**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка детский сад №31 г. Яровое Алтайского края.**

**Главная цель: обучение детей плаванию.**

**инструктор по физ. воспитанию : Удовенко Ю.Н.**

**Главная цель: обучение детей плаванию.**

Цели.

* Закаливание и укрепление детского организма.
* Обучение каждого ребёнка осознанно заниматься физическими упражнениями.
* Создание основы для разностороннего физического развития:
* Обогащение двигательным, эстетическим, эмоциональным опытом.
* Формирование у детей направленности на взаимопонимание, дружелюбие, сбережение и создание здоровья.
* Создание эмоционального комфорта на занятиях.
* Формирование у детей уверенности в себе и своих силах, позитивного отношение к воде.

 **Задачи для младшего возраста.**

Воспитание гигиенических навыков:

Добиваться, чтобы дети самостоятельно, в определённой последовательности одевались и раздевались с помощью инструктора и других детей, аккуратно складывали и вешали одежду. Учить детей пользоваться мочалкой и полотенцем, насухо вытираться с помощью взрослого.

Развитие двигательных навыков и умений:

Учить выполнять упражнения у бортика, в игре, стоя свободно. Учить самостоятельно передвигаться в воде, друг за другом по одному, парами, разными способами. Учить выполнять прыжки, держась и не держась за бортик, с хлопками по воде, передвигаясь вперёд, подпрыгивать в высоту. Учить бегать в воде с игрушкой и без неё, вдоль бортика, от бортика к бортику, врассыпную, не толкая друг друга, бегать, высоко поднимая ноги, с гребками рук. Учить обливать водой лицо и голову.

Работа над дыханием:

Учить дуть на игрушки, на воду делая энергичный выдох. Учить делать выдох в воду погружая лицо в воду и погружаясь до подбородка.

Воспитание физических качеств:

Ловкости, быстроты, силы мышц туловища, ног, рук.

Правила поведения:

Соблюдать очередность при входе в бассейн, выполнять упражнения по указанию инструктора, не толкаться, не кричать.

**Задачи для старшего возраста.**

Воспитание гигиенических навыков:

Учить готовиться к занятию, самостоятельно намыливаться мочалкой, мыть тело быстро и тщательно, помогать товарищам. После занятия насухо вытереться полотенцем, быстро одеться в определённой последовательности, самостоятельно высушить волосы.

Развитие двигательных навыков и умений:

Продолжать учить свободно передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы и бега, прыжков, увеличивая нагрузку. Учить делать руками гребковые движения вперёд и назад. Учить детей подолгу лежать на спине, расслабляясь. Продолжать учить скользить по воде без помощи рук и ног с задержкой дыхания и с выдохом в воду на груди и на спине, с работой ног кролем на спине и на груди. Учить переворачиваться в воде с груди на спину и наоборот. Учить выполнять спад в воду из положения сидя на бортике, нырять в обруч, отталкиваясь от дна двумя ногами. Учить плавать облегчёнными стилями «кроль» и «брасс» на груди в полной координации.

Освоить элементы плавания стилем «кроль» на спине и познакомить детей со спортивными стилями плавания.

Погружение:

Учить свободно и спокойно погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы; погружаться в воду группируясь и раскрывшись.

Скольжение:

Продолжать учить детей скользить по воде на груди и спине, задержав дыхание. Учить скольжению с доской, работая ногами, лицо держа на поверхности воды. Выполнять скольжение без предметов на груди с поворотом туловища.

Работа над дыханием:

Учить детей делать полный выдох в воду, поворачивая и приподнимая голову над водой, так, чтобы рот был чуточку выше поверхности воды, делать выдох через нос – рот. Учить выдыхать постепенно, а вдох выполнять быстро.

Воспитание физических качеств:

Продолжать развивать силу, быстроту, смелость, выдержку, выносливость.

**Средняя группа**- научить не бояться воды, самостоятельно входить в неё, безбоязненно играть и плескаться делать попытки лежать на воде, а так же научить кратковременно держаться и скользить на воде.

**Старшая группа** - то же, что и в средней группе, а так же более уверенно держаться на воде, скользить на воде, научить выдоху в воду, пытаться плавать облегченным способом, использовать прикладное плавание (доски).

**Подготовительная к школе группа** - то же, что и в старшей группе, а так же уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить, плавать облегченными способами, делать попытки плавать одним из спортивных способов плавания.

К концу учебного года большинство детей справляются с поставленными задачами. В подготовительной группе дети полностью овладевают учебным материалом, учатся уверенно проплывать бассейн облегченным способом, некоторые дети так же овладевают плаванием способом «Кролем» на груди и в полной координации.

**Продолжительность занятий**

Для всех возрастных групп установлена продолжительность пребывания в воде:

Вторая младшая группа 15 мин

Средней группы 20 минут,

Старшей группы 25 минут.

Подготовительной группы – 30 минут.

Температура воды поддерживается в среднем пределах 30-32 градусов, воздуха - в пределах 28-30 градусов. В соответствии с санитарными правилами вода, подаваемая в бассейн, по ГОСТ 2874-82 "Вода питьевая".

**1 год обучения – средняя группа 4 года**

Задачи:

1) Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.

2) Обучить опусканию лица в воду.

3) Обучить различным видам передвижения в воде.

4) Способствовать формированию навыков личной гигиены.

5) Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость,

настойчивость, решительность).

Ожидаемый результат:

1) Уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами.

2) Уметь опускать лицо в воду.

3) Уметь делать выдох в воду.

4) Погружаться в воду у опоры и без опоры с головой.

**2 год обучения - старшая группа 5 лет**

Задачи:

1) обучить выполнению лежания на груди и на спине

2) обучить выдоху в воду, опуская губы (лицо)

3) обучить умению открывать глаза в воде

4) обучить движениям ног как при плавании способом кроль на груди и на спине

5) содействовать формированию правильной осанки

6) способствовать воспитанию смелости и решительности

Ожидаемый результат:

1) уметь выполнять лежание на груди и на спине в течение 2-4 секунд

2) уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо

3) уметь выполнять движения ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня (с подвижной опорой)

**3 год обучения - подготовительная группа 6 лет**

Задачи:

1) обучить выполнению многократных выдохов в воду

2) обучить скольжению на груди и на спине

3) совершенствовать движение ног как при плавании способом кроль на

груди и на спине

4) обучить согласованной работе рук и ног при плавании облегченными

способами

5) способствовать формированию правильной осанки

6) содействовать развитию координационных способностей

Основной результат:

1) уметь выполнять многократные выдохи в воду - 3-4 раза подряд

2) уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании

облегченным способом кроль на груди (без выноса рук из воды)

3) уметь проплыть бассейн облегченным способом на груди или на спине

**4 год обучения - подготовительная к школе группа 6-7 лет**

Задачи:

1) Обучить согласованной работе рук, ног и дыхания при плавании облегченными способами на груди и на спине.

2) Совершенствовать технику плавания выбранным способом.

3) Способствовать закаливанию организма детей.

4) Содействовать формированию правильной осанки.

5) Способствовать воспитанию целеустремленности и настойчивости.

Ожидаемый результат:

1) Уметь выполнять многократные выдохи в воду 6-8 раз подряд.

2) Уметь проплывать облегченным способом на груди или на спине 10-15 метров.

3) Уметь проныривать под водой небольшое расстояние — 1,5-2 метра.