

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 281» г.Перми

ПРИНЯТО:
На педагогическом совете
протокол №1 от «30» августа 2016



ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
по обучению плаванию
«ИГРЫ В БАССЕЙНЕ»
для детей с 3 до 7 лет
срок реализации программы 4 года

педагог
Е.М. Варго

Пермь , 2016

Пояснительная записка

Миллионы людей проводят свой отдых у воды. Свежий воздух, солнечные лучи, купание и плавание укрепляют здоровье, делают нас сильными, выносливыми, закаленными. Такой отдых, однако, полноценен только тогда, когда человек умеет плавать и вода для него является настоящим другом. Но, к сожалению, далеко не все хорошо владеют этим жизненно важным навыком, и тогда вода превращается в коварную стихию. По данным Госкомиздата России до 15% несчастных случаев на воде происходят с детьми в возрасте до 14 лет. Среди всех несчастных случаев с летальным исходом наибольший процент составляет гибель на воде – до 30%. Причем первый пик несчастных случаев приходится на возраст 5-9 лет.

Таким образом, проблема не умение детей плавать на сегодняшний день остается весьма актуальной.

Благотворное воздействие плавания на организм, как взрослых, так и детей известно давно. Относительная невесомость тела в воде, горизонтальное (безопорное) его положение позволяет разгрузить позвоночник. При движении в таком положении позвоночный столб испытывает иные по сравнению с вертикальным положением тела нагрузки, иначе ведут себя отдельные позвонки. Позвоночник растягивается, высвобождая нервные окончания, которые сжимаются при ходьбе.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие ребенка, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и повышают сопротивляемость организма различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Водные процедуры прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

При наличии оздоровительного комплекса «бассейн-сауна» в нашем ДОУ, мы можем не только обучать детей плаванию, но и приобщать вести их

здоровый образ жизни. Нам приходится сочетать занятия по обучению детей плаванию с оздоровительными занятиями (дыхательная гимнастика, аквагимнастика, самомассаж), поэтому возникла необходимость написания программы по плаванию с учетом наших условий.

При написании программы по обучению детей плаванию, я опиралась на нормативно – содержательные документы федерального и регионального уровня по физическому воспитанию: Закон РФ «Об образовании» (№12-ФЗ от 1992 года); «Закон об образовании в Пермской области»; Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (№124-ФЗ от 24.07. 1998); «Концепции дошкольного воспитания».

В планировании работы по обучению плаванию детей дошкольного возраста необходимо обращать внимание на методические рекомендации ведущих специалистов в этой области. Традиционная методика, которую используют инструкторы по плаванию в детских садах, хорошо описана в работах Т.И.Осокиной, Е.К.Вороновой, Т.С.Казаковцевой, Б.Б.Егорова и др. Методика индивидуального обучения плаванию раскрыта полно в работах Т.А.Протченко и Ю.А.Семеновой. Представляет бесспорный интерес и методика ускоренного обучения плаванию В.В.Пыжова.

В результате анализа имеющейся литературы по обучению плаванию дошкольников, в процессе построения адаптированной программы мы взяли за основу некоторые аспекты авторских опытов, учитывая имеющиеся условия.

Основной целью настоящей программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию; способствовать закаливанию детского организма, создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

По достижению цели настоящей программы реализуются следующие задачи:

- Развивать интерес к сведениям об организме человека и своем теле;

- Формировать понимание важности правил безопасного поведения в водной среде;
- Обучать постепенному освоению техники движений плавания и формировать представления о разнообразных способах их выполнения;
- Целенаправленно формировать физические качества (ловкость, гибкость, быстроту, силу, выносливость);
- Обучать способам контроля и оценке деятельности своих сверстников и своей деятельности;
- Воспитывать нравственные и волевые качества (смелость, настойчивость, самостоятельность, взаимопомощь).

Программа по обучению детей плаванию строится на принципах: фасцинации, синкретичности и принципа творческой направленности.

Принцип фасцинации, подразумевает очарование. Одним из важнейших факторов в физическом совершенствовании детей дошкольного возраста является развитие у них интереса к движению и двигательным действиям, делающим учебно-воспитательный процесс более легким и плодотворным и способствующим формированию у детей положительного отношения к окружающей действительности. Например, ребенку, впервые пришедшему в бассейн, на сколько важно показать, что вода добрая, с ней можно разговаривать, играть, она помогает и т. д.

Принцип синкретичности, значит соединение, объединение. Он отражает наличие общих истоков единства в выборе средств и методов воздействия на ребенка. В процессе физического образования и воспитания как неотъемлемой составляющей всестороннего развития личности дошкольника необходимо создавать такие условия, в которых его физические и духовные возможности раскрылись бы во всей полноте. Практически на каждом занятии по плаванию мы решаем ряд задач.

Оздоровительные задачи. Показать и объяснить ребенку значение выполнения дыхательной гимнастики. Это необходимо для того, чтобы уметь задерживать дыхание, выполнять продолжительный выдох и тогда мы сможем погружаться под воду, лежать на ней и т. д.

Воспитательные задачи. Педагог спрашивает детей: «Вода мягкая? Если нас толкнут, и мы упадем, нам не будет больно? А что может произойти? – Очень плохо. Мы не успеем сделать вдох, вода может попасть в дыхательное горло. – Давайте не будем толкаться, и помогать тому, кто случайно упал в воду».

Образовательные задачи. Например, показать на опытах, почему вода некоторые предметы держит, а другие нет. Почему подводная лодка плавает под водой. С применением нестандартных средств (надувные шары) можно показать, почему человек плавает на поверхности воды и где у него находятся легкие.

Принцип творческой направленности. В результате этого принципа ребенок самостоятельно создает новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности. Например, на занятиях по конструированию дети учатся складывать из бумаги кораблики, затем на занятии по плаванию они обыгрывают свои кораблики. На занятии «Волшебные превращения» дети подражают морским животным, сначала выполняют по заданию педагога (морская звезда, рыба-пила), а затем им предлагается придумать самим, например, как плавает скат и т. д.

В процессе выполнения заданий, упражнений педагог дает полную возможность ребенку самому создавать различные двигательные ситуации, самостоятельно решать те или иные двигательные задачи. Если то или иное решение двигательной задачи совсем не удастся или имеются существенные недостатки, только в этом случае можно корректировать движения ребенка. Делать это педагог должен очень тонко, без излишнего напряжения, как для ребенка, так и самого себя.

Система данных принципов предполагает отсутствие, какого бы то ни было насилия над ребенком. Педагог должен организовать процесс так, чтобы сотворчество с ним ни на минуту не прерывалось.

При реализации этих принципов используются методики физического воспитания детей дошкольного возраста, в которых заложены определенные

технологии. Технология оздоровления сводится в основном к решению задач, гарантирующих здоровье ребенка. Технология воспитания, которая направлена на формирование у воспитанников побуждений в проявлении духовных начал ко всему, что их окружает. Технология образования предполагает использование обучения, как творческого процесса. Но в то же время следует опираться на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательность и активность, систематичность, наглядность, доступность.

Желаемого эффекта можно добиться тогда, когда при разработанных заданиях, заранее спланированных действиях и подготовке, на занятиях будут иметь место экспромты, сюрпризы, и проводить эти занятия следует, естественно, без насилия.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Темы	Г р у п п ы			
		II-мл.гр.	Средняя	Старшая	Подгот.гр.
1	Адаптация к воде (различные виды передвижений, плесканий в воде)	8	6	3	1
2	Погружения под воду, многообразные выдохи в воду	20	12	15	20
3	Горизонтальное лежание на воде (грудь, спина)	13/+	16/16	2/2	-
4	Скольжения (грудь, спина)	-	8/+	12/14	8/10
5	Движения ногами способом «кроль» на груди и на спине	-	+	20/20	13/15
6	Движения руками способом «кроль» на груди и на спине	-	-	+	14/14
7	Согласование движений рук и ног способом «кроль» на груди и на спине	-	-	-	12/12
8	Знакомство со спортивными способами плавания	-	-	-	2
9	Плавание способом «басс» и знакомство с движениями ног способом «дельфин»	-	-	-	8/6
10	Дыхание для здоровья	27	27	27	27
11	Массаж	27	27	27	27
12	Красивая осанка	27	27	27	27
13	Я закаленный	54	54	54	54

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. В виде дроби представлено количество занятий для овладения упражнениями на груди (в числителе), на спине (в знаменателе).
2. Знак + означает, что данная задача может ставиться, но большинством детей данной группы может быть, и не решена.
3. Знак – (минус) означает, что данная задача не ставится.

I год обучения

(II-младшая группа 3-4 года)

Задачи:

1. Способствовать уменьшению периода адаптации к воде
2. Обучить опусканию лица в воду.
3. Обучить различным видам передвижения в воде.
4. Обучить выдоху в воду
5. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость).
6. Формировать навыки личной гигиены.

Ожидаемый результат:

1. Уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами.
2. Уметь опускать лицо в воду.
3. Уметь делать выдох в воду.
4. Погружаться в воду у опоры и без опоры.

Тестирование:

Передвижения на руках по дну бассейна, опуская лицо под воду на 2-3 секунды.

II-год обучения

(средняя группа, 4-5 лет)

Задачи:

1. Обучить самостоятельному, горизонтальному лежанию на груди и на спине.
2. Обучить многообразным выдохам в воду.
3. Обучить скольжению на груди и на спине.
4. Обучить работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине в скольжении.
5. Способствовать формированию правильной осанки.
6. Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе.

Ожидаемый результат:

1. Уметь выполнять лежание на груди и на спине в течение не менее 5 секунд.
2. Уметь выполнять скольжение на груди на расстоянии 2-3 метра.
3. Уметь выполнять движения ногами, как при плавании способом кроль на груди (у опоры и в движении).
4. Уметь выполнять многократные выдохи в воду (3-5 раз).

Тестирование:

1. Горизонтальное лежание на груди, руки и ноги разведены в стороны – выполнение не менее 5 секунд.
Возможные ошибки ребенка:
 - ноги на поверхности воды полусогнуты;
 - опускает ноги ко дну;
 - поднимает голову из воды.
2. Горизонтальное лежание на спине, руки и ноги разведены в стороны – выполнение не менее 5 секунд.
Возможные ошибки ребенка:
 - сильно прогибается в пояснице;
 - опускает таз, поднимает ноги из воды;
 - поднимает голову из воды.

3. Скольжение на груди, руки вверх, соединив кисти, ноги вместе – выполнение от 2-х до 3-х метров.

Возможные ошибки ребенка:

- поднимает голову из воды;
- слабый толчок от бортика;
- опускает ноги ко дну или сгибает ноги в коленях.

Тестовые задания оцениваются:

3 балла – ребенок выполняет правильно, без ошибок;

2 балла – ребенок допускает одну ошибку;

1 балл - ребенок допускает несколько ошибок;

0 баллов - ребенок выполняет задания только с помощью взрослого.

III год обучения

(старшая группа, 5-6 лет)

Задачи:

1. Обучить согласованной работе рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине.
2. Формировать навык движений ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине.
3. Способствовать развитию силовых возможностей.
4. Способствовать формированию правильной осанки.
5. Воспитывать чувство коллективизма.

Ожидаемый результат:

1. Уметь проплыть на груди способом кроль до 3-5 метров.
2. Уметь выполнять многократные выдохи в воду
3. Уметь плавать кролем на спине при помощи одних ног, руки вдоль туловища.

Тестирование:

1. Горизонтальное лежание на груди, руки и ноги разведены в стороны – выполнение не менее 8 секунд.

Возможные ошибки ребенка:

- ноги на поверхности воды полусогнуты;
- опускает ноги ко дну;
- поднимает голову из воды.

2. Горизонтальное лежание на спине, руки и ноги разведены в стороны – выполнение не менее 8 секунд.

Возможные ошибки ребенка:

- сильно прогибается в пояснице;
- опускает таз, поднимает ноги из воды;
- поднимает голову из воды.

3. Скольжение на груди, руки вверх, соединив кисти, ноги вместе – выполнение не менее 3-х метров.

Возможные ошибки ребенка:

- поднимает голову из воды;
- сгибает руки в локтях;
- опускает ноги ко дну или сгибает ноги в коленях.

4. Скольжение на спине, ноги вместе, носки оттянуты, руки вверх, соединив кисти – выполнение от 2-х до 3-х метров.

Возможные ошибки ребенка:

- отталкивается раньше, чем руки и туловище коснулись воды;
- сгибает туловище, опускает живот ниже поверхности воды;
- прогибается так, что лицо погружается в воду.

5. Скольжение на спине с поочередными движениями ног, как при плавании «кролем», руки вытянуты вверх, кисти сомкнуты - выполнение от 3-х до 4-х метров.

Возможные ошибки ребенка:

- чрезмерно сгибает ноги в коленях, поднимает их над водой;
- глубоко опускает ноги;
- излишне прогибается, опуская лицо в воду.

6. Скольжение на груди с поочередными движениями ног, как при плавании «кролем» - выполнение от 3-х до 5-ти метров.

Возможные ошибки ребенка:

- чрезмерно сгибает и поднимает ноги над поверхностью воды, образуя много брызг;
- движения ног медленные, большая амплитуда движений;
- поворачивает туловище с боку на бок.

Тестовые задания оцениваются:

3 балла – ребенок выполняет правильно, без ошибок;

2 балла – ребенок допускает одну ошибку;

1 балл - ребенок допускает несколько ошибок;

0 баллов - ребенок выполняет задания только с помощью взрослого.

IV год обучения

(подготовительная группа, 6-7 лет)

Задачи:

1. Познакомить детей с элементами плавания способом «басс» и «дельфин» (с движением рук и ног способом плавания «басс», движением ног способом «дельфин»).
2. Побуждать к закреплению навыка плавания способом плавания «кроль» на груди и на спине.
3. Способствовать закаливанию детей.
4. Воспитывать целеустремленность и настойчивость.

Ожидаемый результат:

1. Уметь проплыть на груди при помощи одновременных гребковых движений руками (как при плавании способом «басс») и попеременных движений ногами 8-10 метров.
2. Уметь плавать способом «кроль» на груди 8-10 метров.
3. Уметь плавать способом «кроль» на спине 7-8 метров.
4. Уметь выполнять многократные выдохи в воду (8-10 раз).

Тестирование:

1. Скольжение на спине с поочередными движениями ног, как при плавании «кролем», руки вытянуты вверх, кисти сомкнуты - выполнение от 6-ти до 8-ми метров.

Возможные ошибки ребенка:

- чрезмерно сгибает ноги в коленях, поднимает их над водой;
- глубоко опускает ноги;
- излишне прогибается, опуская лицо в воду.

2. Скольжение на груди с поочередными движениями ног, как при плавании «кролем» - выполнение от 6-ти до 8-ми метров.

Возможные ошибки ребенка:

- чрезмерно сгибает и поднимает ноги над поверхностью воды, образуя много брызг;
- движения ног медленные, большая амплитуда движений;
- поворачивает туловище с боку на бок.

3. Плавание способом «кроль» на груди с задержкой дыхания – выполнение 8 метров.

Возможные ошибки ребенка:

- выполняет резкие, быстрые движения руками. При опускании руки в воду (к голове), образуются брызги;
- проносит руки над водой, касаясь поверхности воды;
- выполняет движение рукой (кистью) в воде не под туловищем.

4. Плавание способом «кроль» на спине – выполнение от 7-ми до 8-ми метров.

Возможные ошибки ребенка:

- выполняет очень быстрые движения руками, при опускании рук в воду («к голове») образует брызги;
- выполняет движения согнутыми руками, пронося их над водой не в вертикальной плоскости, а над туловищем или над водой;
- поворачивает туловище и голову в стороны.

5. Ритмичные вдохи и выдохи в воду от 8-ми до 10-ти раз. Задание выполняется в скольжении на груди, держась за плавательную доску, с попеременными движениями ног.

Возможные ошибки ребенка:

- нарушает ритм вдоха и выдоха в воду;
- выполняет резкий, быстрый выдох;
- после вдоха, опустив голову в воду, сразу же выполняет выдох.

Тестовые задания оцениваются:

3 балла – ребенок выполняет правильно, без ошибок;

2 балла – ребенок допускает одну ошибку;

1 балл - ребенок допускает несколько ошибок;

0 баллов - ребенок выполняет задания только с помощью взрослого.