

Плавание

МАДОУ д\с №58 работает по программе «Детство», с использованием программы Осокиной Т.И. «Обучение плаванию в детском саду». Обучение детей плаванию начинается с трех лет, но привыкание детей к воде начинается уже с двух лет. Занятия проводятся групповым способом. Для каждой подгруппы подбираются различные комплексы упражнений на суше и в воде.



Инструктором по физическому воспитанию разработаны **задачи обучения плаванию** детей дошкольного возраста:

- Ознакомление со свойствами воды и преодоления чувства боязни ее.
- Обучение передвижению по дну бассейна различными способами на различной глубине.
- Обучение погружению в воду и открыванию в ней глаз.
- Обучение дыханию в воде (выдохи в воду).
- Обучению держанию тела на поверхности воды на груди и на спине.
- Обучение скольжению в воде на груди и на спине.
- Обучение координационным возможностям в воде, выполнение простейших движений в воде руками и ногами во время скольжения.
- Обучение облегченным способам плавания.
- Обучение спортивным способам плавания.



Исходя из этих конкретных задач и имеющегося программного материала, намечены следующие конкретные цели первого года обучения, рассматриваемые как цели периода начального обучения для каждой возрастной группы:

Младшая группа – научить не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде.

Средняя группа – то же, что и в младшей группе, а так же научить кратковременно, держаться и скользить на воде.

Старшая группа – то же, что и в средней группе, а так же более уверенно держаться на воде, скользить на воде, научить выдоху в воду, пытаться плавать облегченным способом.

Подготовительная к школе группа – то же, что и в старшей группе, а так же уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, плавать облегченными способами, делать попытки плавать одним из спортивных способов плавания.

К концу учебного года большинство детей справляются с поставленными задачами. В подготовительной группе дети полностью овладевают учебным материалом, учатся уверенно проплыть облегченным способом 10-15 минут, некоторые дети так же овладевают плаванием способом «Кроль» на груди и на спине в полной координации.



Занятия по плаванию

Важной формой оздоровительной работы является плавание. Популярность и необходимость обучения плаванию продиктованы не только нарастающей гиподинамией, но, прежде всего жизненной необходимостью этого навыка для всех людей и особенно для детей.

В нашем детском саду функционирует плавательный бассейн размером 8м на 3м, глубиной до 70см.

В детском саду обучаются дети с 2-х лет. Занятия проводятся два раза в неделю. Группы делятся по подгруппам 6-8 и до 10-12 детей.

Длительность занятий:

Младшая группа 15-20 минут,

Средняя группа 20-25 минут,

Старшая группа 25-30 минут,

Подготовительная группа 30-35 минут.

Температура воды поддерживается в средних пределах 28-30 градусов, воздух – в пределах 24-28 градусов.

Для занятий в бассейне каждому ребенку нужно иметь:

Халат махровый с длинным рукавом и капюшоном

Полотенце махровое

Трусики х\б

Резиновую шапочку

Мыло и мочалку



1 год обучения – младшая группа 3-4 года

Задачи:

1. Способствовать умению периода адаптации к воде.
2. Обучить опусканию лица в воду.
3. Обучить различным видам передвижения в воде.
4. Способствовать формированию навыков личной гигиены.
5. Способствовать воспитанию морально – волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность).

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 с головой.

2 год обучения – средняя группа 4-5 лет

Задачи:

1. Обучить выполнению лежания на груди и на спине.
2. Обучить выдоху в воду, опуская губы (лицо).

3. Обучить умению открывать глаза в воде.
4. Обучить движениям ног как при плавании способом кроль на груди и на спине.
5. Содействовать формированию правильной осанки.
6. Способствовать воспитанию смелости и решительности.

Ожидаемый результат:

1. Уметь выполнять лежание на груди и на спине в течении 2-4 секунд.
2. Уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо.
3. Уметь выполнять движения ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня.

3 год обучения – подготовительная к школе группа 6-7 лет

Задачи:

1. Обучить согласованной работе рук, ног и дыхания при плавании облегченными способами на груди и на спине.
2. Совершенствовать технику плавания выбранным способом.
3. Способствовать закаливанию организма детей.
4. Содействовать формированию правильной осанки.
5. Способствовать воспитанию целеустремленности и настойчивости.

Ожидаемый результат:

1. Уметь выполнять многократные выдохи в воду 6-8 раз подряд.
2. Уметь проплыть облегченным способом на груди или на спине 10-15 метров.
3. Уметь проныривать под водой небольшое расстояние 1,5-2 метра.

**Информацию подготовила:
инструктор по плаванию
Хажиева Ирина Александровна
высшая квалификационная категория**