

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №18»



Проект по адаптации в плавательном бассейне
для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)
«Играя, мы учимся плавать!»

Составила и реализовала:
Непомнящая Галина Илларионовна
инструктор по плаванию
МБОУ «СОШ № 18»

Бийск, 2022

Паспорт педагогического проекта

Раздел программы/ область	Физическое развитие
Название проекта	«Играя, мы учимся плавать!»
Тип проекта	Краткосрочный, адаптационно-оздоровительный
Срок реализации	3 недели (с 11.10.2021 по 29.10.2021)
Возрастная группа	Средний дошкольный возраст (4-5 лет) группы № 5, 6, 11
Участники проекта	Дети, инструктор по плаванию, воспитатели, родители,
Актуальность:	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>«Он не умеет ни читать, ни плавать», - так в Древней Греции говорили о человеке, недостойном называться гражданином. С тех пор умение читать и плавать во многих культурах рассматривается как обязательная основа разностороннего развития личности.</p> <p>Адаптация – это процесс развития приспособительных реакций организма в ответ на новые для него условия.</p> <p>У одних детей этот процесс протекает быстро и</p>

легко: они с удовольствием и сразу начинают играть в воде, совершать активные действия. У других этот процесс идет медленно и трудно: дети не хотят спускаться в воду, крепко держатся руками за бортик и отказываются отпустить его, действия их скованны и неуверенны, часто плачут. Непременные условия, от которых зависит как именно, будет протекать этот процесс: тип нервной системы, возраст, состояние здоровья, уровень физического и психического развития ребенка, особенности воспитания в семье.

Также необходимым условием успешной адаптации детей к посещению бассейна будет правильное отношение родителей к занятиям в воде. От согласованности действий родителей и инструктора по плаванию, от сближения их подходов по решению задач индивидуализации обучения ребенка в семье и детском саду будет зависеть, как пройдет адаптация ребенка.

С целью облегчения процесса адаптации к посещению бассейна проводится индивидуальное консультирование и анкетирование среди родителей, дети которых впервые начинают посещать бассейн. Информация, полученная при анкетировании и консультировании, помогает инструктору понять, с чего начать работу с каждым конкретным ребенком, с какими его особенностями ему придется столкнуться в работе, а детям быстрее адаптироваться к бассейну. Все это поможет укрепить здоровье ребенка, обогатить его двигательный опыт и предупредить несчастные случаи на воде.

Цель	Способствовать адаптации детей к занятиям в бассейне с помощью игровой формы и сохранением положительного эмоционального настроения.
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Научить детей не бояться входить в воду, научить плескаться в ней. 2. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами. 3. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию. 4. Расширять знания о способах закаливания организма.
План реализации проекта:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Анкетирование родителей 2. Консультации для родителей. 3. НОД.

	4.Развлечение.
Основные формы реализации проекта:	<ul style="list-style-type: none"> - игры и эстафеты; - беседы; - непосредственно - образовательная деятельность - дыхательная гимнастика - совместно с воспитателем - работа с родителями;
Этапы реализации проекта:	<ul style="list-style-type: none"> 1 этап: подготовительный; 2 этап: практический; 3 этап: заключительный;
1 этап – подготовительный:	<ul style="list-style-type: none"> 1. Оформление консультации для родителей; 2. Подбор игр на освоение с водой; 3. Оформление картотеки игр на освоение с водой; 4. Подбор аудио – и видеоматериала; 5. Подбор дидактического материала;
2 этап – практический:	<ul style="list-style-type: none"> 1. Проведение НОД; 2. Беседа с детьми о технике безопасности, стилях плавания, о способах закаливания. 3. Подготовка спортивного развлечения «Капелька в гостях у ребят»
3 этап – заключительный:	<ul style="list-style-type: none"> 1. Проведение спортивного развлечения в бассейне. 2. Презентация.
Продукт проектной деятельности:	<ul style="list-style-type: none"> 1. Консультация для родителей 2. Беседы с воспитателями; 3. Сценарий спортивного развлечения «Капелька в гостях у ребят»; 4. Картотека игр; 5. Презентация с полученными результатами;
Ожидаемые результаты:	<p>Для детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Адаптировать детей к занятиям в бассейне. 2. Повысить положительно - эмоциональный настрой; 3. Сформировать представления о способах закаливания организма, стилях плавания. <p>Для родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Сохранение и укрепление здоровья детей; 2. Повышение уровня комфорта. <p>Для педагогов:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов; 2. Внедрение здоровьесберегающих технологий (сохранение положительного эмоционального настроения), игровых форм и методов в работу с дошкольниками; 3. Личностный и профессиональный рост.

Реализация проекта

Этапы	Совместная деятельность инструктора с детьми
1-я неделя	<ol style="list-style-type: none">1. Оформление консультации, картотеки, конспекта НОД2. Беседа о технике безопасности3. Экскурсия в бассейн4. НОД<ul style="list-style-type: none">- прием гигиенического душа- разминка- вход в воду- передвижение по бассейну в разных направлениях- игра «Щука- утка», «Фонтанчики», «Кто выше?»- выход из воды- прием душа- переодевание в теплую сухую одежду5. Дыхательная гимнастика (ежедневно)
2-я неделя	<ol style="list-style-type: none">1. Беседа «Стили плавания»2. Беседа о том, как закаляем организм с помощью посещения бассейна».3. Подготовка сценария спортивного развлечения4. НОД<ul style="list-style-type: none">- прием гигиенического душа- разминка- вход в воду- передвижение по бассейну , выполнение упр. «Подуем на воду»- игра «Карусель», «Крокодильчики», «Раки»- выход из воды- прием душа- переодевание в теплую сухую одежду5. Дыхательная гимнастика (ежедневно)
3-я неделя	<ol style="list-style-type: none">1. Проведение спортивного развлечения «Капелька в гостях у ребят»2. Подготовка Презентации о выполненной работе.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., Просвещение, 1985
2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. М., Просвещение, 1991.
3. Канидова В.И. Занятия по плаванию в условиях дошкольного образовательного учреждения. М., изд-во АРКТИ, 2012.
4. Использование интернет – ресурсов.



Консультация для родителей «Что могут сделать родители для детей, 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.

Учимся дышать в воде и на суше.

Древние греки называли человека, который не умеет читать, считать и плавать, неграмотным. Если два первых навыка уже освоены, а плавать ребёнок ещё не научился, то сейчас – самое подходящее время. Начать обучение плаванию Вам помогут простейшие упражнения на дыхание, ведь существует присказка: «Плавать умеет тот, кто владеет дыханием».

Задержка дыхания. Попросите малыша на счёт «Раз», «Два», «Три» задержать дыхание после обычного вдоха. Громко считайте вслух.

*Инструктор по плаванию
Непомнящая Г.И.*



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 изьяны, 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 плаванию
Непомнящая Г.И.*



Картотека игр

<p><u>Волны на море</u></p> <p><i>Задача:</i> познакомить с сопротивлением воды.</p> <p><i>Описание:</i> занимающиеся стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отделены вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки над самой поверхностью воды в противоположную сторону - образуются волны. Движение продолжается непрерывно то в одну, то в другую сторону.</p> <p><i>Правила:</i> нельзя отпускать руки глубоко в воду.</p> <p><i>Методические указания.</i> Для одновременности выполнения упражнения дети вслух приговаривают «Ух-ух, у-у»</p>	<p><u>Гуси</u></p> <p><i>Задача:</i> учить детей легко передвигаться в воде.</p> <p><i>Описание:</i> играющие («гуси») выстраиваются около бортика. Водящий («волк») находится около противоположного бортика в обруче. По сигналу дети, изображая гусей, начинают движение к противоположному бортику.</p> <p><i>Инструктор:</i> Гуси, гуси.</p> <p><i>Дети:</i> Га-га-га.</p> <p><i>Инструктор:</i> Есть хотите?</p> <p><i>Дети:</i> Да-да-да.</p> <p><i>Инструктор:</i> Ну тогда летите, крылья берегите!</p> <p><i>Дети:</i> Серый волк под горой не пускает нас домой. Зубы точит, съесть нас хочет!</p> <p>После последних слов «волк» вылезает из обруча и начинает ловить «гусей». Дети убегают (плывут) к бортику и спешат взяться руками за поручень.</p> <p><i>Методические указания:</i> Пойманным считается игрок, которого водящий коснулся рукой. Следить за тем, чтобы дети не толкались.</p>
<p><u>Крокодильчики</u></p> <p><i>Задача:</i> Научить передвижению с прямыми ногами.</p> <p><i>Описание:</i> Дети выстроены вдоль бортика, стоят на руках, ноги назад прямые. По сигналу на перегонки, двигаются к противоположному бортику.</p>	<p><u>«Раки»</u></p> <p><i>Задачи:</i> научить передвижению в разных направлениях по бассейну.</p> <p><i>Описание:</i> Дети выстроены вдоль бортика, стоят на руках в упоре сзади, ноги согнуты, лицом к бортику. По сигналу на перегонки, двигаются к противоположному</p>

<p><i>Методические указания:</i> ноги держать на поверхности воды, по полу не тащим.</p>	<p>бортику спиной вперед. <i>Методические указания:</i> игра может выполняться и по кругу.</p>
<p><u>Морской бой</u></p> <p><i>Задача:</i> научить не бояться водяных брызг. <i>Описание:</i> играющие разбиваются на две команды, которые выстраиваются в воде лицом друг к другу, на расстоянии одного шага. По сигналу взрослого команды наступают друг на друга, стараясь брызгами в лицо оттеснить «противника» на берег или до заранее установленного места. Игрок, повернувшийся спиной, считается выбывшим из строя и получает штрафное очко. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не оттеснит другую к берегу в течение 2-3 минут. Выигрывает та команда, у которой меньше штрафных очков.</p>	<p><u>Фонтанчики</u></p> <p><i>Задача:</i> научить работе прямых ног и не бояться брызг. <i>Описание:</i> дети садятся на дно бассейна спиной к бортику, по команде инструктора выполняют движение прямыми ногами вверх в низ. Инструктор дает команды – «маленький фонтанчик», «Большой фонтан», где дети меняют интенсивность выполнения задания.</p>
<p><u>Щука-утка</u></p> <p><i>Задача:</i> учить детей безбоязненно прыгать в воде, погружаться с головой. <i>Описание:</i> Дети встают в круг, когда инструктор произносит «Щука», дети прыгают вверх, «Утка» - дети приседают. <i>Методические указания:</i> при присяде, стараться полностью погрузиться под воду.</p>	<p><u>Дождик</u></p> <p><i>Задача:</i> преодоление водобоязни. <i>Описание:</i> дети, стоя в кругу, подбрасывают воду ладошками вверх и говорят: Дождик, дождик, Дождик, лей! Нам с тобою веселей. Не боимся сырости, Только лучше (больше) вырастем. <i>Методические указания:</i> следить за тем, чтобы дети не отворачивались от брызг.</p>
<p><u>Карусели</u> (вариант1).</p> <p><i>Задача:</i> приучать детей двигаться по кругу, не бояться воды. <i>Описание:</i> дети становятся в круг и берутся за руки. По сигналу педагога они начинают движение по кругу, постепенно ускоряясь. Вместе с</p>	<p><u>Карусели</u> (вариант2).</p> <p><i>Задача:</i> способствовать освоению с водой. <i>Описание:</i> взявшись за руки, дети образуют круг. По сигналу они начинают движение по кругу, постепенно ускоряясь. Во время</p>

<p>преподавателем дети произносят: Еле-еле, еле-еле Закружили карусели, а потом, потом, потом - Все бегом, бегом, бегом! Дети бегут по кругу. Затем преподаватель произносит: «<i>Тише, тише, не спешите</i>, карусель остановите! Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра». Дети останавливаются. <i>Правила:</i> выполнять движения в соответствии с текстом, не тянуть товарища.</p>	<p>движения по кругу играющие хором произносят: Еле-еле, еле-еле Закружили карусели, а потом, потом, потом - Все бегом, бегом, бегом! После чего дети передвигаются по кругу (1-2 круга). Затем преподаватель произносит: <i>Тише, тише, не спешите, карусель остановите!</i> Дети постепенно замедляют движение и со словами «Вот и кончилась игра. Остановка - раз и два» останавливаются. Игра повторяется с движением в противоположную сторону. <i>Правила:</i> нельзя отпускать руки, падать в воду.</p>
<p><u>Сердитая рыбка</u></p> <p><i>Задача:</i> приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения. <i>Описание:</i> преподаватель или один из детей изображает сердитую рыбку. Она находится у противоположного бортика, дети тихонько подходят к ней, а преподаватель в это время говорит: Сердитая рыбка тихо лежит, Сердитая рыбка, наверное, спит. Подойдем мы к ней, разбудим И посмотрим, что же будет. Рыбка начинает ловить детей, дети разбегаются, рыбка гонится за ними. Затем рыбка возвращается на место. Игра повторяется с новым водящим. <i>Правила:</i> выполнять движения в соответствии с текстом, убегая от сердитой рыбки, не толкать друг друга. <i>Методические указания.</i> Первый раз сердитой рыбкой может быть преподаватель. Не следует быстро бежать за детьми. Надо дать им возможность убежать на свое место.</p>	<p><u>Море волнуется</u></p> <p><i>Задача:</i> освоение с водой. <i>Описание:</i> занимающиеся становятся в шеренгу по одному лицом к берегу и берутся руками за плот, шест или другой предмет - это «лодки у причала». По команде «Море волнуется!» они расходятся в любом направлении, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению в воде, - «ветер разогнал лодки в разные стороны». По команде ведущего «На море тихо» играющие останавливаются и затем устремляются на исходные позиции. Затем ведущий произносит: «Раз, два, три - вот на место встали мы», после чего все «лодки» должны собраться у «причала». Тот, кто опоздал занять свое место, лишается права продолжать игру или получает штрафное очко. <i>Методические указания:</i> Пространство, на которое «расплываются лодки», должно</p>

<p>При многократном повторении можно догонять детей.</p>	<p>быть ограничено. Между первой (предварительной) и второй (исполнительной) командами ведущего необходимо выдерживать небольшую паузу, чтобы играющие могли остановиться, сменить направление движения и устремиться к исходной позиции. Если нет подходящего предмета для обозначения «причала», это место условно оговаривается заранее.</p>
<p><u>Белые медведи</u></p> <p><i>Задача:</i> учить детей легко передвигаться в воде.</p> <p><i>Описание:</i> дети («тюлени») плавают в бассейне. По сигналу «белые медведи» (двое ребят), взявшись за руки, начинают ловить «тюленей». Настигнув зазевавшегося «тюленя», «белые медведи» ловят его, соединив свободные руки. Пойманного «тюленя» отводят на льдину и продолжают ловить остальных.</p> <p><i>Методические указания:</i> Водящим игрокам нельзя расцеплять руки.</p>	<p><u>Полоскание белья</u></p> <p><i>Задача:</i> воспитание чувства опоры о воду ладонью во время гребка руками.</p> <p><i>Описание игры:</i> играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье.</p> <p><i>Методические указания:</i> руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.</p>
<p><u>Волны на море</u></p> <p><i>Задача:</i> освоение с водой.</p> <p><i>Описание:</i> участники игры выстраиваются в шеренгу: ноги на ширине плеч, руки опущены в воду, пальцы сцеплены. По команде ведущего они выполняют движения</p>	<p><u>Переправа</u></p> <p><i>Задача:</i> воспитание чувства опоры о воду ладонью и предплечьем.</p> <p><i>Описание:</i> играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по</p>

обеими руками вправо-влево. Руки нужно держать под самой поверхностью воды, чтобы «волны» были больше; движения выполняются напряженными руками.

бассейну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

Методические указания: гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования: «Кто быстрее переправится?». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

Лодочки

Задачи: ознакомление с сопротивлением воды; воспитание умения самостоятельно передвигаться в различных направлениях.

Описание: играющие стоят в шеренге лицом к берегу-это«лодочки у причала».По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу: «Раз, два, три - вот на место встали мы» - играющие спешат занять места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

Поймай воду

Задача: выработка умения держать пальцы плотно сжатыми во время контакта рук с водой, что необходимо для эффективного гребка рукой.

Описание: играющие становятся в шеренгу или в круг. По сигналу ведущего«Поймай воду!» они опускают руки в воду, соединяют кисти и, зачерпнув воду, поднимают пригоршни над поверхностью. Ведущий смотрит, кто больше набрал воды, у кого она вытекает из рук и т.д.

Методические указания: во время игры обязательно напоминать занимающимся,

Невод

Задачи: освоение с водой; воспитание умения взаимодействовать в коллективе. *Описание:* играющие располагаются в произвольном порядке это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Методические указания:

«Сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки.

«Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры.

«Рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих.

Победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

Караси и карпы

Задача: освоение с водой; воспитание умения смело передвигаться в воде, не бояться брызг.

Описание: играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.



Сценарий развлечения в бассейне «Капелька» в гостях у ребят»

Под Гимн Капитошки входят дети.

Ведущий: Здравствуйте ребята, сегодня у нас праздник не простой, а заводной, игривый.

Под музыку в бассейн входит Капелька

Ведущий: Здравствуйте, а вы кто?

Капелька: как, вы не знаете кто я такая?

Дети: Нет!

Капелька: Я самая близкая подруга Капитошки. Я самая заводная и игривая девочка на всем земном шаре, а зовут меня Капелька! Я, как только узнала, что у вас такой веселый праздник так сразу примчалась к вам. Я ищу новых друзей. Капитошка очень обрадуется когда узнает что я вас нашла. Я знаю очень много интересных игр и эстафет и хочу с вами их провести!

Ведущий: Как же это здорово знать много игр и эстафет и поделиться своими знаниями с нашими ребятами.

Давайте начнем уже наш веселый праздник.

Дети с Капелькой спускаются в воду.

Ведущий: Капелька давай по очереди будем проводить игры и эстафеты.

Капелька: Хорошая идея, давайте! Тогда начну я, если вы не возражаете.

Дети: Не возражаем!

Капелька: Перед тем как мы с вами начнем играть у меня есть заводная разминка.

Капелька проводит с детьми разминку.

(пока капелька делит команды ведущий спускается в воду)

(Одна команда ведущего, одна Капельки)

Ведущий: Капелька, какая ты молодец! Всех ребят зарядила таким позитивным настроем что их уже не остановить!

Капелька: Какие вы молодцы!!!! А я предлагаю вам эстафета «Сдвинь гору».

Ведущий: Ого! Как интересно! Ни разу не видел такую эстафету. Давайте проведем похожую эстафету «Рыбки вперед»

Капелька: Ребята как у вас здорово получается я так не умею. Давайте сейчас я эстафету проведу, она называется «Ловец жемчуга и жемчужин»

Ведущий : Капелька, а давай придумаем новую эстафету? Посмотри сколько у нас мячей.

Капелька: Как здорово! Я согласна. А как мы ее назовем?

Ведущий: МММ... «Баскетбол на воде»

Капелька: Отлично. Тогда я расскажу правила.

Ведущий: Хорошая эстафета получилась, а давайте поиграем в игру «Море волнуется раз!»

Капелька: Я даже представить себе не могла какие бывают морские звезды, коньки, другие водоплавающие. Я в восторге, молодцы ребята, *(встали на свои места вдоль бортика)*

Ведущий: Да! Повеселились от души!

Капелька: Вот повеселились так повеселились! Мне очень понравилось с вами играть, я столько нового узнала, но мне пора уже домой! Меня Капитошка заждался наверно. Ребята, я предлагаю вам вступить в друзья Капитошки. Вы согласны?

Дети: ДА!!

Капелька : Тогда я предлагаю повторить за мной клятву друзей.

КЛЯТВА

Трудностей я не боюсь! В этом я клянусь!

КЛЯНУСЬ!

Дружбой я не поскоплюсь! В этом я клянусь!

КЛЯНУСЬ!

С другом плавать научусь! В этом я клянусь!

КЛЯНУСЬ!

Много сил я наберусь! В этом я клянусь!

КЛЯНУСЬ!

Плавать будем мы учиться. Обещаем не лениться!

Каждый раз в бассейн ходить. С Капитошкой дружить! Клянусь?

КЛЯНУСЬ!

Молодцы!!!! А теперь медальки от Капитошки.

Ведущий: Спасибо Капелька, приходи к нам в гости мы будем тебя ждать.

Капелька: До новых встреч ребята!



Непосредственно-образовательная деятельность с детьми (1 неделя)

Задачи:

1. Познакомить детей со свойствами воды.
2. Приучать детей смело входить в воду (и выходить из воды) с помощью инструктора, воспитывать безбоязненное отношение к воде, к попаданию воды на лицо (адаптировать к водному пространству).
3. Воспитывать интерес к водной среде.

Инвентарь: нарукавники.

№ п/п	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
I	Вводная часть	3 мин.	
1	Построение в шеренгу		
2	Ходьба на месте;		
3	Круговые движения рук вперед, назад;		
4	Бег на месте;		
5	Прыжки ноги вместе – врозь. Вход в воду		
II	Основная часть	15 мин.	
1	Ходьба по бассейну держась за бортик, в разных направлениях, ходьба без держания. В кругу держась за руки, опуститься на колени до уровня плеч, встать.		
2	Выполнение упражнений «полоскание, пересекаем волны, умываемся. Игры, «Фонтанчики», «Кто выше?». Морской бой ». Дети делятся на две команды, стоя лицом к друг другу, начинают брызгаться, проигрывает та команда, у которой больше деток отвернется спиной.		
III	Заключительная часть Игра «Щука- утка»	2 минуты.	
	Выход из воды		



Непосредственно-образовательная деятельность с детьми (2 неделя)

Задачи:

1. Упражнять в передвижении шагом в разных направлениях.
2. Учить не бояться воду. Выполнение дуем и лунка.
3. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.

Инвентарь: нарукавники.

№ п/п	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
I	Вводная часть	3 мин.	
1	Построение в шеренгу		
2	Ходьба на месте;		
3	Круговые движения рук вперед, назад;		
4	Бег на месте;		
5	Прыжки ноги вместе – врозь. Вход в воду		
II	Основная часть	15 мин.	
1	Ходьба по бассейну держась за бортик, в разных направлениях, ходьба без держания, на носках, приставными шагами. выполнение упр. «Подуем на воду»		
2	- игры «Карусель», «Крокодильчики», «Раки».		
III	Заключительная часть Игра «Кто выше». Дети стоят по колено в воде, и по сигналу инструктора прыгают вверх, кто выше прыгнет. Выход из воды.	2 минуты.	



Реализация проекта

Подготовка к занятиям



Наши занятия





Развлечение «Капелька в гостях у ребят»



