

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №219»  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА**

*Проект по адаптации детей в бассейне  
детского сада*

*«Я скоро буду плавать»*



**Составитель и участники проекта:**  
Инструктор по физической культуре  
Колодинова Ольга Владимировна,  
Дети группы № 12, воспитатели.

г. Барнаул 2023 г.

## Паспорт педагогического проекта

### *«Я скоро буду плавать»*

<b>Раздел программы/ область</b>	Физическое развитие
<b>Название проекта</b>	<i>«Я скоро буду плавать»</i>
<b>Тип проекта</b>	Краткосрочный, адаптационно-оздоровительный
<b>Возрастная группа</b>	Младший дошкольный возраст
<b>Участники проекта</b>	Дети, родители, инструктор по физической культуре, воспитатели
<b>Цель работы над проектом</b>	Способствовать адаптации детей к занятиям в бассейне через взаимодействие с родителями и воспитателем
<b>Задачи</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Научить детей не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.</li><li>2. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами.</li><li>3. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза.</li><li>4. Учить задерживать дыхание под водой, подныривать.</li><li>5. Учить выполнять выдох в воду с погружением до носа и с погружением лица, головы.</li><li>6. Учить лежать на воде (на груди, держась руками за поручень, за руки преподавателя с поддержкой).</li></ol>
<b>Интеграция образовательных областей</b>	Социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое развитие: <b>Социально-коммуникативное развитие:</b> Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение. Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности. <b>Отгадывание и придумывание загадок</b> о видах спорта,

	<p>предметах личной гигиены; <b>ситуативные разговоры</b> «Мой режим дня», «Как я спортом занимаюсь», «Когда нужно умыться».</p> <p><b>Познавательное развитие:</b> Способность усваивать детьми предметных действий, а также как одного из средств овладения различных видов детской деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ОРУ с элементами корригирующей гимнастики;</li> <li>- Подвижные игры: «Охотники и утки», «Акула», «Наведи порядок», «Морской бой», «Лягушки и цапля», «Водолазы»;</li> <li>- Игровые упражнения: «Насос», «Покажи пятки», «Медуза», «Звездочка». «Стрелочка», «Проплыви в тоннель», «Слушай внимательно», «Заведи мотор», «Бегемотики», «Стрелочка», «На буксире», «Проплыви глубокую реку», «Кто дальше про скользит» и др.</li> </ul> <p>Речевое развитие: Развитие моторики для успешного освоения указанных областей, использование художественного слова.</p> <p>Художественно-эстетическое развитие: Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме</p>
<b>Предполагаемый результат</b>	Сокращение сроков адаптации за счёт игровых приёмов в работе, положительного настроения и щадящего режима.

**Актуальность:**

Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста не только даст ребенку один из очень ценных навыков, которые потом не раз ему пригодятся в жизни. Плавание – это еще и полноценная физкультура, полезные физические нагрузки, такие полезные для растущего организма. Пребывание в воде и на воде, постепенное обучение плаванию укрепляет детский организм и выступает важным элементом закаливания. Обучение плаванию детей дошкольного возраста, и последующее их свободное уже самостоятельное плавание, способствует укреплению мускулатуры ребенка, благотворно сказывается на дыхательной системе малыша.

### *Этапы проекта*

#### **1. Накопительный (информационно-подготовительный)**

<b>С детьми</b>	<b>С родителями</b>
Познавательные беседы о здоровом образе жизни. Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Рассматривание иллюстраций, картинок, карточек с изображением упражнений на воде. Чтение художественной литературы, пословиц и поговорок о воде, отгадывание загадок. Разучивание специальных имитационных упражнений на суше. Разучивание музыкально – ритмических композиций.	Оформление рекомендаций по адаптации детей в плавательном бассейне ДОО.

#### **2. Практический (организационный, реализация проекта)**

<b>С детьми</b>	<b>С родителями</b>
Экскурсия в бассейн Организация игровой деятельности (дидактические, сюжетно-ролевые игры). Организация двигательной деятельности (Подвижные игры и спортивные игры,	Оказание помощи в проведении экскурсии. Оказание помощи в изготовлении атрибутов к

утренняя гимнастика). Проведение комплекса закаливающих процедур в группе и в бассейне.	сюжетно-ролевым играм и подвижным играм.
--	--

### 3. Заключительный

С детьми	С родителями
Организация и проведение развлечения в бассейне «Веселое приключение на пруду».	Изготовление фотоотчета «Я скоро буду плавать» (см. приложение №3)

### План реализации проекта

Мероприятие	Цель
<p>1. <u>Цикл занятий в области «Физическая культура» (плавание)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Встреча с водой»;</li> <li>- «Мы спортивные ребята»;</li> <li>- «Водяные»;</li> <li>- Сюжетно – игровое занятие «Веселое приключение на пруду» (см. приложение №1).</li> </ul>	<p>Игры для ознакомления со свойствами воды и освоение передвижений в воде. Игры помогают овладеть всеми подготовительными к плаванию действиями. Они способствуют воспитанию у детей смелости, решительности, уверенности в своих силах.</p>
<p>2. <u>Коммуникативная деятельность</u></p> <p>Беседы в группе и в бассейне:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Если хочешь быть здоровым!»;</li> <li>- «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»;</li> <li>- «Как укрепить здоровье?»;</li> <li>- «Помоги себе сам»;</li> </ul>	<p>Закрепить знания детей о пользе плавания.</p> <p>Воспитывать желание и вызвать интерес к занятиям по плаванию.</p>
<p>3. <u>Экскурсии</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в бассейн;</li> <li>- в спортивный зал.</li> </ul>	<p>Поддерживать желание заниматься плаванием, физическими упражнениями.</p>
<p>4. <u>Двигательная деятельность в бассейне:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ОРУ с элементами корригирующей гимнастики;</li> <li>- Подвижные игры: «Охотники и</li> </ul>	

<p>утки», «Акула», «Наведи порядок», «Морской бой», «Лягушки и цапля», «Водолазы»;</p> <p>- Игровые упражнения: «Насос», «Покажи пятки», «Медуза», «Звездочка». «Стрелочка», «Проплыви в тоннель», «Слушай внимательно», «Заведи мотор», «Бегемотики», «Стрелочка», «На буксире», «Проплыви глубокую реку», «Кто дальше про скользит» и др.;</p> <p>- игры – соревнования;</p> <p>- музыкально – ритмические гимнастики.</p> <p><b>6. <u>Здоровьесберегающие технологии</u> в бассейне:</b></p> <p>- Общеразвивающие упражнения с элементами корригирующей гимнастики;</p> <p>- Дыхательная гимнастика «Ветер», «Надуй шарик», «Волны шумят», «Насос» и др.;</p> <p>- Ходьба по корригирующим дорожкам;</p> <p>- Растирание сухим полотенцем;</p> <p>- Хождение босиком.</p> <p><b>7. <u>Взаимодействие с родителями:</u></b> Консультации для родителей на тему: «Водобоязни», «Что должны знать родители перед первым посещением бассейна» (см. приложение№2).</p>	<p>Вызвать у детей желание совершенствовать свое физическое развитие, поддерживать интерес к физическим упражнениям, к плаванию. Подводить детей к пониманию того, что занятия спортом - лекарство от многих болезней. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.</p> <p>Развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту.</p> <p>Создавать приподнятое, радостное настроение, оптимистический настрой на будущее.</p> <p>Повышать заинтересованность родителей к приобщению ребенка к здоровому образу жизни, к активной совместной работе по физическому воспитанию.</p>
--	---

# Приложение

## Приложение №1

### Сценарий сюжетно – игрового занятия

#### «ВЕСЕЛОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ НА ПРУДУ»

для детей второй младшей группы №12

Цель: Формирование **плавательных** навыков детей путём использования игр и игровых упражнений на **занятии**.

#### Оздоровительные задачи:

1. Совершенствовать способность детей проявлять выносливость и силу во время выполнения упражнений в воде.
2. Повышать активность и работоспособность детского организма.

#### Образовательные задачи:

1. Пополнять знания детей о подводном мире водоема, его обитателях.
2. Закрепить интерес детей к **занятиям** физическими упражнениями в бассейне.
3. Воспитывать безбоязненное отношение к воде, не бояться попадания воды в лицо (*брызг*).
4. Продолжать учить детей опускать лицо в воду.
5. Приучать передвигаться в воде самостоятельно.
6. Содействовать совершенствованию двигательных умений и навыков.
7. Продолжать учить детей владеть своим телом в движении, корректировать осанку, равномерно распределять дыхание при двигательной активности.
8. Развивать ловкость, быстроту реакции, скорость в играх и упражнениях на воде.

#### Воспитательные задачи:

1. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.
2. Создавать положительный эмоциональный настрой на **занятии плаванием**.

Комплекс ОРУ в воде (3 мин). Разминка.

Инструктор:

Ребята, а вы любите играть?

Дети: Да.

Инструктор: А путешествовать любите?

Дети: Да.

Инструктор: Ребята, сегодня мы с вами совершим прогулку на пруд и познакомимся с его обитателями. Дорога туда будет длинной и сложной, и чтобы преодолеть все препятствия на пути вам нужно будет постараться. Ребята вчера играли на пруду и потеряли свои мячики. Поможем их отыскать. Вы готовы?

Дети: Да.

А сначала нам нужно умыться:

**Игра «Водичка- водичка, умой моё личико»** - 1 мин.

Инструктор: Все ребята умылись, улыбнулись друг другу и вместе отправились в путешествие на далёкий пруд. На пути нам встречается первое препятствие.

**Игра «Преодолей препятствие»** - 2-3мин. (*дети по очереди перешагивают через обруч*).

Инструктор: Придя на пруд, мы встретили водяных жуков и стали им подражать.

**Игровое упражнение «Забавные пузырьки»** - 1-2 мин.

Инструктор: А ещё в нашем пруду **плавают много рыбок**. Их нужно поймать и сложить в ведерко.

**Игра «Поймай рыбку»** - 2 раза.

**Игра «Карусели»** - 2 раза. (*дети медленно идут по кругу и постепенно ускоряются, затем останавливаются и приседают*).

Инструктор: Малыши так заигрались, что не заметили, как к ним подошли лягушата.

**Игра «Веселые лягушата»** - 3 раза.

Прыжки у бортика бассейна с последующим приседанием.

Инструктор: напрыгались ребята, устали. Нужно им отдохнуть.

**Игровое упражнение «Рыбки отдыхают».**

Лежание на воде с вытянутыми ногами. -1 раз.

**Упражнение «Фонтаны»** - работа вытянутыми ногами с поддержкой за бортик -1 мин.

Инструктор: А вот и наши мячики нашлись. Давайте с ними поиграем, по воде их покатаем и на место приберем.

**Игра «Переправь мяч».** – 1раз.

Дети в колонне по одному идут в душевую комнату, а затем в раздевалку.



## Консультация родителям на тему

### «Водобоязнь»

#### **Как преодолеть водобоязнь**

Случается, что дети так боятся воды, что даже купание в ванной становится проблемой для их родителей. Это одна из форм человеческих страхов - водобоязнь.

**Причины возникновения водобоязни** бывают разными: кто-то неожиданно упал в воду, кого-то искупали в слишком холодной или слишком горячей воде. У впечатлительных детей водобоязнь может возникнуть даже после прочтения книги или просмотра фильма о бедствиях на воде. Кто-то боится воды меньше, кто-то больше, поэтому не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, которые ведут себя смелее.



**Помните, что ваш малыш** — индивидуальность, а значит не такой, как все! Он чем-то лучше, а в чем-то хуже других. Вы же все равно его любите, правда? Не раздражайтесь и не стыдите его. Он может внушить себе, что неумение плавать и боязнь воды — его личные изъяны, а не просто преходящее состояние.

**Поэтому лучше** поддержите ребенка, скажите ему, что многие смелые люди побаивались воды. И это нормально. Детям с водобоязнью очень неприятно, когда вода попадает на лицо и особенно в глаза. А при купании от давления воды у них возникает скованность движений, панический страх перед глубиной.



**Чтобы облегчить** состояние таких малышей, уроки плавания в детском саду с таким детьми проводятся не в назидательной, а в развлекательной форме. Им важно не столько обучиться разным стилям плавания, сколько познакомиться со свойствами воды, с условиями плавучести и равновесия своего тела.

Упражнения, направленные на это, помогут им ориентироваться в воде и избавиться от чувства страха.

*Инструктор по физической культуре  
Колодинова Ольга Владимировна*

## Консультация для родителей «Что должны знать родители перед первым посещением бассейна»

Как помочь ребенку преодолеть робость и боязнь на начальном этапе обучения плаванию? Эти вопросы волнуют многих родителей. Предлагаемые нами простые упражнения в обычной домашней ванне подскажут вам ответы на них.

Посадите ребенка в ванну, попросите задержать дыхание, опустить лицо в воду. Проверьте: глаза остались открыты или закрыты? Ребёнок должен в воде научиться контролировать своё поведение: установка «закрыты или открыты» глаза этому способствует.

Примеры заданий ребенку:

- \* Посмотри, как выглядят в воде игрушки (игрушки разбросаны на дне).
- \* Сосчитай, сколько игрушек на дне.
- \* Посмотри, какого цвета в воде игрушки.
- \* Выбери самую твою любимую игрушку.

Вы уже догадались, что эти задания направлены на закрепление навыка погружения лица в воду и открывание глаз.

Если ребёнок не может выполнить первого задания, «отступите» чуть-чуть «назад»:

- \* Намочите губку или полотенце и, прикладывая к лицу, медленно выжимайте воду.

- \* Следующее, чуть более трудное задание: аккуратно зачерпните в свою ладонь горсть воды и спокойно полейте с ладони воду на лицо ребёнка.

- Не спеша, поливайте воду из кувшина на лицо, шею, на голову ребёнка. Ребёнок не должен стряхивать воду резкими движениями головы, закрываться руками, т.д.

Ребёнку эти упражнения могут показаться непонятными и бессмысленными. Когда же он научится хотя бы окунаться в воду с головой и будет делать это непринужденно, многократно, выполнение выдоха в воду станет естественным и своевременным. А сейчас продолжим знакомство с водой.

**Занимаясь плаванием с раннего возраста, ваши дети будут расти закаленными, гармонично развитыми, совершенствовать свое мастерство.**



# Приложение №3

