

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города  
Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр  
«Дельфин №8»

## **РАЗРАБОТКА ЗАНЯТИЯ**

**Обучение детей плаванию от 1 года до 5 лет  
с использованием элементов народного фольклора**

**Автор-разработчики:**

Зиаева Любовь Михайловна,  
педагог дополнительного образования  
Миниханова Сирина Аслахетдиновна,  
методист

город Набережные Челны, 2020 год

### **Пояснительная записка**

Плавание является превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Занятия плаванием позволяют укрепить организм каждого малыша: его мышечный тонус приходит в норму. Во время плавания ребенок, преодолевая значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все группы мышц, укрепляется его дыхательная система, уменьшается риск респираторных заболеваний. Развиваются умственные способности малыша, повышается иммунитет. Ребенок быстрее адаптируется к посещению детских учреждений.

Главная задача - это научить ребенка не бояться воды, а полюбить ее! Когда сама мать получает удовольствие от нахождения в воде, то её настроение тут же передается малышу. Нельзя насильно заставлять малыша выполнять упражнения. Если малыш боится воды, мать не должна нервничать и кричать на ребенка, иначе процесс адаптации к воде затянется надолго. Педагог учит родителей правильно держать малышей, а малыш учится расслабляться в воде, чувствовать себя комфортно в руках матери. Ребенок привыкает к обстановке, к педагогу. И по команде он учится выполнять выдохи в воду и делать упражнения.

При организации занятий с малышами необходимо использовать спортивный инвентарь. Его выбор огромен. Это могут быть разнообразные мячи, кольца, доски, обручи, нудлы и т.п. Главное, чтобы они соответствовали требованиям техники безопасности и Сан.ПИН.

Учитывая возраст детей, с 2019 года на своих занятиях обучения плаванию детей с 1 года до 5 лет стали использовать элементы народного фольклора. Ребенок, вслушиваясь в слова потешек, их ритм, вместе с мамой играет, двигается в такт произносимому тексту. Это не только забавляет, радует ребенка, но и организывает его поведение. Особенно эффективно использование малых фольклорных форм в период адаптации ребенка к новым для него условиям. Правильный подбор потешек помогает установить контакт с малышом, пробудить у него чувство симпатии к пока еще незнакомому человеку

– педагогу, улучшает позитивный настрой во время занятия. Занятия проходят в приподнятом настроении родителей и малышей.

### **Новизна**

Обязательное условие при обучении плаванию детей от 1 года до 5 лет – это то, что ребенок находится в воде вместе с матерью. И это бесценные минуты общения матери и ребенка, укрепление психологической связи между ними. Необходимо внушить родителям, что не следует устраивать соревнования между детьми. Обучение плаванию в таком возрасте имеет не спортивную, а оздоровительную цель.

### **Ожидаемые результаты**

- Улучшение эмоционального состояния ребенка посредством использования фольклорных форм.
- У ребенка сформированы основные физические качества и потребность к двигательной активности.
- Он самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Ребенок интересуется новым, неизвестным в окружающем мире (мире предметов и вещей, мире отношений и своем внутреннем мире). Принимает живое, заинтересованное участие в образовательном процессе.
- Ребенок адекватно использует вербальные и невербальные средства общения, владеет конструктивными способами взаимодействия с детьми и взрослыми (договаривается, обменивается предметами).
- Ребенок может применять самостоятельно усвоенные знания и способы деятельности для решения новых задач, поставленные как взрослым, так и им самим.

### **Разработка занятия**

Перед началом первого занятия провести инструктаж с родителями ребенка. Цель занятий – не заставлять ребенка выполнять то или иное упражнение, а получать вместе с ним приятные эмоции от нахождения и занятий

в воде. В случае проявления капризов у ребенка, надо пропустить упражнение и возвратиться к выполнению задания в зависимости от настроения ребенка.

**Задачи:** 1. Вызвать интерес к занятиям плавания, приступить к освоению с водой.

2. Учить малышей дуть на предметы.

3. Ознакомить с проводками.

### **I. Подготовительная часть**

1. Мама стоит в воде на месте и держит ребенка под мышки так, чтобы большие пальцы располагались на лопатках, а остальные - на груди ребенка.

Упражнение «*Полоскание белья*» - мама делает движение руками вправо и влево вместе с малышом. Ноги ребенка находятся у поверхности воды, малыш лежит на спине, ноги расслаблены (8-10раз).

2. Упражнение «*Часики-тик-так*». Захват тот же, тело малыша расположено в вертикальном положении в воде, мама делает движение руками вправо-влево (5-6раз).

**Время-времечко бежит,**

**Деткам подрастать велит.**

**Шепчут часики вот так:**

**ТИК-ТАК, ТИК-ТАК!**

### **II. Основная часть**

1. Педагог раздает бумажные кораблики. Малыш с мамой дуют на них, приговаривая:

**Помоги мне ветерок,**

**Паруса надуй дружок,**

**Пусть плывет кораблик мой**

**К папе с мамочкой домой.**

2. Проводка на спине «*Зигзагом*». Мама держит ребенка под мышки, толчок ногами от бортика с последующим продвижением, ребенок лежит на спине, мама идет спиной вперед, описывая руками движение вправо-влево, двигая за

собой ребёнка. Темп движения – медленный, плавный. Ноги малыша расслаблены и лежат у поверхности воды (5-6 бассейнов).

3. Упражнение «*Карусель*». Мама держит малыша под мышки, описывает круг вокруг своей оси. Темп движений медленный, затем средний и быстрый. Ноги малыша у поверхности воды. Упражнение выполняется сначала в правую сторону, затем в левую сторону, при этом произносятся слова:

**Еле-еле, еле-еле**

**Завертелись карусели,**

**А потом, потом, потом**

**Все бегом, бегом, бегом.**

4. Ребёнок лежит на груди. Мама захватывает малыша под мышки. Толчковые движения от бортика, лежа на животе. Ноги малыша согнуты в коленных суставах.
5. Прыжковое упражнение или подкидывание вверх. Мама подкидывает ребенка вверх и ловит его за подмышки, опуская до уровня подбородка. При этом 5-6 раз – ребенок находится лицом к маме, 5-6 раз – спиной к маме. Мамы с педагогом проговаривают:

**Прыг-скок, прыг-скок**

**Близко, близко потолок**

**Прыг-скок, прыг-скок**

**Весело идет урок.**

### **III. Заключительная часть**

1. Игра «*Раздувайся пузырь*».

Малыши встают в круг и держатся за руки. Мамы держат малышей под мышки. В начале игры круг маленький, затем постепенно мамы отходят назад, расширяя круг:

**Раздувайся пузырь,**

**Раздувайся большой,**

**Оставайся такой,**

### **Да, не лопайся!**

Получается большой растянутый круг, когда руки расцепились, все произносят:

### **Лопнул пузырь**

Все хлопают в ладоши, ныряют и сбегаются к центру. Затем мамы с детьми надувают «новый пузырь».

### *Пальчиковая игра.*

**В парке есть глубокий пруд, (Руками показывают глубину воды)**

**Караси в пруду живут,**

**Чтобы стаю нам догнать,**

**Нужно хвостиком махать (Малыши качают запястьями вправо, влево.)**

### **Литература**

- 1.Белая А.Е., Мирясанова В.И., Пальчиковые игры для развития речи дошкольников. М. «Астрель» 2004г.
- 2.Галанов А.С. Игры, которые лечат. М. «Творческий центр сфера»2001г.
- 3.Крупенчик О.И. Ладушки. Пальчиковые игры для малышей. С-Петербург. «Литера» 2005г.
- 5.Куценко Т.А., Медянова Т.Ю. 365 весёлых игр для дошколят. Ростов на Дону. «Феникс» 2004г.
- 6.Лупан С. Поверь с свое дитя. М. «Эллис Лак 2000» 2001г.
- 7.Митлина М. Как рыбка в воде. Плыдем вместе с мамой. Журнал «Беременность и малыш» №5, 2009г.
8. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. М. «Просвещение» 1991г.

### Игры на дыхание



Мама, мама посмотри,  
Мы пускаем пузыри.  
Мы пузырьки пускаем  
Всех на свете удивляем.  
От зари до зари  
Мы пускаем пузыри

.

### Игры на расслабления тела малыша в воде



Прыг-скок, прыг-скок  
Близко, близко потолок  
Прыг-скок, прыг-скок  
Весело идет урок.

**Игры на обучение лежания ребенка в воде  
и правильные захваты инвентаря**



Легкою походочкой,  
Я плыву как лодочка.



Желтый цвет мне интересен,  
Знаю я - лимон полезен.



Кручу, кручу педали,  
Хочу, хочу медали.  
(Малыш работает ногами лежа на груди у мамы)



Я пинаю мяч ногами,  
Делай это вместе с нами.



На лошадке я скачу,  
Всех на свете прокачу.



Ежика мы катаем,  
И ладошки разминаем.  
Ежик по стопе прошел,  
Покололся и ушел.

## Игры на ныряние



Пронырну я через круг,  
Позову друзей, подруг.