



Департамент образования города Москвы  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Москвы Школа № 2044  
дошкольное отделение



# «Прикладное плавание

## в детском саду»



Подготовила: Инструктор по ФИЗО  
Пыркова Анастасия Евгеньевна

Москва 2018 г

# Цель и задачи

**Цель** инновационной деятельности заключается в улучшении физического развития и плавательной подготовленности детей в процессе занятий с элементами прикладного плавания.

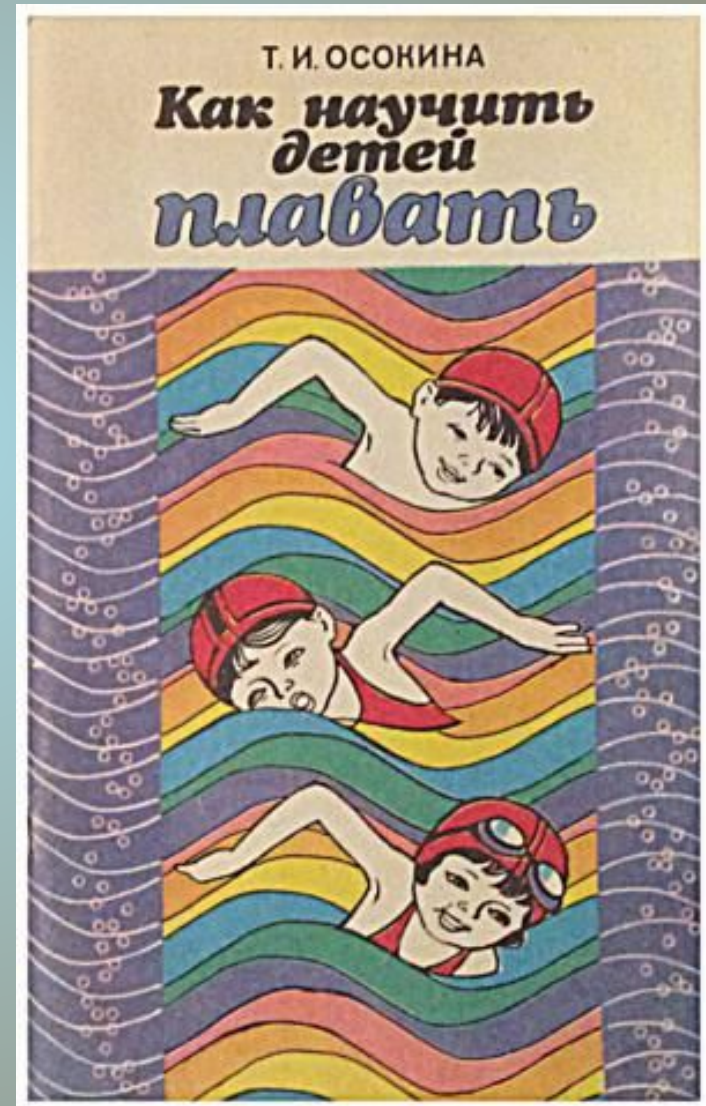
## **Задачи:**

1. Формировать эмоционально-положительное отношение дошкольников к занятиям на воде.
2. Развивать у детей координацию движений, способствовать быстрому рациональному овладению двигательными навыками.
3. Умение контролировать свое эмоциональное состояние при экстренной ситуации.

# Занятия по плаванию

Рабочая программа по обучению детей плаванию в ГБОУ Школа 2044 ДО  
разработана на основе:

Оздоровительное, лечебное и гигиеническое значение плавания в жизни человека, и особенно ребёнка, очень велико. Для естественного развития ребёнка – дошкольника систематическая работа по обучению плаванию очень необходима и целесообразна, что доказано работой Т. И. Осокиной.



«Обучение плаванию  
дошкольников и младших  
школьников»  
Т.А. Протченко, Ю.А.  
Семенов.

Обучение детей основам  
техники всех видов  
плавания, укрепление  
здоровья детей,  
всестороннее развитие  
детей.



Все занятия по плаванию состоят из 3 частей :

1. Подготовительная, включает разминку (под музыку или без музыки, с предметами или без предметов)

2. Основная



3. Заключительная часть включает в себя различные игры на воде



# Прикладное плавание

Прикладное плавание – это способность человека уверенно держаться на воде и производить в воде целенаправленные жизненно необходимые действия и мероприятия, оказание помощи терпящему бедствие на водах: умение извлечь человека со дна или из глубины, в случае надобности, освободиться от захватов тонущего, быстро доставить его на берег.

Элементы прикладного плавания включаются в каждое занятие, в зависимости от конкретных целей и задач, начиная со старшей группы. В прикладном плавании используются нестандартные элементы, о которых более подробно я сейчас вам расскажу.

# Элементы прикладного плавания

- плавание спортивными, самобытными и комбинированными способами плавания
- ныряние и передвижение под водой
- плавание в экстремальных ситуациях
- преодоление водных преград
- спасение тонущих и помощь уставшим пловцам



# Занятия по прикладному плаванию

## Подготовительная часть:

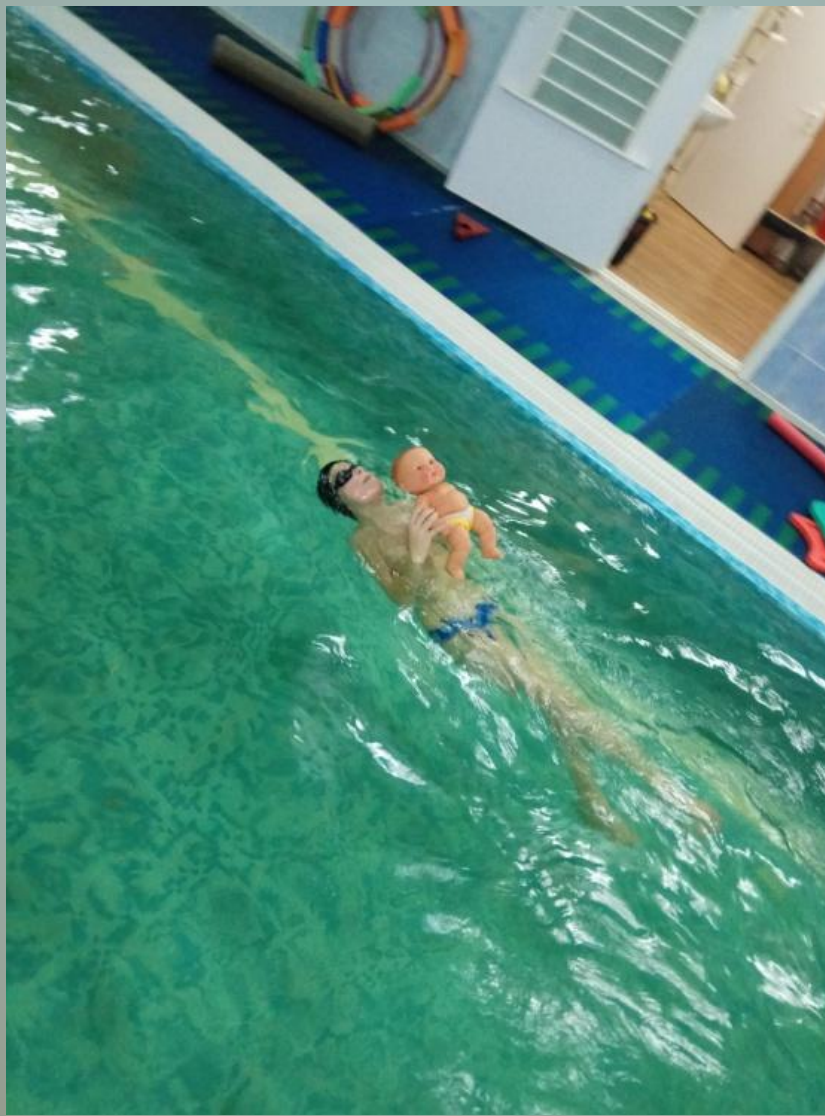
**Разминка:** Например: бег, боком, спиной, подскоки, прыжки «лягушата».

**Силовые упражнения:** в парах: «Насосы», силачи, передача массажного мяча, и т.д. Так же может любая другая разминка как с предметами, так и без них.



## Основная часть:

Плавание избранным для транспортировки способом, удерживая в руках легкий предмет (резиновые и надувные игрушки, куклы).



# Плавание с бросовым материалом с конвертом в зубах



Плавание с бросовым материалом (пластиковые бутылки).  
Транспортировка 5 килограммового груза в одной руке.



Плавание брассом в одежде и умение снять ее в воде



## **Заключительная часть:**

Необходимые навыки прикладного плавания:  
ныряние и задержка дыхания(различные игры на воде).



## Ориентировка под водой



# ВЫВОД

Таким образом, прикладное плавание играет огромную роль в физическом развитии дошкольников. Представленную позицию нельзя переоценивать по ряду причин.

Таких как:

- ❖ физическое воспитание, откуда возникает принципы развития здоровой личности, что на сегодняшний день является основной и главенствующей задачей дошкольных учреждений.
- ❖ Развитие у детей координации движений, способствование быстрому рациональному овладению двигательными навыками.
- ❖ Умение контролировать свое эмоциональное состояние при экстренной ситуации.

Вследствие реализации данной инновационной деятельности, я заметила, что у детей появился огромный интерес к занятиям в бассейне, улучшились показатели в освоении детьми плавательных движений. Дети полюбили плавание, и у многих появилось желание заниматься этим видом спорта дополнительно.



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!**