Процесс обучения плаванию в дошкольном учреждении организуется в форме занятий:

* 1 раз в неделю для детей младшего и среднего возраста;
* 2 раза в неделю для детей старшего возраста.

Занятия по плаванию проводятся как в первую половину дня, так и во вторую – за счет времени, отведенного на самостоятельную двигательную деятельность.

Дети делятся на малые подгруппы. Количество детей в младших подгруппах не превышает 6-8 человек, в старших ­- 10-12. В подгруппу дети могут объединяться по возрастному признаку, по состоянию здоровья, уровню плавательных умений, предпочтениям.

Длительность занятий неодинакова и варьируется в зависимости от возраста детей, этапа обучения, состояния здоровья.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Составные части занятия** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая и подготовительная группы** |
| Раздевание и подготовка к занятию | 5-6 | 4-5 | 3-4 |
| «Сухое» плавание | 3-5 | 5-6 | 6-8 |
| Душ (до и после) | 8-10 | 6-8 | 5-6 |
| Плавание | 10-15 | 15-20 | 20-30 |
| Одевание | 8-10 | 6-8 | 5-7 |
| Общее время занятия (для двух подгрупп детей) | 34-36 | 36-47 | 41-47 |

В дошкольном учреждении используются следующие виды занятий по плаванию:

* традиционное;
* сюжетно-игровое;
* тренировочное;
* игровое;
* занятие по аква-аэробике;
* оздоровительное плавание;
* контрольное занятие.

Занятие по плаванию имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из трех частей.

**Подготовительная (вводная) часть**

Посвящается организации занимающихся, объяснению задач и содержания занятия в краткой беседе по теме занятия, показу и объяснению нового материала, выполнению имитационных общеразвивающих упражнений на суше и подготовительных упражнений в воде.

**Слайд № 1 *-***построение занимающихся, объяснение задач занятия.

**Слайд № 2** - выполнение общеразвивающих упражнений (с использованием

элементов аква-аэробики).

*Цель*: разнообразить содержание занятия, повысить интерес к плаванию.

**Слайд № 3** - выполнение подготовительных упражнений (в воде).

*Цель*: подготовить организм к предстоящей нагрузке, содействовать развитию физических качеств.

**Основная часть**

Изучается новый программный материал, закрепляются и совершенствуются приобретенные навыки. В последней трети этой части занятия проводятся игры и эстафеты.

**Слайд № 4** - упражнения, способствующие овладению навыкам погружения

в воду.

*Цель*: учить детей погружаться в воду (на задержки дыхания).

**Слайд № 5** - упражнения, способствующие овладению навыкам правильного

дыхания.

*Цель:* учить детей правильно выполнять полный выдох в воду (однократно, многократно).

**Слайд № 6 -**  упражнения, способствующие овладению навыкам лежания на воде,

скольжения.

*Цель:* обучать разнообразным способам передвижения в воде.

**Слайд № 7** - упражнения, способствующие преодолению водобоязни.

**Слайд № 8** - игры и развлечения на воде.

*Цель:* помочь освоиться с сопротивлением воды. Совершенствовать передвижения в воде.

**Заключительная часть**

Предусматривается снижение физической и эмоциональной нагрузки. Проводится свободное плавание для приведения организма в спокойное состояние. Подводятся итоги занятия.

**Слайд № 9 -**  свободное плавание, индивидуальная работа с детьми.

*Цель:* доставить детям удовольствие, повысить интерес к занятиям.

На занятия по плаванию решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

**Оздоровительные задачи** направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

**Образовательные задачи** ставят целью формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости), формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий; развитие внимания, памяти, мышления.

**Воспитательные задачи** направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства. Ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя в коллективе.

Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на адаптацию ребенка к водному пространству, преодоление негативного отношения к воде, использование плавания в бассейне как средство оздоровления и полноценного физического развития ребенка.