

Департамент образования администрация города Нижнего Новгорода

**Муниципальное автономное дошкольное**

**образовательное учреждение**

**«Детский сад № 35»**

**(МАДОУ «Детский сад № 35»)**

**Программа профессионального саморазвития:**

**«Подвижные игры, одно из эффективных средств обучения плаванию детей раннего и дошкольного возраста в ДОУ»**

Подготовила:

Точилина И.О.

инструктор по физической культуре

(плавание)

**Цель:**

повышение эффективности процесса физического воспитания и оздоровления детей раннего и дошкольного возраста через подвижные игры.

**Задачи:**

*-* укрепление здоровья, содействие гармоничному психофизическому развитию здоровья;

- формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием;

- развитие двигательных умений и навыков в воде, как основы дальнейшего обучения плаванию;

- обеспечение эмоционального благополучия при выполнении физических упражнений в воде;

- создание условий для творческого самовыражения детей в процессе игровых действий в воде.

**Актуальность темы:**

        Игра является ведущим видом деятельности детей раннего и дошкольного возраста. Через игры начинается процесс ознакомления детей со свойствами воды. Для детейигра является средством удовлетворения познавательных потребностей и средством реализации познавательной активности при взаимодействии с окружающим миром. С помощью игр происходит овладение способами и приёмами двигательной деятельности, что также является значимым и необходимым. Увлекаясь игрой, дети справляются с чувством страха перед водой, без напряжения выполняют нужные движения, лучше усваивают правильное дыхание, положение тела в воде.

         Игры следует проводить таким образом, чтобы они были понятны, доступны и интересны детям любой возрастной группы. В игре должен учитываться уровень плавательной подготовленности и физического развития детей. Она должна служить средством регулирования психической и физической нагрузки. В игре можно совершенствовать изученные ранее упражнения и элементы техники плавания.

       Участникам должны быть заранее известны условия проведения игры: правила, задачи, место проведения, инвентарь и т. д. При проведении игры должен обеспечиваться постоянный контроль педагога.

     В соответствии с педагогическими задачами все игры на воде преимущественно направлены на:

1) освоение воды;

2) освоение различных элементов техники плавания;

3) повышение физической подготовленности занимающихся;

4) освоение элементов прикладного плавания;

5) освоение простых прыжков в воду.

              Преподаватели, работающие с детьми, не должны забывать, что игры являются обязательной составляющей частью любого образовательного процесса, тем более, когда речь идёт о физической культуре. В каждом конкретном случае инструктор выбирает, придумывает игру с учётом своих и детских интересов и возможностей. Важен принцип построения игры, важна идея и творческий подход к каждому ребёнку!

**Ожидаемый результат:**

• Повышение уровня плавательной подготовленности детей.

• Расширение кругозора;

• Развитие физических и нравственных качеств;

• Сохранение и укрепление здоровья.

В игре дети незаметно для себя, забыв в пылу азарта свои страхи, начинают передвигаться, окунаться, нырять. Принцип наглядности очень важен, так как дети в силу своего маленького жизненного опыта и небольшого словарного запаса просто не поймут, что от них хотят.

               Очень хорошо с помощью игр в средних группах учить детей безбоязненному передвижению и нырянию. Для этих целей подойдёт **игра «Аист и лягушата».** В руках у инструктора красный нудл - клюв аиста. Задача лягушат, убегать от «аиста», а если он все таки настиг, прятаться под водой. Игра еще хороша тем, что дети окунаясь, задерживают дыхание. Дети очень любят эту игру и всегда просят поиграть подольше.

           Для преодоления водобоязни очень хорошо применять **игру «Карусель»** - взявшись за руки, дети под считалку начинают передвигаться в хороводе, при этом не стоят на одном месте, а постепенно перемещаются на глубокую часть бассейна. **Игра** **«Собери предметы»** - игрушки (резиновые) разбрасываются по всему бассейну и по свистку дети должны собрать, как можно больше, положить на бортик и вновь бежать за другими игрушками. Видя яркие интересные игрушки, дети частенько забывают про свой страх.

        Для обучения лежанию на воде подходит **игра «Море волнуется».** На счет:раз, два, три – «морская звезда» на месте замри.

**Игра  «Водолазы»** - набрать воздуха, опуститься в воду с головой и из положения сидя, постепенно выпрямляясь, лечь на воду, руки по бокам, расслабиться и полежать с открытыми глазами и открытым ртом (дышать).

Задания даются в игровой форме. Можно искать «сокровища с затонувшего корабля» или «подводный клад», вариантов много.

              Для обучения правильному положению головы при скольжении кролем очень помогают такие игра, как **«Лодочки»**, дети должны проплыть через вертикально поставленный обруч, не задевая его. И чем ниже опускается обруч в воду, тем ниже опускает голову ребенок, пряча её под водой и закрывая руками. Для обучения правильному положению тела при скольжении кролем на груди и на спине так же хороша **игра «Корабли уходят из Гавани»**. В обруч «ворота» выплывают по очереди: «лодочки» - скольжение на груди, без работы ног и без дыхания. **«Моторки» -** скольжение на груди, с работой ног «моторчиками», «моторки с веслами» - проплываем через «ворота» скольжение на груди, затем включаем «моторчики» ноги и начинаем работать «веслами», включаем работу рук.

       Очень интересны задания выполняемые детьми в парах. Например, один ребенок положив руку под шею с гимнастической палкой, везет другого до противоположного бортика, там они меняются и возвращаются. Такие игры для детей более старшего возраста и проводятся в виде соревнований. Чья пара выполнит задание быстрее. (**Игры «Буксир», «Переправа**» с гимнастическим палками и т.д.)

      Такие задания можно вставлять между выполнениями основных заданий, чтобы избежать усталости у детей. В дошкольном возрасте как нигде важна частая смена деятельности.

         Для детей старших и подготовительных групп после освоения очередного навыка в плавании и для закрепления его, можно устраивать эстафеты, используя то, чему они обучились. Так же очень интересны тематические занятия или праздники на воде, где в заданиях используются движения изученные на занятиях.

      Игровой метод создает на занятиях веселую атмосферу и стимулирует творчество детей в соревновательных условиях.  Обучение плаванию- это многократное повторение одних и тех же движений и задача инструктора, используя игру, увеличить число повторений одних и тех же упражнений, используя разнообразные исходные положения.

               Можно с уверенностью сказать, что игра - это одно из ведущих средств и методов обучения плаванию в дошкольном возрасте.