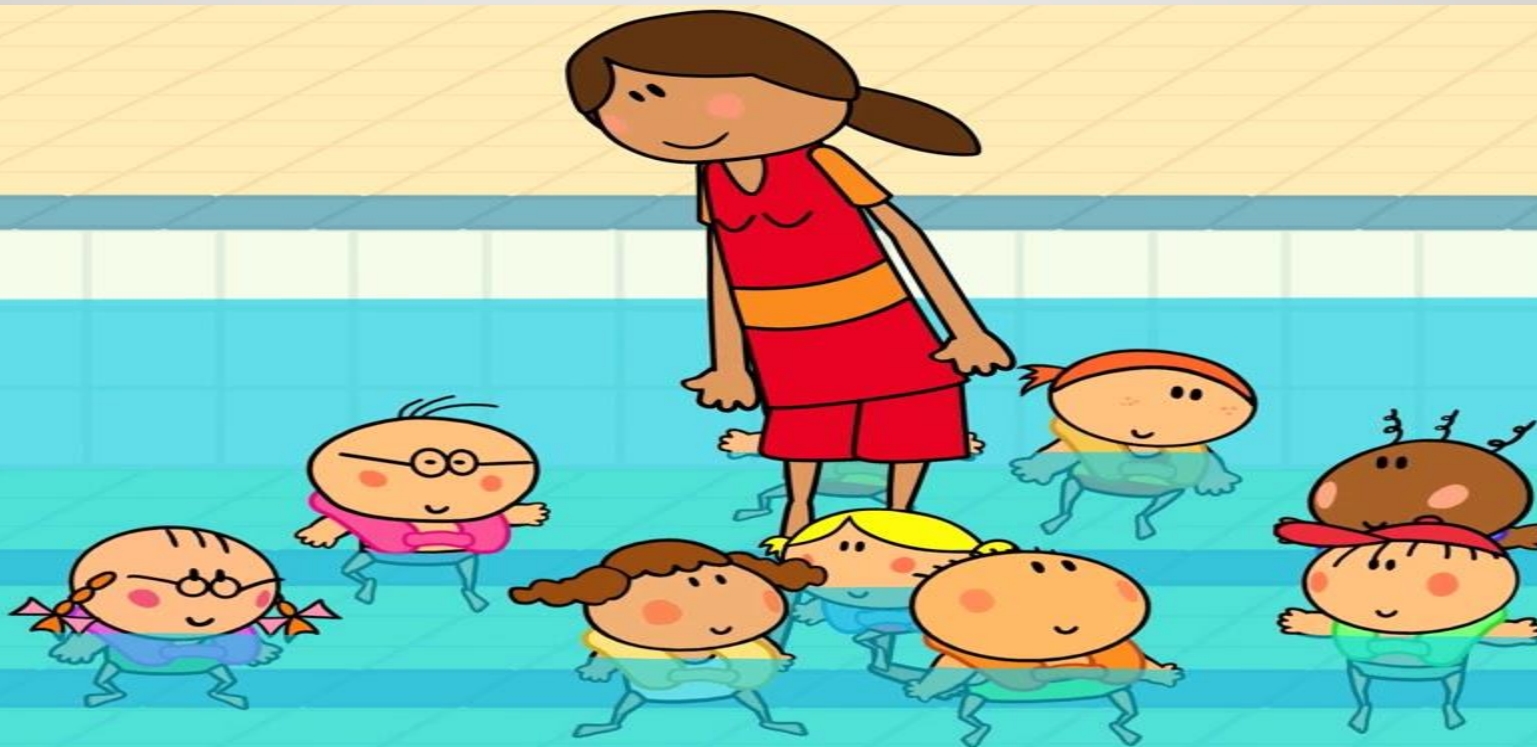


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА  
ДЕТСКИЙ САД № 17 «ЛАДУШКИ»

ПЛАВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ.

---



Инструктор по  
физической  
культуре  
(плавание)  
Арсланова  
Зарина  
Валихановна

**ПЛАВАНИЕ - ЭТО ФИЗИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ,  
ОСНОВУ КОТОРОГО СОСТАВЛЯЕТ  
УДЕРЖАНИЕ И ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА  
В ВОДЕ В НЕОБХОДИМОМ  
НАПРАВЛЕНИИ.**



- Занятия в бассейне оказывают укрепляющее действие на растущий детский организм, способствуют росту костной ткани. Усиливается работа легких, что препятствует размножению вредных бактерий в дыхательных путях. Детское плавание – своеобразный массаж для всего тела. И, конечно, самое главное – это радость ребенка.
- Что помогает ребенку развивать в себе такие черты личности как: самообладание, настойчивость, целеустремленность, решительность, дисциплинированность, смелость, умение проявлять самостоятельность и прививать гигиенические навыки.



ПЛАВАНИЕ МОЖЕТ ВЫСТУПАТЬ В РОЛИ СРЕДСТВА  
БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ, ЗАСТАВЛЯЕТ ПРАВИЛЬНО  
ДЫШАТЬ.

---

ВО ВРЕМЯ ПЛАВАНИЯ ПРОИСХОДИТ МАССАЖ КОЖИ И  
МЫШЦ, ОЧИЩАЮТСЯ ПОТОВЫЕ ЖЕЛЕЗЫ, ЧТО  
СПОСОБСТВУЕТ АКТИВИЗАЦИИ КОЖНОГО ДЫХАНИЯ И  
ОБИЛЬНОМУ ПРИТОКУ КРОВИ К ПЕРИФЕРИЧЕСКИМ  
ОРГАНАМ.



## ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ:

1. СИСТЕМАТИЧНОСТЬ. ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ ДОЛЖНЫ ПРОВОДИТЬСЯ РЕГУЛЯРНО, В ОПРЕДЕЛЕННОЙ СИСТЕМЕ, ЧТО ДАЁТ БОЛЬШЕЙ ЭФФЕКТ, ЧЕМ ЭПИЗОДИЧЕСКИЕ.

---

2. ДОСТУПНОСТЬ. УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ В ВОДЕ, А ТАКЖЕ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ДОЛЖНЫ БЫТЬ ДОСТУПНЫ ДЕТЯМ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.
3. АКТИВНОСТЬ. РАЗНООБРАЗИЕ ЗАНЯТИЙ, ПОВЫШЕНИЕ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ЗА СЧЕТ ВКЛЮЧЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ИГРОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ, ЧТО БУДЕТ ДЕЛАТЬ ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ ИНТЕРЕСНЫМ.
4. НАГЛЯДНОСТЬ. ОБЪЯСНЕНИЕ, СОПРОВОЖДАЮЩЕЕСЯ ПОКАЗОМ УПРАЖНЕНИЙ, А ТАКЖЕ ПРИМЕНЕНИЕ НАГЛЯДНЫХ ПОСОБИЙ – СХЕМ, ПЛАКАТОВ И Т.Д.
5. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И ПОСТЕПЕННОСТЬ. ПРОСТЫЕ И ЛЕГКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДОЛЖНЫ ПРЕДШЕСТВОВАТЬ БОЛЕЕ СЛОЖНЫМ И ТРУДНЫМ. НЕ СЛЕДУЕТ ФОРСИРОВАТЬ РАЗУЧИВАНИЕ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА НОВЫХ ДВИЖЕНИЙ. К НИМ ПРИСТУПАТЬ ТОЛЬКО ПОСЛЕ ХОРОШЕГО ОСВОЕНИЯ, ПРАВИЛЬНОГО И УВЕРЕННОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЕДЫДУЩИХ.





## Методы обучения:

---

- Словесные методы;
- Наглядные методы;
- Метод раздельного и целостного изучения техники плавания (показ упражнения и отдельных его элементов);
- Практические методы.

СЛОВЕСНЫЕ МЕТОДЫ — РАССКАЗ, БЕСЕДА, ОПИСАНИЕ, ОБЪЯСНЕНИЕ, РАЗБОР, УКАЗАНИЯ, ОЦЕНКА ДЕЙСТВИЙ, КОМАНДЫ И РАСПОРЯЖЕНИЯ, ПОДСЧЕТ - СОДЕРЖАТ РАЗНООБРАЗНЫЕ СПОСОБЫ И ПРИЕМЫ ИЗЛОЖЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ДЕТЯМ ПОНЯТЬ И ОСОЗНАТЬ ОТДЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ИЛИ ИХ СОГЛАСОВАНИЕ И ТЕМ САМЫМ ЛУЧШЕ ИХ ВОСПРОИЗВЕСТИ.

---

НАГЛЯДНЫЕ МЕТОДЫ (ПОКАЗ ОТДЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ И ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ, ЖЕСТИКУЛЯЦИЯ, ПРИМЕНЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОРИЕНТИРОВ) ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ, ПОВЫШЕНИЯ ВНИМАНИЯ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИХ ПОМОГАЕТ СОЗДАТЬ У ДЕТЕЙ КОНКРЕТНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ИЗУЧАЕМОМ ДВИЖЕНИИ, ЧТО ОСОБЕННО ВАЖНО ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ.

ОСНОВНЫМ ПРАКТИЧЕСКИМ МЕТОДОМ ЯВЛЯЕТСЯ МЕТОД УПРАЖНЕНИЯ. МЕТОД УПРАЖНЕНИЯ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ МНОГОКРАТНЫМ ПОВТОРЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ОСВОЕНИЮ, ЗАКРЕПЛЕНИЮ И ДАЛЬНЕЙШЕМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТЕХНИКИ ИЗУЧАЕМОГО СПОСОБА СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ, А ТАКЖЕ РАЗВИТИЮ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ (БЫСТРОТЫ, СИЛЫ, ВЫНОСЛИВОСТИ, ГИБКОСТИ И ЛОВКОСТИ).



## САМИ ЗАНЯТИЯ СОСТОЯТ ИЗ ТРЕХ ЧАСТЕЙ:

---



1. Подготовительная часть. Представляет собой физкультминутку, разминку.
2. Основная часть. Дети выполняют различные упражнения, учатся плавать различными способами.
3. Заключительная часть, как правило, самая любимая детьми – водные игры, свободное плавание.



# **ПЛАВАНИЕ - ЭТО МАЛЕНЬКАЯ ЖИЗНЬ И ДАЖЕ БОЛЬШЕ.**

---

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

