

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«ДС КВ «БРУСНИЧКА»

**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

- Плавание 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 пригодится 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 настроения

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 настроения.

Последовательность деятельности

Что мы делаем первым делом?	Что мы хотим уметь делать?	Как можно сделать?
<p>Консультация для родителей; перед тем, как войти в бассейн, мы вспоминаем:</p> <ul style="list-style-type: none">• технику безопасности на бассейне;• принимаем гигиенический душ;• выходим на массажные дорожки и делаем разминку;• вход в воду.	<p>Самостоятельно входить в воду; не бояться воды; уметь передвигаться по бассейну и не бояться брызг; уметь погружаться с головой в воду.</p>	<p>Рассказать о правилах поведения на бассейне (просмотр презентации); показать правильное использование гигиенических средств в душе- презентация, учить в НОД; Вход в воду вместе с инструктором (передвижение взявшись за руки все вместе, игры на освоение с водой и передвижения по бассейну).</p>

Планирование занятий на адаптационный период



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 ладонь 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».
- Задержка дыхания. Попросите малыша на счёт «Раз», «Два», «Три» задержать дыхание после обычного вдоха. Громко считайте вслух

Техника безопасности и спуск в воду

**ВСЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО
БОРТИКУ БАССЕЙНА
ВЫПОЛНЯТЬ ТОЛЬКО ШАГОМ**



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. Прделанная работа у детей сформировала понятие, что вода закаляет организм, она имеет свойство держать нас на плаву с помощью предметов, что с помощью задержки дыхания 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.

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!!!**