

**Н. Шевченко,**  
инструктор по плаванию  
высшей категории,  
д/с «Дельфин», г. Абакан

В ПОМОЩЬ ВОСПИТАТЕЛЮ

# Мы — дельфинчики

**Купание, плавание, игры и развлечения на воде — один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему.**

**В содержание текста можно включать потешки, поговорки, стихи, загадки.**

*Например:  
«Ай, лады, лады, лады,  
Не боимся мы воды,  
Чисто умываемся,  
Друг другу улыбаемся»*

*«Тега-тега-тега!  
Гуси белые, гуси серые,  
Ступайте домой!»*

*«Карусели, карусели,  
Мы с тобой на лодку сели,  
И поплыли, и поплыли!»*

*«Мы ребята смелые,  
Смелые, умелые,  
Если захотим —  
Через воду поглядим».*

*«Упражнение такое:  
Буду я грести рукою,  
Правой, левой, правой, левой.  
Буду плавать я умело».*

**З**адача нашего детского сада — приобщить детей к активным занятиям физической культурой вообще и плаванием в частности, начиная с младшего дошкольного возраста. Учитывая, что у детей в дошкольном возрасте преобладает игровая деятельность, обучающие занятия по плаванию я разрабатываю, опираясь на игровые методы, широко применяя игры и игровые упражнения.

Игровая форма в обучении отличается от традиционной и имеет свои особенности. Все занятия строятся в соответствии со знаниями, умениями, навыками, уровнем физического развития, подготовленностью и функциональными возможностями каждой возрастной группы. Особенность в том, что каждое занятие основано на сюжете игры, например: «У лесного ручейка», «Летом на даче» и т. д. К выбранному сюжету я определяю задачи, выбираю средства, методы, приёмы, а также специальные упражнения и текст. Текст должен соответствовать сюжету и двигательным действиям детей.

Использование стихотворного текста позволяет активизировать внимание детей, вызвать интерес к занятию, создать эмоционально-положительное настроение. Такие занятия хорошо влияют на последующую деятельность, а главное — формирование двигательных навыков идёт легко, свободно и в более короткий срок.

Вашему вниманию я предлагаю концепты отдельных занятий по плаванию, для младшего дошкольного возраста, наиболее полюбившиеся детям.

## Занятие «Летом на даче»

*Задачи:*

1. Приучать детей не бояться воды.
2. Развивать умение ориентироваться в пространстве.
3. Учить делать вдох и продолжительный выдох на воду.
4. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.
5. Работать ногами как при плавании кролем.
6. Активировать внимание детей.

*Ход занятия:*

(Глубина воды по пояс.)

Каждая игра повторяется примерно 3–4 раза.

Ножками потопаем: Топ-топ-топ,	<i>Дети идут по воде.</i>
Ручками похлопаем: Хлоп-хлоп-хлоп	<i>Хлопают ручками по воде.</i>
Сели, встали, Снова сели,	<i>Приседают в такт слова.</i>
И вокруг все посмотрели.	<i>Повороты в стороны.</i>

## Игра «Полей на себя»

*Описание:*

Дети берут ведёрки, набирают в них воду и выливают на себя (кто куда сможет). Взрослый старается сделать так, чтобы ребёнок лил воду себе на голову.

— Ой, какие молодцы! Теперь пора завтракать. От завтрака поднимается пар — завтрак горячий.



Давайте подуем на него.  
Игра «Подуем на чай», «Подуем на кашу» продолжается 2–3 мин.

Позавтракали дети и отправились по дорожке на речку.

Игра «Маленькие ноги шли по дороге, большие ноги шли по дороге» (3–4 раза).

— Ребята, посмотрите, что это у меня? Правильно, кораблики! А где ваши шапочки?

### Игра «Матросская шапка»

Описание:

У каждого ребёнка в руке маленький кораблик (можно бумажный).

3. Продолжать учить делать короткий вдох продолжительный выдох.

4. Формировать умение ориентироваться в пространстве.

5. Учить прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.

6. Приучать детей внимательно слушать педагога.

Ход занятия:

(Глубина воды — ниже пояса.)

— Знаете ребята? Я вчера отдыхала у бабушки. У меня очень хорошая бабушка, но она очень строгая. И мне приходилось каждое утро умываться, а чтоб веселее было, я говорила вот такую потешку:

Матросская шапка	<i>Дети дотрагиваются рукой до головы.</i>
Кораблик в руке	<i>Показывают кораблик.</i>
Плывёт мой кораблик По быстрой реке.	<i>Спускают кораблик на воду и вместе с ним продвигаются вперёд.</i>
И скачут лягушки За мной по пятам. И просят меня: «Прокати, капитан!»	<i>Дети изображают лягушек, прыгая на двух ногах и продвигаясь вперёд.</i>

Водичка, водичка, умой мое личико: Чтобы глазки блестели, Чтобы щёчки краснели, Чтоб смеялся роток, Чтоб кусался зубок.	<i>Дети набирают в ладони воду и умываются.</i>
---	---

Игра повторяется 3–4 раза.  
— А ещё у моей бабушки живут гуси, они очень озорные.

— Потом кораблики уплыли, а ребята стали купаться с рыбками.

### Игра «Рыбки резвятся»

Описание.

По сигналу преподавателя «Рыбки резвятся» дети принимают горизонтальное положение и активно выполняют движения ногами стилем «кроль».

По сигналу «Рыбки отдыхают» дети замирают.

— Искушавшись с рыбками, ребята выходят из воды и отправляются домой.

### «В гостях у бабушки» занятие-игра

Задачи:

1. Развивать умение умывать лицо, согласовывать свои движения с текстом.
2. Учить погружаться в воду с головой.

Жили у бабуси Два весёлых гуся: Один серый, другой белый,	<i>Дети отходят от берега на середину бассейна.</i>
Два весёлых гуся. Мыли гуси лапки В луже у канавки — Один серый, другой белый,	<i>Делают движение руками по воде в разных направлениях.</i>
Спрятались в канавке. Ой, кричит бабуся:	<i>Дети пытаются спрятаться под воду.</i>
«Ой, пропали гуси! Один серый, другой белый, Гуси, мои гуси!»	<i>Дети пытаются спрятаться под воду ещё раз.</i>
Выходили гуси, Кланялись бабусе —	<i>Дети возвращаются к бортику и наклоняются как можно ниже.</i>
Один серый, другой белый, Кланялись бабусе.	



Не успела бабушка зайти в дом, а гуси опять убежали. *Игра повторяется ещё раз.*

— Наигрались гуси, и бабушка принесла чай с ватрушками; он был горячий, и я его остужала.

#### **Игра «Подуем на чай»**

*Описание.* Дети зачерпывают в ладонку воду, делают короткий вдох и продолжительный выдох.

— После завтрака я отправилась гулять, но в небе нахмурилась тучка и начался маленький дождик.

#### **Игра «Дождик, дождик...»**

*Описание.* Дети ходят по бассейну и говорят хором:

— *Дождик, дождик, что ты льёшь, Погулять нам не даёшь.*

После слов «погулять нам не даёшь» малыши должны сесть на дно бассейна с мелкой стороны, соревнуясь в том, кто быстрее это сделает.

— После дождика я повстречала лягушку.

#### **Игра «Лягушка»**

*Описание.* Дети прыгают на двух ногах около педагога.

Педагог держит над их головами «комарика», привязанного на верёвочке.

*«Вот лягушка по дорожке  
Скачет, вытянувши ножки,  
Увидала комара,  
Закричала: «Ква-ква-ква».*

С последними словами дети ловят комарика.

— Вот так весело я провела время у бабушки. Да и вам пора в группу, идите одеваться, но и про меня не забывайте, приходите ещё.

#### **«У лесного ручейка» занятие-игра**

Задачи:

1. Продолжать учить детей самостоятельно передвигаться по дну бассейна в различных положениях.

2. Осваивать ходьбу с высоким подниманием колена.

3. Выбатывать безбоязненное отношение к воде.

4. Развивать координацию движений, учить ориентироваться в воде.

5. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.

*Ход занятия:*

(Глубина воды по колено.)

— Ребята, вы хотите попутешествовать? Давайте сегодня мы отправимся к лесному ручейку.

#### **Игра «Маленькие и большие ноги»**

— Долго шли мы по дороге и пришли к лесному ручейку, а там утка с утятами.

#### **Игра «Утка и утята»**

*Описание.* Дети становятся один за другим так, чтобы не мешать друг другу, вдоль короткого бортика бассейна с мелкой стороны. Стоящий впереди – утка, остальные – утята. Дети принимают положение приседа и начинают быстро передвигаться вперёд, заходят в более глубокую воду. Там утята окунаются, чистят свои пёрышки, а затем выбегают на мелкую воду. Повторяется 3 раза.

Посмотрели, ребята, как купаются утята, и вдруг заметили фонтаны.

#### **Игровое упражнение «Фонтаны»**

*Описание.* Играющие образуют круг и принимают исходное положение – упор лёжа или упор сзади, ногами к центру. По сигналу игроки делают попеременное движение ногами кролем. Взрослый регулирует темп движений: «Большой фонтан» – движения выполняются быстро, «Маленький фонтан» – мелкие и частые движения ногами.

— Вдруг к ручейку пришли цапли.

#### **Игра «Цапли»**

*Описание.* Дети располагаются у длинного бортика бассейна. По сигналу все дети быстро передвигаются по воде к противоположному бортику, высоко поднимая колени и вытягивая носок. ●