

В детском саду созданы благоприятные условия: оборудован бассейн, включающий раздевалку, душевые, чашу (7м\*3м). В бассейне имеется богатый арсенал спортивного инвентаря, игрушек разного вида, пособий. По всему периметру бассейна установлены поручни, обеспечивающие безопасность детей в воде (это приспособление используется и для выполнения некоторых упражнений). Имеются 4 душевые для мытья детей перед началом занятий и после их окончания, также 2 сан.-узла. Для просушивания волос приобретены фены. Температура воды в бассейне 31°.



Подготовил инструктор по плаванию  
МАДОУ ДС №44  
«Золотой ключик»  
Нижневартовск, 2012 г.

## ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ В ДЕТСКОМ САДУ





## Плавание –

один из самых простых способов сделать ребенка

закаленным, здоровым и физически развитым.

### *Плавание дает детям:*

\* Закаливание, профилактика простудных и др. заболеваний

\* Формирование правильной осанки

\* Улучшение обмена веществ, сна, аппетита

\* Укрепление нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата

\* Предупреждение плоскостопия

\* Улучшение физических способностей: координации движений, силы, выносливости

При составлении плана занятий предусматриваются следующие *этапы обучения*:

- ознакомление со свойствами воды;
- обучение дыханию;
- обучение погружению и всплытию;
- упражнения для выработки навыка лежания на воде;
- упражнения для выработки навыка скольжения;
- упражнения, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения.

Обучение плаванию дошкольников осуществляется по методике Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду" М., Просвещение", 1991г.

Ведущее место на занятиях по плаванию занимает **игровой метод**. Он обеспечивает необходимую

заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения. Использование игр помогает обеспечить эмоциональность занятий. Игры, как правило, содержат ранее разученные детьми элементы плавания и различные подготовительные к плаванию упражнения.

В обучении используются простые и доступные дидактические пособия, разнообразные по форме и назначению: плавательные круги, доски, надувные игрушки

