

Управление образования администрации Кемеровского городского округа
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 5
«Детский сад комбинированного вида»

Принято на заседании
педагогического совета
от 30.08. 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Заведующая МАДОУ № 5
«Детский сад комбинированного вида»
М.С. Ермузевич
Приказ 110/2-ОД от 31.08.2023



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Дельфинёнок»**

**Возраст обучающихся: 3-7 лет
Срок реализации: 4 года**

Разработчик:
Акузина Татьяна Александровна,
инструктор по физической культуре

г. Кемерово, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ	ХАРАКТЕРИСТИК	
ПРОГРАММЫ		
1.1. Пояснительная записка		3
		5
1.2. Цель и задачи программы		
1.3. Содержание программы		6
1.4. Планируемые результаты		13
РАЗДЕЛ 2.	КОМПЛЕКС	ОРГАНИЗАЦИОННО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ		
2.1. Календарный учебный график		15
2.2. Условия реализации программы		15
2.3. Формы аттестации / контроля		16
2.4. Оценочные материалы		16
2.5. Методические материалы		19
2.6. Список литературы		26
ПРИЛОЖЕНИЯ		

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфиненок» имеет физкультурно - спортивную направленность и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 093242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Устав МАДОУ № 5 «Детский сад комбинированного вида» г. Кемерово и локальные акты учреждения.

Уровень программы начальный.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка, в наши дни спорт и физкультура популяризируются. А с увеличением в нашей стране детей с ограниченными возможностями здоровья требуется всесторонняя помощь в их развитии и воспитании. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и

расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития.

Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Программа рассчитана на детей с 3 до 7 лет, занятия подгрупповые: младшая группа- 5 человек, средняя группа – 7 человек, старшая группа-10, подготовительная группа- 10-12 человек.

Срок освоения программ 32 часа в год(1 занятие в неделю), программа рассчитана на 4 года обучения.

Режим занятий: 1 раз в неделю, младшие группы – 15 мин., средние группы – 20 мин., старшие группы – 25 мин., подготовительные группы – 30 мин..

Форма обучения подгрупповая.

Для занятий по адаптивному плаванию детей с ОВЗ разрабатываем индивидуальный план занятий, организуем предварительную работу с родителями по подготовке к занятиям и о правилах поведения, беседуем об укреплении общего здоровья ребёнка и необходимости закаливания детского организма, обучаем родителей конкретным упражнениям и играм для использования в условиях семейного отдыха.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучать детей основным навыкам плавания, формировать интерес, мотивацию к здоровому образу жизни и занятиям спортом;

Развивающие:

- развивать крупную и мелкую моторику тела воспитанников.
- способствовать формированию разносторонней физической подготовленности воспитанников;

Воспитательные:

- воспитывать морально – этические, волевые качества;

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

Первый год обучения

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Тема 1. Знакомство с бассейном. Правила поведения	3	3	-	Устный опрос
2	Тема 2. Освоение с водой	4	-	4	Итоговое занятие
3	Тема 3. Лежание на воде	7	-	7	Итоговое занятие
4	Тема 4. Скольжение с доской и игрушкой	6	-	6	Итоговое занятие
5	Тема 5. Выдох в воду у опоры	6	-	6	Итоговое занятие
6	Тема 6. Погружение в воду без опоры	6	-	6	Итоговое занятие
Всего часов: 32					

Содержание первого года обучения Тема

1. Знакомство с бассейном. Правила поведения.

Теория: изучение бассейна и основных правил безопасности на воде.

Практика: нет

Тема 2. Освоение с водой

Теория: нет

Практика: ознакомление детей с водой на практике, особое внимание уделяется детям, которые боятся воды

Тема 3. Лежание на воде

Теория: нет

Практика: дети учатся владеть телом при лежании на воде, научаются контролировать свое дыхание.

Тема 4. Скольжение с доской и игрушкой

Теория: нет

Практика: обучение основным приемам скольжения на воде с доской, а затем с игрушкой, отработка данного навыка, закрепление результата

Тема 5. Выдох в воду у опоры

Теория: нет

Практика: отработка навыка входа в воду у опоры

Тема 6. Погружение в воду без опоры

Теория: нет

Практика: отработка на практике входа в воду без опоры, особое внимание уделяется детям, которые боятся воды.

Второй год обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы
		всего	теория	практика	контроля
1	Тема 1. Знакомство с бассейном. Правила поведения	3	3	-	Устный опрос
2	Тема 2. Освоение с водой	5	-	5	Итоговое занятие
3	Тема 3. Погружение под воду	5	-	5	Итоговое занятие
4	Тема 4. Дыхание	5	-	5	Итоговое занятие
5	Тема 5. Всплывание и лежание на воде	4	-	4	Итоговое занятие

6	Тема 6. Скольжение с доской и игрушкой	5	-	5	Итоговое занятие
7	Тема 7. Плавание кролем без выноса рук	5	-	5	Итоговое занятие
Всего часов: 32					

Содержание второго года обучения

Тема 1. Знакомство с бассейном. Правила поведения

Теория: знакомство с бассейном, инвентарем для плавания, а также с правилами поведения на воде и на суше.

Практика: нет

Тема 2. Освоение с водой

Теория: нет

Практика: ознакомление детей с водой на практике, особое внимание уделяется детям, которые боятся воды.

Тема 3. Погружение под воду

Теория: нет

Практика: дети учатся правильно набирать воздух в легкие, задерживать дыхание и опускаться под воду.

Тема 4. Дыхание

Теория: нет

Практика: дети учатся правильно набирать воздух в легкие и правильно порционно его выпускать, а также задерживать воздух.

Тема 5. Всплывание и лежание на воде

Теория: нет

Практика: дети учатся всплывать на поверхность воды и лежать на воде

Тема 6. Скольжение с доской и игрушкой

Теория: нет

Практика: обучение основным приемам скольжения на воде с доской, а затем с игрушкой, отработка данного навыка, закрепление результата

Тема 7. Плавание кролем без выноса рук

Теория: нет

Практика: дети изучают технику плавания кролем на практике в бассейне.

Третий год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Тема 1. Правила поведения в бассейне и на воде	1	1	-	Устный опрос
2	Тема 2. Роль плавания в жизни человека	1	1	-	Устный опрос
3	Тема 3. Освоение с водой	1	-	1	Итоговое занятие
4	Тема 4. Погружение под воду и выдох в воду	5	-	5	Итоговое занятие
5	Тема 5. Скольжение на груди и спине	5	-	5	Итоговое занятие
6	Тема 6. Работа ног как при плавании способом «кроль» на груди и спине	6	-	6	Итоговое занятие
7	Тема 7. Плавание кролем на груди	6	-	6	Итоговое занятие
8	Тема 8. Плавание кролем на спине	7	-	7	Итоговое занятие
Всего часов: 32					

Содержание третьего года обучения

Тема 1. Знакомство с бассейном. Правила поведения

Теория: знакомство с бассейном, инвентарем для плавания, а также с правилами поведения на воде и на суше.

Практика: нет

Тема 2. Роль плавания в жизни человека

Теория: знакомство детей с ролью плавания в жизни людей. Практика: нет

Тема 3. Освоение с водой

Теория: нет

Практика: ознакомление детей с водой на практике, особое внимание уделяется детям, которые боятся воды.

Тема 4. Погружение под воду и выдох в воду

Теория: нет

Практика: дети учатся правильно набирать воздух в легкие и правильно порционно его выпускать, а также задерживать дыхание.

Тема 5. Скольжение на груди и спине

Теория: нет

Практика: отработка детьми скольжения на воде на груди и на спине.

Тема 6. Работа ног как при плавании способом «кроль» на груди и спине

Теория: нет

Практика: изучение на практике работы ног как при плавании способом «кроль» на груди и спине.

Тема 7. Плавание кролем на груди

Теория: нет

Практика: отработка на практике техники плавания кролем на груди

Тема 8. Плавание кролем на спине

Теория: нет

Практика: отработка на практике техники плавания кролем на спине.

Четвертый год обучения

№	Наименование разделов и	Количество часов	Формы
---	-------------------------	------------------	-------

п/п	тем	всего	теори я	практ ика	контрол я
1	Тема 1. Правила поведения в бассейне. Гигиена занимающихся.	1	1	-	Устный опрос
2	Тема 2. Роль плавания в жизни человека	1	1	-	Устный опрос
3	Тема 3. Знакомство со спортивными способами плавания	1	1	-	Устный опрос
4	Тема 4. Освоение с водой	1	-	1	Итоговое занятие
5	Тема 5. Дыхание	4	-	4	Итоговое занятие
6	Тема 6. Скольжение на груди и спине с различным положением рук	6	-	6	Итоговое занятие
7	Тема 7. Скольжение на груди и спине с работой ног (на груди с выдохом в воду)	6	-	6	Итоговое занятие
8	Тема 8. Обучение технике плавания способом «кроль» на груди и спине	6	-	6	Итоговое занятие
9	Тема 9. Плавание способом «кроль» на груди и спине с полной координацией	6	-	6	Итоговое занятие
Всего часов: 32					

Содержание четвертого года обучения

Тема 1. Правила поведения в бассейне. Гигиена занимающихся.

Теория: изучение правил поведения в бассейне, а также ознакомление с правилами гигиены занимающихся

Практика: нет

Тема 2. Роль плавания в жизни человека

Теория: знакомство детей с ролью плавания в жизни людей. Практика: нет

Тема 3. Знакомство со спортивными способами плавания

Теория: ознакомление детей с основными спортивными способами плавания и водными видами спорта.

Практика: нет

Тема 3. Освоение с водой

Теория: нет

Практика: ознакомление детей с водой на практике, особое внимание уделяется детям, которые боятся воды.

Тема 5. Дыхание

Теория: нет

Практика: дети учатся правильно набирать воздух в легкие и правильно порционно его выпускать, а также задерживать дыхание.

Тема 6. Скольжение на груди и спине с различным положением рук

Теория: нет

Практика: ознакомление и отработка на практике скольжения на груди и спине с различным положением рук

Тема 7. Скольжение на груди и спине с работой ног (на груди с выдохом в воду).

Теория: нет

Практика: ознакомление и отработка на практике скольжения на груди и спине с работой ног (на груди с выдохом в воду).

Тема 8. Обучение технике плавания способом «кроль» на груди и спине

Теория: нет

Практика: изучение на практике работы ног как при плавании способом «кроль» на груди и спине.

Тема 9. Плавание способом «кроль» на груди и спине с полной координацией.

Теория: нет

Практика: отработка на практике техники плавания кролем на спине и на груди с поной координацией движений рук и ног, а также дыхания.

1.4. Планируемые результаты

Первый год обучения (младшая группа, 3-4 года)

1. Умеет передвигаться в воде по дну бассейна различными способами.
2. Знает как опускать лицо в воду и задерживать при этом дыхание.
3. Умеет делать выдох в воду.
4. Знает правила поведения в бассейне и на открытой воде.
5. Погружается в воду у опоры и без опоры.

Второй год обучения (средняя группа, 4-5 лет)

1. Знает правила поведения на воде и на суше.
2. Умеет выполнять лежание на груди и спине в течение 2-4 секунд.
3. Умеет выполнять скольжение на груди на расстояние 1-2 метра.
4. Владеет техникой и умеет выполнять движение ногами, как при плавании «кроль» на груди (в движении и упоры).
5. Умеет проплывать облегченным способом 2-3 метра.
6. Умеет выполнять многократные выдохи в воду (3-5 раз).

Третий год обучения (старшая группа, 5-6 лет)

1. Знает правила поведения на воде и на суше.
2. Умеет проплывать на груди при помощи одновременных гребковых движений руками без выноса рук из воды (как при плавании брассом) и попеременных движений ногами (3 -5 метров) для сколиозных групп.
3. Владеет навыками выполнения поперечных движений руками (без выноса рук из воды) в сочетании с работой ног при плавании способом «кроль» (3-5 метров) для групп общего профиля (облегченный кроль).
4. Умеет выполнять многократные выдохи в воду (4-6 раз).

5. Умеет плавать кролем на спине при помощи одних ног, руки вдоль туловища.

Четвертый год обучения (подготовительная к школе группа, 6-7 лет)

1. Знает правила поведения на воде и на суше.
2. Умеет проплывать на груди при помощи одновременных гребковых движений руками (как при плавании брассом) и попеременных движений ногами (8-10 метров)
3. Умеет плавать кролем на груди при помощи рук и ног 8-10 метров
4. Умеет плавать на спине при помощи попеременных и винтообразных движений руками (6 -8 метров).
5. Умеет выполнять многократные выдохи в воду (8-10 раз).

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель — 32

Количество учебных дней — 32

Продолжительность каникул — с 30.12.2023 по 08.01.2024 гг

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов — с 02.10.2023 по 20.05.2024 гг

2.2. Условия реализации программы

Описание материально-технического обеспечения программы

- бассейн, соответствующий требованиям действующего СанПиН
- спортивное оборудование для плаваний и игр на воде
- дидактические игры на воде (картотека)
- средства гигиенические

Информационное обеспечение

- Официальный сайт МАДОУ № 5: <http://madou5-kem.ucoz.ru/>
- Стенды
- Социальные сети
- Интернет-ресурсы

Кадровое обеспечение

Требования, предъявляемые к педагогу: педагогическое образование, курсы повышения квалификации в соответствии с преподаваемой дисциплиной.

2.3. Формы аттестации

В конце каждого учебного года проводится мониторинг спортивных достижений воспитанника, проводятся открытые занятия для родителей, команда участвует в городском фестивале «Веселые брызги».

2.4. Оценочные материалы

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 «Крокодилчик».
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.

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.

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 доской 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 доской.

Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплавание «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	Прыжок головой вперед.

воду	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания. Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

2.5. Методические материалы

- дидактические игры в воде
- плакаты с изображением правильного положения тела

во время плавания

- схемы
- фотографии пловцов, иллюстрирующие различные

способы плавания

В процессе обучения детей плаванию используются следующие **методические приемы**:

- ☐ Показ упражнений
- ☐ Разучивание упражнений
- ☐ Средства наглядности
- ☐ Имитация упражнений
- ☐ Круговая тренировка
- ☐ Исправление ошибок
- ☐ Индивидуальная страховка и помощь

- ☐ Игры и игровые упражнения на суше и воде
- ☐ Соревновательный эффе

Методические рекомендации Организация проведения занятий

Вся акватория бассейна (рассматриваемая как дидактическое пространство обучения) условно разбивается на игровые зоны, в которых дети выполняют разнообразные упражнения, содержащие как новый, так и пройденный материал. Инструктор при этом может находиться либо в зоне освоения нового упражнения, либо оказывать помощь отстающим детям. Переход ребенка из одной игровой зоны в другую осуществляется по его желанию, а в старшей и подготовительной группе — иногда и поточно (по типу круговой тренировки).

Подобная организационная форма имеет ряд преимуществ: изучение учебного материала на каждом занятии имеет комплексный характер, при этом дети находятся в постоянном движении, спонтанно чередуя нагрузки с отдыхом.

Особо следует отметить, что ребенка чаще пугает не сама вода, а ее обилие. В воде внимание детей рассеивается, в результате они плохо воспринимают незнакомый материал. Поэтому более целесообразным представляется ознакомление с новым материалом в раздевалке до начала занятий на воде, там же подводятся итоги и дается задание на дом.

Организация проведения занятий на мелководье

Младшая группа. В младшей группе обучение плаванию начинается с ознакомления ребенка с водой и ее свойствами: плотностью, вязкостью, прозрачностью. Продолжительность ознакомительного периода определяется возможностью ребенка безбоязненно и уверенно с помощью взрослого либо

самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть. С учетом основных задач начального обучения плаванию включаем игры с игрушками на мелководье, включая все виды ходьбы и бега в воде и несложные прыжки с лестницы (тумбы). Занятия в младшей группе начинаются с обычного умывания и обливания из ковша. Затем переходим к кратковременному погружению лица в воду и подныриванию под различные предметы — обруч, круг и т.п. (упражнения «Надень шляпу», «Вырос гриб», «В домик — из домика»).

Средняя группа. На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды. Кроме того, дети должны научиться самостоятельно произвольно выполнять вдох-выдох в воду

несколько раз. Состав игровых упражнений в средней группе определяется нами исходя из следующих посылок.

- 1) Не следует начинать обучение движениям ног или рук до тех пор, пока у ребенка не получилось идеального скольжения.
- 2) Не рекомендуется выполнять данное упражнение у опоры, так как, работая ногами, ребенок не сможет почувствовать продвижения вперед.
- 3) Не рекомендуется использовать поддерживающие предметы, поскольку при этом нарушается горизонтальное положение тела, что, в свою очередь, ведет к появлению грубых ошибок в работе ног.

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 в воде глаза, не протирая их после этого руками. Умение открывать глаза помогает сохранить нужное направление движения и облегчает ориентировку под водой. Если ребенок в состоянии задерживать дыхание, можно научить его доставать со дна различные предметы (игрушки, шайбы, ракушки). Очень важно обратить внимание ребенка на то, что под действием выталкивающей силы он всплывает к поверхности воды.

Дети также должны усвоить, что не смогут нырять, если их легкие заполнены воздухом. Чтобы убедить их в этом, предлагаем присесть под воду после глубокого вдоха и после энергичного выдоха (упражнения «Надуй шар», «Лопнул шар»).

Организация проведения занятий на глубокой воде

Старшая и подготовительная группы.

Объем временных затрат на проведение занятий на мелководье делает возможным проведение занятий на глубокой воде лишь начиная с конца средней группы. Большое значение в обучении на глубокой воде имеет показ упражнения в целом и отдельных его элементов. Показывать упражнение лучше всего непосредственно перед выполнением его детьми. Привлечение к показу помощников также значительно облегчает объяснение. Демонстрация движений должна сопровождаться четким и доходчивым разъяснением деталей, что помогает предупредить неправильное усвоение.

На этапе обучения отдельным движениям речь инструктора-педагога может быть образной, но при этом не должна иметь оттенка развлекательности. Дети во время выполнения упражнений должны быть сосредоточены. Основным показателем возможностей ребенка выполнять плавательные движения является

полноценное выполнение им скольжения. Правильно выполняемое скольжение определяется следующими показателями: а) исходное положение перед отталкиванием, б) сила толчка, в) положение тела во время скольжения. При обучении плаванию именно скольжению должно уделяться 80% затраченного времени, и только после длительного его выполнения можно приступать к обучению движениям.

Кроль на груди

Кроль на груди — самый быстроходный способ плавания. Подчиняясь общему закону механики — экономичности и эффективности гребковых движений, он оказался наиболее приемлемым и в обучении плаванию дошкольников.

Традиционно рекомендуется начинать обучение с движений ногами.

Скорость

Принцип экономичного плавания предполагает разумное распределение сил пловца на дистанции. Поэтому мы обучаем детей плавать медленно, сохраняя непрерывность движений (без наплыва). Первое время дошкольники рефлексивно выполняют движения руками очень быстро, результатом чего являются короткие гребки. Необходимо сразу добиваться выполнения длинного гребка, или, как мы называем, «шага» («шагаем, как мама», «шагаем, как папа»). Соревновательный дух обучения придает динамичность упражнениям и удерживает высокую активность детей на протяжении всего занятия.

Правильное дыхание

В плавании существует присказка: «Плывать умеет только тот, кто владеет дыханием». Ребенку гораздо проще овладеть дыханием, плавая медленно и только при помощи рук. Учитывая уровень подготовки ребенка, лучше выбирать короткие дистанции, но выполнять упражнение многократно (чтобы не нарушалась координация). Поскольку полноценный навык вырабатывается в процессе длительной тренировки и в течение нескольких лет, мы считаем, что

дошкольнику достаточно владеть им в играх, купании, при выполнении различных упражнений. Если у ребенка возникла потребность сделать вдох — научите его поворачивать голову в сторону (в момент окончания гребка), так чтобы рот оказался на поверхности воды, а ухо было в воде («посмотри на плечо»). Выдох производится через рот и нос при повороте головы в исходное положение. Лучше всего вдох выполнять на каждый третий гребок руками («раз—два—три — вдох»). Предварительно упражнение выполняется на суше, дома и стоя по грудь в воде. Постепенно осваивая кроль на груди в описанной последовательности, детям достаточно быстро удастся приспособить движения ног к движениям рук. Исходя из физических возможностей и индивидуальных особенностей, ребенок сам подбирает ритм движений ногами. Общая координация юного пловца может нарушаться в двух случаях:

а) недостаточно сформировался навык движения руками;

б) движения ногами мешают продвигаться вперед.

В обоих случаях работу ног следует исключить — временно (в случае «а»), либо вообще (в случае «б»), при этом ноги непроизвольно будут выполнять балансирующие движения. Во избежание навязывания ребенку шестиударной координации, не рекомендуется отдельно изучать и отрабатывать движения ногами. А использование упражнений с буксировкой (доской, обручем) и плавание под водой позволят исподволь укреплять мышцы детских ног без сгибания их в коленном и тазобедренном суставах.

Кроль на спине

Способ «кроль на спине» по структуре движений отличается от кроля на груди лишь положением тела на воде и изменением ведущих конечностей — основой согласования движений является работа ног. Техника выполнения данного способа целиком определяется координационными возможностями ребенка, а также умением создавать силовую тягу ногами.

Освоение кроля на спине проводится на мелкой и спокойной воде. Не всем детям удастся достаточно хорошо продвигаться за счет ног — это обусловлено двигательными возможностями стопы, которые, в свою очередь, определяются подвижностью голеностопного сустава и площади тыльной поверхности стопы (ласты). Поэтому предварительно на суше, а затем в воде отрабатываются попеременно ударные движения ногами вверх-вниз, которые выполняются только носочками (носки оттянуты и вогнуты внутрь — «как у медведя»). Для контроля сгибания ног в коленях предлагается держать над коленями ребенка доску или руку (при правильном выполнении движения прикосновений нет).

Круговые вращения руками назад предварительно разучиваются на суше, а в воде выполняется «мельница назад», которая сопровождается пояснением, как и в кроле на груди: «до ноги — на ухо». Поскольку гребок на спине выполняется через сторону, это вызывает чрезмерное смещение ног. Сохранить прямолинейность продвижения позволяет только высокий темп движения руками. Для координации работы рук и ног выполняем следующую последовательность движений: толчок — скольжение с работой ног — и сразу 2—4 гребка (с последующим увеличением). Максимальный эффект достигается при выполнении задания со старта на спине. Высокий ритм движений ног позволяет ребенку сохранить точность и слитность только на коротких дистанциях, которые проплываются, как правило, на задержке дыхания.

Старт на спине выполняется следующим образом: зацепиться руками за поручень (бортик, лестницу); упереться в стену ногами, согнутыми в коленях (пальцы ног в воде). На начальном этапе детям предлагается плавать медленно. При этом они имеют возможность произвольно координировать собственные движения, продвигаясь в основном при помощи ног (бедро и голень в воде) и выполняя гребки руками с остановкой у бедра (дыхание произвольное)

2.6. Список литературы

1. Васильева, В.С. Обучение детей плаванию./ В.С. Васильева. – Москва, 1989.
2. Волошина, А.А., Кулибаба, Н.Б. Игры на воде с детьми младших возрастов./ А.А. Волошина, Н.Б. Кулибаба. – Москва, 1992.
3. Дукальский, В.В., Маряничева, Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию./ В.В. Дукальский, Е.Г. Маряничева.– Краснодар, 1990.
4. Завьялова, Т.П. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания./ Т.П. Завьялова. – Тюмень, 2008.
5. Змановский, Ю.Ф. Двигательная активность и закаливание – ведущие факторы укрепления здоровья ребенка // Дошкольное воспитание, 1988, №8, с.4551
6. Левин, Г. Плавание для малышей./ Г. Левин. – Москва, 1974.
7. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна: Мет. пособие/ под ред. Егорова Б.Б. – Москва, 2004.
8. Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А., Богина, Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. Для воспитателей детского сада и учителей./ Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – Москва, 2005.
9. Рыбак, М.В., Раз,два,три,плыви...: методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений./ М.В. Рыбак. – Москва, 2010.
10. Чеботарева, И.В. Плавание в физическом воспитании детей дошкольного возраста./И. В. Чеботарева. - Москва, 1993.

Схема расположения тела во время плавания

