнет в круг». Упражнение не обязательное- по желанию. Но как правило, очень многие детки выполняют его с удовольствием- сначала прыгая ногами, а потом делая старт руками, вытягиваясь в воздухе.

5.7. Необходимый инвентарь для обучения (и оборудование)

Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды и воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, необходимо иметь соответствующие инвентарь и оборудование.

- Длинный шест (2-2,5м) для поддержки и страховки обучающихся плаванию.
- Другие поддерживающие средства- надувные круги и мячи, нарукавники, пенопластовые доски для плавания, нудлы.
- Разделительные дорожки;
- Плавающие обручи и тонущие кольца с грузилами;
- Большие и маленькие резиновые игрушки;
- Пластмассовые ведерочки, лодочки;

- Разнообразные плавающие и тонущие игрушки ярких цветов, разбрасываемые по всему бассейну для привлечения внимания детей;
- Разноцветные пластмассовые кубики, колечки, обручи.

Игрушки позволяют разнообразить выполнение упражнений; проводить различные игры с детьми; повышают эмоциональную насыщенность и эффективность занятий. Инвентарь и все игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

VI. Заключение

В начале жизни маленького человека хочется дать ему не только самое необходимое, но и как можно больше того, что ему может пригодиться. Очень важно не упустить оптимальное время освоения тех или иных навыков. Обучая малышей плаванию, инструктор по физической культуре всегда найдет возможность не только у них сформировать конкретные навыки, но и внести свой вклад в развитие личности каждого из своих маленьких учеников. Внимательный педагог (инструктор) всегда сможет выявить способности ребенка и будет стараться их развивать. Его действия, требования, стиль общения с детьми должны быть всегда понятны им, а соблюдение последовательности в обучении поможет успешно освоить предлагаемые игры и упражнения.

Привычка малышей к регулярным занятиям плаванием с целью укрепления здоровья, интерес к этим занятиям, использование приобретенных навыков с целью активного отдыха - главный итог работы инструктора. Занятия в бассейне помогут малышу научиться управлять своим телом и правильно дышать, лучше адаптироваться к новым условиям, не бояться трудностей, да и просто станет веселым способом провести время. Как знать может именно навык плавания станет любимым его занятием в будущем!

Умение плавать с самого раннего возраста позволит решить одну из основных социальных задач - сократить количество несчастных случаев на воде и сохранить многие детские жизни.

VII. Методическая литература

1. «Плавать раньше, чем ходить» Фирсов З.П М.: - Физкультура и спорт 1980г.
2. «Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет»- М.: Физкультура и спорт 1999г.
3. «Первые шаги (модель воспитания детей раннего возраста)»- М.: 2002г.
4. «Кроха: Пособие по воспитанию, и развитию детей до трех лет»-М.: «Просвещение» 2000г.
5. «После трех уже поздно»- Масару Ибука: Пер. с англ- М.: РУССЛИТ, 1991г.
6. «Раннее физическое развитие ребенка»- Кантан В.В., СПб: Корона принт, 2001г.
7. «Раннее плавание»- Анна Федулова; Ростов-на-Дону «Феникс» 2015г.
8. «Контроль за развитием и поведением детей, планирование занятий с детьми раннего возраста» -Печера К.Л Сотникава В.М.: Медот рекомендации М.: 2000г.
9. «Программа воспитания и обучения в детском саду» Под ред. Васильевой.М.А; Гербовой В.В; Комаровой Т.С- 2-е издание испр., и дом-М: Мозайка - Синтез 2005г.
10. «Программа воспитания и обучения детей плаванию в детском саду»- Воронова Е.К; Санкт-Петербург «Детство- Пресс» 2003г
11. «Обучение плаванию в детском саду»- Осокина Т,И; М.: - Просвещение 1991г.
12. «Обучение плаванию малышей»- Мухортова Е. Ю; М.: «Физкультура и спорт» 2008г
13. “ Как научить ребенка плавать” : Практическое пособие ; Сидорова И.В М.:Айрис-пресс 2011г
14. «Воспитание детей раннего возраста»- Аксарина Н.М М.: Медицина,1972г.
- 15 «Развивающее обучение на занятиях по плаванию в детском саду»- Канидова В.И М.: 1999г.
16. Истоки: «Базисная программа развития ребенка дошкольника»- М.: Издат. дом «Карапуз» 2001г.
17. «Как сделать ребенка физически совершенным» - Доман Г., Доман Д., Хаги Б.: пер. с англ. - М.: Аквариум, 1998г.
18. Личная документация, собранная и написанная за многолетнюю педагогическую практику.