

Управление образования города Ростова-на-Дону

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 86»**

344049, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, 110/1, тел. 8 (863) 210-20-24, e-mail: mbdou86.2019@mail.ru
ИНН 6194002238; КПП 619401001; ОГРН 1196196045011

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Обучение плаванию в детском саду»

Образовательная область «Физическое развитие» (плавание)

Ростов-на-Дону

2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1.

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.1. Пояснительная записка..... | 3 |
| Введение..... | 3 |
| 1.2 Нормативно-правовое обеспечение..... | 5 |
| 1.3. Характеристика детского сада | 6 |
| 1.4 Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию..... | 6 |
| 1.5. Обеспечение безопасности НОД по плаванию..... | 12 |

РАЗДЕЛ 2.

| | |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1. Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста..... | 15 |
| 2.2. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста..... | 18 |

РАЗДЕЛ 3.

| | |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| 3.1. Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе..... | 23 |
| 3.2. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников..... | 28 |
| Список литературы..... | 35 |

РАЗДЕЛ 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Введение

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде — это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное

отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- физкультурно-массовые мероприятия: досуги, развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

1.2. Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы

- Закон РФ «Об образовании»
- Устав МБДОУ
- Программа развития МБДОУ
- Общеобразовательная программа МАДОУ
- Конституция РФ
- Федеральные Государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования, приказ от 23.11.09 г.
- СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г.

1.3. Характеристика детского сада

Таблица 1

| | |
|---------------------|----------------------------------------------------------|
| Название учреждения | |
| Адрес | Г Ростов-на-Дону, Ростовская область, ул. Еременко 110/1 |
| Заведующий МБДОУ | Бунзя Е.А. |
| Тип | Дошкольное образовательное учреждение |
| Вид | Детский сад общеобразовательного вида |
| Функционирует | С 2020 года |
| Количество групп | 17 |

1.4. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию.

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

- Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом бассейне (3м.х7м.) и спортивном зале, расположенных в здании МБДОУ №86

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно- оздоровительной работы, так как только в сочетании непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40-50 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей.

Таблица 2

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течении года

| Возрастная группа | Количество подгрупп | Число детей в подгруппе | Длительность занятий, мин. | |
|---------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|----------------------------|-------------------|
| | | | в одной подгруппе | во всей группе |
| Группа раннего развития (Спортивно-оздоровительная программа) | 2-4 | 5-8 | 15 | 15 |
| Младшая | 2-4 | 5-8 | от 15 до 20 | 20 |
| Средняя | 2-4 | 8-10 | от 15-20 до 25-30 | от 30-40 до 50-60 |
| Старшая | 2-4 | 10-12 | от 20-25 до 30 | от 40 до 60 |
| Подготовительная к школе | 2-4 | 10-12 | От 25 до 30 | От 50 до 60 |

Таблица 3

Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

| Возрастная группа | Количество занятий | | Количество часов | | |
|---------------------------------------------------------------|--------------------|-------|------------------|---------------|----------|
| | в неделю | в год | в неделю | в месяц | в год |
| Группа раннего развития (Спортивно-оздоровительная программа) | 1 | 40 | 15 мин | 1 час | 12 часов |
| Младшая | 1 | 40 | 15 мин | 1 час | 12 часов |
| Средняя | 2 | 80 | 40 мин | 2 часа 40 мин | 29 часов |
| Старшая | 2 | 80 | 50 мин | 3 часа 20 мин | 29 часов |
| Подготовительная к школе | 2 | 80 | 1 час | 4 часа | 45 часов |

Длительность образовательной деятельности устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательную деятельность по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель и помощник воспитателя перед образовательной деятельностью проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- Освещение, вентиляция и температурный режим воды и воздуха помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Таблица 5

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

| Возрастная группа | Температура воды (°С) | Температура воздуха (°С) | Глубина бассейна (м) |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------|
| Группа раннего развития (Спортивно-оздоровительная программа) | + 28... +29 ⁰ С | +26... +28 ⁰ С | 0,7-0,9 |
| Младшая | + 28... +29 ⁰ С | +26... +28 ⁰ С | 0,7-0,9 |
| Средняя | + 28... +29 ⁰ С | +24... +28 ⁰ С | 0,7-0,9 |
| Старшая | + 27... +28 ⁰ С | +24... +28 ⁰ С | 0,9 |
| Подготовительная к школе | + 27... +28 ⁰ С | +24... +28 ⁰ С | 0,9 |

1.5. Обеспечение безопасности НОД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.

- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.

- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.

- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.

- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора.

- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.

- Научить детей пользоваться спасательными средствами.

- Вовремя непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.

- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.

- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.

- Соблюдать методическую последовательность обучения. - Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.

- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.

- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.

- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию. Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению инструктора;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить по команде инструктора. При обучении прыжкам каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила прыжков в воду.

- Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения инструктора.

- Выполняются прыжки строго под наблюдением инструктора и по его команде.

- Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.

- При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

- При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.

- Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором. Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

РАЗДЕЛ 2.

2.1. Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-

воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Цели начального обучения плаванию дошкольников.

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи обучения.

- Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- Учить выдоху в воде.
- Учить лежать в воде на груди и на спине.
- Учить скольжению в воде на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
- Учить различным прыжкам в воду.

Таблица 6

Характеристика основных навыков плавания.

| Навык | Характеристика |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ныряние | Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой. |
| Прыжки в воду | Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество. |
| Лежание | Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха. |
| Скольжение | Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости. |
| Контролируемое дыхание | Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками. |

Таблица 7

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

| I этап | |
|-----------------------------------------------|-------------------------|
| Результат (задачи) | Возраст детей (условно) |
| Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с | Ранний и младший |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть). | дошкольный возраст. |
| II этап | |
| Результат (задачи) | Возраст детей (условно) |
| Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду). | Младший и средний дошкольный возраст. |
| III этап | |
| Результат (задачи) | Возраст детей (условно) |
| Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания). | Старший дошкольный возраст. |
| IV этап | |
| Результат (задачи) | Возраст детей (условно) |
| Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. | Старший дошкольный и младший школьный возраст. |

2.2. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности
- предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности

– предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

- принцип доступности

– предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

- принцип индивидуального подхода

– обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

- принцип постепенности в повышении требований

– предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания

– от легкого к трудному, от простого к сложному;

- применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения:

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

- Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию. 1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводящих упражнений;

- элементы «сухого плавания».

2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»: - движение рук и ног;

- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады; - прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

5. Игры и игровые упражнения, способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки

задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

РАЗДЕЛ 3.

3.1. Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе

Средняя группа.

Средний дошкольный возраст - это возраст активного приобщения к воде подготовка к занятиям плаванием. Воспитанники лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни. Если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне у ребёнка 4-5 лет начинается новый этап приобретения навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно

надёжно. Обучение плаванию нацелено на формирование умения находиться в воде, в безопорном положении. Двигательные навыки, приобретённые в младшем возрасте, закрепляются уже на Большой глубине. усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Задачи обучения:

- Научить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из неё самостоятельно.
- Знакомится с некоторыми свойствами воды.
- Приучать к простейшим передвижениям в воде, к погружению.
- Учить выходом в воду, прыжкам.
- Обучать различным передвижениям в воде погружению.
- Учить простейшим приёмом выхода в воду.
- Обучать выходу на границе воды и воздуха.
- Учить различных прыжкам в воде точка.
- Делать попытки лежать на воде.
- Учить простейшим плавательным движением ног.
- Учить погружаться в воду.
- Учить простейшим приёмом выхода в воду.
- Обучать выходу на границе воды и воздуха.
- Обучать выдоху в воду точка.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

К концу года дети могут:

- погружать лицо в воду, открывать глаза в воде
- бегать парами

- пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку
- делает попытку доставать предметы со дна
- выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой
- выполнять упражнения на дыхание "Ветерок"
- выполнять серию прыжков продвижением вперёд, простейших прыжков ногами вперёд
- выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бёдер или до груди
- -скользить на груди, выполнять упражнение в паре "На буксире"
- -выполнять упражнение "Звёздочка", "Медуза"

Старшая группа.

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

Задача обучения.

- Продолжать знакомиться со свойствами воды;
- разучивать технику способов плавать Кроль на груди и спине;
- учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой;
- научить выходу в воду;
- учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди
- учить различным прыжкам в воду, прыжку ногами вперёд ногами
- учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди;
- разучивать попеременно и одновременно движение руками

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения и правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- Бегать парами;

- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку;
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение "Ловец";
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнения на задержку дыхания "Кто дольше?"
- Выполнять прыжки ногами вперёд, пытаюсь выскакать в воду головой вперед; скользить на груди с работы ног, с работой рук;
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской; продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди;
- Выполнять упражнение "Звёздочка" на груди, на спине
- Выполнять упражнение "Поплавок".

Подготовительная к школе группа

В подготовительной школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движение ещё недостаточно слитное и точное, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное - необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретёнными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретённые навыки.

Задачи обучения:

- Продолжать знакомить со свойствами воды;
- Разучивать технику способов плавания Кроль на груди и Кроль на спине;
- Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине;

- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой;
- Научить выдох в воду;
- Учить уверенно, держаться в на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время;
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперёд, головой вперёд;
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине;
- Учить попеременные и одновременно движения руками во время скольжения на груди и на спине;
- Учить сочетать движение руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

К концу года дети могут:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде
- Поднимается на предмет с открыванием глаз под водой
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох-выдох в сочетании с движением ног, дышать в положении или уже на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Выполнять прыжок ногами вперёд, головой вперёд
- Скользить на груди и на спине с работой ног, работой рук
- Пытаться скользить на спине лежа с плавательной доской
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине
- Выполнять упражнение "Звёздочка" на груди на спине упражнение "Осьминожка" на длительность лежания

- Плавать на груди с работой рук, с работой ног
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

3.2. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Таблица 8

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

| Возрастная группа | Задача |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Группа раннего развития (Спортивно-оздоровительная программа) | Формирование первичных навыков по освоению плавания, способов закаливания организма, развитие морально-волевых и нравственных качеств детей. |
| Младшая | Закрепление навыков по освоению плавания, улучшение функциональных показателей сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма. Увеличение общей физической работоспособности детей. |
| Средняя | Учить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду. |
| Старшая | То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине. |

| | |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Подготовительная к школе | Тоже, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине. |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Таблица 9

Контрольное тестирование (младший возраст)

| Навык плавания | Контрольное упражнение |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Скольжение в воде | Скольжение в положении стрелочка на груди и задержка дыхания |
| | Скольжение в положении стрелочка на спине с дыханием. |
| Продвижение в воде | Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук. |
| | Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»). |
| | Упражнение «Крокодильчик». Упражнение в паре «На буксире» |
| Выдох в воду | Вдох над водой и выдох в воду. Упражнение «Ветерок». |
| | Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. |
| Лежание | Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды. Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. |
| | |

Таблица 10

Контрольное тестирование (средний возраст)

| Навык плавания | Контрольное упражнение |
|----------------|------------------------|
| | |

| | |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ныряние | Погружение лица в воду. Погружение головы в воду. Попробовать проплыть тоннель. |
| | Подныривание под гимнастическую палку. |
| | Попробовать доставать предметы со дна. |
| Продвижение в воде | Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук. Упражнения в паре «на буксире». |
| | Бег парами. Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»). |
| | Скольжение на груди. Упражнение «Крокодильчик». |
| Выдох в воду | Вдох над водой и выдох в воду. Упражнение на дыхание «Ветерок». |
| | Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. |
| Прыжки в воду | Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди. Выполнение серии прыжков с продвижением вперед. |
| | Прыжок ногами вперед. |
| Лежание | Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды. Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. |

Таблица 11

Контрольное тестирование (старший возраст)

| Навык плавания | Контрольное упражнение |
|--------------------|-----------------------------------------------------------|
| Ныряние | Ныряние в обруч. |
| | Проплавание тоннеля. |
| | Подныривание под мост. |
| | Игровое упражнение «Ловец». |
| Продвижение в воде | Скольжение на груди с работой ног, с работой рук. |
| | Скольжение на спине. |
| | Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди. |
| Выдох в воду | Выполнение серии выдохов в воду. |
| | Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше». |
| Прыжки | Прыжок ногами вперед. |

| | |
|---------|--------------------------------------------|
| в воду | Соскок головой вперед. |
| Лежание | Упражнение «Поплавок». |
| | Упражнение «Звездочка» на груди, на спине. |
| | Лежание на спине с плавательной досочкой. |

Таблица 12

Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

| Навык плавания | Контрольное упражнение |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Нырание | Проплывание «под мостом» (несколько звеньев). |
| | Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой. |
| Продвижение в воде | Плавание на груди с работой рук, с работой ног. |
| | Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног. |
| Выдох в воду | Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног. |
| | Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой. |
| Прыжки в воду | Прыжок головой вперед. |
| | Прыжок ногами вперед в глубокую воду. |
| Лежание | Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания. |
| | Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде. |

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Список литературы

1. Волошина, Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников [Текст]: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина.– М.:АРКТИ,2009.-108 с.
2. Галицина, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2009.-143с.
3. Глазырина, Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования [Текст]: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.:Гуманитар. Изд.Центр ВЛАДОС, 2008.-143 с.
4. Козлов, А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 2008.-186с.
5. Левин, Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,2009.-95 с.
6. Макаренко, Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 2008.-288с.
7. Осокина, Т.И. Как учить детей плавать [Текст]: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1991.-80 с.
8. Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А., Богина, Т.Л. Обучение плаванию в детском саду [Текст]: Книга для воспитателей детского сада и родителей/ Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
9. Сажина, С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ [Текст]: Методические рекомендации / С.Д.Сажина.– М.:ТЦ Сфера,2009.- 112 с.
10. Тарасова, Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста [Текст] : Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.
11. Маханева, М.Д., Баранова, Г.В. Фигурное плавание в детском саду [Текст]: Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
12. Петрова, Н.Л., Баранов, В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2009.-120 с.