

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
г. Набережные Челны  
«Центр развития ребёнка – детский сад №50 «Родничок»

**Документация  
педагога дополнительного образования  
по программе «Обучение плаванию»  
для детей 3-7 лет  
Порада Альбины Вениаминовны**

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад № 50 «Родничок»

Рассмотрено и утверждено  
на заседании педагогического совета №  
от «31» августа 2012 г.  
протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ  
«ЦРР – детский сад №50 «Родничок»  
Т.М. Абдулминова  
2012 г.



**Программа**  
**дополнительного образования**  
**«Обучение плаванию»**  
(для детей 3-7 лет,  
срок реализации – 4 года)

Составитель:

Порада А.В., инструктор по  
физической культуре  
(по обучению детей  
плаванию). I категории

г. Набережные Челны  
2012 г.

### Пояснительная записка

Данная программа создана с учетом ФГОС дошкольного образования, возрастных особенностей воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса при обучении детей дошкольного возраста плаванию.

Плавание - один из самых полезных видов физических упражнений. Оно стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Большое значение для физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейнах. На занятиях по плаванию активно развивается позвоночник ребенка. У детей дошкольного возраста связочный аппарат и межпозвоночные диски имеют высокую эластичность и подвижность. Правильное и своевременное укрепление костной системы позволит избежать искривления позвоночника, стоп, поэтому с помощью специальных упражнений и плавательных движений можно предупредить плоскостопие.

При погружении в воду вес ребенка уменьшается почти втрое, отчего малыш не применяет чрезмерных усилий для передвижения в водной среде. А это в свою очередь облегчает работу сердца. В результате преодоления нагрузок, к которым организм детей подвергается в процессе регулярных занятий плаванием, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, а также равномерно увеличивается объем его полостей. Вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения. Также рядом исследований доказано, что занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательных систем. Известно, что одним из трудных моментов при овладении навыком плавания является регуляция дыхания. Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент. В воде осуществляется трехфазное дыхание: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду, (в отличие от обычного-двухфазного- вдох, выдох). Выполнение вдоха затрудняется давлением воды на грудную клетку, выдох затруднен тем, что он выполняется в воду. Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому техника дыхания при плавании обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляется все мышцы органов дыхания.

Также в младшем и среднем дошкольном возрасте претерпевает существенные изменения и нервная система. В результате систематических занятий плаванием увеличивается сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, отчего ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам

деятельности в различной обстановке.

Занятия плаванием способствуют лучшему усвоению питательных веществ детским организмом. После занятий процессы обмена и выделения протекают более совершенно. У ребенка заметно улучшается аппетит.

На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, так как упражнения, проводимые в воде, на начальном этапе обучения почти полностью повторяют упражнения и подвижные игры, выполняемые ими в зале. Но основной задачей занятий плаванием является формирование нового навыка скольжения в воде. Этот навык - основное, базовое движение в плавании, а его формирование во многом зависит от развития двигательных способностей. В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения программой обучения.

Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие, вызывают положительные эмоции.

Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Поэтому правильно организованные занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Также занятия плаванием оказывают и благотворный закаливающий эффект. В свою очередь, закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

*Итак*, плавание оказывает на ребенка благоприятное психическое, эстетическое, волевое и нравственное воздействие.

В программе предусматривается укрепление и закаливание детского организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным видам двигательной деятельности, формирование положительных нравственно-волевых черт личности.

В программе соблюдаются такие методические условия, как:

-от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному;

-от простого к сложному;

-использование специально разработанных методических приемов для формирования прочного навыка плавания.

Оригинальность и новизна программы заключается в том, что на последнем году обучения больше времени уделяется спортивному плаванию: плавание «брасс», элементы дельфина-«волна», комбинированное плавание. Также в процессе реализации программы, на занятиях используются: элементы аквааэробики, синхронного плавания, плавание в ластах, плавание

со спортивными лопаточками.

На занятиях используются здоровьесберегающие технологии: гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, точечный массаж, дыхательная гимнастика, массаж рук, массаж волшебных точек ушек, суджок терапия.

### **Организация и проведение занятий.**

В **младшей группе** обучения плаванию начинается с ознакомления ребенка с водой и её свойствами: прозрачностью, плотностью, вязкостью. Продолжительность предварительного обучения определяется возможностью ребенка передвигаться по дну безбоязненно и уверенно, самостоятельно совершать простейшие действия играть (до середины февраля месяца).

Так как дети в этом возрасте часто болеют, получая после перенесенного заболевания медицинское освобождение от занятий на две недели - ускорение учебного процесса невозможно.

Занятия в младшей группе начинаются с обычного умывания и обливания. Затем кратковременное погружение лица в воду и подпрыгивание под различные предметы - обруч, круг, скольжение на груди с доской, развитие движений ногами.

Организация занятий в **средней группе** направлены на приобретение детьми таких умений и навыков, которые помогли бы им чувствовать себя в воде надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, получая представления о выталкивающей и поддерживающей силе воды. Кроме того, дети должны научиться самостоятельно, произвольно выполнять вдох-выдох в воду несколько раз.

Основной задачей организации занятий по плаванию в средней группе является обучение ребенка умению свободно лежать на груди и на спине. Для этого необходимо научить его погружаться, нырять и открывать глаза в воде. Причем после этого нельзя тереть глаз руками. Если ребенок в состоянии задерживать дыхания и умеет открывать глаза под водой, можно научить его доставать со дна различные предметы - игрушки-жемчужины. Очень важно обратить внимание ребенка на то, что под действием выталкивающей силы он всплывает к поверхности воды.

В **старших и подготовительных группах** уже разучивается техника спортивных способов плавания кролем на груди и на спине, брассом. Особенно интересно и эффективно комбинировать способы плавания, когда движения руками совершенствуются, например: руки как при плавании - «стрелой», а ногами как при плавании кролем, с произвольным движением.

Изучение дополнительных способов плавания и комбинирование с другими, позволяет повысить плотность занятий, ускорить совершенствование видов плавания, заинтересовать детей. В каждом

занятия данной программы совершенствуются все способы плавания, это обеспечивает разнообразие занятия и тренировку различных мышц ребенка. Часть упражнений выполняются с плавательными досками. Они способствуют комплексному развитию силовых и скоростных качеств, совершенствуют технику, ускоряют усвоение учебного материала, помогают новичкам лучше адаптироваться.

Занятия проводятся по возрастам 1 раз в неделю, некоторые из них можно повторять, в зависимости от усвоения материала. Переходить к новой теме только в том случае, когда большинство детей в группе освоит все задания предыдущей темы. До этого момента материал повторяется полностью или частично, добиваясь успешного обучения каждого ребенка. При повторении содержания занятий меняется. Программа рассчитана на 4 года обучения (этапа). Каждый этап обучения подводит итог в виде праздника или соревнования.

### **Цели и задачи программы.**

**Цели:** Основной целью программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма.

Задачи:

1. Ознакомить детей с упражнениями для освоения с водой.
2. Научить управлять своим телом в непривычной среде.
3. Создать условия для освоения детьми спортивных способов плавания.
4. Развивать физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, силу в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка.
5. Формировать навыки, закрепляющие правильное положение тела и рационального дыхания.

### **Обучение по данной программе выделяет несколько этапов обучения**

**Первый** начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия играть.

**Второй** этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надёжно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы короткое время получают представление об ее выталкивающей поддерживающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнения вдох-выдох в воду несколько раз подряд (не менее 10 раз). После этого дошкольники обучаются плаванию

определённым способом.

**Третий** этап: дети должны уметь проплыть 6-10 м. на мелкой воде (глубина по грудь), сохраняя в основном согласованность движения рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания.

**Четвёртый** начальное обучение продолжает усвоение и совершенствование техники способов плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. Дети приобретают умение плавать на глубокой воде (ноги не достают дна).

Каждый из этапов начального обучения плаванию условно может быть «привязан» к определённому возрасту детей:

Первый - ранний и младший дошкольный возраст,

Второй - младший и средней дошкольный возраст,

Третий - старший дошкольный возраст.

Четвёртый - подготовительный возраст.

### **Ожидаемые результаты.**

#### *Младший возраст:*

1. Передвигаются уверенно по бассейну .
2. Выполняют простейшие действия в воде.
3. Выполняют элемент спортивного плавания «кроль» (работа ногами).
4. Смело заходят в бассейн и делают упражнения.
5. Принимают правильное безопорное положение в воде, выполняют дыхательные упражнения.

#### *Средний возраст:*

1. Передвигаются уверенно, проползая в обруч.
2. Выполняют упражнения «медуза», «поплавок», «звезда».
3. Выполняют элементы спортивного плавания (скольжение на груди и на спине).
4. В соответствии с возрастом развиты выносливость, ловкость.
5. Выполняют дыхательные упражнения, опустив голову в воду.

#### *Старший и подготовительный возраст:*

1. Смело передвигаются по бассейну, выполняя упражнения.
2. Выполняют прыжки в воду и повороты в воде.
3. Выполняют спортивные способы плавания: кроль на груди и на спине, брасс, комбинированное плавание, дельфин.
4. В соответствии с возрастом развиты сила, быстрота.
5. Правильно выполняют вдох-выдох при плавании «кролем» (плавании в полной координации).





### Диагностика плавательной подготовленности детей младшего возраста

№ п / п	Ф.И. ребёнка	Свободное передвижение	Поливание себя из лейки	Опускание лица в воду	Скольжение на груди с доской	Скольжение на груди «Стрелочка»

### Диагностика плавательной подготовленности детей среднего возраста

№ п / п	Ф.И. ребёнка	Свободное передвижение	Поливание себя из лейки	Умение опускать лицо в воду	Погружение под воду с головой		Лежание на груди	Скольжение на груди с доской	Скольжение на груди без доски
					Нач. года	Кон. года			

### Учебно-тематический

#### I год обучения (младшая группа)

№	Тема	Кол-во часов	Примечание изменения
<b>I</b>	<b>Техника безопасности.</b>	<b>2</b>	сентябрь(до начала занятий)
1	правилами поведения в бассейне		
2	экскурсия в бассейн		
3	посещение занятий старших групп.		
<b>II</b>	<b>Теория.</b>	<b>2</b>	сентябрь(до начала занятий)
1	беседы		
2	рассматривание иллюстраций в энциклопедиях, фотографий		
3	просмотр мультфильмов		
	<b>Практика (этапы занятия):</b>	<b>31</b>	

1	Спуск в бассейн с поддержкой и без.		
2	Различные способы передвижения		
3	Действия с предметами		
4	Игры на освоение передвижений в воде		
5	Игры для ознакомления со свойствами воды		
6	Игровые упражнения и игры с погружение лица в воду		
7	Игры с лежанием на поверхности воды		
<b>IV</b>	<b>Праздник на воде</b>	<b>1</b>	
<b>Итого</b>			<b>36</b>

### II год обучения (средняя группа)

№	Тема	Кол-во часов	Примечание изменения
<b>I</b>	<b>Техника безопасности.</b>	<b>2</b>	сентябрь(до начала занятий)
1	правилами поведения в бассейне		
2	экскурсия в бассейн		
3	посещение занятий старших групп.		
<b>II</b>	<b>Теория.</b>	<b>4</b>	сентябрь(до начала занятий)
1	беседы		
2	рассматривание иллюстраций в энциклопедиях, фотографий		
3	просмотр мультфильмов		
<b>III</b>	<b>Практика (этапы занятия):</b>	<b>31</b>	
1	Упражнения на погружение лица в воду		
2	Различные способы передвижения		
3	Действия с предметами		
4	Игры с погружения под воду		
5	Упражнения на дыхание в воде		
6	Движения ног кролем		
7	Игры на освоение передвижений в воде		
8	Игры для ознакомления со свойствами воды		

9	Принятие без опорного положения		
10	Игры со скольжением на груди, на спине		
<b>IV</b>	Праздник на воде	<b>1</b>	
Итого			36

### III год обучения (старшая группа)

№	Тема	Кол-во часов	Примечание изменения
<b>I</b>	<b>Техника безопасности.</b>	<b>1</b>	сентябрь(до начала занятий)
1	правилами поведения в бассейне		
<b>II</b>	<b>Теория.</b>	<b>3</b>	сентябрь(до начала занятий)
1	Расширение знаний об оздоровительном и прикладном плавания		
2	Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта		
<b>III</b>	<b>Практика (этапы занятия):</b>	<b>31</b>	
1	Различные способы передвижения		
2	Упражнения на дыхание в воде		
3	Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком		
4	Скольжение на груди		
5	Скольжение на спине		
6	Движения ног кролем		
7	Плавание кролем на груди и спине		
8	Акваэробика: комплексы упражнений в воде		
12	Игры со скольжением и плаванием		
13	Прыжки и повороты в воде		
14	Игры с элементами водных видов спорта		
<b>IV</b>	Праздник на воде	<b>1</b>	
Итого			36

**IV год обучения (подготовительная группа)**

№	Тема	Кол-во часов	Примечание изменения
<b>I</b>	<b>Техника безопасности.</b>	<b>1</b>	сентябрь(до начала занятий)
1	Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах		
<b>II</b>	<b>Теория.</b>	<b>3</b>	сентябрь(до начала занятий)
1	Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном плавания		
2	Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта, посещение соревнований по плаванию		
<b>III</b>	<b>Практика (этапы занятия):</b>	<b>31</b>	
1	Различные способы передвижения		
2	Упражнения на дыхание в воде		
3	Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком		
4	Открывание глаз в воде		
5	Скольжение		
6	Облегченные и прикладные стили плавания		
7	Плавание кролем на груди и спине		
8	Плавание брассом		
9	Плавание дельфином – «волна»		
10	Комбинированное плавание		
15	Акваэробика: комплексы упражнений в воде		
16	Игры с элементами водных видов спорта		
17	Прыжки и повороты в воде		
18	Тестирование (контрольное упражнение) .		
<b>IV</b>	<b>Праздник на воде</b>	<b>1</b>	
<b>Итого</b>			<b>36</b>

### Список литературы.

1. Е. В. Баранова «Развивающие занятия и игры с водой в детском саду и дома», Ярославль, Академия развития, 2009.
2. Л. Ф. Еремеева «Научите ребенка плавать», С-П., «Детство-пресс», 2005
3. Герхард Левин «Плавайте с малышами», Минск, 1981
4. А. Ю. Патрикеев «Игры с водой и в воде», Волгоград, 2014.
5. Т. А. Протченко, КЗ. А. Семенов «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», М., 2003
6. «Цикл занятий по обучению плаванию» (с применением инновационных методов) автор - составитель Р. Р Шакирова, г. Наб. Челны 2005.
- 7.«Программа обучения плаванию дошкольников «Капелька» автор - Н. В. Яшагина ,г. Наб. Челны 2009.