Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы средняя общеобразовательная школа № 2012 дошкольное подразделение

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к программе Т.И. Осокиной**

**«Обучение плаванию в детском саду»**

**образовательная область «Физическая культура» (плавание)**

Инструктор по физической культуре

ГБОУ СОШ № 2012

дошкольное подразделение

Симонова Э.Г.

**Москва, 2014**

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

**РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1.1.Введение………………………………………………………………………3

1.2. Нормативно-правовое обеспечение…………………………………………5

1.3.Информационная справка…………………………………………………….6

1.4.Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД

по плаванию……………………………………………………………………….6

1.5.Обеспечение безопасности НОД по плаванию…………………………….11

**РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

2.1.Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста………14

2.2.Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста…………….17

**РАЗДЕЛ 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ**

3.1.Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе………..21

3.2. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников………….27

**РАЗДЕЛ 4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ…………. 32**

**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 профилактика 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.

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.

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.

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;
* оздоровительно-профилактический комплекс (бассейн-сауна);
* 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»

\_ Программа развития ГБОУ СОШ № 2012 дошкольное подразделение 2014-2018 г.

Образовательная программа ГБОУ СОШ №2012 дошкольного подразделения на 2014 -2018 г. (новая редакция)

* Конституция РФ
* ФГОС дошкольного образования Министерства Образования и науки Российской Федерации Приказ от 17 октября 2013 г. № 1155

ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

* СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г.

**1.3.Информационная справка**

Юридический адрес ГБОУ СОШ №2012: 109559, город Москва, улица Верхние поля, д.47, корпус 1;

Фактический адрес ГБОУ СОШ № 2012: 109559, город Москва, улица Верхние поля, д.47, корпус 1;

**Телефон (факс):** (495) 658-49-94, (495) 658-49-91, (495) 658-49-92

**Адрес электронной почты:** [school2012@bk.ru](mailto:school2012@bk.ru), <http://sch2012uv.mskobr.ru>

**Детский сад открыт** с 01 июня 2005 года.

**Расположен** в отдельно стоящем здании (трехэтажное) по адресу:

109559 город Москва ул. Верхние поля, дом 47, корпус 2.

Построен по типовому проекту .Проектная мощность 280 человек.

Осуществляет свою деятельность в соответствии с «Законом об образовании», Типовым положением о дошкольном учреждении, Уставом учреждения.

**Учредитель:** Юго-Восточное окружное управление образования Департамента образования города Москвы.

**Режим работы:** понедельник-пятница с 07.00-19.00, кроме государственных праздничных дней.

**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 малоразмерном бассейне и спортивном зале , расположенных в здании МБДОУ №20 детский сад «Снегурочка» г. Охи.

Для дополнительного оздоровления дошкольников проводятся оздоровительно-профилактические комплексы с использованием сауны, расположенной в бассейне дошкольного учреждения.

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 сочетание 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 мин после еды.

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

Таблица 1

**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 |
| Первая младшая | 3(4) | 5-6 | от 5-10 до 15 | от 15-20 до 45-60 |
| Вторая младшая | 2(3) | 8-10 | от 10-15 до 20 | от 20-30 до 40-60 |
| Средняя | 2 | 10-12 | от 15-20 до 25-30 | от 30-40 до 50-60 |
| Старшая | 2 | 10-12 | от20-25 до 30 | от 40 до 60 |
| Подготовительная  к школе | 2 | 10-12 | От 25 до 30 | От 50 до 60 |

Таблица 2

**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 |
| Первая младшая | 1 | 36 | 15мин | 1 | 9 |
| Вторая младшая | 1 | 36 | 15мин | 1 | 9 |
| Средняя | 2 | 72 | 40мин | 2часа 40мин | 24 |
| Старшая | 2 | 72 | 50мин | 3часа 20мин | 33 |
| Подготовительная  к школе | 2 | 72 | 1 | 4 | 36 |

Таблица 3

**Продолжительность и распределение количества**

**развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная  группа | Количество  проведения | | Продолжительность  проведения | |
| развлечение | праздник | развлечение | праздник |
| Первая младшая | 1 раз в месяц |  | 15 мин |  |
| Вторая младшая | 1 раз в месяц |  | 15-20 мин |  |
| Средняя | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 20 мин | 45 мин |
| Старшая | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 25-30 мин | до 1 часа |
| Подготовительная  к школе | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 40 мин | до 1 часа |

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она 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 перед образовательной деятельностью по плаванию 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:

* освещенные и проветриваемые помещения;
* ежедневная смена воды;
* текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
* дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
* анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Таблица 4

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Температура  воды (0С) | Температура воздуха (0С) | Глубина  бассейна (м) |
| Первая младшая | + 30… +320С | +26… +280С | 0,4 -0,5 |
| Вторая младшая | + 30… +320С | +26… +280С | 0,4-0,5 |
| Средняя | + 28… +290С | +24… +280С | 0,7-0,8 |
| Старшая | + 27… +280С | +24… +280С | 0,8 |
| Подготовительная  к школе | + 27… +280С | +24… +280С | 0,8 |

**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.
* Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
* Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
* Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
* Проводить поименно перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее.
* Научить детей пользоваться спасательными средствами.
* Во время 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 преподавателя;
* 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 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 преподавателя.
* 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, 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. СОДЕРЖАНИЕ 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, 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 5

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 6

**Закономерность поэтапного формирования навыков плавания**

|  |  |
| --- | --- |
| I этап | |
| Результат (задачи) | Возраст детей (условно) |
| Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть). | Ранний и младший 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».

1. *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.

1. *Упражнения для разучивания техники плавании «с опорой и без»:*

- движение рук и ног;

- дыхание пловца;

- согласование движений рук, ног, дыхания;

- плавание в координации движений.

1. *Простейшие спады и прыжки в воду:*

- спады;

- прыжки на месте и с продвижением;

- прыжки ногами вперед;

- прыжки головой вперед.

1. *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.

**РАЗДЕЛ3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ.**

**3.1.Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе**

I младшая группа.

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 обучения.

* Научить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
* Учить, не бояться, 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.

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

Правила поведения: знакомство с основными правилами и их соблюдение.

К концу года дети могут.

* Погружать лицо и голову в воду.
* Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
* Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
* Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».
* Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
* Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
* Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
* Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.

II младшая группа.

Во второй младшей группе продолжается период освоения детей в воде. Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Задачи обучения.

* Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
* Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
* Знакомить с некоторыми свойствами воды.
* 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.

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

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

К концу года дети могут.

* Погружать лицо и голову в воду
* Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
* Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
* Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.
* Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
* Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.
* Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
* Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
* Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
* Пытаться скользить по поверхности воды.

Средняя группа.

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Задачи обучения.

* Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
* Продолжать знакомить со свойствами воды.
* Продолжать обучать передвижениям в воде.
* 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 проплывать 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, простейший прыжок ногами 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 различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
* 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 могу.

* 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».
* Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакивать в воду головой вперед.
* 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. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными 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 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 различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
* 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
* Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
* 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.

**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 0,1секунды. 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 7

**Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи**.

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастная группа | Задача |
| I младшая | Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться. |
| II младшая | То же, что и в первой младшей группе, а также делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха. |
| Средняя | То же, что и в младшей группе, а также научить 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 8

**Контрольное тестирование (младший возраст)**

|  |  |
| --- | --- |
| Навык плавания | Контрольное упражнение |
| Ныряние | Погружение лица в воду. |
| Погружение головы в воду. |
| 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». |
| Выдох в воду | Вдох над водой и выдох в воду. |
| Прыжки в воду | Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди. |
| Лежание | Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.  Скользить по поверхности воды. |

Таблица 9

Контрольное тестирование (средний возраст)

|  |  |
| --- | --- |
| Навык плавания | Контрольное упражнение |
| Ныряние | Пытаться проплыть тоннель. |
| Подныривание под гимнастическую палку. |
| Пытаться доставать предметы со дна. |
| Продвижение в воде | Упражнения в паре «на буксире». |
| Бег парами. |
| Скольжение на груди. |
| Выдох в воду | Упражнение на дыхание «Ветерок». |
| Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. |
| Прыжки в воду | Выполнение серии прыжков с продвижением вперед. |
| Прыжок ногами вперед. |
| Лежание | Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. |

Таблица 10

Контрольное тестирование (старший возраст)

|  |  |
| --- | --- |
| Навык плавания | Контрольное упражнение |
| Ныряние | Ныряние в обруч. |
| Проплывание 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 дощечкой с работой ног на груди. |
| Выдох в воду | Выполнение серии выдохов в воду. |
| Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше». |
| Прыжки  в воду | Прыжок ногами вперед. |
| Соскок головой вперед. |
| Лежание | Упражнение «Поплавок». |
| Упражнение «Звездочка» на груди, на спине. |
| Лежание на спине с плавательной дощечкой. |

Таблица 12

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, 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

РАЗДЕЛ 4.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. 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 учить 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: Методическое 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.