

## Доклад

Детский сад сегодня – это сложный организм, стремящийся к развитию, ищущий новые возможности, создающий необходимые условия для удовлетворения потребностей ребенка, семьи, общества, обеспечивающий условия для творческой и профессиональной работы педагогов, отвечающей самым современным требованиям.

Проблема защиты от опасностей возникла одновременно с появлением человека на земле. Многие правила безопасности формулировались, когда люди пытались защититься от диких зверей и природных явлений.

Со временем изменились условия жизни человека, изменились и правила безопасности жизнедеятельности. Для малышей умение плавать – средство для всестороннего физического развития и залог безопасности. Обучение плаванию способствует выработке у детей навыков сознательного и безопасного пребывания в воде.

### ***Сформулирую актуальность выбранной темы.***

*Дошкольный возраст - важнейший период, когда формируется человеческая личность, и закладываются прочные основы опыта жизнедеятельности, здорового образа жизни. Он характеризуется нарастанием двигательной активности и увеличением физических возможностей ребенка, которые, сочетаясь с повышенной любознательностью, стремлением к самостоятельности, нередко приводят к возникновению травмоопасных ситуаций. Малыш по своим физиологическим особенностям не может самостоятельно определить всю меру опасности своего существования. К сожалению, дети все чаще становятся жертвами ушибов, растяжений связок, травм полученных на занятиях плаванием, а также невнимательного отношения со стороны старших, несмотря на то, что на взрослого человека природой возложена миссия защиты своего ребенка. К сожалению занятия, плаванием достаточно травмоопасны. Поэтому значимой является проблема создания условий в ДОУ и семье, позволяющих ребенку планомерно накапливать опыт*

*безопасного поведения. Детям нужно разумно помогать избегать повреждений, ведь невозможно все время водить их за руку, удерживать возле себя. Нужно прививать детям навыки поведения на занятиях в бассейне, чреватым получением травм, формировать у них представление о наиболее типичных, часто встречающихся травмоопасных ситуациях.*

Наше дошкольное образовательное учреждение на протяжении ряда лет реализует основную общеобразовательную программу «Развитие» и дополнительную образовательную программу «Научите детей плавать». Программа «Развитие» направлена на общее развитие ребенка и, прежде всего на развитие и совершенствование его способностей в процессе детских видов деятельности; помогает будущему школьнику овладеть навыками, необходимыми для успешного обучения в школе. Но существует противоречие: с одной стороны, программа выполняет один из основных аспектов социального заказа – обеспечивает развитие личности, а с другой – пренебрегает другим его очень важным аспектом – сохранение и укрепление здоровья детей, что в свою очередь, является первостепенной задачей нашего детского сада. Выход из сложившейся ситуации наш коллектив нашел, внедрив парциальную федеральную программу «Основы безопасности детей дошкольного возраста». В ходе этой работы обозначилась первая проблема - *проблема интеграции требований программ – «Развитие», «Научите детей плавать» и «Основы безопасности детей дошкольного возраста».*

Кроме того, программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» построена на передаче информации об опасности и формировании навыков действия в определенных ситуациях, дети дошкольного возраста, попадая в непривычную ситуацию, теряются, не могут определить степень её опасности, часто вообще не связывают происходящее с полученной ранее информацией и не могут адекватно действовать. В ходе анализа данной программы обозначилась вторая *проблема – проблема формирования у дошкольников особых ориентиров «безопасность – опасность», и умения осуществлять осознанные действия в ситуациях, адекватных этим понятиям.*

Исходя из проблем, я определила цель своей работы: *разработать систему безопасности педагогического процесса при организации занятий по обучению плаванию детей дошкольного возраста.*

Для реализации цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Создать условия в помещении бассейна целесообразную предметно-развивающую среду с учётом программы «Основы безопасности детей дошкольного возраста», включив разработанное мною нестандартное оборудование, направленное на обучение детей плаванию, развитию плавательных умений и профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата.
2. Разработать план мероприятий по обеспечению жизни и здоровья воспитанников на занятиях по плаванию (для всех возрастных групп).
3. Разработать инструкции для детей дошкольного возраста и журнал регистраций инструктажей проводимых в бассейне с воспитанниками МБДОУ.
4. Провести мониторинг навыков безопасного поведения на занятиях по плаванию.

*Основополагающее направление* моей работы - это помощь инструктору по плаванию в осуществлении безопасного педагогического процесса при организации занятий по обучению детей плаванию в бассейнах детских садов.

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

Современная жизнь доказала необходимость обеспечения безопасной жизнедеятельности, потребовала обучения сотрудников ДОУ, родителей и детей безопасному образу жизни в сложных условиях социального, техногенного, природного и экологического неблагополучия.

## **1. Безопасность при организации и проведении занятий по обучению плаванию в детском саду.**

### **1.1. Организация и методические приёмы проведения безопасных занятий по обучению плаванию дошкольников в бассейнах.**

Начало занятий плаванием — большое событие в жизни ребенка. Он получает множество новых впечатлений, а для большинства детей обучение плаванию является и первой формой планомерных занятий. Прежде чем приступить к занятиям с группой, необходимо провести собрание родителей, на котором разобрать вопросы поведения и гигиены в бассейне, рассказать о последовательности обучения и обсудить возможность участия родителей и воспитательниц в занятиях. Здесь же целесообразно выявить помощников и заранее уточнить с ними их обязанности.

Подгруппа состоит не более чем из 10-12 человек. Такое число детей обеспечивает безопасность, наблюдение и руководство инструктору по плаванию.

Необходимо стремиться комплектовать группы из детей одного возраста, при этом не следует мальчиков отделять от девочек, так как в этом возрасте требования к двигательным нагрузкам и моторике при плавании не зависят от пола.

Необходимо, чтобы у инструктора были помощники, которые должны помогать детям при раздевании и одевании, следить, чтобы ребята тщательно мылись в душевых, наблюдать за установленным порядком во время пребывания детей в воде и за выполнением ими указаний инструктора. При необходимости помощники также входят в воду, обращают внимание ребёнка на заданные упражнения и следят за выполнением правил поведения в воде.

При начальном этапе обучения плаванию в каждой группе обязательно есть помощник, которому инструктор должен объяснить, какая потребуется помощь с их стороны в ходе занятия. Помощниками могут стать воспитатели из группы их помощники или уборщик помещений бассейна. Подгруппа в сопровождении взрослого заходит в вестибюль бассейна помощник ведёт детей

прямо в раздевалку. Здесь помощник заботится о том, чтобы дети быстро разделись и аккуратно сложили или повесили свою одежду в шкафчики. Он проверяет, имеет ли каждый ребенок принадлежности для мытья в душе.

Прежде чем дети войдут в душевую, их направляют в туалет для того, чтобы предупредить возможное загрязнение воды (давление воды и ее температура раздражают мочевой пузырь и кишечник).

Помощник инструктора наблюдает за детьми и помогает им правильно помыться. В течение всего урока инструктор должен держать в поле зрения всю группу. Если во время занятия кто-нибудь из детей внезапно почувствует себя плохо, его немедленно выводят из воды и передают на попечение помощника, который отведет его в душевую, а затем в раздевалку.

Все формы занятий должны обеспечивать дисциплину и контроль. Сначала большую помощь инструктору оказывают помощники. Затем дети сами привыкают к определенному порядку проведения занятий и в помощи нуждаются все меньше. Если во время занятия детям надо выйти из воды, они обязательно надевают шлепанцы и набрасывают накидку — это правило необходимо соблюдать даже в теплую летнюю погоду. При организации купания в бассейнах, ответственные лица должны находиться в непосредственной близости от купающихся, у кромки бассейна.

Не разрешается купание натошак, вскоре после еды и физических упражнений с большой мышечной нагрузкой.

До купания медицинский работник проводит осмотр детей. Инструктор рассказывает детям о правилах поведения на воде, порядке купания, подаче сигналов и др.

По окончании занятия все дети быстро выходят из воды и надевают шлепанцы, набрасывают накидки и строятся в шеренгу. Инструктор дает краткую оценку прошедшего занятия: хвалит и подбадривает ребят.

Затем дети организованно отправляются в сопровождении инструктора или помощника в душевую. Под теплым душем малыши согреваются, затем ненадолго становятся под прохладный душ, чтобы закрылись поры тела. В

заклучение дети насухо вытираются (важно, чтобы уши и волосы были сухими). Перед началом занятий помощника следует ознакомить с содержанием урока и заданиями, к которым он должен быть готов, например к подаче и использованию поддерживающих средств, оказанию помощи, поддержанию заданной организационной формы или плана занятий и т.д.

Обучение плаванию в детском саду ведет тренер-преподаватель или педагог-инструктор по плаванию, имеющий специальную подготовку, которая дает право на работу с детьми дошкольного возраста. Он должен знать анатомо-физиологические и психологические особенности детей дошкольного возраста и учитывать их в работе; соблюдать технику безопасности занятий на воде; владеть приемами страховки и оказания первой медицинской помощи.

**Инструктору по плаванию** необходимо не только знать комплекс физических и плавательных упражнений, но и самому владеть основными элементами техники упражнений, представленных в программе. Он занимается организационными вопросами и руководит учебно-воспитательным процессом, проводит занятия по плаванию, беседует с воспитателями групп и родителями. Вместе с *медсестрой* он проверяет условия проведения занятий, приучает детей к строгому соблюдению правил гигиены. Инструктор по плаванию полностью отвечает за порядок во время занятий, и безопасность детей.

**Воспитатель** осуществляет педагогическую работу в своей группе, подготавливая детей к занятиям по обучению плаванию; проводит закаливающие процедуры; показывает детям все помещения бассейна, знакомит с правилами поведения в нем. Он приводит группу в бассейн и наблюдает за детьми во время занятий плаванием.

Место для занятий. Занятия должны проходить в спортивном блоке здания детского сада, где расположены зал для «сухого» плавания, душевые и бассейн и зал с чашей бассейна.

1. **Зал для «сухого» плавания.** Он предназначен для выполнения подготовительных и имитационных упражнений и оснащается коврами, гимнастическими матами и гимнастическими скамейками; в нем могут быть

развешаны всевозможные наглядные пособия, стоять видеоманитофон. Здесь же могут быть расположены специальные тренажеры для изучения техники плавания, воспитания физических качеств. На тренажерах отрабатываются разные принципы создания нагрузки. Они могут быть многоцелевые и специализированные. В конечном итоге, тренажерные устройства на суше предусматривают направленное тренирующее воздействие на те мышечные группы, которые обеспечивают технически правильное выполнение плавательных движений.

2. Помещение должно проветриваться каждые 30—40 минут в течение 5—7 минут. Два раза в день проводится сквозное проветривание. В помещении бассейна должна работать вентиляция.

3. «Плот» вокруг ванны бассейна должен быть свободным от посторонних предметов и ненужной мебели. Оформление зала и бассейна должно соответствовать не только гигиеническим, но и эстетическим требованиям.

4. Необходимый инвентарь. В спортивном зале (зале сухого плавания) должен находиться необходимый физкультурный инвентарь, куда входят плавательные доски, поплавки, резиновые шапочки, очки (маски), ласты, длинный шест (2—2,5 м) для поддержки и страховки, обручи и другие подручные средства.

Инвентарь должен храниться в шкафах, стойках, корзинах и т. п.

5. Одежда для занятий. Дети занимаются плаванием в плавках, которые хранятся в детском саду, в резиновых шапочках и, по необходимости, в плавательных очках. В зале сухого плавания дети занимаются в плавках и босиком. Для передвижения по детскому саду до и после занятия необходимы махровые или фланелевые халаты с капюшонами и длинными рукавами; обувь на резиновой подошве (исключая шлепанцы типа «вьетнамки»). Также детский сад обеспечивает детей мылом, мочалками и полотенцами, которые хранятся и обрабатываются в прачечной детсада.

6. Врачебный контроль. Занятия проводятся по подгруппам из 8—12 человек, 1—2 раза в неделю продолжительностью:

*младший дошкольный возраст — 20—30 минут;*

*средний дошкольный возраст — 30—35 минут;*

***старший дошкольный возраст — 35—45 минут.***

На занятии необходимо присутствие медицинского работника и помощника.

Нагрузка дозируется за счет количества повторений одного упражнения, количества упражнений (особенно дыхательных), темпа выполнения упражнений, температуры воды и воздуха в помещении бассейна. Обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие ребенка.

Для освоения рекомендуемой программы в каждой возрастной группе требуется не менее 60 часов занятий.

## **1.2. Риски. Причины несчастных случаев.**

Воспитанники должны быть обучены пользованию поддерживающими средствами (спасательными кругами, плавательными досками);

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

Причины несчастных случаев на воде.

1. Переохлаждение.
2. Перегревание.
3. Чрезмерные мышечные усилия.
4. Психологическая неподготовленность, неожиданная опасность (глубокое место, шум воды, сильная струя и т. д.).
5. Неудовлетворительное состояние организма, вызванное сильным переутомлением или заболеванием (порок сердца, эпилепсия и т. д.)
6. Травма (например, удар о твердый предмет или порез).

*Переохлаждение.* Холодная вода — сильный раздражитель для нервной системы. Потери тепла происходят интенсивно и могут породить специфический шок, приводящий к нарушению деятельности сердечно - сосудистой, нервной и дыхательной систем. Развитию этого явления способствуют: состояние озноба и перегревание; эмоциональное потрясение;



быстрое погружение в воду без постепенного привыкания; переполнение желудка и кишечника.

При наступлении переохлаждения необходимо немедленно выйти из воды. Холодная вода, попадая в наружный слуховой проход, вызывает раздражение вестибулярного аппарата, которое может привести к тошноте, бледности кожных покровов, головокружению и потере ориентации.

При длительном плавании необходимо оберегать затылок, шею и голову — места, наиболее чувствительные к холоду.

После выхода из воды целесообразно проделать интенсивные физические упражнения, растереть тело шерстяной тканью, которую можно даже смочить спиртом, выпить горячего чая, укутаться в теплую одежду. При более сильном переохлаждении следует принять горячую ванну или душ.

При оказании помощи в первую очередь нужно согреть голову, особенно шею и затылочную область.

В случае холодного шока проводится искусственное дыхание, предупреждающее кислородное голодание.

*Перегревание.* Перегревание организма (тепловой удар) может возникнуть вследствие длительного нахождения под открытым солнцем в жаркий день без защитных средств. При этом нарушается нормальный теплообмен, появляются тошнота, рвота, головная боль, общая слабость, частое поверхностное дыхание, температура тела повышается до 40—41°C. Иногда, наступает потеря сознания (обморок).

Пострадавшего помещают в прохладное место, обеспечивают доступ свежего воздуха, освобождая от стесняющей его одежды. На лицо и грудь рекомендуется побрызгать холодной водой, положить на затылок лед или холодный компресс, устроить пострадавшего так, чтобы его ноги оказались чуть ниже, чем голова (чтобы был отток крови). Давать нюхать нашатырный спирт не рекомендуется.

*Судороги.* Возникающие при плавании судороги представляют определенную опасность. Чаще всего они порождают страх и неуверенность

в своих силах. Если при плавании случилось подобное, следует сделать глубокий вдох, расслабиться в воде, выполнив позу «медузы» или «поплавка», взяться за пальцы сведенной судорогой ноги и потянуть их на себя (наиболее часто «сводит» икроножные мышцы). Затем максимально расслабить ногу и выбраться на бортик бассейна или берег водоема.

## **2. Меры безопасности при организации занятий по плаванию.**

### **2.1. Условия для создания безопасной организации занятий по обучению детей плаванию.**

Тепловая защита от избыточного охлаждения — одна из мер безопасности для охраны здоровья детей, занимающихся плаванием.

Место занятий и его размеры по обучению детей плаванию должны полностью отвечать установленным требованиям.

Необходимо строго поддерживать порядок и дисциплину как в раздевалках и душевых, так и в самом бассейне.

Во время занятий инструктор всегда должен видеть всю группу, чтобы иметь возможность в случае необходимости быстро оказать помощь. Он обязан при этом быть в купальном или спортивном костюме.

При выполнении детьми упражнений на глубокой части бассейна у инструктора по плаванию должна быть легкая палка из алюминия, пластмассы или бамбука длиной 2,5-3 м. Ее можно протянуть ребенку для обеспечения безопасности при выполнении первых упражнений, а так же под рукой два спасательных круга.

### **2.2. Используемые средства безопасности на занятиях по плаванию.**

Бассейн нашего детского сада оснащен и оборудован многообразными спасательными средствами, инвентарем. К числу простейших спасательных

средств относятся: спасательные круги; шары; «кошки»; конец Александрова; спасательные пояса; жилеты; нагрудники и т.д.

*Спасательный круг* изготавливается из пробки или пенопласта, обтягивается материей и окрашивается в яркий цвет. Снаружи круга крепится прочная веревка. Диаметр круга около 80 см, масса до 7 кг — пробкового и 3—4 кг — из пенопласта. Круг бросают пострадавшему, находящемуся на расстоянии до 15 м от спасателя.

*Шары* изготовлены также из пробки или пенопласта и окрашены в яркие цвета. Два шара соединены прочной веревкой длиной примерно 50 см, к середине которой крепится веревка длиной 25—30 метров. Она используется для подтягивания пострадавшего. Шары бросают с расстояния 15—20 метров движением снизу-вверх, захватив рукой за середину веревки, соединяющей шары.

*Шесты.* В закрытых и открытых плавательных бассейнах часто применяются деревянные или дюралевые шесты длиной 2—5 метров. Они удобны в работе с занимающимися у бортика и на крайних дорожках.

*Конец Александрова.* Это обычный капроновый или пеньковый шнур длиной 30—40 м и толщиной 5—10 мм. На одном конце — большая петля (длиной 60—100 см) с закрепленными на ней двумя поплавками (диаметр каждого 10—12 см) и грузом в оплетке массой 250—300 г; на другом конце — петля небольшого размера, 35 см, которую спасатель держит в руке. Поплавки удерживают петлю с грузом на поверхности воды. Для броска сложенную большими петлями веревку необходимо взять левой рукой за небольшую петлю, а правой — за другую ее часть, с грузом и поплавками, затем сильным кругообразным движением бросить ее пострадавшему. Такое приспособление выдерживает груз до 180 кг и позволяет оказывать помощь с расстояния примерно 25—30 м.

*Спасательные пояса, жилеты, нагрудники и другие приспособления* делаются из водоотталкивающей ткани; отдельные отсеки, прочно прошитые, заполняются пенопластом или пробкой.

Весь спасательный инвентарь располагается недалеко от воды, в местах для массового купания или обучения детей плаванию.

*Вспомогательные средства* способствуют ускорению процесса освоения навыков, обеспечивающих безопасность занимающихся, повышение эмоциональности занятий.

Значительную часть вспомогательного оборудования составляют поддерживающие средства индивидуального и группового назначения. К поддерживающим средствам индивидуального назначения относятся разнообразные поплавки, резиновые надувные пояса и круги, надувные резиновые игрушки. На этапе обучения широко используются различных размеров ласты. Весьма распространены также лопатки, увеличивающие площадь кисти; поплавки для ног, обеспечивающие их более высокое положение при плавании с помощью движений рук; резиновое кольцо, надеваемое на ноги и исключающее возможность баланса для поддержания более устойчивой рабочей позы. Форма лопаток не имеет принципиального значения, однако их размер не должен превышать площадь кисти более чем на 30—40 %, иначе резко возрастет опасность перегрузки и воспаления сухожилий и суставных сумок лучезапястного, локтевого и плечевого суставов. Лопатки же, превышающие площадь кисти менее чем на 10 %, должного эффекта не дают. Для расширения диапазона, действия устройств типа лопаток предлагаются обтекатели. Обтекатель представляет собой пластину изогнутой обтекаемой формы, соответствующую размеру ладони, стопы или передней части тела пловца. Обтекатель прикрепляется таким образом, чтобы его обтекаемая сторона была направлена в сторону движения этих частей тела пловца. При движении с обтекателем сопротивление движению конечности уменьшается, что позволяет увеличить скорость плавательных движений больше обычной и, таким образом, способствует развитию скоростных качеств пловца. Обтекатель универсален, он может обеспечивать и эффект обычных лопаток. В этом случае просто меняется положение пластин.

Для более эффективного совершенствования техники плавания различными способами используются стабилизаторы плавательных движений. Эффективность

применения этих устройств возможна лишь при внимательном изучении их влияния на организм и детальной разработке методики их применения.

Эти и многие другие вспомогательные средства успешно используются для изучения и совершенствования различных двигательных действий в плавании, воспитания физических качеств.

Существует точка зрения, что для безопасности новичка лучше всего применять такие *поддерживающие на плаву средства*, как резиновые круги, плавательные подушки или пробковые пояса.

Это заблуждение! Из-за возможного повреждения этих средств возникает повышенная опасность, и, кроме того, дети усваивают привычку к неправильному положению тела в воде. При использовании поддерживающих средств тело пловца принимает неправильное положение, отчего движения руками и ногами в зависимости от разучиваемого способа спортивного плавания становятся затруднительными, а вернее — неправильными.

Задачи же на первом этапе начального обучения плаванию заключаются, прежде всего в том, чтобы ребенок научился уверенно чувствовать себя в воде. Вот для этого и нужны вспомогательные снаряды, которые помогут малышам почувствовать особенности воды.

К таким апробированным поддерживающим средствам относятся:

1. обручи из пластика или алюминия;
2. плавательные шесты — трубки из алюминия или бамбука диаметром 30–40 мм с герметично закрытыми концами;
3. плавающие фигурки из целлулоида, пластмассы или резины, например, небольшого размера различные животные, кораблики, мячи и т.д.;
4. вспомогательные снаряды при нырянии, например полые резиновые круги (шины от детских колясок), пластмассовые тарелки и т.п.;
5. плавательные перекладки — снаряд из пенопластовых пластин и пластиковых трубок; плавательные доски из пенопласта.

Большая часть таких снарядов продается в магазинах, а некоторые из них можно изготовить самим.

В качестве вспомогательных средств можно использовать имеющиеся в большинстве плавательных бассейнов ограничительные приспособления, ступени для спуска в воду и подвесные лесенки для выхода из воды.

Необходимые рекомендации для организации и проведения купания в бассейне. Занятия в плавательном бассейне проводим в дни и часы, предусмотренные планом работы и распорядком дня. Все упражнения и форму занятий с самого начала подбираю таким образом, чтобы дети постоянно приучались к дисциплине, это позволяет контролировать и закреплять гигиенические навыки. Этим правилом не следует пренебрегать. Ответственность за безопасность и поведение детей в раздевалках, душевых и зале бассейна несут инструктор по плаванию, медицинский работник. Проводя занятия по обучению детей плаванию, знаколю детей с правилами внутреннего распорядка в бассейне и с правилами безопасности на воде. Группа без педагога в плавательный бассейн не допускается. Запрещается проводить купание в отсутствие инструктора по плаванию и медицинского работника. Инструктор по плаванию должен заранее выявить детей, не умеющих плавать. Эти дети не допускаются к купанию в глубокой части бассейна. Во время купания детей, педагоги находятся в зале бассейна без верхней одежды и в сменной обуви (с правом купания в бассейне с детьми). Лучше всего в купальнике или спортивном костюме чтобы одежда не стесняла движения, если ребёнку внезапно понадобится помощь. Приход и уход из помещения бассейна осуществляется в срок и организованно при обязательном присутствии взрослого. Я поделюсь несколькими приёмами и рекомендациями. *Плавательный бассейн должен быть укомплектован всеми необходимыми спасательными средствами для оказания помощи терпящим бедствие на воде.* О всякого рода происшествиях, травмах, несчастных случаях инструктор по плаванию и медработник немедленно докладывают заведующей. Вход в чашу бассейна лучше осуществлять паточно. Это даёт возможность не скапливаться всей подгруппе в одном помещении. Ребёнок не ждёт очереди, чтобы зайти в воду и не стоит мокрый. Помощник домывает оставшихся детей, инструктор в это время находится у мостика бассейна или в воде (смотря с какой возрастной,

группой идёт занятие). Таким образом, дети ни минуты не остаются одни без взрослых. Кто из детей помылся, не ждёт остальных, он заходит в зал бассейна, где по всему периметру чаши выложена дорожка для стоп «Тропа здоровья» (профилактика плоскостопии). Она решает сразу несколько задач. Первая это основная её функция. Вторая экономит время, не надо отдельно затрачивать на это время. И третья, проходя по дорожке дети не куда не отходят не убегают они строго идут к мостику. Ребята всегда в поле зрения инструктора. Вход в воду происходит по разному, в зависимости от уровня подготовки детей: просто спускается по лестнице; соскоком; скольжением; нырянием; прыжком.

Построение у бортика в самом начале второй части занятия, даёт возможность инструктору сразу же объективно оценить обстановку. Кто из ребят в подгруппе, на каком уровне по плаванию. У кого ещё слабо сформированы навыки плавания, я поставлю на мелководе, а кто хорошо держится на воде, переведу на глубокую часть бассейна. Мне будет хорошо видно, кто из ребят находится в зоне риска. Это позволит обезопасить детей. На занятиях я использую правила безопасности в стихах. Например.

*Чтобы правильно нырнуть*

*Нужно глубоко вдохнуть*

Нарушение правил организации занятий по обучению детей плаванию может привести к серьёзным последствиям. И в этих ситуациях, взрослые должны не растеряться, а грамотно оказать первую доврачебную помощь.

### **2.3. Правила поведения в бассейне.**

Организацию и проведение занятий по плаванию в детском саду я осуществляю при соблюдении следующих правил:

- 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.

*Однако все меры предупреждения несчастных случаев вовремя занятий в бассейне будут малоэффективны, если сами дети не будут выполнять правила поведения в бассейне.*



### Правила поведения для купающихся.

1. Не шуми в помещениях бассейна.
7. Внимательно слушай и выполняй, что тебе говорит инструктор по плаванию.
8. Старайся быть внимательным при выполнении упражнений, как на суше, так и в воде.
9. Всегда слушай и ориентируйся на сигнал инструктора по плаванию.
10. Не стоит купаться сразу после приёма пищи (того, как покушал).
11. 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.

### *Правила поведения под душем.*

- 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.

#### *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.
- Прыгать в воду следует только по одному.
- Во время занятия не залезай на бортик бассейна.
- Быстро и слажено выполняй все построения.
- Разговаривай спокойно (не кричи).

- 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 подавай 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.

Система безопасности в бассейне требует выполнения правил поведения воспитанниками:

1. Входить в воду можно только с разрешения инструктора по плаванию.
2. Не прыгай в воду без присутствия инструктора по плаванию.
3. Построение в воде на расстоянии друг от друга (рядом не стоять).
4. Не кричи во время занятия.
5. Помни мокрый кафель очень скользкий, ты можешь упасть.
6. 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.
7. После занятия тщательно обтирайся полотенцем и хорошо суши волосы.

8. Перед выходом из помещений бассейна завяжи халат, одень, на голову капюшон, прикрой грудь и горло.

9. При получении во время занятия травмы обязательно скажи об этом инструктору по плаванию, медицинской сестре или кому-нибудь из взрослых.

10. При возникновении пожара со всеми вместе покинь бассейн через эвакуационные выходы.

11. Не глотай воду, с чаши бассейна.

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.

## **2.5. Правила гигиены в душевой**

Занятия требуют определенной подготовки каждого ребенка. Прежде всего, дети учатся самостоятельно, раздеваться и одеваться, а также тщательно мыться с головы до ног и вытираться. В детском саду или дома можно также постепенно приучать ребенка к воде. Дети учатся пользоваться душем. С ними можно начать подготовительные занятия, например, научить ребенка в ванне погружать в воду лицо или голову, но, естественно, без какого-либо принуждения. Дети с радостью и без всякой боязни приступают к обучению плаванию. С помощью интересных

рассказов и фильмов о пловцах детей можно подготовить к занятиям и эмоционально. Каждый воспитанник детского сада для занятий по плаванию должен иметь: сумочку с мылом и мочалкой; « махровое полотенце; купальную накидку; резиновую шапочку (плотно сидящую на голове); соответствующую обувь. Необходимо научить детей самих укладывать свои вещи в сумку и пользоваться ими — это способствует воспитанию самостоятельности. Перед началом занятий в воде детям необходимо, достаточно охладиться после горячего душа и не входить в воду разгоряченными. Я наблюдаю за тем, чтобы с момента, когда дети входят в бассейн, и до момента, когда они выходят из него, соблюдались все установленные правила. В частности, это касается пути в раздевалку и пребывания в ней, в туалетных комнатах и душевых. Важно, следить за соблюдением основных правил, установленных для маленьких детей.

### **3. Эффективность деятельности по созданию безопасных условий в бассейне детского сада.**

За время моей работы на должности инструктора по плаванию, не случилось несчастных случаев на воде и в помещениях бассейна нашего детского сада. Работа была организована таким образом, чтобы максимально обезопасить детей от травм. Для этого перед началом занятий по плаванию использовала минутки безопасности.

Обязательно со всеми возрастными группами проводила инструктажи:

- о правилах безопасного поведения и мерах личной безопасности в помещениях бассейна;
- вводный инструктаж по правилам безопасности на занятиях по плаванию;
- внеочередной инструктаж правила поведения на занятии в воде»
- инструктаж по теме «Правила поведения в душевых»;
- инструктаж «После занятия в бассейне»;
- внеплановые инструктажи;

- целевые инструктажи;
- внеплановый инструктаж по правилам личной безопасности при массовых мероприятиях в дни их проведения.

Все инструктажи провожу с каждым ребёнком, по мере его поступления в группу. При необходимости, каждый инструктаж проговариваю несколько раз для запоминания. Кроме плановых инструктажей по мере необходимости с детьми провожу: целевые инструктажи (соревнования в бассейне; праздники на воде; экскурсия в спортивный комплекс; спортивные развлечения и т. д.)

Провожу опрос детей на основании безопасности на воде, срезы знаний и навыков безопасного поведения детей. Кроме того, работа построена на передаче информации об опасности и формировании навыков действия в определенных ситуациях, дети дошкольного возраста, попадая в непривычную ситуацию, теряются, не могут определить степень её опасности, часто вообще не связывают происходящее с полученной ранее информацией и не могут адекватно действовать. В декабре необходима коллективная беседа «Правила безопасности на водоёмах в зимний период», «Правила безопасности на воде», с показом красочных иллюстраций. Обязательно просматриваю с ребятами памятки, составленные мной для детей по действиям в чрезвычайных ситуациях, происходящих у воды и на воде. В летний период инструкции безопасности во время купания в водоёмах.

Большую важность имеет взаимодействие (сотрудничество) с родителями, осуществляется через разные формы работы:

- Оформление информационной папки: «Содержание работы с детьми по обучению детей плаванию» (по каждому возрасту).
- Памятки, консультации и рекомендации по обеспечению безопасной жизнедеятельности на воде: «Профилактика детского травматизма», «Как избежать несчастного случая на воде» «Не зная броду», «Чем занять ребёнка на

пляже», папки: «Чтобы не было беды», «Азбука безопасности для родителей» и т.д.

- Участие в общих и групповых родительских собраниях , консультация родителей по интересующим их вопросам.

Организовывая, планомерную работу по безопасности педагогического процесса при организации занятий по плаванию дошкольников со всеми участниками педагогического процесса научит детей правильно действовать в опасных ситуациях на воде.

## **Заключение.**

Актуальной проблеме формирования основ безопасного поведения, в условиях специально организованных занятий, совместной деятельности по безопасности жизнедеятельности у детей дошкольного возраста была посвящена моя работа. В результате частого пребывания в воде у детей появляется чувство безопасности (особенно проявляющееся при нырянии и прыжках в воду), развиваются такие черты характера, как самообладание, уверенность в своих силах, мужество и решительность. Опасности, с которыми на первых порах сталкиваются дети, обязывают их строго выполнять правила, требуют дисциплины.

Представленная система работы по основам безопасности жизнедеятельности детей на занятиях по плаванию, на мой взгляд, способствует получению дошкольниками устойчивых навыков поведения в помещениях бассейна, обеспечивает сохранения их жизни и здоровья. Я считаю, что систематичность, плановость, использование различных форм и методов работы с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей дает возможность моим воспитанникам адаптироваться в социально-экономической ситуации современного общества. Таким образом, знание правил безопасности, овладение умениями и навыками выполнения безопасных операций, т.е. опыт безопасного поведения, позволяет предвидеть опасность; при возможности избегать; при необходимости действовать. Для детей она зарифмована в стихах:

*Безопасности формула есть:*

*Надо видеть, предвидеть, учесть.*

*По возможности — все избежать,*

*А где надо - на помощь позвать.*

## **Перспектива на будущее.**

- Организация родительского клуба «Ребенок и безопасность».
- Разработка образовательной программы по формированию основ безопасности жизнедеятельности, детей дошкольного возраста и ее рецензирование.

## Список литературы

1. *Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б.* Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб., «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2005.
2. *Булгакова Н.Ж.* Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. *Велитченко В.К.* Как научиться плавать.- М.: Терра - Спорт, 2000. С.62-64.
4. *Викулов А.Д.* Плавание: Учеб. Пособие для студ. Учеб. Заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
5. *Григорович Л.* Опасные ситуации в жизни детей // Дошкольное воспитание. 1985. № 6; 1986. № 7; 1987. № 7, 9.
6. *Еремеева Л.Ф.* Научите ребёнка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.
7. *Ушинский К.Д.* Страх и смелость // Ушинский К.Д. Избр. пед. соч.: В 2 т. М.: Педагогика, 1974. Т. 1. С. 408.
8. *Иванова Е.Ю. и др.* 100 игр, сценариев и праздников в детском саду и начальной школе. М.: Аквариум, 2000.
9. Как обеспечить безопасность дошкольников: Книга для воспитателей детского сада и родителей / К.Ю. Белая, В.Н. Зимонина и др. М.: Просвещение, 1998.
10. *Мрыхин Р.П.* Я учусь плавать. Серия «Домашняя энциклопедия». Ростов-н/Д: Феникс, 2001.
11. *Мартынов С.* Здоровье ребенка в ваших руках: Советы практического врача-педиатра: Книга для воспитателей и родителей. М.: Просвещение, 1991. С. 123- 160.
12. *Мартынова Л.В. Попкова Т.Н.* Игры и развлечения на воде. – М.: 2006.
13. *Шорыгина Т.А.* Беседы об основах безопасности с детьми 5 – 8 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.



*14. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.*

*15. Соколова Н.Г. Плавание и здоровье малыша Ростов н/Д: Феникс, 2007.*