# Проект по адаптации детей в бассейне для средних групп в рамках темы самообразования и здоровьесберегающих технологий «Играя, мы учимся плавать!»

Возраст детей 4-5 лет Продолжительность — 3 недели Составила: М.А. Елфимова

### Актуальность

- Плавания влияет на организм ребенка благотворно и разнообразно. При занятии плаванием развиваются такие качества как: сила, ловкость, выносливость, смелость. Особенность плавания от физической культуры состоит в том, что тело ребенка при плавании находится в особой среде воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, так как вода успокаивает и приносит ребенку радость улучшается его эмоциональная среда, брызги и волны оказывают своеобразный массаж для тела.
- Пребывание в воде и на воде, постепенное обучение плаванию укрепляет детский организм и выступает важным элементом закаливания. Обучение плаванию детей дошкольного возраста способствует укреплению мускулатуры ребенка, благотворно сказывается на его дыхательной системе.
- Обучение плаванию детей дошкольного возраста даст ребенку один из очень ценных навыков, который не раз ему пригодятся в жизни. Плавание это полезные физические нагрузки, полезные для растущего организма.

**Цель:** способствовать адаптации детей к занятиям в бассейне с помощью игровой формы и сохранением положительного эмоционального настроя

### Задачи:

- Научить детей не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.
- Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами.
- Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.
- Расширять знания о способах закаливания организма.

**Предполагаемый результат:** ускорить сроки адаптации за счёт игровых приёмов и положительного эмоционального настроя.

# Последовательность деятельности

	Что мы делаем первым делом?	Что мы хотим уметь делать?	Как можно сделать?
	Консультация для	Самостоятельно	Рассказать о правилах
	родителей;	входить в воду;	поведения на бассейне
	перед тем, как войти в	не бояться воды;	(просмотр
	бассейн, мы	уметь передвигаться	презентации);
	вспоминаем:	по бассейну и не	показать правильное
	• технику безопасности	бояться брызг;	использование
	на бассейне;	уметь погружаться с	гигиенических средств
	• принимаем	головой в воду.	в душе-презентация,
	гигиенический душ;		учить в НОД;
2	• выходим на		Вход в воду вместе с
	массажные дорожки и		инструктором
	делаем разминку;		(передвижение
	•вход в воду.		взявшись за руки все
			вместе, игры на
			освоение с водой и
			передвижения по
			бассейну).

### Планирование занятий на адаптационный период

Принимаем душ и одеваем купальные принадлежнос ти Выход на массажную дорожку и выполнение разминки и дыхательной гимнастики

Вход в воду

Прием душа и переодевание в теплые халаты адаптация и положительный эмоциональный настрой

Передвижение по бассейну с инструктором

Выход из воды Игры «кто выше», «Морской бой» «Утка щука» и т.д. Выполнение упражнения «подуем на воду» в кругу взявшись за руки

### Сбор сведений

- 1. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., Просвещение, 1985.
- 2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. М., Просвещение, 1991.
- 3. Канидова В.И. Занятия по плаванию в условиях дошкольного образовательного учреждения. М., изд-во АРКТИ, 2012.
- 4. Использование интернет ресурсов.

### Реализация проекта

Консультация для родителей

# «Что могут сделать родители для детей, перед первым посещением бассейна»

- Как помочь ребенку преодолеть робость и боязнь на начальном этапе обучения плаванию? Эти вопросы волнуют многих родителей. Предлагаемые нами простые упражнения в обычной домашней ванне подскажут вам ответы на них.
- Посадите ребенка в ванну, попросите задержать дыхание, опустить лицо в воду. Проверьте: глаза остались открыты или закрыты? Ребёнок должен в воде научиться контролировать своё поведение: установка «закрыты или открыты» глаза этому способствует.
- Примеры заданий ребенку:
- \* Посмотри, как выглядят в воде игрушки (игрушки разбросаны на дне).
- \* Сосчитай, сколько игрушек на дне.
- \* Посмотри, какого цвета в воде игрушки.
- \* Выбери самую твою любимую игрушку.
- Вы уже догадались, что эти задания направлены на закрепление навыка погружения лица в воду и открывание глаз.
- Если ребёнок не может выполнить первого задания, «отступите» чуть-чуть «назад»:
- \* Намочите губку или полотенце и, прикладывая к лицу, медленно выжимайте воду.
- \* Следующее, чуть более трудное задание: аккуратно зачерпните в свою дадонь горсть воды и спокойно полейте с ладони воду на лицо ребёнка.
- \* Не спеша, поливайте воду из кувшина на лицо, шею, на голову ребёнка. Ребёнок не должен стряхивать воду резкими движениями головы, закрываться руками, т.д.
- Учимся дышать в воде и на суше.
- Древние греки называли человека, который не умеет читать, считать и плавать, неграмотным. Если два первых навыка уже освоены, а плавать ребёнок ещё не научился, то сейчас — самое подходящее время. Начать обучение плаванию Вам помогут простейшие упражнения на дыхание, ведь существует присказка: «Плавать умеет тот, кто владеет дыханием».
- <u>Задержка дыхания</u>. Попросите малыша на счёт «Раз», «Два», «Три» задержать дыхание после обычного влоха. Громко считайте вслух

# Техника безопасности и спуск в воду





## Гигиенические и закаливающие процедуры. массажная дорожка





# Передвижение по бассейну и упр. «подуем на воду»





# Игры с передвижением по бассейну





# После водных процедур – теплые халаты!



### Результаты реализации проекта

- Данный проект способствовал освоению детьми гигиенических навыков, адаптации детей к занятиям в бассейне. Проделанная работа у детей сформировала понятие, что вода закаляет организм, она имеет свойство держать нас на плаву с помощью предметов, что с помощью задержки дыхание можно погружаться под воду на некоторое время и что с помощью игры можно научиться плавать.
- Дети стали безбоязненно заходить в воду и выполнять упражнения, у них появилось желание заниматься плаванием, выполнять более сложные задания. Также дети получили знания о стилях плавания, о правильном поведении в бассейне и каким мы способом закаливаем организм.

