

**СОГЛАСОВАНА**  
на педагогическом совете  
от «   » августа 2020 года  
Протокол № 0

**СОГЛАСОВАНА**  
Заведующим  
МАДОУ «Радуга»  
С.Г. Сумкиной

**УТВЕРЖДЕНА**  
Директором  
МБОУ ДОД "РСДЮСШОР"  
Е.И. Соломаха

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 года

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 года

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Обучение плаванию дошкольников 4-8 лет»**

**Авторы программы:**

**Мыльникова Алёна Владимировна**

Приобье  
ХМАО-Югра  
2019

## СОДЕРЖАНИЕ

### РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Введение	-3-
1.2. Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы	-5-
1.3. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию в МБУ СП «РСШОР» спортивный комплекс «Энергия»	-5-
1.4. Обеспечение безопасности по плаванию	-8-

### РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОГРАММЫ

2.1. Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста	-10-
2.2. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста	-12-

### РАЗДЕЛ 3. СОДЕРЖАНИЕ И ЗАДАЧИ ПЕРИОДОВ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ

3.1. Особенности периодов обучения плаванию в каждой возрастной группе	-15-
3.2. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников	-18-
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	-22-

### РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Введение

Формирование здоровья ребенка, полноценное, правильное развитие его организма - одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание и образование должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Для решения этих задач необходимо с самых юных лет формировать у детей привычку здорового образа жизни, жизненно необходимые двигательные умения и навыки, используя для этого разнообразные средства физического воспитания.

Плавание, являясь уникальным видом, набором физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста, оказывает существенное влияние на состояние детского здоровья. Это одна из наиболее эффективных форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют и огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования развитой, целеустремленной, волевой, смелой личности, а также приобщают детей к видам спорта, ориентируют на выбор спортивного досуга.

Плавание:

-Закаляет организм, совершенствует механизм терморегуляции, повышает иммунологические свойства, улучшает адаптацию к разнообразным условиям внешней среды;

-прививает умение и навыки самообслуживания;

-совершенствует органы кровообращения и дыхания, улучшает сердечную деятельность, подвижность грудной клетки, ритм дыхания, увеличивает жизненную емкость легких;

-укрепляет опорно-двигательный аппарат, правильно формирует позвоночник, вырабатывает хорошую осанку, предупреждает развитие плоскостопия;

-увеличивает работоспособность и силу мышц;

-гармонично развивает силу, быстроту, ловкость, гибкость, координацию движений, выносливость; совершенствует движения;

-повышает общий тонус организма, укрепляет нервную систему, сон, улучшает аппетит.

Одно из важнейших значений обучения плаванию детей дошкольного возраста – осознанное безопасное поведение ребенка на воде и, как следствие, уменьшение несчастных случаев.

Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь. От того, насколько будет эффективен процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему телу, к своему здоровью и безопасности.

Программа обучения плаванию в дошкольном учреждении составлена 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 3 – 7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

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

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание физических качеств (выносливости, ловкости, быстроты, силы, гибкости), воспитание привычки и потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

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, 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 спортивном комплексе проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- образовательная деятельность по плаванию;
- оздоровительные занятия и игры в воде;
- развлечения, праздники на воде.

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

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения; стремление к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли детям удовольствие и радость; побуждение детей к стремлению научиться плавать; обучение детей осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью; формирование у детей элементарных правил безопасного поведения на воде.

## **1.2. Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы**

- Закон РФ «Об образовании»;
- ФГОС ДО;
- [СанПиН 2.1.2.1188-03](#). Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества.

### 1.3. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию в МБУ СП «РСШОР» спортивный комплекс «Энергия»

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 и нормы.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе будет проходить в крытом современном бассейне, расположенном в здании МБУ СП «РСШОР» спортивный комплекс «Энергия».

Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в спортивном комплексе осуществляется в комплексе с рациональным режимом деятельности и отдыха детей, так, как только сочетание физкультурно-оздоровительной деятельности в бассейне со всеми многообразными формами оздоровительной, воспитательной и образовательной работы может дать положительный результат в укреплении здоровья и закаливании организма дошкольников.

Режим дня, включающий организованную образовательную деятельность по плаванию, предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение приема пищи, сна, разнообразных форм физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы.

Обучение плаванию проходит в форме подгрупповой образовательной деятельности по установленному расписанию занятий. Возрастную группу делят на подгруппы в зависимости от санитарных правил и норм.

Таблица 1. Нормирование занятий по плаванию в разных возрастных группах

Возрастная группа	Количество подгрупп	Количество детей в подгруппе	Длительность занятия в одной подгруппе, мин
Средняя группа	2	8 – 10	20
Старшая группа	2	10 – 15	25
Подготовительная группа	2	10 – 15	30

Таблица 2. Распределение количества занятий по плаванию в возрастных подгруппах на учебный год

Возрастная подгруппа	Количество занятий		
	В неделю	В месяц	В год
Средняя группа	1	4	36
Старшая группа	1	4	36

Подготовительная группа	1	4	36
-------------------------	---	---	----

Таблица 3. Продолжительность и распределение количества развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	праздники	развлечения	праздники	развлечения
Средняя группа	2 раза в год	1 раз в месяц	до 45 мин	20 – 25 мин
Старшая группа	2 раза в год	1 раз в месяц	до 1 часа	25 – 30 мин
Подготовительная группа	2 раза в год	1 раз в месяц	до 1 часа	25 – 30 мин

Длительность образовательной деятельности, развлечений и праздников в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения, адаптивности к воде. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается до нормы.

Длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе зависит также и от того, как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по плаванию, имеющий специальное образование.

Определенная роль в подготовке и проведении занятий по плаванию отводится воспитателям групп.

Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по плаванию, медицинским персоналом и родителями. Воспитатели ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательной деятельности; готовят подгруппы к занятиям по плаванию; знакомят детей и родителей с правилами поведения в бассейне. Воспитатель контролирует наличие у детей плавательных и гигиенических принадлежностей. Воспитатель вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель непосредственно перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных и гигиенических принадлежностей, плавки, купальный костюм, шапочка, резиновые тапочки, полотенце, мыло, мочалка, помогает детям подготовить все необходимое. Учат детей быстро раздеваться и одеваться, оказывают необходимую помощь в выполнении гигиенических процедур до занятия и после него.

Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, принимают гигиенический душ, надевают плавки, купальные костюмы и плавательные шапки, готовятся к занятию. Особого внимания 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. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

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

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- современная система фильтрации воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется лабораторией МБУ СП «РСШОР» спортивный комплекс «Энергия».

Таблица 4. Санитарные нормы температурного режима воды и воздуха и глубины воды в разных возрастных группах

Возрастная группа	ванна бассейна	температура воздуха, °С	
	Температура воды, °С	Зал с ванной	Помещения раздевалок
Средняя группа	+30°±2°	+29°±2°	+25° – +26°
Старшая группа	+30°±2°	+29°±2°	+25° – +26°
Подготовительная группа	+30°±2°	+29°±2°	+25° – +26°

#### 1.4.Обеспечение безопасности по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые обязаны 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:

- Организованную 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 погружаться 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;
- Не проводить образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими количественные нормы детей;

- Допускать детей к образовательной деятельности только с разрешения врача и родителей;
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора по плаванию;
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее;
- Научить детей пользоваться спасательными средствами;
- Во время образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;
- Обеспечить обязательное постоянное присутствие медсестры при проведении образовательной деятельности по плаванию;
- 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 занятий 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 по плаванию;
- спускаться по лестнице;
- 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 быстро по команде инструктора.

При обучении прыжкам в воду каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила:

- Не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения инструктора по плаванию;
- Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя 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, прыгнув в воду согнуть ноги в коленях;
- Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации занятий по плаванию способствует обеспечению безопасности и повышению моторной плотности.

## **РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОГРАММЫ**

### **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 к занятиям по плаванию.

Задачи обучения плаванию дошкольников:

- 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 и одновременные 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 5. Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Ходьба в воде	Способность ребенка произвольно передвигаться по дну бассейна. Помогает обрести чувство уверенности, знакомит с сопротивлением воды.
Дыхание в воде	Способность выдыхать воздух в воду через плотно сложенные губы. Помогает обрести чувство уверенности, знакомит с плотностью воды, развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает ЖЕЛ.
Открывание глаз в воде	Способность зрительно ориентироваться под водой. Помогает сохранить правильное направление во время плавания, облегчает ориентировку во время ныряния, оказания помощи сверстнику, разыскивания каких-либо предметов на дне и т.д.
Ныряние	Способность ребенка самостоятельно, произвольно погружаться с головой под воду на некоторое время, ориентироваться под водой. Помогает обрести чувство уверенности, знакомит с выталкивающей силой воды.
Скольжение	Способность поддерживать в воде горизонтальное положение тела и сохранять равновесие в воде в этом положении. Создает представление о поддерживающей силе воды и динамическом продвижении в ней в безопасном положении, помогает в осознании непосредственно у ребенка способности к плаванию.
Прыжки в воду	Умение владеть своим телом в воздухе и в воде. Воспитывают мужество, решительность, смелость и самообладание.

## **2.2.Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста**

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста 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, восприятия, представления движений в воде и их последующее совершенствование;
- принцип доступности – предполагает соответствие заданий и игровых форм психологической, физической, координационной подготовленности детей;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей каждого ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыков плавания от простого к сложному, применение широкого круга упражнений, движений и использование игровых форм и методов для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения плаванию дошкольников:

- *словесные* – объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды;
- *наглядные* – показ изучаемого движения в целостном виде и с разделением на части, анализ его с помощью наглядных пособий, жестов и видеосюжетов.
- *практические* – многократное повторение движений по элементам или полностью, обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности.

### **Средства обучения плаванию детей дошкольного возраста.**

Навыки плавания у детей формируются, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию:

#### 1. Общеразвивающие и специальные упражнения «на суше»:

- комплексы общеразвивающих и подготовительных упражнений;
- комплексы специальных упражнений «сухое плавание»;

#### 2. Подготовительные упражнения:

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

#### 3. Упражнения для освоения техники плавания:

- специальные упражнения для обучения работы ног;
- специальные упражнения для обучения работы рук;
- упражнения на дыхание и сочетание движений при плавании;

#### 4. Простейшие спады и прыжки в воду:

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

## 5. Игры и игровые упражнения в воде:

- игры для ознакомления со свойствами воды;
- игры с погружением в воду с головой;
- игры с выдохом в воду;
- игры с открыванием глаз в воде;
- игры со скольжением.

Основная цель обучения плаванию дошкольников заключается в содействии их оздоровлению и закаливанию, в обеспечении всесторонней физической подготовленности. Вместе с тем обучение плаванию в раннем возрасте имеет большое значение и для вовлечения детей в массовые виды спорта (гребля, парусный спорт, плавание и др.)

Ближайшие задачи занятий плаванием заключаются в том, чтобы дать детям возможность привыкнуть к условиям необычной для них среды, освоиться в воде, привить им привычку и любовь к пользованию водой.

Овладение навыками спортивных способов плавания достаточно сложно для дошкольников. В связи с этим в обучении их плаванию надо использовать значительное количество разнообразных подготовительных упражнений и игр.

Технику спортивных способов плавания разучивают по элементам, в следующем порядке: формируют представление о спортивном способе плавания в целом; разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; дыхание и сочетание движений при плавании; 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 индивидуально-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 дошкольника положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ребенку самому захотелось научиться плавать.

### **РАЗДЕЛ 3. СОДЕРЖАНИЕ И ЗАДАЧИ ПЕРИОДОВ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Исходя из конкретных поставленных задач и имеющегося программного материала, намечены конкретные цели периодов начального обучения для каждой возрастной группы.

#### **3.1. Особенности периодов обучения плаванию в каждой возрастной группе**

1 год обучения, 2 младшая группа (3 – 4 года)

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши 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.

Задачи:

- 1) Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.
- 2) Обучать опусканию лица в воду.
- 3) Обучать выдоху в воду.
- 4) Обучать различным видам передвижения в воде (по дну бассейна).
- 5) Способствовать формированию навыков личной гигиены.
- 6) Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность).

Ожидаемый результат:

- 1) Умение передвигаться в воде по дну бассейна различными способами.
- 2) Умение опускать лицо в воду.
- 3) Умение делать выдох в воду.
- 4) Умение погружаться в воду у опоры и без опоры с головой.

2 год обучения, средняя группа (4 – 5 лет)

Детям данного возраста нагрузка несколько увеличивается по сравнению с младшей группой.

Задачи:

- 1) Обучать умению открывать глаза в воде.
- 2) Продолжать обучать выдоху в воду, погружая лицо.
- 3) Обучать всплывать и лежать на поверхности воды.
- 4) Обучать скольжению на груди (на спине, при условии усвоения скольжения на груди).
- 5) Формировать представление о движении ног при плавании способом кроль на груди и на спине.
- 6) Способствовать формированию навыков личной гигиены.
- 7) Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность).

Ожидаемый результат:

- 1) Умение активно погружаться в воду и открывать глаза.
- 2) Умение выполнять выдох в воду с погружением лица и вдох у поверхности.
- 3) Умение всплывать и лежать на поверхности воды в течение 2 – 4 секунд.
- 4) Умение выполнять скольжение на груди и/или на спине.
- 5) Опробование движений ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня (и с подвижной опорой).

3 год обучения, старшая группа (5 – 6 лет)

Дети в этом возрасте проявляют активный интерес к занятиям по плаванию.

Задачи:

- 1) Обучать выполнению многократных выдохов в воду.
- 2) Обучать скольжению на груди и на спине.
- 3) Обучать и совершенствовать движения ног как при плавании способом кроль на груди и на спине.
- 4) Обучать согласованной работе рук и ног при плавании облегченным способом (кроль на груди и на спине без выноса рук).
- 5) Способствовать формированию навыков личной гигиены.
- 6) Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность).

Ожидаемый результат:

- 1) Умение выполнять многократные выдохи в воду (до 3 – 4 циклов подряд).
- 2) Умение скользить на груди и на спине.
- 3) Освоение техники работы ног как при способе кроль на груди и на спине.
- 4) Умение выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом кроль на груди (без выноса рук из воды).
- 5) Умение проплыть облегченным способом на груди и/или на спине 6 – 7 метров.

4 год обучения, подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)

На данном этапе основные принципы – сознательности и активности, что способствует формированию устойчивого интереса детей старшего дошкольного возраста к процессу обучения плаванию и постановке конкретной задачи каждого занятия.

Задачи:

- 1) Совершенствовать дыхание в воде (непрерывно до 10 циклов подряд).
- 2) Закреплять и совершенствовать работу рук, ног и дыхания при плавании облегченным способом кроль на груди и на спине (без выноса и с выносом рук).
- 3) Сформировать представление о существующих способах спортивного плавания (кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй).
- 4) Способствовать формированию навыков личной гигиены.
- 5) Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность).
- 6) Способствовать воспитанию целеустремленности и настойчивости.

Ожидаемый результат:

- 1) Умение выполнять многократные выдохи в воду до 10 циклов подряд.
- 2) Умение проплыть облегченным способом на груди или на спине 10 – 15 метров.
- 3) Уметь проплыть под водой небольшое расстояние (1,5 – 2 метра).

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. Главное, необходимо научить дошкольников пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых



разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. К концу обучения плаванию в детском саду приобретенные навыки у дошкольников позволяют повысить решительность в действиях и уверенность в своих силах.

### 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 6. Основные плавательные движения и существенные ошибки в их выполнении.

Основные плавательные движения	Существенные ошибки
Скольжение на груди	Чрезмерное прогибание туловища (высокий подъем головы и плеч).
Скольжение на спине	Сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»); прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад).
Движения руками при плавании кролем на груди	Неполный (короткий) гребок; отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); гребок в сторону от туловища; опускание руки на воду локтем вниз.
Движения руками при плавании кролем на спине	Неполный (короткий) гребок; отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); повороты туловища в сторону гребущей руки; глубокий гребок.
Движения руками при	Широкий гребок; глубокий гребок; руки недостаточно вытягиваются вперед в конце гребка.

плавании брассом	
Движения ногами при плавании кролем на груди	Чрезмерное сгибание ног только в коленных суставах; чрезмерное сгибание ног только в тазобедренных суставах; ноги широко расставлены или находятся глубоко в воде; слишком большая или малая амплитуда движений.
Движения ногами при плавании кролем на спине	Низкая (высокая) работа ног; повороты туловища (перекачивание с бока на бок).
Движения ногами при плавании брассом	Несимметричные движения; чрезмерное подтягивание ног под грудь; недостаточное разведение стоп наружу при толчке ногами; преждевременное разведение стоп наружу; слабая заключительная фаза толчка.

Таблица 7. Контрольное тестирование (младший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Погружение лица в воду
	Погружение головы в воду
Продвижение в воде	Ходьба вперед и вперед спиной в воде глубиной до груди с помощью рук
	Бег (игра «Догони меня», «Догони мяч»)
	Упражнение «Крокодильчик»
Дыхание	Вдох над водой и выдох в воду
Прыжки в воде	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде (глубина до бедер или до груди)
Лежание на поверхности воды	Лежать на поверхности воды «Звездочка» на груди или на спине с поддержкой

Таблица 8. Контрольное тестирование (средний возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Пытаться достать предметы со дна
	Подныривание под гимнастической палкой
	Пытаться проплыть в обруч
Продвижение в воде	Бег парами
	Упражнение «На буксире»
	Скольжение на груди

Дыхание	Упражнение «Ветерок»	
		Вдох над водой и выдох в воду у опоры
Прыжки в воде	в	Выполнение серии прыжков по дну с продвижением вперед
Лежание на воде	на	Лежать на воде вытянувшись на груди и на спине (4 – 5 сек)

Таблица 9. Контрольное тестирование (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение	
Ныряние	Проплыwanie тоннеля	
	Подныривание под мост	
	Достать предмет со дна	
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног	
	Продвижение с плавательной доской на груди с работой ног	
	Скольжение на спине	
Дыхание	Выполнение серии выдохов в воду у неподвижной опоры (3 – 4 цикла)	
	Задержка дыхания «Кто дольше»	
Прыжки в воде	Выполнение серии прыжков по дну с продвижением вперед	
Лежание	Упражнение «Поплавок»	
	Упражнение «Звездочка» на груди	
	Лежание на спине с плавательной доской	

Таблица 10. Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение	
Ныряние	Проплыwanie «под мостом» (несколько звеньев)	
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой	
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук (кроль на груди без выноса и с выносом рук) с работой ног	
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног	
Дыхание	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.	
	Выполнение серии выдохов в воду с неподвижной опорой (~ 10 циклов)	

	Выполнение серии выдохов в воду с подвижной опорой в сочетании с движениями ног
Прыжки	Прыжок ногами вперед в глубокую воду
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность
	Упражнение «Звездочка» на груди и на спине

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения:

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

## СПИСОК 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. 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, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- ( Азбука спорта ).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.- 288с.
8. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-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, 1991.-158 с.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
11. Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические 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.
15. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 80с.: ил. – *(Методика)*.

