

муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение города Новосибирска «Детский сад № 165



**Программа образования
по обучению плаванию
в детском саду
«Дельфинчик»
для детей дошкольного возраст
(3-7 лет)**

Составитель:

инструктор по физической культуре и плаванию
высшей квалификационной категории
Гончукова Л. В.

Главное в обучении плаванию в детском саду – преодолеть негативное отношение ребёнка к воде, адаптировать его к водному пространству, по возможности использовать плавание в бассейне как средство оздоровления и полноценного физического развития ребёнка.



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.

Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы

- Закон РФ «Об образовании»;
- ФООП ДОУ;
- Образовательная программа ДОУ Д/с «Золотая рыбка»
- СанПиН 2.4.1.3049-13 от 28.09.2020 г.
- СанПиН 2.1.2.1188-03 (Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества)



Нормирование занятий по плаванию в разных возрастных группах

Возрастная группа	Кол – во подгрупп	Кол-во детей в подгруппе	Длительность занятия в одной подгруппе (мин)
Младшая группа	3	6-8	15
Средняя группа	2	8 – 10	20
Старшая группа	2	10 – 12	25
Подготовительная группа	2	10 – 12	30

Обучение плаванию проходит по установленному расписанию занятий.

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

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	праздники	развлечения	праздники	развлечения
Младший возраст		1 раз в месяц		15 - 20мин
Средний возраст	2 раза в год	1 раз в месяц	до 45 мин	20 – 25мин
Старший возраст	2 раза в год	1 раз в месяц	до 1 часа	25 – 30 мин
Подготовительная к школе	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.

Санитарные норм температурного режима воды и воздуха, глубины воды в разных возрастных группа

Возрастная группа	Ванна бассейна		Температура воздуха, °С	
	Температура воды, °С	Глубина воды, м	Зал с ванной	Помещения раздевалок
Вторая младшая группа	+30° – +32°	0,6 – 0,8	29°±1°	+24° – +28°
Средний возраст	+27°±2°	0,6 – 0,8	29°±1°	+24° – +28°
Старший возраст	+26°±2°	0,6 – 0,8	29°±1°	+24° – +28°
Подготовительная к школе группа	+26°±2°	0,6 – 0,8	29°±1°	+24° – +28°



При проведении образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется медсестрой ДООУ и санэпидстанцией.

Обеспечение безопасности ООД по плаванию

- 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 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;
- 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;
- Проводить непосредственно образовательную деятельность не раньше, чем через 40-45 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 занятий по плаванию.



Правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению инструктора по плаванию;
- 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 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 преподавателя (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.



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.



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.
Открытие глаз в воде	Способность зрительно ориентироваться под водой. Помогает сохранить правильное направление во время плавания, облегчает ориентировку во время ныряния, оказания помощи сверстнику, разысквания 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 безопорном 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, самообладание.



Методика обучения плаванию
детей дошкольного возраста базируется на общих
педагогических принципах:



Методы и средства обучения плаванию

Методы обучения плаванию

- 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

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;
 - всплытие 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 скольжени

СОДЕРЖАНИЕ И ЗАДАЧИ ПЕРИОДОВ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ

Первый год обучения
вторая младшая группа (3 – 4 года)

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:

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

Второй год обучения средняя группа (4 – 5 лет)

Задачи:

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



Ожидаемый результат:

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



Третий год обучения старшая группа (5 – 6 лет)

Задачи:

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



Ожидаемый результат:

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

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

Задачи:

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



Ожидаемый результат:

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

Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

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	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 руками при плавании брассом	Широкий гребок; глубокий гребок; руки недостаточно вытягиваются вперед в конце гребка
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 (перекатывание 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

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.



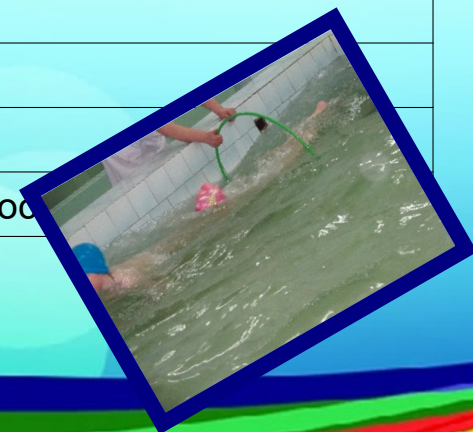
. Контрольное тестирование (средний возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	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	Выполнение серии прыжков по дну с продвижением вперед
Лежание на поверхности воды	Лежать на воде вытянувшись на груди и на спине (4 – 5 сек)



. Контрольное тестирование (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание 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 на поверхности воды	Упражнение «Поплавок»
	Упражнение «Звездочка» на груди
	Лежание на спине с плавательной доской



Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание «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 в воде	Прыжок ногами вперед в глубокую воду
Лежание на поверхности воды	Упражнение «Осьминожка» на длительность
	Упражнение «Звездочка» на груди и на спине

Критерии оценки

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.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ