

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете №1
от 29.08.2024 года

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего МАДОУ «Детский
сад «Ласточка»
Чегодаевой С.А.
от 29.08.2024 № 81



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 «Ласточка»

Программа дополнительного образования

«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ В ДЕТСКОМ САДУ»

(для детей 3-7 лет)

Составитель программы
инструктор по физической культуре (бассейн)
Браунштейн О.В.

Вологда

2024

Содержание

1. Целевой раздел.....	3
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи.....	3
2. Организационный раздел.....	5
3. Содержательный раздел.....	7
3.1 Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста.....	7
3.2 Методика обучения плаванию дошкольников.....	8
3.3 Требования по уровню подготовки к каждой возрастной группе.....	10
4. Список использованных источников.....	16

Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка.

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, расположенного в здании МБДОУ №109 г. Вологды. Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная со среднего возраста.

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 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.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания 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 плавать.

1.2 Цели и задачи программы.

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития

психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи: 1. Формировать основные навыки плавания; развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
2. Способствовать оздоровлению детского организма;
3. Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.

Организационный раздел

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование. При проведении занятий осуществляется медикопедагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных и психофизиологических особенностей. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

Таблица 1

Возрастная группа	Длительность занятия	Количество занятий в неделю
Средняя	25 минут	1
Старшая	30 минут	1
Подготовительная	30 минут	1

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 2

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

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)	Глубина бассейна (м)
Средняя	+ 33... +34°С	+31... +33°С	0,6
Старшая	+ 33... +34°С	+31... +33°С	0,6
Подготовительная	+ 33... +34°С	+31... +33°С	0,6-0,7

Таблица 3

Примерное расписание занятий по плаванию

День недели Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Средняя					
Старшая					
Подготовительная					

Содержательный раздел

4.1 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.

3.2 Методика обучения плаванию дошкольников.

При обучении плаванию применяются три основных группы методов: словесные, наглядные, практические.

К словесным методам относятся-рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения. При работе с детьми указания часто даются в форме образных выражений и различных сравнений, что облегчает понимание сущности задания. Например, при обучении выдоху в воду: «Дуй на воду, как на горячий чай». Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и другие объемные словесные методы и приемы инструктор проводит на суше — до или после занятий в воде.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части.

К практическим методам относятся: метод практических упражнений, соревновательный метод, игровой метод. Ведущий тип деятельности у дошкольников- игра. Игры на воде важное средство обучению плаванию.

Они помогают воспитанию чувств товарищества, выдержки, дисциплины, умению подчинять свои желания, интересам коллектива. Игра, как соревнования, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений характерных для плавания.

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.

Материально-техническое оснащение бассейна в МБДОУ «Детский сад №22 «Ласточка» включает плавательные доски, надувные мячи для бассейна, обручи гимнастические, мелкие (тонущие) игрушки (в том числе кольца и дельфины), детские нудлы, термометр комнатный и для воды, резиновые игрушки, надувные воротца, ведерки, корзина для хранения нудлов, корзинка для игрушек, массажные мячи, кораблики «Буксир».

4.2 Требования по уровню подготовки к каждой возрастной группе.

Средняя группа. Задачи обучения.

- Научить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не боясь, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Приучать к простейшим передвижениям в воде, к погружению.
- Учить выдохам в воду, прыжкам.
- Обучать различным передвижениям в воде, погружению.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Делать попытки лежать на воде.
- Учить простейшим плавательным движениям ног
- Учить погружаться в воду.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Обучать выдоху в воду.

- Учить открывать глаза в воде.
- 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 и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

Старшая группа.

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается

закрепление основных навыков плавания.

Задачи обучения.

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить более уверенно держаться на воде, скользить по ней на груди.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

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

Правила поведения: знать основные 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, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

Подготовительная к школе группа.

В подготовительной к 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 движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. 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 приобретенные 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 выдоху в воду.
- Учить уверенно держаться на воде скользить по ней на груди более продолжительное время.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить 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.

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.
- Поднимать со дна предметы 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 движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.

- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» 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.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора –общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-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. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.:Просвещение, 1993.
4. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. –М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
5. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
6. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
7. 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,1991.-158 с.
8. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание.- 2001.- № 6, 7.
9. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду.Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица)
10. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей старшего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР»,2008.-120 с