

Организация обучения детей плаванию в условиях крытого бассейна МАДОУ № 358 «Лесная полянка»

Актуальность проблемы

В дошкольном возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия и всесторонней двигательной подготовленности. Плавание является универсальным средством закаливания, физического развития, воспитания.

Новизна

Создание системы оздоровления, закаливания детского организма и вовлечения детей дошкольного возраста в занятия плаванием.

Главное

Плавание является универсальным средством закаливания, физического развития, воспитания, стимулом к активному развитию ребенка, воздействует практически на все органы и системы детского организма: оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, улучшается терморегуляция, увеличивается интенсивность кровотока, укрепляются сердечные мышцы, способствует улучшению газообмена, благотворное воздействие на нервную систему, «снимая» утомление, улучшая сон и повышая работоспособность. Плавание благотворно влияет на формирование личностных качеств ребенка: настойчивости и решительности, смелости и дисциплинированности. На занятиях по обучению плаванию у ребенка воспитывается самостоятельность и целеустремленность, поэтому неслучаен интерес к обучению плаванию детей уже с самого раннего возраста.

Доступность

Программа может быть использована при организации образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста в дошкольных образовательных учреждениях, дополнительном образовании детей, в частных и семейных детских садах.

Результативность

В процессе обучения плаванию ребенок:

- приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях на воде, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- осознает свои двигательные действия;
- усваивает физкультурную и пространственную терминологию;
- узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;
- ребенок познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия;
- закрепляет знания об окружающей природе, свойствах воды;

- обогащает словарный запас, развивает память, мышление, воображение;
- учится рационально использовать навыки в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретает грацию, пластичность, выразительности движений;
- развивает самостоятельность, творчество, инициативность;
- учится самоорганизации, взаимопомощи.

Физическое образование в процессе обучения плаванию способствует приобщению ребенка и к большому спорту. Он приобретает знания о ведущих мировых и отечественных спортсменах, что значительно расширяет его кругозор. Кроме того, у ребенка воспитываются гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию.

Сущность опыта

В детском саду № 358 «Лесная полянка» с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию воспитанников г. Екатеринбурга была разработана программа здоровья «Детский сад – территория здоровья» Реализация программы направлена на воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка от 2 до 7 лет.

Раздел «Плавание» основной общеобразовательной программы МАДОУ № 358 расширяет содержание образовательной области «Физическое развитие» и рассчитан на детей от 3 до 7 лет.

Цель программы

Содействие оздоровлению, закаливанию детского организма, в обеспечении всесторонней физической подготовки; вовлечения детей дошкольного возраста в занятия физкультурой и спортом.

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка.

1. Способствовать гармоничному психосоматическому развитию.
2. Совершенствование защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка.
3. Совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. Развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям.
5. Формирование у ребенка рациональных, экономных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь

Образовательные задачи

– предполагают формирование двигательных умений и навыков; развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости); развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);

– способствуют воспитанию творческой, разносторонне и гармонично развитой личности ребенка.

Основные положения программы

Содержание образовательной программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено в соответствии с **принципами**, определёнными Федеральными государственными требованиями:

– соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

– обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

– строится с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

– основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

– предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

– предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;

– принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Возрастные особенности усвоения программного материала

3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования).	Развивается моторика. Ребёнок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что	Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок способен к освоению сложных движений. Наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек. Ребенок способен усваивать сложные по	Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта.

<p>Ребёнок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). Возраст является благоприятным возрастом для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).</p>	<p>позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными. В связи с этим обучение детей движениям целесообразно основывать на наглядном показе. Вместе с тем в дошкольном возрасте происходит активное овладение речью. Поэтому объяснение при разучивании движений имеет большое значение.</p>	<p>координации движения, и именно плавание содействует их развитию. Дети достаточно хорошо осваивают и выполняют различные произвольные движения. Однако у них наблюдается еще некоторая неподготовленность к выполнению сложных двигательных действий из-за медленной концентрации торможения. Выполнение каждого упражнения должно быть кратковременным. Зато в каждом занятии следует использовать большое количество разнообразных плавательных движений. Это значительно повышает заинтересованность ребенка в целенаправленных действиях, способствует дисциплинированности, эффективности обучения.</p>	<p>Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Свойства центральной нервной системы таковы, что дети быстро устают, но и быстро отдыхают, поэтому большие кратковременные нагрузки с частыми перерывами допустимы в обучении плаванию дошкольников. Детей больше утомляет однообразная деятельность, требующая большой точности движений.</p>
--	--	--	---

Условия реализации программы

Педагогические условия

Реализацию содержания рабочей программы «Расти здоровым, малыш», направленную на обучение детей 3-7 лет плаванию осуществляет инструктор по физической культуре дошкольного учреждения, имеющее специальное образование, владеющей методикой обучения плаванию детей дошкольного возраста.

Содержательные условия.

Оптимальный возраст для начала обучения плаванию 6-7 лет, но подготовительные упражнения могут быть использованы на занятиях с детьми 3-5 лет. Перед посещением бассейна проводится разминка в зале, которая состоит из общеразвивающих упражнений, специальных упражнений программы обучения плаванию, игр.

Задачи и средства поэтапного обучения плаванию

Этап обучения	Методы	Задачи обучения
----------------------	---------------	------------------------

<p>Этап начального обучения</p> <p>Цель: эмоционального воздействия</p>	<p>игры для начального обучения</p>	<p>предупредить появление нежелательных ощущений у новичков и устранить повышенную чувствительность к водной среде; познакомить новичков с условиями плавучести и равновесия своего тела, помочь им ориентироваться в воде, предупредить возможные причины возникновения чувства страха</p> <p>ознакомление со свойствами воды: плотностью, текучестью, сопротивлением и т. д.; развитие ориентировки в воде, обучение передвижению шагом и бегом в игровой форме.</p>
<p>Этап углубленного обучения плаванию</p> <p>Цель: ознакомления с элементами прикладного плавания; развитие физических качеств</p>	<p>игровые упражнения: «лодочка с веслами», «ледорез», «рыба», «крокодил», «рак», «лошадка» и т.д.</p> <p>игровые упражнения «дождь» «Кто хочет зайти в гости к утке?», «Ниагарский водопад», «Спящий крокодил», «Водолазы», «Поезд и тоннель», «Рыбаки и рыбки», «Пятнашки», «Спрячься в воду», «Циркачи», «Хоровод», «Гудок», «Сядь на дно», «Насос»</p> <p>использование различных резиновых игрушек: круги, надувные подушки и т.д.</p> <p>игровое упражнение «крокодил»</p>	<p>1. Научить двигаться в воде в различных направлениях и в разных положениях: лежа на груди, на спине, бегать с игрушками по воде и без них.</p> <p>2. Учить детей нырять в воду с головой – нырнуть, пригнувшись, чтобы вода доходила до уровня глаз, потом – лежа на спине, окунуть голову, придерживая ее руками и задержать дыхание, посмотреть под водой сквозь пальцы рук.</p> <p>3. Обучать движениям ног вверх-вниз, сначала сидя на берегу, а потом уже сидя в воде, в положении лежа на спине или на груди (в неглубоком месте)</p> <p>1. Обучать движениям рук, используя сначала скамеечки, затем в воде, вначале касаясь ногами дна. Это упражнение напоминает плавание стилем кроль, только без выбрасывания рук вперед.</p>

	Игровое упражнение «охладим горячий чай»	4. Учить выдоху в воду в ходе упражнения. С ладонки дети учатся сдвигать легкий предмет (бумажку, листок, перо и т.д.). В воде, нырнув до подбородка, дети стараются «сдуть» воду, нырнув, делать выдох в воде.
	игры и игровые упражнения: «Море», «Акробаты», «Буксир», «Утки– нырки», «Ныряльщики», «Поднырни», «Водолазы», «Винт», «Стрелы», «Крокодилы на охоте», «Лягушки-квакушки», «Дельфины»	5. Освоение и совершенствование безопорного положения на занятиях используются
	Игры и игровые упражнения: «Корабли», «Кто дольше проскользит?», «Рыбы в океане», «Торпеды». Освоение толчка, обеими ногами одновременно происходит в игре «Оттолкнись пятками».	6. Отработка навыка скольжения
Этап результирующей отработки действия Цель: совершенствования отдельных упражнений и элементов техники	<i>Сюжетные игры</i> – основаны на определенной тематике: например, «Караси и карпы», «Рыбаки и рыбки» и т. д. <i>Бессюжетные</i>	Повторение пройденного материала. Обучение элементам спортивного плавания: движения ног при плавании способом «басс» (на груди), движения ног при плавании способом «кроль» на спине, выдох в воду, движения ног при плавании способом «басс» с выдохом в воду.
Контрольный	<i>Командные игры</i> – участники делятся на команды, и действия каждого играющего, его умения направлены на победу коллектива. <i>Некомандные</i> – участники не делятся на команды; каждый играющий самостоятельно решает поставленные задачи. <i>Игры соревнования</i>	Анализ результатов обучения

Распределение времени между разделами обучения плаванию

Составляющие образовательной деятельности	% соотношение
Упражнения по ознакомлению со свойствами воды	10,2%
Упражнения обучающие погружению и всплытию	3,3%
Упражнения для выработки навыка лежания	9,5%
Упражнения для выработки навыка скольжения	25,7%
Упражнения обучающие дыханию	13,6%
Упражнения вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения	31,4%
Упражнения на овладение простейшими прыжками	6,3%
ИТОГО:	100%
Продолжительность образовательной деятельности в бассейне 1 раз в неделю:	
3-4 года	20 минут
4-5 лет	30 минут
5-6 лет	35 минут
6-7 лет	45 минут
Продолжительность занятий в зале (разминка)	5-10 минут

Организационные условия реализации программы

Пространство вокруг чаши бассейна должно быть свободным от посторонних предметов. Оформление зала и бассейна должно соответствовать гигиеническим (СанПиН 2.4.1.2660-10) и эстетическим требованиям.

В помещении бассейна находится необходимый физкультурный инвентарь: плавательные доски, поплавки, резиновые шапочки, игрушки, очки, длинный шест (2-2,5 м) для поддержки и страховки, обручи, надувные мячи, круги, мелкие игрушки, разделяющая дорожка, массажные дорожки, обручи, надувные крупные игрушки. Инвентарь хранится в стойках, корзинах.

Дети занимаются плаванием в плавках, в резиновых шапочках. Для передвижения по детскому саду до и после занятия необходимы махровые или фланелевые халаты с капюшонами и длинными рукавами; обувь на резиновой подошве (исключая шлепанцы). В детском саду имеются мыло, мочалки и полотенца для проведения гигиенических процедур.

Помещение должно проветриваться каждые 30-40 минут в течение 5-7 минут. Два раза в день проводится сквозное проветривание. В помещении бассейна должна работать вентиляция.

Перед посещением бассейна обязательно предшествуют гигиенические процедуры. Перед тем как принять душ, дети обязательно посещают туалет, затем они тщательно, быстро моются в душе, приучаясь делать это самостоятельно или с помощью сверстников. После занятий дети вновь принимают

непродолжительный душ, вытираются полотенцем, сушат волосы, одеваются и отдыхают.

Температура воды 20—24° С, а температура воздуха 24—28°С. Уровень воды в бассейне, должен быть не выше плечевых суставов ребенка, стоящего на дне бассейна.

Обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие ребенка.

Функциональное распределение обязанностей между сотрудниками

Старший воспитатель обеспечивает методическое сопровождение субъектов образовательной деятельности в реализации данного раздела основной общеобразовательной программы Учреждения; осуществляет контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм реализации программы и за освоением детьми содержанием программы.

Инструктор по физической культуре руководит образовательной деятельностью, консультирует воспитателей и родителей по вопросам обучения плаванию, отвечает за безопасность детей

Медицинская сестра проверяет условия проведения образовательной деятельности, приучает детей к строгому соблюдению правил гигиены, отвечает за безопасность детей, оказания доврачебной помощи, осуществляет контроль гигиенических условий и физической нагрузки на детей в бассейне.

Воспитатель подготавливает детей к деятельности в бассейне, проводит закаливающие мероприятия, организует экскурсию и беседу о деятельности в бассейне, наблюдает за детьми во время плавания, оказывает помощь инструктору, отвечает за безопасность детей.

Родители обеспечивают детей необходимой одеждой, продолжают оздоровительные мероприятия в условиях семьи, обеспечивают потребность в двигательной активности детей и совершенствование двигательного навыка через совместное посещение бассейна, открытых водоемов, участие в спортивных мероприятиях учреждения.

Формы организации детей в структуре образовательной деятельности

Формы образовательной деятельности				
Режимные моменты	Непосредственно образовательная деятельность	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
Формы организации детей				
Индивидуальные Подгрупповые	Индивидуальные Подгрупповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные	Групповые Подгрупповые Индивидуальные

<p>Гимнастика после сна Дыхательная гимнастика Точечный массаж; Закаливающие процедуры: ходьба по ребристой дорожке, массажным коврикам, соляной дорожке и сухой, босохождение, облегченная одежда в помещении, сон с доступом воздуха, без маек (в теплое время года) Контрастные воздушные ванны</p>	<p>Игра Игровые упражнения Ориентиры <i>звуковые</i> (голос, свисток, хлопки в ладоши, удары в гонг, барабан, бубен), <i>зрительные</i> (жесты) и <i>комбинированные</i> (сочетание звуковых и зрительных). Наглядные методы демонстрация способов плавания и различных упражнений, показ фотографий, рисунков, плакатов, игрушек Словесные методы объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ Практические методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, совместное выполнение упражнений</p>	<p>Игровая беседа с элементами движений. Чтение. Рассматривание . Эксперимент. Игра. Утренняя гимнастика Физическая культура (в теплое время года проводится на улице) Интегративная деятельность. Спортивные и физкультурные досуги. Спортивные состязания Наблюдения за обитателями аквариума, птицами</p>	<p>Прогулка в первой и второй половине дня самостоятельная организация подвижных игр и физических упражнений Двигательная активность (в том числе в сюжетно-ролевых играх, играх-драматизациях, музыкально-двигательных импровизациях и др.)</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Родительский клуб Совместные игры Физкультурный досуг на воде Физкультурные праздники на воде Интерактивное общение Мастер-класс</p>
--	--	--	--	---

Непосредственная образовательная деятельность детей в условиях крытого бассейна имеет свою структуру: гигиенические процедуры; *подготовительная часть (5-10 мин)* выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (ходьбы, бега, прыжков по дну бассейна) (частично могут проводиться на суше или/и в воде), знакомство с подвижными играми.

Основная часть (10-30 мин). Формирование новых и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет. *Заключительная часть (5 мин)*. Снижение

физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой. Подведение итогов.

Результаты освоения детьми программы (промежуточные и итоговые результаты)

3-4 года
Умеет отталкиваться руками от воды, держаться на воде с помощью подвижной опоры, опускать лицо в воду, делать выдох в воду, работать ногами, как при плавании кролем, прыгать с бортика бассейна, ложиться на руки взрослому (спиной и животом), принимать безопорное положение в воде, отталкиваться ногами ото дна, выпрыгивать из воды и падать на нее
4-5 лет
Умеет скользить на груди с подвижной опорой, лежать на воде с задержкой дыхания, спрыгивать в воду из положения, сидя на бортике, работать руками и ногами, как при плавании кролем, передвигаться по дну в различных положениях
5-6 лет
Умеет скользить на груди и спине с подвижной опорой, лежать на воде на спине и на груди с задержкой дыхания, спрыгивать в воду из положения, сидя на бортике, работать руками и ногами, как при плавании кролем, принимать безопорное положение на воде, всплывать
6-7 лет
Умеет лежать на спине и на груди, скользить по воде после толчка от борта бассейна без работы ног, проплыть 25м при помощи работы ног кролем на спине или кролем на груди, находиться некоторое время под водой без дыхания, прыгать с бортика бассейна. Умеет согласовывать дыхание с движением ног, рук. Умеет выполнять задания в воде «поплавок», «звездочка», «стрелка», «торпеда», «тоннель», «буксир», «катер» Сформированы положительные черты характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.); нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение заниматься в коллективе); волевые качества (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание); Имеется культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям

