

# ПРЕЗЕНТАЦИЯ ЗАНЯТИЯ

Тема:

## « Правила безопасности на занятиях по плаванию »



Выполнил: инструктор по физической культуре (плавание)  
Диннер Лариса Анатольевна

# ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ

Безопасность жизнедеятельности детей на занятиях по плаванию, на мой взгляд, способствует получению дошкольниками устойчивых навыков поведения в помещениях бассейна, обеспечивает сохранения их жизни и здоровья.

*Основными принципами* являются систематичность и комплексность работы по формированию безопасного поведения, взаимосвязь с различными видами детской деятельности, сотрудничество взрослых и детей, педагогов и родителей.



# Структура занятия по плаванию

- **Дата проведения** 15.10.2011г.
- **Место проведения** д\с №74 «Дельфинёнок»
- **Время проведения** 9.00 часов.
- **Возрастная категория детей:** Подготовительная группа (6-7 лет).
- **Персонажи:** Русалочка, Водяной и Кикимора.
- **Продолжительность** 40 минут.
- Занятие состоит из 3 частей.
- Подготовительная (в водная часть) на суше 15м.
- Основная часть (в воде) 20м.
- Заключительная часть 5м.
- **Тип занятия** тренировочно - поточный по подгруппам.
- **Методы** практический, наглядный, словесный, игровой, показ, объяснение, напоминание.
- **Музыкальное сопровождение** (разминка на суше) «Шум прибоя», «Весёлые песенки», «песенка Водяного».
- **Инвентарь оборудование:** обручи большого диаметра 3шт.; доски для плавания по количеству детей; колобашки для плавания 2шт.; пластмассовые палки 3шт.; таблички с изображением названия упражнений; плащевые следки бпар.

# Задачи на занятия



- Закреплять знания правил поведения в помещениях бассейна.
- Совершенствовать движения рук как при плавании ст. «Кроль», «Брас».
- Закреплять навык скольжения на груди; обучать всплыванию и лежанию на груди и на спине, развивать правильное выполнение дыхания «Кроль» (вдох в воду с поворотом головы).
- Совершенствовать культурно-гигиенические навыки.
- Воспитывать решительность, организованность.



# МЕТОДЫ

- ▣ Практический
- ▣ Наглядный
- ▣ Игровой
- ▣ Словесный
- ▣ Показ
- ▣ Объяснение
- ▣ Напоминание



*В первом зале помещений бассейна, детей встречает прекрасная русалочка Ариэль и Кикимора Болотная.*



# Инструктор по плаванию Русалочка

*РУСАЛОЧКА ЧЕМ ТЫ ТАК  
ОПЕЧАЛЕНА?*

*ЭТОГО НЕ МОЖЕТ БЫТЬ! ДАЙТЕ МНЕ  
ЭТИ ЖАЛОБЫ ПОЧИТАТЬ. ДА ЭТО ЖЕ  
ПОЧЕРК КИКИМОРЫ, ОНА ВСЁ  
ПОДСТРОИЛА. РЕБЯТА НАШЕГО  
ДЕТСКОГО САДА ЗНАЮТ И  
СОБЛЮДАЮТ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ  
НА СУШЕ И В ВОДЕ.*

*РЕБЯТА НЕ УМЕЮТ ПРАВИЛЬНО  
ВЕСТИ СЕБЯ В ПОМЕЩЕНИЯХ  
БАССЕЙНА. А ЕЩЁ БАЛУЮТСЯ В  
ВОДЕ.*

*МНОГО ЖАЛОБ НАКОПИЛОСЬ В КАНЦЕЛЯРИИ МОЕЙ!  
ЕСТЬ НА ВЗРОСЛЫХ, НА ДЕТИШЕК. ПРОСТО СЛОВ НЕ  
ПОДОБРАТЬ, КАК ДОСАДНО ИХ ЧИТАТЬ!*







▣ *Кикимора: Не пускай их в бассейн, нам нужно проверить знания ребят, а главное соблюдают они правила поведения в бассейне . А расскажите нам правила поведения под душем, наверное, не знаете.*



▣ *Инструктор: Наши дети не только знают правила поведения, но и соблюдают их на занятиях по плаванию. Мы тебе не только скажем, но и покажем.*

# Русалочка



Пусть проходят годы,  
Но мне послушны воды.  
Купаться разрешаю,  
И правила купания в  
бассейне проверяю

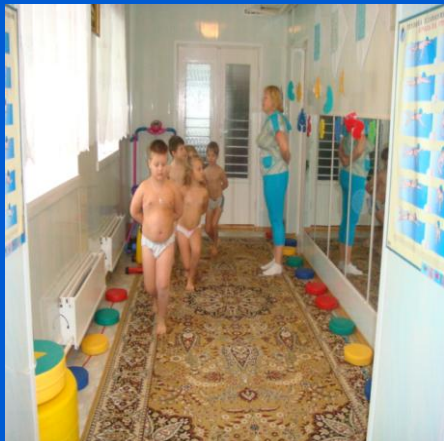
Помни, что даже малые  
шалости в воде, могут  
привести к большой беде.

# Структура занятия

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Темп	Организационно методические указания
<p><i>Организационные моменты</i></p>  	Напоминаю правила поведения в бассейне.	Подгруппа детей входит в помещения бассейна, раздевается для разминки. Построение в одну колонну друг за другом.	1-2м.	средний	Рассказываю, чем будем заниматься на занятии

## На суше

### Вводная часть



Укрепляем мышцы ног, развиваем гибкость стоп. Профилактика, плоскостопии.

Ходьба по кругу: скрестный шаг, в полу присяде, с захлестом голени, с высоким подниманием колен.

6-7мин.

2 круга

Средний

Спину держим прямо, живот подтянуть, руки на поясе.



Бег по кругу: на носочках; с подскоками; галопом лицом в центр круга.

10сек.  
2 круга

быстрый

На носочках, дышим носом.

Общеразвивающие упражнения

1 упр.

Наклоны и повороты туловища.

30сек.

средний

И.П.- ноги на ширине плеч, руки на уровне груди.

2 упр.

Учим движения рук в ст. «Кроль».

Движения рук в стиле «Кроль»

5-6раз.

медленный

Чередовать «Кроль» на груди и на спине.  
И.П.- стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки вдоль туловища, ладони прямые.



3 упр.

Укрепляем коленные суставы.

Приседания с положением стоп, как при плавании «Брасс».

4-5раз.

медленный

И.П.- ноги шире плеч.  
Развернули пятки вместе, носки врозь. Не отрывать пяток от пола.



4 упр.



Профилактика заболеваний дыхательной системы. Учить, правильно дышать в воду.

Движения рук в стиле «Брасс», одновременно с дыханием «Брассом» (в воду), с наклоном туловища вперёд. Упр. На дыхание, имитирующее выдох в воду.

5-браз.

средний

Глубокий вдох (через нос), медленный выдох (через рот), (губки трубочкой).

5 упр.



Развиваем гибкость стоп.

Движения ногами как при плавании стилем «Кроль»  
Круговые движения стоп.

30сек.

быстрый

И.п.- в упоре на предплечья, лёжа на полу, попеременное движение (на весу) не касаясь пятками пола, ногами верх, вниз.

На воде

Основная часть комплек



Профилактика плоскостопия.

Ходьба по дорожкам «здоровья»

20мин.

10сек.

средний

После того как ребёнок помоётся, он сразу идёт к чаше бассейна



Вход в воду по желанию: прыжком с погружением в воду с головой, в скольжении упр. «Плавучие стрелы на груди», соскоком. Построение вдоль бортика на расстоянии, не мешающем друг другу.

2мин.

Формы организации: поточная, под наблюдением инструктора, самостоятельная.



*Гупр.*



**Закреплять движения ног в ст. «Кроль».**  
**Укреплять мышцы ног.**

**Попеременные движения ногами в верх - вниз (на груди и на спине).**

**30сек.**

**быстрый**

**Держась прямыми руками за поручень бортика активно работать ногами способом «Кроль».**

*Под весёлую музыку Водяной входит в воду.*

***Водяной:***

*Бегу я, как по лесенке,  
По камушкам звеня,  
Издаю по песенке  
Узнаете меня.*

*Это кто ещё у меня тут в воде плавает ножками дрыгает, воду мне мутит.*

*Инструктор по плаванию отвечает ему и зрителям.*

***Водяной:*** Ух я вам сейчас мешать буду.

***Инструктор по плаванию:*** Не получится у тебя.

*Мы умеем держаться на воде и правильно ведём себя на занятии.*

***Водяной:*** А ну докажите и покажите. Не верю я вам.





2упр.



Совершенствоват  
ь навык  
скольжения.  
Учить  
переворотам в  
воде без опоры о  
дно. Укрепляем  
позвоночник.

Выполняем упр.  
«Торпеда», «Винт»  
- в скольжении  
совершать  
повороты  
туловища

2раза.

быстрый

Отталкиваясь, от  
стены бассейна руки  
прижаты вдоль  
туловища. Во время  
скольжения  
прокручиваемся  
вокруг своей оси.

3упр.

Участвует Водяной,



Закреплять навык  
всплывания.

«Поплавок».  
Сделав глубокий  
вдох, погрузиться  
под воду, согнуть  
ноги к туловищу,  
обхватить голени  
руками, голову  
наклонить к  
коленям.  
*Плавает у  
мостика, красный с  
белым хвостиком.  
То потонет, то  
всплывёт, - Рыбаку  
сигнал даёт.*

1-2раза.

медленный

Повторяем правило  
«Нырнем». Чтобы  
правильно нырнуть  
нужно глубоко  
вдохнуть. *Водяной  
показывает табличку  
с изображением  
упражнения.*

4упр.



Плавание на груди и на спине с поддерживающим и средствами (доски, колобашки для плавания).

3мин.

средний

5упр.



В чрезвычайных ситуациях, учить держаться на воде не расходуя свои силы.

«Морская звезда» на груди и на спине.

1-2раза.

медленный

Расчёт на первый-второй.  
Последовательность: сделать глубокий вдох и задержать дыхание, лечь на воду вытянувшись на самой поверхности воды, руки и ноги прямые разведены в стороны.



6 игровое упражнение.



Учить ходить в воде спиной вперёд, пользоваться шестом (палкой) и вытягивать с глубокой воды тонущего товарища.

«На буксире» Один из детей тянет на мелководье другого ребёнка - идёт спиной вперёд, ускоряет шаг, бежит, тянет за собой лежащего на воде (спасатель вытаскивает из воды утопающего).

4 раза.

быстрый

Начало на глубокой воде. Дети разбиваются на пары, держась за конец палки, стоят лицом друг к другу.

7 упражнение имитационного характера.



Объяснить разницу между под ныриванием и выныриванием.

«Прыжок дельфина» нырнуть и вынырнуть из обруча.

1-2 раза.

быстрый

Обручи лежат горизонтально на воде. Два ребёнка держат за концы перевязанные обручи. Во время ныряния прогнуться в пояснице, направить руки и голову под углом вперёд -вниз.



## Заключительная часть

**Водяной:** Дети вы на озере. А в воде растёт много водорослей, я их специально развожу ха..ха..ха .Ножки я вам сейчас запутаю(одевает каждому на ноги следики).На середине озера, вам нужно освободить, распутать ножки (снять следочки).Если все доплывёте до берега, то я вам больше мешать не буду.

Обучающая игра  
Ведёт игру Водяной



«Сними с ног  
водоросли».

1-2раза.

На ногах у детей, матерчатая туфелька (водоросли). Запутавшись в водорослях во время переплывание через озеро, ребёнок останавливается, делает вдох, задерживает дыхание, опускает голову в воду, сгибается. В таком положении, которое напоминает «Медузу» или «Поплавок», он снимает (туфельки) водоросли одной или двумя руками водоросли с ног.



*Подвижная игра  
Участвует Водяной*



**«Невод»**  
**Водяной**  
**загадывает**  
**загадку.**  
*Дырок много, а  
вылезти некуда.*

**3-4мин.**

**быстрый**

**Описание...**  
**Правила.** Нельзя толкать друг друга.  
Нельзя ловить рыбок разорванным неводом.  
**Методические указания.** Сигналы подавать чётко, чтобы все дети их слышали.

**Свободное плавание**



Построение и выход из воды

20сек.

медленный

Инструктор делает выводы о прошедшем занятии (поощряет, хвалит и т. дт).

# Правила безопасности на занятиях по плаванию

**Правила  
поведения в  
душевых**

**Правила  
поведения на  
занятии в воде**

**Правила  
поведения  
после занятия**

# Обязательные требования и меры безопасности

- ▣ провожу занятия только в строго определённом месте, при наличии всех необходимых спасательных средств (спасательные круги, жилеты);
- ▣ постоянно нахожусь на месте занятий;
- ▣ имею навыки спасения утопающих и умею оказывать первую медицинскую помощь;
- ▣ всё время слежу за купающимися;
- ▣ организовываю и постоянно поддерживаю порядок на месте занятий;
- ▣ прыжкам обучаю только тех детей, кто умеет нырять и держаться на воде;
- ▣ учитываю текущее состояние здоровья ребёнка;
- ▣ не допускаю неорганизованного купания и плавания, самовольных прыжков и ныряний;
- ▣ не разрешаю детям толкать друг друга, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, подавать ложные сигналы о помощи, заплывать за пределы установленных границ;
- ▣ занимающиеся, обучены пользованию поддерживающими средствами (спасательными кругами, плавательными досками, шестами);
- ▣ предлагаю задания доступные каждому занимающемуся;
- ▣ добиваюсь сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности занятий.

При соблюдении всех мер предосторожности возможность несчастных случаев в значительной мере исключается.

# Система безопасности в бассейне требует выполнения правил поведения воспитанниками:

- ▣ Входить в воду можно только с разрешения инструктора по плаванию.
- ▣ Не прыгать в воду без присутствия инструктора по плаванию.
- ▣ Построение в воде на расстоянии друг от друга (рядом не стоять).
- ▣ Не кричать во время занятия.
- ▣ Не глотать воду, с чаши бассейна.  
Помни мокрый кафель очень скользкий, ты можешь упасть.
- ▣ Если чувствуешь недомогание (головокружение, тошноту, потемнение в глазах, боли в области живота, пошла кровь с носа и др.) сообщи об этом инструктору по плаванию или медицинской сестре.
- ▣ После занятия тщательно обтирайся полотенцем и хорошо суши волосы.
- ▣ Перед выходом из помещений бассейна завяжи халат, одень, на голову капюшон, прикрой грудь и горло.
- ▣ При получении во время занятия травмы обязательно скажи об этом инструктору по плаванию, медицинской сестре или кому-нибудь из взрослых.
- ▣ При возникновении пожара со всеми вместе покинь бассейн через эвакуационные выходы.



# Правила поведения в душевых



- Пользуйся мылом и мочалкой.
- Знай и выполняй последовательность мытья своего тела.

Сначала моем шею, затем грудь туловище, промежность и только в самом конце ноги.

- Помни, что мокрый кафель очень скользкий.



## Правила поведения для купающихся.

- ▣ Не шуми в помещениях бассейна.
- ▣ Внимательно слушай и выполняй, что тебе говорит инструктор по плаванию.
- ▣ Старайся быть внимательным при выполнении упражнений, как на суше, так и в воде.
- ▣ Всегда слушай и ориентируйся на сигнал инструктора по плаванию.
- ▣ Не стоит купаться сразу после приёма пищи ( после того, как покушал). Учись правильно и быстро раздеваться и одеваться, аккуратно складывать вещи, ставить на место обувь, замечать и правильно устранять беспорядок в своём внешнем виде, в одежде и помогать в этом товарищу.

## Как вести себя на занятии в воде.

- ▣ Входить в чашу бассейна и выходить можно только с разрешения инструктора по плаванию.
- ▣ Спокойно спускайтесь в воду друг за другом, не толкая и не торопя впереди идущего.
- ▣ Входить в воду следует только по одному.
- ▣ Во время занятия не залезайте на бортик бассейна.
- ▣ Быстро и слажено выполняйте все построения.
- ▣ Разговаривайте спокойно (не кричите).
- ▣ В воде старайтесь находиться на расстоянии вытянутой руки друг от друга.
- ▣ Не толкайте, не топите, не садитесь верхом друг на друга. Это может привести к очень тяжёлым последствиям.
- ▣ Не подавайте ложных сигналов о помощи нарочно криками: «Тону!», «Помогите!», «Спасите!».

## После занятия.

- ❑ В конце занятия сполоснись под душем, вытирайся насухо и сразу же оденься
- ❑ Хорошо просуши волосы (феном, сушилкой и т.д.).
- ❑ Всегда застёгивайся на все замки пуговицы и запахивай халат.
- ❑ С непокрытой головой (капюшон, шапочка, платок) из помещений бассейна не выходи.
- ❑ Не забывай свои вещи в бассейне.





## При купании запрещается:

плавать без разрешения взрослых;  
- залезать на бортик бассейна без  
присутствия инструктора по плаванию;

- подавать ложные сигналы о помощи;
  - выполнять неожиданные действия;
  - топить друг друга;
  - затевать игры с «топлением» друг друга;
  - садиться друг на друга;
  - хватать друг друга за руки за ноги;
  - толкать друг друга в воде;
- соблюдай дисциплину и порядок в помещениях бассейна**

**ПОМНИ, ЧТО ДАЖЕ МАЛЫЕ ШАЛОСТИ В ВОДЕ, МОГУТ ПРИВЕСТИ К  
БОЛЬШОЙ БЕДЕ.**

# Комната для переодевания



# Сухое плавание

Упражнения на суше общеразвивающего и специального плавательного характера. Разминка на суше выполняется перед началом основного занятия в воде.



# Беговая дорожка



# Велотренажер



# Тропа здоровья



# Залы сухого плавания



# Профилактика плоскостопия



Упражнение  
«Торпеда»



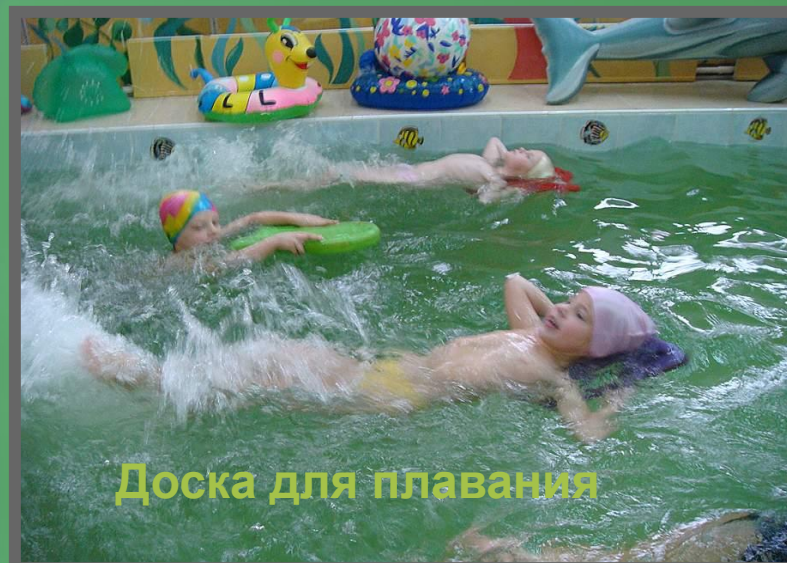
Упражнение  
«Стрела»



Игра  
«Подводная  
пещера»



Надувные  
резиновые  
игрушки

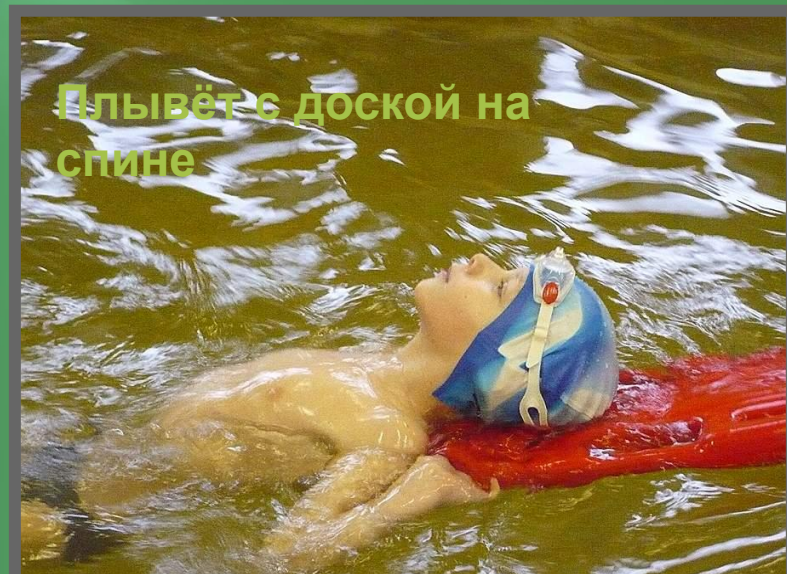


Доска для плавания

## Поддерживающие на плаву средства



Калабашки для плавания



Плывёт с доской на  
спине



## Используемые средства безопасности на занятиях по плаванию





## Игра «На буксире»

## Игра «Морские ежи»



*Грациозно, плавно  
Рыбки закружились*

*А потом с волною весело резвились*



## Вывод

Необходимо прививать детям навыки поведения на занятиях в бассейне, чреватых получением травм, формировать у них представление о наиболее типичных, часто встречающихся травмаопасных ситуациях.





*Безопасности формула есть:  
Надо видеть, предвидеть, учесть.  
По возможности — все избежать,  
А где надо - на помощь позвать.*



МБДОУ ЦРР ДС №74  
«Дельфинёнок»





Спасибо за  
внимание!