

Государственное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 92
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 92 Красносельского района Санкт-Петербурга)



Обучение детей плаванию в детском саду

Выполнила:
Инструктор по физической культуре
(плавание)
Чистякова Александра Витальевна

Санкт-Петербург, 2020 г.

Плавание дает детям:



1. Закаливание, профилактика простудных и других заболеваний;
2. Укрепление иммунитета;
3. Укрепление нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем и опорно-двигательного аппарата;
4. Формирование правильной осанки;
5. Улучшение обмена веществ, сна и аппетита;
6. Улучшение физических способностей: выносливость, силовые способности, силовая выносливость, координация и т.д.;
7. Приобретение жизненно необходимых навыков.

Организация занятий в бассейне



В нашем детском саду занятия в бассейне посещают следующие группы:

- Младшая группа – 3-4 года
- Средняя группа – 4-5 лет
- Старшая группа – 5-6 лет
- Подготовительная к школе группа – 6-7 лет

Длительность занятия в бассейне строго регламентируется санитарными правилами и зависит от возраста ребенка



<i>Группа</i>	<i>Возраст</i>	<i>Продолжительность</i>
Младшая	3 – 4 года	15 минут
Средняя	4 – 5 лет	20 минут
Старшая	5 – 6 лет	25 минут
Подготовительная к школе	6 – 7 лет	30 минут

Гигиенические требования к помещениям бассейна, оборудованию и качеству воды



В соответствии с санитарными правилами температура воздуха в помещении бассейна поддерживается на уровне +32 С, в раздевалках и душевых комнатах в пределах +25-27 С, вода в бассейне +31 С.

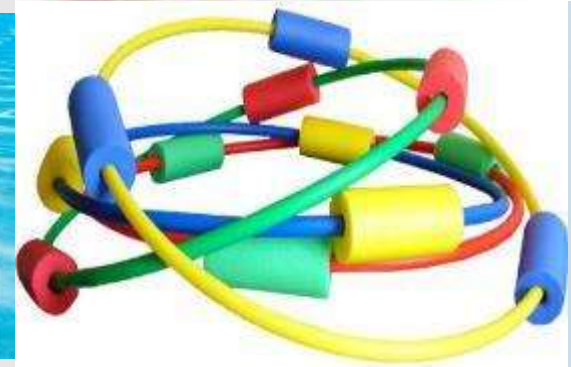
Занятия с детьми дошкольного возраста проводятся в бассейне, отвечающем всем санитарно-гигиеническим требованиям.

Инвентарь



Занятия проводятся в игровой форме,
используется различный водный инвентарь:

- Доски;
- Нудолсы;
- Колобашки;
- Лопатки;
- Надувные мячи;
- Пластиковые обручи;
- Плавающие и тонущие игрушки, и др.



Цели образовательной работы по плаванию с детьми:



- Формирование интереса к занятиям плавания;
- Создание оптимально физкультурно-оздоровительных условий для наиболее полного раскрытия и реализации плавательных способностей;
- Формирование здорового образа жизни, привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Формирование плавательных навыков детей 3-7 лет;
- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи образовательной работы по плаванию с детьми:

Младший возраст - 3-4 лет:

Образовательные:

- адаптировать детей к водному пространству;
- научить без боязни заходить в воду и свободно передвигаться;
- научить задерживать дыхание, выполнять погружение и лежание на поверхности воды;
- научить плавать при помощи ног способом кроль на груди с предметом.

Оздоровительные:

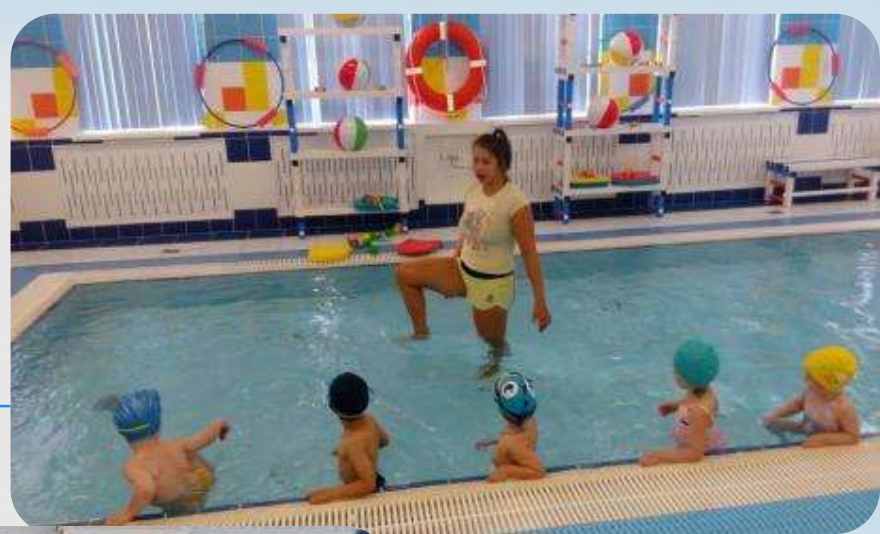
- способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- укреплять мышечный корсет ребенка;
- повышать функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- активизировать обменные процессы работы центральной нервной системы;
- формировать гигиенические навыки.

Развивающие:

- развивать внимание, силу, быстроту, гибкость;

Воспитательные:

- воспитывать положительное отношение детей к занятиям;
- воспитывать организованность.



Задачи образовательной работы по плаванию с детьми:

Средний возраст - 4-5 лет:

Образовательные:

- продолжить обучать выдоху в воду с открыванием глаз под водой;
- обучать скольжению на груди, спине;
- обучать передвижению при помощи ног способом кроль на груди (в согласовании с дыханием), спине;
- обучать плаванию в согласовании рук способом кроль;
- обучать движению рук способом брас;
- обучать плаванию комбинированным способом (руки – брас, ноги кроль).

Оздоровительные:

- способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- укреплять мышечный корсет ребенка;
- способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- активизировать работу вестибулярного аппарата;
- активизировать обменные процессы центральной нервной системы.

Развивающие:

- развивать внимание, силу, быстроту, гибкость, ловкость, выносливость;

Воспитательные:

- повышать эмоциональный фон;
- воспитывать выдержки;
- воспитывать уверенность в своих силах, смелости;
- воспитывать морально-волевые качества (сдержанность, дисциплинированность, честность, целеустремленность);
- воспитывать выдержку.



Задачи образовательной работы по плаванию с детьми:

Старший возраст - 5-6 лет:

Образовательные:

- обучить плаванию кролем на груди;
- обучить плаванию кролем на спине;
- обучить плаванию комбинированным способом;
- развитие выносливости.

Оздоровительные:

- способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- укреплять дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки;
- повышать общую и силовую выносливость мышц;
- активизировать обменные процессы центральной нервной системы.

Развивающие:

- развивать выносливости.

Воспитательные:

- воспитывать волю, целеустремленность;
- воспитывать чувства товарищества, выдержки;
- воспитывать дисциплину и организованность;
- воспитывать уверенность в своих силах.



Задачи образовательной работы по плаванию с детьми:

Подготовительный к школе возраст - 6-7 лет:

Образовательные:

- совершенствовать плавание кролем на груди в полной координации (дыхание произвольное);
- совершенствовать плавание кролем на спине в полной координации;
- обучать элементам плавания способом брасс, дельфин;
- обучать приемам самопомощи и помощи тонущему;
- развивать выносливость.

Оздоровительные:

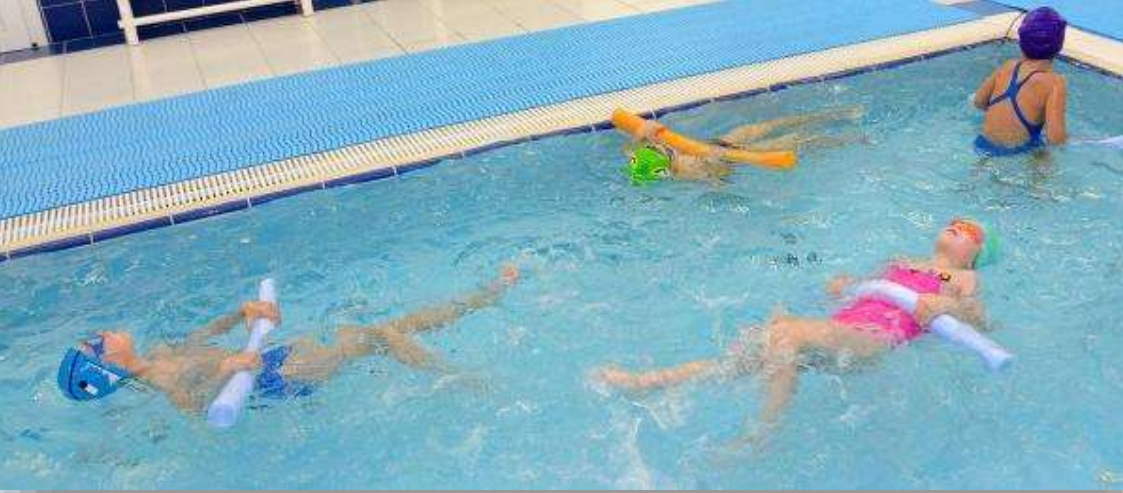
- способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию;
- совершенствовать развитие опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку;
- повышать работоспособность организма;
- формировать гигиенические навыки.

Развивающие:

- развивать выносливость.

Воспитательные:

- воспитывать культуру выполнения упражнений;
- воспитывать настойчивость, чувство собственного достоинства, выдержку;
- воспитывать сознательную дисциплину, организованность;
- воспитывать уверенность в своих силах.



Принципы реализации программы:

- ❧ **Принцип доступности** - предполагающий опору содержания программы на возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста, использование таких методов и приемов, которые позволяют обеспечить сохранение и поддержание интереса детей к занятиям плавания;
- ❧ **Принцип постепенности** - раскрывающийся в необходимости поэтапного освоения детьми данной программы, разумного дозирования физической нагрузки на ребенка.
- ❧ **Принцип систематичности** - с учетом индивидуальных возможностей, определяющий единство компонентов педагогического процесса: от постановки целей до результата, зависимости содержания, методов, приемов, форм работы с детьми от индивидуальных возможностей и потребностей каждого ребенка.
- ❧ **Принцип «от простого к сложному»** - выступает, как условие освоения детьми более сложных приемов плавания, а также приучения их к самостоятельному, уверенному выполнению упражнений на все большей глубине.
- ❧ **Принцип наглядности** - учитывающий психологические особенности дошкольников и специфику построения педагогического процесса в детском саду.
- ❧ **Принцип сознательности и активности** - позволяющий создать условия для раскрытия субъектных проявлений каждого малыша, поощрении активности, инициативности дошкольников.
- ❧ **Принцип «от целого к частному»** - предусматривает определенную последовательность в постановке задач, подборе упражнений и приемов обучения.
- ❧ **Принцип оздоровительной направленности** - решает задачи укрепления здоровья ребенка. Разработка комплексов упражнений или подбор одного упражнения направлены не только на профилактику здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма.

Игра



- это ведущий вид деятельности ребенка-дошкольника, так как это ведет к формированию новых качеств психики и личности ребенка, складывается воля и произвольное поведение, активно развивается воображение, творчество и общая инициативность. В связи с этим для каждого возраста у нас разработана игротека.



Игротека



Группа

Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная к школе
Название игр			
«Дождик»	«Телефон»	«Буксир»	«У кого больше пузырей»
«Карусель»	«Насос»	«Невод»	«Салки»
«Пузырь»	«Аквалангисты»	«Салки с мячом»	«Белые медведи»
«Смелые ребята»	«Сомбреро»	«Караси и карпы»	«Переправа»
«Затейники»	«Салки»	«Найди клад»	«Дельфин в цирке»
«Усатый сом»	«Море волнуется»	«Охотники и утки»	«Щука и рыбы»
«Найди клад»	«Удочка» и др.	«Сердитая рыбка»	«Футбол»
«Оса» и др.		и др.	«Гуси» и др.

Досуг



Кроме учебно-тренировочных занятий для воспитанников предусмотрена досуговая деятельность. Основные виды досуга:

- Спортивный;
- Познавательный;
- Эстетический;
- Театральный.

Далее будут представлены фотографии с спортивно-интеллектуальной игры «Морской бой», которая была проведена в бассейне с воспитанниками двух подготовительных групп.

По условиям игры ребята становились матросами двух кораблей, вступающих в соревнования друг с другом. Кто-то из них принимал участие в плавательных эстафетах, другие состязались в интеллектуальных викторинах, остальные пели песни на морскую тематику. Это мероприятие позволило нам интегрировать сразу несколько сфер деятельности ребенка: спортивную, познавательную и художественно-эстетическую.





Таким образом, посещая бассейн в детском саду, дети не только приобретают необходимые плавательные умения и навыки, развивают физическую форму и укрепляют иммунитет, но и получают всестороннее развитие и много положительных эмоций!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!