

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

**с приоритетным осуществлением**

**физкультурно-оздоровительного  
направления развития  
воспитанников**



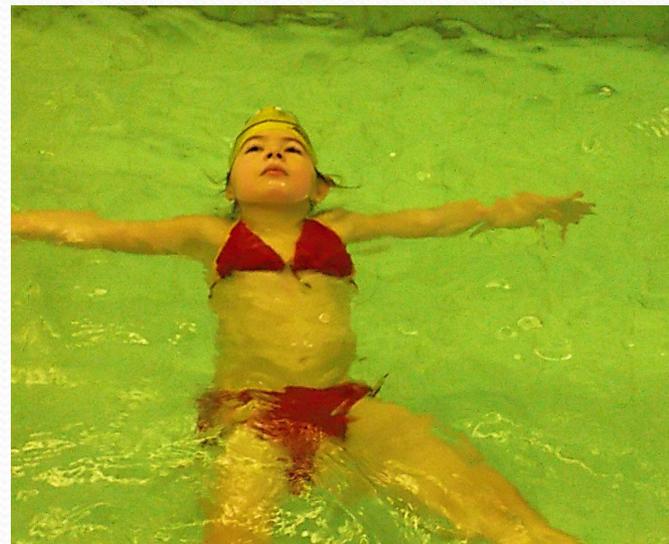
Инструктор по физической  
культуре  
Елфимова  
Надежда Владимировна

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!**