

**Государственное бюджетное
образовательное учреждение
города Москвы
детский сад общеразвивающего вида
№1725**

**с приоритетным осуществлением
физкультурно-оздоровительного
направления развития
воспитанников**



Инструктор по физической
культуре
Елфимова
Надежда Владимировна

Образование высшее специальное
(ГЦОЛИФК).

1 категория, 12 разряд,
стаж работы по специальности 33
года.

1 этап обучения:

- упражнения на освоение с водой;
- освоение выдохов в воду;
- ознакомление с движениями руками и ногами различными способами плавания;
- плавание с поддерживающими средствами;
- плавание облегчёнными способами.



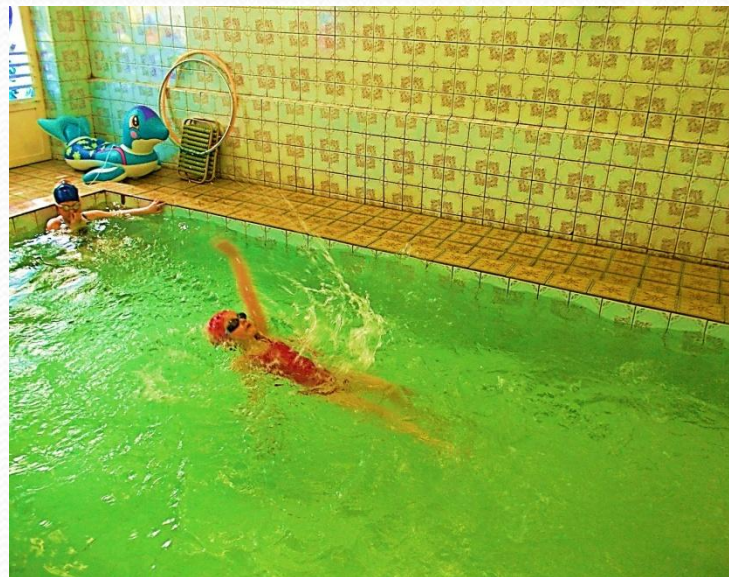
2 этап обучения плаванию:

- всплытие, лежание, скольжение без вспомогательных средств;
- изучение дыхания, движений руками и ногами различными способами плавания;
- плавание на задержке дыхания и с произвольным дыханием.



Этап обучению плаванию:

- совершенствование работы ног и рук всеми способами плавания;
- изучение плавания в полной координации на задержке дыхания и с дыханием;
- плавание избранным способом, как можно больше без остановки.



4 этап обучения плаванию.

- продолжение совершенствования техники плавания различными способами, простых поворотов, элементарных прыжков в воду;
- приобретение навыков прикладного плавания;
- приобретения навыков плавания на глубокой воде.



Игры используются с первых занятий для освоения с водой.

В работе со старшими дошкольниками игры используются для повторения, закрепления и совершенствования приобретённых навыков. Каждое первое и третье занятие – обучающее, второе и четвёртое – игровое.



Плавание в ластах позволяет за 2-3 занятия научить плавать не умеющих, отстающих и недавно пришедших в детский сад детей. А также исправить ошибки в технике гребковых движений ногами.



В конце каждого месяца проводятся **контрольные занятия**, на которых оценивается формирование плавательных навыков и умений в каждой возрастной группе.



Соревнования и эстафетное плавание создают условия для творческого проявления плавательных умений детей в весёлых играх и соревнованиях.



Праздники и досуги также являются неотъемлемой частью обучения плаванию. Праздники на воде – это эффективная форма активного отдыха детей, источник радости и веселья.



Дни открытых дверей нами проводятся, чтобы привлечь родителей к активному участию в решении организационных и воспитательных задач в деятельности всего коллектива детского сада.



Совершенствование плавательных навыков и умений на глубокой воде в спортивном комплексе «Терра – Спорт».





Благодарим за внимание!