**Мастер – класс для родителей «Использование игровых приемов по адаптации детей к воде при обучении плаванию»**

*Автор - Пахомова А.А.. инструктор по плаванию*

**Аннотация**

Еще на подготовительном этапе работы по обучению плаванию, я столкнулась с проблемой присутствия страха, нерешительности, водобоязни у детей младшего дошкольного возраста. По итогам наблюдений страх перед водой испытывают 5% детей младшего возраста, посещающих бассейн, 15% детей проявляют нерешительность при выполнении игровых заданий. Для решения данной проблемы я использовала различные игровые приемы.

Цель: овладение родителями игровыми приемами по адаптации детей к водной среде.

Задачи:

* помочь родителям овладеть упражнениями на дыхание в домашних условиях;
* познакомить родителей с упражнениями для преодоления водобоязни;
* научить родителей методике обучения детей плаванию в домашних условиях.

Материалы и оборудование: оса на палочке, паучки, разноцветные резиновые перчатки, султанчики, мяч в сетке, кораблики, трубочки – по количеству участников, таз с водой.

Ход мастер класса

*Вводный этап*

Уважаемые родители, предлагаю Вам принять роль детей и попытаться вместе организовать и провести игровые упражнения, которые помогут вашим детям преодолеть страх перед водой. Мастер – класс пройдет в игровой форме, так как игра в дошкольном возрасте это ведущий вид деятельности. Прошу желающих выйти ко мне.

*Основной этап (*практические упражнения с родителями)

Сейчас я познакомлю Вас с упражнениями для обучения детей дыханию на суше.

Цель этих упражнений - это развитие органов дыхания.

1. Упражнение «Оса» учит медленному и продолжительному выдоху. Предлагаю взять осу на палочке. Поднесите ее к губам. Сделайте глубокий вдох, по команде продолжительно дуйте на игрушку, так чтобы оса вас не ужалила. (Начали)

2. Упражнение «Сдуй паучка» учит быстрому и сильному выдоху.

Возьмите паучка и положите его на тыльную сторону кисти. Сделайте глубокий вдох, по команде дуйте сильно на паучка, чтобы он улетел как можно дальше. (Начали) 3 раза.

3. Упражнение «Забавные человечки» развивает объем легких.

Возьмите перчатку, наберите как можно больше воздуха, а затем медленно выдувайте воздух в перчатку до тех пор, пока перчатка не надуется.

4. Цель упражнения «Прячемся от осы» - это исследование продолжительности задержки дыхания. Предлагаю выбрать себе понравившийся цветок. Встаньте в круг и представьте, что вы цветочки, а над ними летает оса. Когда к вам подлетает оса, сделайте глубокий вдох, медленно присядьте и руками обхватите колени, крепко прижмите колени и подбородок к груди (сгруппироваться). Задержите дыхание. Когда от вашего цветочка оса улетит, сделайте выдох и встаньте на ноги.

Ах, Оса – разбойница!

За едой охотница!

Подкрепится, захотела

На цветочек полетела.

(Играть 2 раза). Предлагаю убрать все пособия в коробку.

Следующий этап это….

Упражнения для ознакомительного плавания.

1. Цель упражнения «Мельница» - учить работе рук на груди и спине кролем.

Предлагаю взять султанчиков и встать в линию, ноги слегка расставлены, одна рука вверху, другая внизу.

На счет 8 круговых вращений рук вперед;

Затем 8 круговых вращений рук назад.

Усложнение движения: выполнять упражнение во время ходьбы или прыжков на месте. Предлагаю наше упражнение выполнить в прыжке.

2. Упражнения «Футбол» это движения ногами как при плавании способом кроль.

Предлагаю взять мяч в сетке и встать в линию. Руку с сеткой вытяните вперед. Пока звучит стихотворение, ударяйте по мячу натянутой левой, а затем правой ногой.

Мяч большой и толстобокий, надувает мячик щёки.

Ты не лопни от обиды, что бока всё время биты.

Тренируется игрок, – подставляй небитый бок

3. «Барабанные палочки»

Предлагаю взять стул и сесть на него. Ноги вытянуты, носочки натянутые.

На счет 1- Поднять прямые ноги от пола на 40-50 см. ;

На 2- 5 – совершать поочередные ножницеобразные движения ногами;

На счет 6 – И. П.

Усложнение движения: работать ногами, задевая мяч на веревочке. Предлагаю отложить инвентарь, а стулья поставить на место.

Далее блок упражнений для обучения дыханию в ванне.

Упражнения для обучения дыханию.

1.«Закипает чайник». Данное упражнение обучает детей делать долгий выдох в трубочку.

Предлагаю взять трубочку и таз с водой. Один конец трубочки поднесите ко рту, другой конец трубочки опустите в воду. По команде наберите воздух и дуйте долго и продолжительно в воду, так что бы появились пузыри. (Начали)

2. «Остуди чай» упражнение учит выдоху на воду. Наклонитесь над водой, по команде дуйте на воду, так, чтобы образовалась ямка. (Начали)

3. «Кораблик» предлагаю взять кораблик и поставить его на воду. По команде дуйте на игрушку, так, чтобы игрушка начала двигаться. Данное упражнение учит выдоху на предмет. (Начали)

4. «Песенка для рыбок» Данное упражнение продемонстрирую на себе, а желающие могут присоединиться. Наклонитесь над водой. По команде наберите воздуха опустите губы под воду и выдувайте воздух. На выдохе произносите любой гласный звук. Данное упражнение учит выдоху в воду с произношением звука.

Предлагаю вам убрать все предметы в коробку.

Спасибо за участие в мастер-классе. Предлагаю занять свои места.

Следующий этап - это упражнения для преодоления водобоязни. Упражнения для преодоления водобоязни.

Эти простые задания можно выполнить специально, а можно непосредственно во время умывания и гигиенических процедур.

1. Предложите ребенку зачерпнуть ладонями воду и помыть себе лицо. В это время можно прочитать веселое стихотворение

Кран, откройся, нос, умойся!

Мойтесь сразу оба глаза!

Мойтесь, уши, мойся шейка!

Шейка, мойся хорошенько!

Мойся, мойся, обливайся!

Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!

2. «Осьминожка» (показать осьминожку)

Осьминожка, Осминожка, поиграй со мной немножко,

Ты водичку набери, в душ волшебный преврати.

3. «Легкий дождик». Предложите ребенку сидя в ванне, помочить ладошки в воде, а потом стряхнуть воду себе на голову. (Показать)

4. «Пианист». Сидя в ванне, ладошки на поверхности воды. Ребенок, напевая медленную, тихую песенку – работает попеременно пальцами, имитируя игру на пианино. Затем, напевая быструю и громкую песню – хлопает ладошками по воде.

Упражнения на умение ориентироваться в воде.

Упражнение «Корона» учит погружаться ребенка в воду с головой, задерживать дыхание и ориентироваться под водой. Пусть ваш ребенок поднырнет и вынырнет с короной на голове (показать корону)

Заключительный этап

Вот и подошел к концу наш мастер - класс. Хотелось бы узнать Ваше впечатление о нем и насколько Вам была интересна и полезна данная информация (поделитесь Вашими впечатлениями о мастер – классе) Спасибо за участие. Благодарю всех за внимание.

Список используемой литературы.

1. Журнал. Справочник старшего воспитателя № 1 – 2010 г. (Статья «Организация мастер-класса в ДОУ»).
2. Обучение плаванию в детском саду. – 1991г. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина
3. Я учусь плавать. Серия «Домашняя энциклопедия» – 2001 г. Мрыхин Р.П.
4. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений – 2005г. Н.Ж. Булгакова, Н.С. Морозов, О.И. Попов
5. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие – 2003 г. Потченко Т.А., Семенов Ю.А.
6. Выпускная квалификационная работа «Оценка эффективности применения специально-подготовительных упражнений в разминке на суше» - 2011г. Костицын М.А.

Упражнения для ознакомительного плавания.

1. Цель упражнения «Мельница» - учить работе рук на груди и спине кролем.

Предлагаю взять султанчиков и встать в линию, ноги слегка расставлены, одна рука вверху, другая внизу.

На счет 8 круговых вращений рук вперед;

Затем 8 круговых вращений рук назад.

Усложнение движения: выполнять упражнение во время ходьбы или прыжков на месте. Предлагаю наше упражнение и выполнить в прыжке.

2. Упражнения «Футбол» это движения ногами как при плавании способом кроль.

Предлагаю взять мяч в сетке и встать в линию. Руку с сеткой вытяните вперед. Пока звучит стихотворение, ударяйте по мячу натянутой левой, а затем правой ногой.

Мяч большой и толстобокий, надувает мячик щёки.

Ты не лопни от обиды, что бока всё время биты.

Тренируется игрок, – подставляй небитый бок

3. «Барабанные палочки»

Предлагаю взять стул и сесть на него. Ноги вытянуты, носочки натянутые.

На счет 1- Поднять прямые ноги от пола на 40-50 см. ;

На 2- 5 – совершать поочередные ножницеобразные движения ногами;

На счет 6 – И. П.

Усложнение движения: работать ногами, задевая мяч на веревочке. Предлагаю убрать пособия в коробку, а стулья поставить на место.

Далее блок упражнений для обучения дыханию в ванне.

 Упражнения для обучения дыханию в ванне

1.«Закипает чайник». Данное упражнение обучает детей делать долгий выдох в трубочку.

Предлагаю взять трубочку и таз с водой. Один конец трубочки поднесите ко рту, другой конец трубочки опустите в воду. По команде наберите воздух и дуйте долго и продолжительно в воду, так что бы появились пузыри. (Начали)

2. «Остуди чай» упражнение учит выдоху на воду. Наклонитесь над водой, по команде дуйте на воду, так, чтобы образовалась ямка. (Начали)

3. «Кораблик» предлагаю взять кораблик и поставить его на воду. По команде дуйте на игрушку, так, чтобы игрушка начала двигаться. Данное упражнение учит выдоху на предмет. (Начали)

4. «Песенка для рыбок» Данное упражнение продемонстрирую на себе, а желающие могут присоединиться. Наклонитесь над водой. По команде наберите воздуха опустите губы под воду и выдувайте воздух. На выдохе произносите любой гласный звук. Данное упражнение учит выдоху в воду с произношением звука.

Предлагаю вам убрать все предметы в коробку.

Спасибо за участие в мастер-классе. Предлагаю занять свои места.

Следующий блок это упражнения для преодоления водобоязни. Данные упражнения невозможно провести в условиях аудитории и поэтому я предлагаю обратить внимание на экран.

Упражнения для преодоления водобоязни.

Эти простые задания можно выполнять специально, а можно непосредственно во время умывания и гигиенических процедур.

1. Предложите ребенку зачерпнуть ладонями воду и помыть себе лицо. В это время можно прочитать веселое стихотворение

Кран, откройся, нос, умойся!

Мойтесь сразу оба глаза!

Мойтесь, уши, мойся шейка!

Шейка, мойся хорошенько!

Мойся, мойся, обливайся!

Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!

2. «Осьминожка». (показать осьминожку)

Осьминожка, Осминожка, поиграй со мной немножко,

Ты водичку набери, в душ волшебный преврати.

3. «Легкий дождик». Предложите ребенку сидя в ванне, помочить ладошки в воде, а потом стряхнуть воду себе на голову. (Показать)

4. «Пианист». Сидя в ванне, ладошки на поверхности воды. Ребенок, напевая медленную, тихую песенку – работает попеременно пальцами, имитируя игру на пианино. Затем, напевая быструю и громкую песню – хлопает ладошками по воде.

 Упражнения на умение ориентироваться в воде.

Упражнение «Корона» учит погружаться ребенка в воду с головой, задерживать дыхание и ориентироваться под водой. Пусть ваш ребенок поднырнет и вынырнет с короной на голове. (показать корону)

III.РЕФЛЕКСИЯ

1. «Легкий дождик» - сидя в ванне, помочить ладошки в воде, потом стряхнуть воду себе на голову.
2. «Пианист» - сидя в ванне, ладошки на поверхности воды. Напевая медленную, тихую песенку – работать попеременно пальцами, имитируя игру на пианино. Затем, напевая громко и быстрее – хлопать ладошками по воде. От брызг не отворачиваться.
3. «Морской бой» - сидя в ванне напротив друг друга, по команде: «Бой! » - брызгать друг на друга. Выигрывает тот, кто не отворачивался.

Упражнения по умению ориентироваться в воде.

Ребенок должен в воде научиться контролировать свое поведение; установка «закрыты или открыты» глаза этому способствует.

1. Сесть в ванну, задержать дыхание, опустить лицо в воду.
2. То же, только в воде открывать глаза. Повтори упражнения несколько раз.
3. Посмотреть, как выглядят в воде игрушки (игрушки разбросаны на дне) .
4. Сосчитать, сколько игрушек на дне.
5. Посмотреть какого цвета в воде игрушки.
6. Достать игрушку по названию. Назвать игрушку, которую должен достать. Лицо обязательно в воде.

Вот и подошел к концу наш мастер - класс.

Хотелось бы узнать Ваше впечатление о нем. Для этого, кто желает, возьмите, пожалуйста, стакан и наполните его водой из бутылки настолько, насколько Вам была интересна и полезна данная информация (поделитесь Вашими впечатлениями о мастер – классе) .

 Спасибо за участие. Благодарю всех за внимание.