

Бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска

«Детский сад № 116 комбинированного вида»

Программа дополнительного образования «Дельфинята»

физкультурно-спортивной направленности

для детей 3-7 лет

2023-2024 учебный год

Форма обучения: очная, трудоемкость: 72 часа

Автор-составитель: Кучма Светлана Михайловна,

инструктор по физической культуре

Пояснительная записка

Среди многообразия видов спорта плавание является одним из наиболее доступных и полезных для детей и подростков. В процессе регулярных занятий (плавание в бассейне позволяет продолжать тренировки круглый год) развивается, укрепляется и закаляется весь организм:

- плавание является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки
- сколиозов, плоскостопия. укрепления сердечно-сосудистой и нервной системы. развития
- дыхательного аппарата и мышечной системы, содействует росту и укреплению костной ткани.

У детей формируется культура поведения на воде. Тот, кто не умеет плавать, подвергает себя постоянной опасности при встрече с водой. Международная статистика последних лет показывает, что в числе погибших от несчастных случаев утонувшие составляют значительный процент.

Кроме того, врачи — педиатры по-прежнему отмечают увеличение числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. В этом контексте важное значение имеет поиск новых и совершенствование уже известных способов укрепления здоровья детей. как психического, эмоционального. так и физического. стимуляции и повышения устойчивости организма к различным заболеваниям

Плавание в бассейне детей дошкольного возраста, как возможность благоприятного воздействия на организм и обучения практическим навыкам начали внедрять в нашей стране и за рубежом в 70-е годы XX века (а как способ передвижения в воде, человек использует с давних времен).

Современные программы обучения детей плаванию включают в себя этап подготовительных занятий, когда дети знакомятся со свойствами воды; подготовительные упражнения на суше, обучение плаванию.

Оптимальный возраст для начала работы с детьми дошкольного возраста — 6-7 лет. Но подготовительные упражнения могут быть использованы на занятиях с детьми намного раннего возраста. Такие занятия должны иметь в большей мере оздоровительную направленность, а элементы обучения плаванию (подготовительные упражнения) могут вводиться для тех детей кто хочет (а значит готов) их выполнять. Этот период требует от преподавателя индивидуального подхода к каждому ребенку, поскольку положительные эмоции являются обязательной составляющей каждого занятия в воде.

Программа «Дельфинята» является обобщением многолетнего практического опыта обучения плаванию детей дошкольного возраста. Программа рассчитана на 2 года обучения и дает возможность детям научиться плавать.

За основу взято методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений: «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» А.А.Чеменева. Т.В.Столматова.

Актуальность: Работоспособность мышцы 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.

Особенности данной программы в ускоренном обучении плаванию стилем кроль на груди, кроль на спине. Знакомство с техникой плавания способами брасс, дельфин.

Важным аспектом программы является формирование у ребенка умения сочетать дыхание с движениями рук и ног. 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.

Цель:

Целью данной программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию в стиле различных техник (брасс, кроль и др.), выявление и дальнейшее развитие спортивных талантов детей в области плавания (участие в городских конкурсах и олимпиадах), воспитание выносливости организма при занятиях в водной среде сверх основной образовательной нагрузки.

Задачи:

Образовательные:

- Сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства начиная с 4 лет:
- Освоить технические элементы плавания:
- Обучать различным видам передвижения в воде:
- Обучить основным способом плавания «Кроль», «Брасс», «Дельфин» и др.:
- Учить правилам безопасного поведения на воде.

Развивающие:

- Развивать творческое воображение в игровых действиях в воде:
- Расширять спектр двигательных умений в воде

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, выдержку, силу воли:
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию как виду спорта.

Оздоровительные:

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию:
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Развивать опорно-двигательный аппарат.

Ожидаемые результаты освоения программы:

- Укрепление здоровья детей. Снижение заболеваемости:
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей:
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде:
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребенка:
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в процессе плавания:
- Формирование нравственно-волевых качеств.

Способы определения результативности:

Для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

Срок реализации:

Программа рассчитана на 4 года, возраст воспитанников от 4-7 лет. Образовательная нагрузка, цель и задачи выбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.

Образовательная нагрузка:

Количество занятий в неделю	2
Количество занятий в месяц	8
Количество занятий в год	72
Продолжительность одного занятия	40 минут
Объем учебных (академических) часов в год	72 часов

**Учебно-тематический план
(средний возраст 4-5 лет)**

Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Техника безопасности	2
Краткий обзор развития плавания	2
Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся	4
Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание ой помощи при проблемах на воде	2
Знакомство с основными техниками плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин) Начальное обучение технике стилей	10
Оборудование и инвентарь	4
Общая физическая подготовка	10
Специальная физическая подготовка	10
Учить не бояться входить в воду. научить погружаться	6
Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине	4
Обучение скольжению в воде на груди и спине.	4
Обучение координационным возможностям в воде.	8
Выполнение контрольных тестов.	2
Подвижные игры.	4
Итого:	72

Общеразвивающие упражнения:

В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук. плечевого пояса. спины, туловища ног. Дыхательные, на растягивание и расслабление.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде. упражнения помогающие овладеть выдохом в воду. всплывание и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания

Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине

Движение руками на суше. движения руками в воде. выполнение гребковых движений, выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду, игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.

Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания.

Передвижение по дну бассейна шагом (в воде). передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде). передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук. передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.

Обучение скольжению в воде на груди и спине.

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук. скольжение на спине. отталкиваясь от

дна, скольжение на спине. отталкиваясь от стенки бассейна. скольжение на спине в сочетании с дыханием. скольжение на спине с движениями рук, игры, связанные со скольжением на груди и спине.

Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.

Движения ногами на суше. движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде опираясь на руки, движения ногами лежа на груди с опорой.

Учебно-тематический план (старший возраст 5-6 лет)

Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Техника безопасности	2
Краткий обзор развития плавания. Основные этапы развития плавания в России. Характеристика современных видов входящих в данный вид спорта	2
Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся	1
Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде	1
Знакомство с основными техниками плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин) Обучение технике стилей	10
Оборудование и инвентарь	2
Общая физическая подготовка	6
Специальная физическая подготовка	6
Обучение облегченным способом плавания	6
Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине	6
Обучение выдоху в воду	4
Обучение лежать на воде на груди и спине.	6
Обучение скольжению в воде на груди и спине.	4
Обучение координационным возможностям в воде.	6
Выполнение контрольных тестов.	6
Подвижные игры.	6
Итого:	72

Общеразвивающие упражнения:

В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища, ног. Дыхательные на растягивание и расслабление.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения помогающие овладеть выдохом в воду, всплывание и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания.

Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине.

Движение руками на суше, движения руками в воде, выполнение гребковых движений, выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду, игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.

Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.

Передвижение по дну бассейна шагом (в воде). передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.

Обучение выдоху в воду.

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду.

Обучение лежать на воде на груди и спине.

Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине.

Обучение скольжению в воде на груди и спине.

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры, связанные со скольжением на груди и спине.

Обучение облегченным способам плавания

Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных движениях в сочетании с дыханием (по типу кроля), попеременные движения ног на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля), движение руками на суше в сочетании с дыханием, движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием, движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием, плавание за счет движений руками, плавание облегченными способами в полной координации, упражнения имитационного характера, плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль), плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием, упражнения подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации, плавание кролем на груди и спине в полной координации. Игры в воде с использованием изученных способов плавания

Учебно-тематический план (подготовительный возраст 6-7 лет)

Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Техника безопасности	2
Краткий обзор развития плавания. Основные этапы развития плавания в России. Характеристика современных видов входящих в данный вид спорта	2
Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся	1
Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде	1
Закрепление техники плавания в различных стилях (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин)	10
Оборудование и инвентарь	2
Общая физическая подготовка	6
Специальная физическая подготовка	6
Обучение облегченным способом плавания	6
Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине	2
Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	2

Обучение выдоху в воду	6
Обучение лежать на воде на груди и спине.	4
Обучение скольжению в воде на груди и спине.	6
Обучение координационным возможностям в воде.	4
Выполнение контрольных тестов.	6
Подвижные игры.	6
Итого:	72

Общеразвивающие упражнения:

В движении на месте. в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышцы кистей рук, плечевого пояса. спины. туловища ног. Дыхательные. На растягивание и расслабление.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения. знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при занятиях в воде. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения помогающие овладеть выдохом в воду, всплывание и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног.

Закрепление техники плавания в различных стилях (кроль, брасе, дельфин и др.)

Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.

Передвижение по дну бассейна шагом (в воде). передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами.

Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.

Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

Обучение выдоху в воду.

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду.

Обучение лежать на воде на груди и спине.

Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине.

Обучение скольжению в воде на груди и спине.

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.

Обучение координационным возможностям в воде

Движения ногами на суше, движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде опираясь на руки, движения ногами лежа на груди с опорой. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.

Содержание программы

Методические указания

Физкультурно-оздоровительные занятия по плаванию — это форма оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития.

Деятельность физкультурно-оздоровительного кружка осуществляется на основе программы «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста», А.А.Чеменева, Т.В. Столматова. Данная программа не является основной образовательной программой по плаванию в БДОУ г. Омска «Центр развития ребенка - детский сад № 345». Программа «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» А.А.Чеменева, Т.В. Столматова рассчитана на 5 возрастных групп.

Занятия проводятся по подгруппам (до 10 человек). Продолжительностью 40 минут, Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной и заключительной частей. Занятия проводятся с сентября по май, их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней. Обязательно проводится табелирование детей.

Форма и режим занятий

Основной формой обучения в дошкольном возрасте должна быть игра, построенная на знакомых ребенку образах и представлениях и сопровождаемая четким выразительным показом.

Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений. Педагогический принцип последовательности и постепенности выступает как условие усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения ребенка к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка).

Однако физическая нагрузка при играх дошкольников в воде превышает аналогичные на суше, и опыт показывает, что дети непроизвольно самостоятельно регулируют ее.

Организм ребенка даже в условиях систематической тренировки не приобретает той экономизации функций, которая наблюдается у взрослых. Это позволяет говорить о низком «коэффициенте полезного действия» детского организма. Ребенок переносит экстенсивные нагрузки легче, чем интенсивные, так как последние даются ему с большим напряжением вегетативных функций. Поэтому не следует длительно отрабатывать отдельные плавательные движения — это может отрицательно сказаться на усвоении техники плавания в полной координации. Для формирования достаточно глубоких навыков выполнения отдельных элементов полезно разучивать их на занятиях в различных сочетаниях.

Весь спектр новых ощущений в водной среде — состояние «полувесомости», легкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, повышение глубины дыхания, массирующее воздействие воды на кожу сам по себе оказывает мощное воздействие на психику и организм ребенка. Задача инструктора — умело придать этим впечатлениям позитивную окраску и разумно использовать их в дальнейшем обучении.

Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками — это поддержание положительного отношения детей к занятиям на всех этапах обучения. Инструктор-педагог должен стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению хорошо плавать.

Часто именно похвала ведет к заметному улучшению результата, способствует росту уверенности в собственных силах и развитию волевых качеств ребенка.

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 эффект:
- Обучение плаванию детей в детском саду проводится поэтапно. количество и продолжительность занятий зависит от возраста детей.

Контрольно-оценочные средства

В результате освоения программного материала по плаванию:

Занимающиеся должны **знать**:

- правила поведения в бассейне. Т.Б.:
- краткий обзор развития плавания:
- краткие сведения о строении и функциях организма:
- влияние плавания на организм занимающихся:
- правила ухода за собой и своим телом. оказание первой помощи при проблемах на воде:
- о назначении оборудования и инвентаря:

Занимающиеся должны **уметь**:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди и спине. брасс.

дельфин:

- выполнять контрольные нормативы не ниже среднего уровня:
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках:
- самостоятельно проводить подвижную игру.

Оценка качества выполнения контрольных тестов.

Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 4-5 лет):

1. Скольжение на груди

Стоя у бортика руки вперед. кисти рук соединены. присесть. оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды. руки и ноги соединены. вытянуты. лицо опущено в воду.

Оценка:

- 4 балла — ребенок проскользил 4 м и более:
- 3 балла — 3м:
- 2 балла—2 м;
- 1 балл - |м.

2. Скольжение на спине

Стоя у бортика. руки вверх соединены. присесть, прогнуться. оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

Оценка:

- 4 балла — ребенок проскользил 4 м и более:
- 3 балла — 3м: °
- 2 балла —2 м:
- 1 балл — |м.

3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты в перед. плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Оценка:

- 4 балла — ребенок проплыл 14-16м:
- 3 балла - 11-13м;

2 балла — 8-10м;
1 балл — менее 8м.

4. Плавание произвольным способом

Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног и рук. Дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 8м и более;
3 балла — 6-7м;
2 балла — 4-5 м;
1 балл — менее 4м.

Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 5-7 лет):

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине

Оттолкнувшись от дна бассейна лечь на воду, опустив лицо в воду. руки вытянуть вперед.

Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине. руки вытянуты за головой.

Оценка:

4 балла- ребенок проплыл 8 метров;
3 балла- 6-7 метров;
2 балла- 4-5 метров;
1 балл- менее 4 метров.

2. Плавание кролем на груди в полной координации

Проплыть 16 метров на груди в полной координации. вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Оценка:

4 балла- ребенок проплыл 14-16 метров;
3 балла- 11-13 метров;
2 балла- 8-10 метров;
1 балл- менее 8 метров.

3. Плавание кролем на спине в полной координации

Проплыть 16 метров на груди в полной координации, дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла- ребенок проплыл 14-16 метров;
3 балла- 11-13 метров;
2 балла- 8-10 метров;
1 балл- менее 8 метров.

4. Плавание произвольным способом

Проплыть 8м. брассом или комбинированным способом (руки-брасс. ноги-кроль: руки — брасс, ноги-дельфин) в согласовании с дыханием.

Оценка:

4 балла- ребенок проплыл 8 метров и более;
3 балла- 6-7 метров;
2 балла- 4-5 метров;
1 балл- менее 3 метров. |

Для комплексного обследования детей, занимающихся плаванием. были выбраны физические качества, которые важны для развития навыков плавания: быстрота, сила, гибкость, выносливость.

Тест для оценки быстроты

Оборудование: секундомер.

Проводится в плавательном бассейне.

Дистанция- 8 м.

По команде «Марш» ребенок плывет кролем на груди с максимально возможной скоростью до противоположного бортика. Засекается время.

Тест для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса

Одежда: спортивная форма.

Оборудование: гимнастическая доска длина 2,5 м. шириной 0.2м, гимнастическая стенка, гимнастический мат.

Проводится в спортивном зале. Гимнастическая доска крепится с помощью держателя на высоте 1 метр от пола. Под доску кладется мат.

И.П.- лежа на наклонной гимнастической доске, руки прямые хват кистями рук в 30 см от верхнего края доски.

Выполнить максимально возможное число подтягиваний.

Подтягивание считается выполненным правильно. когда руки сгибаются, подбородок касается ориентира (линии хвата), затем разгибаются полностью, ноги прямые, стопы слегка приподняты. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Обязательно страховать ребенка, стоя сбоку от него.

Тест для определения выносливости

Проводится в плавательном бассейне.

Ребенку предлагается проплыть 16 м произвольным способом без учета времени. Фиксируется результат.

Тест для определения гибкости

Одежда: спортивная форма.

Оборудование: гимнастический коврик, линейка длиной 1 м.

Проводится в спортивном зале.

И.П.- лежа на полу, руки впереди соединены.

Прогнуться и максимально высоко поднять только руки. Ноги не сгибать и не поднимать.

Измеряется расстояние от пола до кончиков пальцев. Линейка располагается перпендикулярно полу.

Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Тесты проводятся в начале учебного года (сентябрь- октябрь) и в конце учебного года (апрель-май). Полученные данные сравниваются со средними показателями и заносятся в сводную таблицу уровня развития навыков плавания и развития физических качеств детей. занимающихся плаванием.

Условия реализации программы

Для организации плавания детей в дошкольном бассейне должны быть созданы определенные условия Санитарно - гигиенические условия проведения ДОД по плаванию проводятся в соответствии СанПиН 4.1.3049-13 от 15.05.2013 и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения,
- ежедневная очистка фильтрация воды,
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря,
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды,
- анализ качества воды и дезинфекция оборудования.

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей (в соответствии с СанПиН от 15.05.2013г.).

Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, необходимо иметь соответствующий инвентарь и оборудование:

- доски,
- мячи разного размера,
- плавательный инвентарь (круги разных размеров, нарукавники, нудлы, надувные игрушки и т.д.),
- мелкие игрушки из плотной резины (тонушие) для упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде;
- обручи для упражнений в воде.

Применять вспомогательные средства нужно целенаправленно и методически правильно, в противном случае их использование не ведет к положительным результатам. В то же время плавание на груди с помощью доски (ребенок опирается о доску вытянутыми вперед руками) помогает освоить скольжение.

Список использованной литературы

1. Рыбак М., Г. Глушкова, Г.Поташова «Раз. два. три. плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обруч. 2010г.
2. Чеменева А.А., Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург 2011г.
3. Осокина Т.И., Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучения плавания в детском саду» Москва: Просвещение. 1991г.
4. «Плавание, техника обучения детей с раннего возраста» - Петрова Н.Л., Баранов В.А. 2008г.
5. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
6. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.- М.: Физкультура и спорт. 2000.
7. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. — М.: Физкультура и спорт. 1989
8. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. — М., Советский спорт. 1990
9. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. — М.: Физкультура и спорт, 1998
10. И.Л. Ганчар Плавание — теория и методика преподавания. 1998 г.
11. Л.П. Макаренко Плавайте на здоровье. 1998