

*Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка – детский сад №4»  
городского округа Саранск*

# *Портфолио*

**документов участников  
конкурса профессионального мастерства**

*dreamstime.*

**«Воспитатель года – 2023»**

***Дуденковой Ирины Александровны***

**инструктора по плаванию  
муниципального автономного  
дошкольного образовательного учреждения  
«Центр развития ребёнка – детский сад №4»  
г.о. Саранск**



## *Дуденкова Ирина Александровна*

**Дата рождения:** 23.12.1987 г.

**Занимаемая должность:** инструктор по плаванию муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребёнка – детский сад №4».

**Образование:** Пензенский государственный педагогический университет им. В.Г. Белинского, учитель русского языка и литературы по специальности «русский язык и литература», 2009 г.

ГБПОУ РМ «Ичалковский педагогический колледж», учитель физической культуры, 2018 г.

**Сведения о повышении квалификации:** Программа «Совершенствование профессионального мастерства инструктора по физической культуре ДОО в соответствии с современными требованиями», ГБУДПО РМ «Центр непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников»-«Педагог 13.ру», 2020 г.

Программа «Профилактика гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19), ООО «Центр инновационного образования и воспитания», 2021 г.

Программа «Разработка методического обеспечения для реализации программ дополнительного образования детей, ФГБОУ УВО «Мордовский педагогический университет имени М.Е. Евсевьева», 2021 г.

Программа «Инструктор по физической культуре в детском саду: содержание и технологии профессиональной деятельности», ГБУДПО РМ «Центр непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников» - «Педагог 13.ру», 2023.

**Стаж педагогической работы:** 11 лет.

**По специальности:** 6 лет.



**Представление-характеристика инструктора по плаванию  
муниципального автономного дошкольного  
образовательного учреждения  
«Центр развития ребёнка – детский сад №4»  
городского округа Саранск  
Дуденковой Ирины Александровны  
на участие в городском конкурсе  
«Воспитатель года - 2023»**

Дуденкова Ирина Александровна, 23.12.1987 г., образование высшее, окончила ПГПУ им. В.Г. Белинского в 2009 году. В 2018 году окончила ГБПОУ РМ «Ичалковский педагогический колледж». Общий трудовой стаж 11 лет, стаж работы по специальности 6 лет. В данном дошкольном учреждении работает 6 лет. Аттестована на высшую квалификационную категорию в 2022 году. Курсы повышения квалификации:

по программе «Совершенствование профессионального мастерства инструктора по физической культуре ДОО в соответствии с современными требованиями», ГБУДПО РМ «Центр непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников» - «Педагог 13.ру», 2020 г.

По программе «Профилактика гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19), ООО «Центр инновационного образования и воспитания», 2021 г. По программе «Разработка методического обеспечения для реализации программ дополнительного образования детей, ФГБОУ УВО «Мордовский педагогический университет имени М.Е. Евсевьева», 2021 г.

По программе «Инструктор по физической культуре в детском саду: содержание и технологии профессиональной деятельности», ГБУДПО РМ «Центр непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников» - «Педагог 13.ру», 2023.

За время работы в детском саду зарекомендовала себя грамотный и творческий педагог. Отличительная черта инструктора по плаванию – целеустремлённость, трудолюбие, ответственность.

Ирина Александровна реализует в работе с детьми инновационные программы и технологии: программу «Обучение плаванию в детском саду» Т.И. Осокиной, активно участвует в реализации инновационного проекта «Использование информационно-коммуникативных технологий в процессе развития познавательной активности детей дошкольного возраста» и др.

О результатах работы педагога свидетельствуют данные диагностики. Выполнение физкультурно-оздоровительной работы 2021-2022 учебного года составило с низким уровнем развития – 6%, со средним 54%, с высоким – 40%;



2020-2021 учебного года – низкий – 17 %, средний – 50%, высокий – 33%; 2019 – 2020 учебного года – низкий – 25%, средний – 44%, высокий – 31%.

Дуденкова Ирина Александровна особое внимание уделяет физическому здоровью детей в детском саду, следит за состоянием и укреплением здоровья каждого ребёнка. Педагог не только проводит занятия по плаванию, но и использует различные методы оздоровления: дыхательная гимнастика, различные виды закаливания и др.

В работе с детьми достичь положительных результатов ей помогает организация предметно-развивающей среды, правильный подбор разнообразных игр на воде, чёткость проведения непосредственно образовательной деятельности. Помещение бассейна оборудовано согласно современным требованиям. На занятиях педагог использует различное оборудование: мячи, плавательные доски, обручи, мелкие игрушки, нудлы, разноцветные шарики и др. Ирина Александровна успешно практикует занятия плаванием в «сухом» бассейне.

Особое внимание уделяет работе с родителями. Инструктор по плаванию использует разнообразные формы взаимодействия с семьями: участие в родительских собраниях групп, совместные спортивные праздники, показ открытых занятий, мастер-классы, консультации для родителей, анкетирование. Результатом работы являются благодарственные письма от родителей и воспитанников.

Дуденкова Ирина Александровна творческий, активный педагог, участвует в городских и республиканских мероприятиях. Ежегодно принимает участие в городском «Дне Здоровья», который традиционно проводится 5 января. Награждена грамотой за активное участие и сотрудничество в организации и проведении фестиваля ГТО среди спортивных семей городского округа Саранск «Здоровая династия». Активно участвует в подготовке воспитанников к ГТО, где дети показывают высокие результаты. Инструктор по плаванию неоднократно делилась накопленным опытом с коллегами на образовательном форуме ЦНППМ «Педагог 13.ру».

По анализу анкетирования Ирина Александровна пользуется заслуженным уважением у коллег и родителей воспитанников.

Заведующая МАДОУ

«Центр развития ребёнка – детский сад №4» *Жоановалова* – Коновалова М.И.

# Педагогическое кредо

*«Забота о здоровье – это важнейший труд педагога. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».*

*В.А Сухомлинский*

Каждый день видеть счастливые глаза детей, поддерживать их стремление быть сильными, смелыми, и, самое главное, здоровыми - вот та самая истинная награда для меня, ради чего стоит посвятить свою жизнь педагогическому труду.



МАДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад №4»

# **Визитная карточка**

**«Воспитатель года -2023»**

*dreamstime.*

***«Мой педагогический  
маршрут»***

## МАДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад № 4»

Педагог! Как много в этом слове! Это учитель, наставник, друг, мудрец... Педагог – это не просто профессия, это состояние души, стремящаяся всё лучшее отдать детям.


Здравствуйте! Меня зовут Дуденкова Ирина Александровна, я – инструктор по плаванию в «Центре развития ребёнка - детский сад №4» г.о. Саранск. Почему я выбрала именно эту профессию? Ещё, будучи ребёнком, посещая детский сад, я говорила взрослым о том, что обязательно стану педагогом, когда вырасту. Сейчас я не могу с точностью сказать, что повлияло на мой выбор, но, очевидно, что меня окружали добрые, умные, справедливые педагоги, беззаветно любящие детей и свою профессию. 11 лет я нахожусь в мире детства и никогда не жалела о выборе своей профессии. Работа с детьми – это огромное счастье, сохранение и укрепление здоровья детей, а также их активное физическое развитие – вот высшая цель моей педагогической деятельности.

Вы спросите, что значит плавание для моих ребят? Отвечу: для них оно больше, чем просто мир плавательных умений. На занятиях детям приходится преодолевать трудности водного пространства, водобоязнь и страхи. Я с удовольствием наблюдаю, как неуверенный в себе ребёнок, через пару занятий с лёгкостью спускается в воду. Каждый из них, бесспорно, чемпион, пусть победивший пока только себя, но ведь это и есть самое главное.

На своих занятиях я учу ребят преодолевать себя, быть дисциплинированными, помогаю им впервые задуматься над тем, что нужно делать для своего здоровья. В структуру занятий плаванием я включаю инновационные элементы: аквааэробику, гидоаэробику, релаксационные упражнения в воде, что делает занятие более эмоциональным и красочным и, конечно, положительно влияет на здоровье детей. Украшением занятий, спортивных праздников, развлечений стало инновационное художественное плавание. Художественное плавание – это выполнение, демонстрация различных хороводов, фигурных маршировок, геометрических фигур, всевозможные построения и перестроения, композиции, объединённые плавательными движениями и элементами статистического плавания. Для того чтобы идти в ногу со временем, использую на занятиях по плаванию ИКТ: провожу виртуальные экскурсии по спортивным объектам нашего города и страны, знакоблю детей с известными спортсменами и олимпийскими чемпионами.

Обеспечить вопрос физически здорового и развитого ребёнка можно только при условии тесного взаимодействия с родителями. Именно это делает мою работу успешной. Я стараюсь использовать современные формы работы с родителями. С этой целью проводятся спортивные развлечения, досуги, дни здоровья, сдача комплексов ГТО. Чтобы не останавливаться на достигнутом, я постоянно совершенствую своё мастерство: участвую в семинарах, мастер-классах, конкурсах, прохожу курсы повышения квалификации.



A decorative border of blue water droplets of various sizes surrounds the page. The droplets are arranged in a roughly rectangular frame, with some larger droplets and many smaller ones. The background is white.

Я уверена, занятия по плаванию обладают великой силой: видеть радость в глазах детей, их желание общаться с тобой – даёт мне вдохновение, желание работать и дарить радость детям. Когда я вижу счастливые лица воспитанников и слышу слова благодарности от их родителей, понимаю, что могу с гордостью носить звание – педагог!

dreamstime.

МАДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад №4»

# *ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ*

**«У воды отдыхай – про  
безопасность не забывай»**



## «У воды отдыхай – про безопасность не забывай»

### **Актуальность:**

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 детей умение плавать – средство для всестороннего физического развития и залог безопасности. Обучение плаванию способствует выработке навыков сознательного и безопасного пребывания в воде.

Ежегодно с детьми и взрослыми происходят несчастные случаи во время купания в летнее время. Обеспечение безопасности жизни и здоровья детей, наряду с образованием, является главной целью дошкольного воспитания. Все, чему научится ребенок в дошкольном детстве, запоминается ярко и на всю жизнь. Если ребенка в игровой форме познакомить с правилами поведения на воде и у воды, обучить его навыкам плавания и оказания первой помощи пострадавшим, он это запомнит и сможет применить в реальной жизни.

### **Цель:**

Закрепление знаний о безопасном поведении на воде и у воды.

### **Задачи:**

1. Здоровьесберегающие:
  - Оказывать закаливающее воздействие на организм.
  - Способствовать оздоровлению детского организма посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций.
2. Образовательные:
  - Формировать практические навыки поведения детей, которые пригодились бы при купании в открытых водоемах.
    - Учить элементарным действиям при возникновении несчастного случая на воде.
3. Развивающие:
  - Развивать умение входить в воображаемую игровую ситуацию, преодолевать препятствия.
  - Развивать физические качества: общую выносливость, координацию, ловкость.
4. Воспитательные:
  - Формировать установку на безопасное поведение в воде.
  - Вызывать эмоционально-положительные отношения к играм, спортивным упражнениям и соревнованиям.

### **Оборудование:**

- Разделительные дорожки;
- Тонущие игрушки;
- Надувной круг;
- Обручи (3 шт.);
- Заламинированные карточки с цифрами 1 и 2;
- Большая лейка;

### **Предварительная работа:**

- Беседа «Правила поведения на водоемах в летнее время»
- Разучивание стихов о правилах поведения в воде (на занятии читают стихи дети, освобожденные от занятий плаванием)
  - Совместная деятельность родителей и детей: рисунки-памятки о безопасном поведении на водоемах

**Герой:** Морячка.

### **Ход развлечения:**

#### **Инструктор:**

*Ребята! Сегодня мы вспомним про правила поведения детей в воде. Скоро лето, вы поедете отдыхать с родителями на море, речку, озеро, пруд. Вы уже много знаете, умеете играть в воде, свободно передвигаться в воде, плавать. Мы в воде работаем, что можно делать, а что нельзя, и покажем другим детям.*

Дети по команде поворачиваются друг за другом и двигаются в колонне друг за другом (прямые руки вперед для определения дистанции). Во время движения выполняют следующие задания:

- работают руками (как при плавании кролем на груди),
- выдохи в воду (по сигналу),
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед,
- ходьба на носках, руки вытянуты вверх.

Внезапно в помещение бассейна входит Морячка.

#### **Морячка:**

*Ребята, привет! А что вы тут делаете? Давайте играть и веселиться!*

#### **Инструктор:**

*Стоп! Ты кто?*

#### **Морячка:**



*Я - Морячка! Хочу с детьми играть. Не мешайте нам. Мы будем шалить, вы можете уходить отсюда.*

**Инструктор:**

*Ты что! Дети не могут плавать одни в бассейне или в другом водоёме. Послушай наших ребят-дошколят.*

**1 ребенок:**

*К морю, речке и пруду  
я один не подойду.  
Безопасным будет отдых,  
Если взрослые со мной.*

**Морячка:**

*Ну ладно, посмотрю, чем вы тут занимаетесь. Я ведь плавать не умею.  
Дети, лежа на груди и держась за поручень, по команде инструктора работают ногами как при плавании стилем кроль.*

**Морячка:**

*Помогите! Помогите!*

**Инструктор:**

*Что случилось?*

**Морячка:**

*Ничего! Мне скучно! Я пошутила.*

**Инструктор:**

*Так шутить нельзя! Если с тобой что-то случится, то тебе уже могут не поверить!*

**Морячка:**

*Хорошо, не буду. Только я вот игрушку уронила в бассейн и бутылку с водой.*

**Инструктор:**

*Эх, Морячка! Запомни! Ничего нельзя бросать в воду, и нырять нельзя в воду, если на дне мусор.*

**2 ребенок:**

*И большим, и детям  
Хочется сказать:  
В незнакомом месте*

*Вам нырять нельзя!  
Может очень мелкой  
Речка оказаться....  
А в песок опасно  
Головой втыкаться!  
Сучья, стекла, камни  
Спрятались на дне –  
Их заметить сложно  
В водной глубине.*

Инструктор предлагает детям выполнить ныряние и достать со дна тонущие игрушки.

**Морячка:**

*Молодцы! Дно очистили! А, может. покажите мне, как вы умеете плавать?*

**Инструктор:**

*Дети покажут, а ты будешь внимательно смотреть, кто из детей быстрее.*

Инструктор делит занимающихся на две команды. Дети проплывают произвольным способом всю длину бассейна. Морячка на финише выдает детям карточки с цифрами 1 и 2 (соответственно первый или второй приплывший).

**Инструктор:**

*Морячка! А ты знаешь единый телефон службы спасения?*

**Морячка:**

*Нет. А что это за телефон?*

**Инструктор:**

*Смотри и запоминай!*

**Подвижная игра «Телефон».**

На воде лежат три сцепленных обруча. Дети свободно передвигаются по бассейну. По сигналу трое детей с цифрами на карточках «1», «1», «2» должны быстро поднырнуть под обруч. Выигрывают дети быстрее и правильнее других занявшие обручи. Инструктор раскладывает обручи у разных бортиков и повторяет игру 2-3 раза. После того, как дети покажут правильные цифры, все дети хором произносят номер службы спасения: «Один, один, два».

**Морячка:**

*Теперь я смогу обратиться к взрослым, чтобы они могли позвонить, если вдруг что-то случится.*



**Инструктор:**

*Конечно, и дети это смогут сделать!*

**Морячка:**

*А вдруг начнется дождь! Что вы делать будете?*

Морячка берет большую лейку и начинает поливать детей. Дети по сигналу инструктора передвигаются к противоположному бортику (игровое упражнение повторяется 3-4 раза).

**Инструктор:**

*Если начинается гроза и дождь, нужно быстро выйти из воды.*

**3 ребенок:**

*Когда вокруг грохочет гром*

*И молния сверкает,*

*Не лезь в открытый водоем!*

*Ведь всякое бывает....*

*И если ты попал в грозу,*

*Не плавай, не купайся...*

*Лишь только дождик застучал,*

*На берег выбирайся!*

Морячка надевает на себя надувной круг.

**Инструктор:**

*Морячка! Ты что собрался делать?*

**Морячка:**

*Если я возьму с собой надувной круг и надувной матрас, то я смогу далеко уплыть!*

**Инструктор:**

*Ты ошибаешься!*

**4 ребенок:**

*Весело качаться детям на волнах*

*На цветных матрасах, надувных кругах.*

*Только непременно вы должны узнать:*

*Далеко не нужно в воду заплывать!*

*Может прохудиться круг или матрас.*

*Кто спасти успеет из пучины вас?*

*И перевернуться на волнах легко...*

*Так что не советуем плавать далеко!*

**Морячка:**

*Сколько правил надо знать, чтобы безопасно отдыхать. Как же мне их запомнить?*

**Инструктор:**

*Для тебя дети подготовили памятки рисунки. Возьми, пожалуйста, и внимательно рассмотри.*

**Морячка:**

*Давайте, давайте. Я их посмотрю, и к вам приду, чтобы плавать научиться. А вам от меня подарок – мыльные пузыри!*

Морячка забирает рисунки и уходит.

Инструктор выдувает пузыри, дети пытаются их поймать.

**Инструктор:**

*Ну вот, ребята, подходит к концу наше развлечение. Давайте немного отдохнем, полежим на спине, спокойно подышим. Если вы в открытом водоёме устали плыть, не пугайтесь, отдохните, перевернитесь на спину, посмотрите на небо, подышите через рот и нос.*

Дети выполняют упражнение «звездочка» на спине.

**Инструктор:**

*Девочки и мальчики,*

*И ваши родители!*

*Не купайтесь в водоёме,*

*Если знак запрета вы увидели.*

**Инструктор:**

*Ребята, соблюдайте правила поведения на воде и у воды, и тогда ваш отдых будет полезным и интересным.*

Дети строятся в колонну по одному и выходят из воды.

МАДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад № 4»

**Образовательный проект**

**«Плавание как**  
**эффективное**  
**средство укрепления**  
**здоровья детей»**



## «Плавание как эффективное средство укрепления здоровья детей»

### Актуальность

Актуальность поиска новых путей и форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста объясняется рядом причин: экологически неблагоприятным образом жизни, повышенным потоком информации и, как следствие, высокой степенью утомляемости.

Именно в первые семь лет у детей закладываются основы здоровья, формируется большее количество жизненно важных двигательных навыков и умений, создаются решающие предпосылки для всестороннего гармоничного развития личности. Физическое состояние дошкольников обусловлено влиянием двигательного развития на общепсихологическое состояния ребенка. Оптимальным видом физической активности является – плавание, так как по сравнению с другими видами физических упражнений оказывает более разнообразное воздействие на организм человека. Поэтому, внедрение в детские сады здоровьесберегающих технологий подразумевает и обучение дошкольников плаванию. Оно является центральным звеном в укреплении здоровья и закаливании организма детей.

**Цель:** укрепление здоровья детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение, через обучение плаванию.

Для достижения цели я поставила перед собой следующие **задачи:**

Оздоровительные:

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.

Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о способах плавания.

Воспитательные:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

### **Новизна представляемого опыта.**

Новизна выполненного педагогического опыта исследования заключается в разработке системы использования много аспектных возможностей меж предметных связей, позволяющих формировать в единстве содержательные, операционные и мотивационные компоненты образовательной деятельности через взаимодействие педагогов и специалистов нашей дошкольной образовательной организации, родителей воспитанников, работников социальной сферы.

### **Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приёмы воспитания и обучения**

Система конкретных педагогических действий. В работах отечественных исследователей, отмечается наибольшая податливость и обучаемость детей дошкольного возраста. Именно в период дошкольного детства проходит формирование черт характера ребенка, формируются навыки, привычки ребенка. Полученные в данный период знания служат для дальнейшего становления ребенка. В своей работе я придерживаюсь основных принципов:

- системности,
- наглядности,
- последовательности,
- доступности.

В нашем саду имеется полностью оборудованный бассейн для занятий детей плаванием, где есть весь необходимый инвентарь.

В бассейне созданы все необходимые условия, для того чтобы дети научились плавать. Имеется различный инвентарь: плавательные доски, лопатки, колобашки, надувные нарукавники и жилеты.

Также в нашем детском саду имеется тренажёрная комната. Перед каждым занятием инструктор по плаванию выполняет вместе с детьми упражнения на суше, дети вспоминают правила поведения на воде, и лишь только после этого непосредственно начинают занятия на воде.

Большое внимание в своей работе вместе с педагогами мы уделяем сотрудничеству с родителями наших воспитанников. Инструктор по плаванию тесно работает с педагогами учреждения. Совместными усилиями организуются родительские собрания, круглые столы, проводятся индивидуальные и коллективные консультации, дни здоровья, различные спортивные праздники на воде.

### **Анализ результативности.**

Опыт накопленной мною работы показывает, что у детей дошкольного возраста, которые регулярно посещают занятия плаванием в детском саду, происходит снижение заболеваемости и укрепляется организм.

Посещение бассейна влияет не только на физические, но и на умственные данные ребенка, стимулируя его нервно-психическое развитие. Контактируя с



водой человек получает массу положительных эмоций. Польза плавания настолько велика, что занятие можно отнести не только к самым популярным видам спорта, но и к терапевтическим методикам, применяемым в медицине. Чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма:

1. Мышечная система. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных групп мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. Сопротивление воды способствует формированию более сильных и эластичных мышц.
2. Костная система. В воде снижается нагрузка на позвоночник и суставы. Укрепление связок способствует правильному формированию осанки. Плавание помогает суставам оставаться гибкими, особенно в шее, плечах и бедрах. Ходьба по массажным дорожкам перед плаванием, активное движение ног в воде в безопорном положении - укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.
3. Сердечно - сосудистая система. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды.
4. Дыхательная система. Давление воды и возрастающая потребность в кислороде, как следствие повышенной энергозатратности, укрепляет дыхательную систему: улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, совершенствуется дыхательный ритм, повышается эластичность легких, растет количество альвеол легких, объем и вентиляция легких, максимальное потребление кислорода.
5. Нервная система. Важна радость, удовольствие, которое получает ребенок от общения с водной стихией. Использование элементов игры позволяют сохранять эту радость на протяжении всего обучения. Играя, даже самые робкие дети быстро привыкают к воде, лучше усваивают правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения. Плавание помогает побороть водобоязнь, снимает утомление, помогает при нервном перенапряжении, поднимает настроение, улучшает сон, внимание и память.
6. Закаливание. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разным условиям внешней среды. Движение воды оказывает массирующий эффект.
7. Культурно - гигиенические навыки. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что



очень важно для их всестороннего развития. Постоянное выполнение ребенком целого ряда санитарно - гигиенических требований приучает его к самостоятельности и воспитывает уверенность в собственных силах.

8. Личностные качества. Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Занятия развивают у детей такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

### **Адресные рекомендации по использованию опыта**

Данный материал рекомендован к внедрению и использованию практике работы ДОО. Представленный опыт соответствует критериям передового педагогического опыта, так как ему присуща результативность и актуальность. Своими наработками поделилась, выступив с мастер-классом «Преодоление водобоязни у детей дошкольного возраста на занятиях по плаванию» на республиканской научно-практической конференции «Совершенствование профессионального мастерства инструктора по физической культуре ДОО в соответствии с современными требованиями».

Инновационный проект был презентован на педагогическом совете и рекомендован педагогам для использования в педагогическом процессе с детьми дошкольного возраста.

### **Список использованных источников:**

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 2011.-160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 2015

6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 2010.-95 с.- ( Азбука спорта ).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 2010.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 2019.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 2009.-158 с.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
11. Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методическое рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- ( Библиотека руководителя ДОУ).
12. Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
14. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.

МАДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад № 4»

Работа с родителями

**Консультация для родителей**

dreamstime.

**«Вода не прощает  
неосторожности»**



## «Вода не прощает неосторожности»

Плавайте в местах, отведенных для купания.

Во время купания запрещается:

- подавать крики ложной тревоги;
- играя, нырять и захватывать руки и ноги товарища;
- толкать и топить друг друга;
- заплывать дальше обозначенных мест.

Купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха на 4-6 градусов Цельсия выше температуры воды. Дети до 9 лет купаются при температуре воды не ниже 21 градуса. Лучше купаться не ранее чем через 1-1,5 часа после еды. Кожа перед купанием должна быть теплой. Входить в воду нужно осторожно. На неглубоком месте надо остановиться и быстро окунуться. Не допускайте переохлаждения тела. Двигайтесь в воде. Постепенно увеличивайте время нахождения в воде, начиная с 5-8 минут. Выйдя из воды, нужно насухо вытереться и надеть сухую одежду.

Во время катания на лодке запрещается:

- нагружать лодку сверх установленной нормы;
- кататься детям до 15 лет без сопровождения взрослых или катать детей, не достигших 7 лет;
- сидеть на бортиках, переходить в лодке с места на место, а также пересаживаться из лодки в лодку.

Лодка должна быть в исправности, с комплектом весел, черпаком для воды и спасательными средствами.

Могут быть случаи, когда ребенку надо оказать первую помощь. Но прежде всего детям надо объяснить, как вести себя при разных обстоятельствах.

Если вода попала в ухо, надо выйти из воды, вытереть полотенцем уши и совершить несколько подскоков на одной ноге (если вода в правом ухе - на правой и наоборот), слегка наклонив голову набок.

Если поперхнулся водой, надо откашляться, а затем вдохнуть. Можно слегка похлопывать ребенка ладонью по спине, больше успокаивая, чем помогая ему откашляться.

При порезе, царапине надо смазать кожу или ранку йодом или зеленкой и наложить стерильную повязку.

При судороге (свело ногу) надо встать на дно, постараться расслабить сведенную мышцу, потянуть носок на себя, согнуть ногу в коленном суставе, растереть ногу до исчезновения неприятного ощущения.

Если ребенок захлебнулся и скрылся под водой, надо быстро добежать до тонущего ребенка (учитывая скорость и направление течения), взять его на руки и вынести на берег.

После очистки рта и дыхательных путей положите ребенка на спину и, встав на колени сбоку, запрокиньте ему голову до отказа. Одной рукой удерживайте голову пострадавшего в запрокинутом положении и зажмите ему нос. Другой рукой поддерживайте рот ребенка приоткрытым, для этого надавливая на подбородок. Затем, делая глубокий вдох, наклонитесь над пострадавшим и, равномерно вдвывая воздух ему в рот, искусственно стимулируйте вдох.

Выдох вначале происходит у пострадавшего за счет спадания грудной клетки. В это время оказывающий помощь совершает очередной вдох и снова вдвывает воздух в рот пострадавшему ребенку. Чем младше ребенок, тем меньше воздуха следует ему вдвывать, поэтому не надо стремиться набирать полные легкие воздуха, совершать вдввание как бы изо рта. Можно одновременно вдвывать воздух в рот и в нос ребенка. Если его челюсти судорожно сжаты, и открыть рот оказывается невозможно, следует проделывать искусственное дыхание изо рта в нос. Вдввание воздуха в нос должно быть энергичным. Голова ребенка при вдввании воздуха в любом случае должна быть сильно запрокинута, в противном случае воздух попадает не в легкие, а в желудок. Вдввание рекомендуется повторять каждые 4-5 секунд.

При оказании первой помощи необходимо сохранять полное спокойствие, не отчаиваться, если первые попытки привести ребенка в чувство окажутся безрезультатными. Иногда искусственное дыхание дает положительные результаты только через значительное время.

Выполняя искусственное дыхание, у пострадавшего надо проверять пульс. Если он не прощупывается, отсутствует, искусственное дыхание следует сочетать с массажем сердца. Массаж проводится следующим образом. Кисти рук кладут одна на другую, ладонями вниз на середину грудины и производят 4-5 толчкообразных надавливаний на грудную клетку с интервалами примерно 1 секунду. Надавливать на середину грудины следует сверху вниз быстрыми достаточно сильными движениями. После этого надо выполнить 1-2 вдввания в легкие пострадавшего. Массаж сердца у детей надо выполнять с осторожностью: надавливайте на грудину не слишком сильно и не всей ладонью, а только пальцами. Как только дыхание окончательно установится, желательна напоить пострадавшего горячим чаем.

Оказание первой помощи следует продолжать до появления у ребенка самостоятельного дыхания или до прибытия медицинской помощи. Указание о ее вызове надо немедленно отдать при несчастном случае любому оказавшемуся рядом взрослому.

МАДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад № 4»

# Творческий конкурс



## Инструкторам по плаванию посвящается...

Стихов, посвящённых наставникам,  
читал до обидного мало,  
оплошность пора бы исправить нам  
(пока вдохновенье поймало)!

Инструкторам нашим по плаванию  
хочу посвятить эти строки:  
ведь в каждом бассейне, как в гавани,  
дают они Жизни уроки!

Они нашим хрупким судёнышкам  
помогут почувствовать воду,  
а их необтёсаным брёвнышкам  
поверить в движений свободу.

Они осторожно и ласково  
отпустят кораблик твой в путь.  
И ждёшь упоения царского,  
уже не волнуясь ничуть!



**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!**

