

Московская область, г. Реутов, проспект Мира, д. 6А  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №9 "СВЕТЛЯЧОК"

**ПРОЕКТ:**  
**«Основы обучения плаванию в детском саду»**

***Автор:*** инструктор по плаванию Василенко Елена Олеговна

2020 г.

г. Реутов

## ПАСПОРТ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЕКТА.

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Название проекта</b>  | «Основы обучения плаванию»   |
| <b>Тип проекта</b>       | длительный (сентябрь- апрель)  |
| <b>Цель</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование здорового образа жизни, привлечение к систематическим занятиям физической культурой.</li> <li>• Формирование личности.</li> <li>• Укрепление здоровья и овладение необходимыми навыками плавания.</li> </ul>   |
| <b>Задачи</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Формирование устойчивого интереса к занятиям плаванию и к здоровому образу жизни.</li> <li><input type="checkbox"/> Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости и координации ).</li> <li><input type="checkbox"/> Разучивание элементарным движениям техники плавания.</li> <li><input type="checkbox"/> Формирование коммуникативных умений взаимодействия в разных ситуациях.</li> <li><input type="checkbox"/> Воспитание морально-этических и волевых качеств.</li> <li><input type="checkbox"/> формировать устойчивый интерес у родителей и детей к занятиям физическими упражнениями посредством игрового партнерства;</li> <li><input type="checkbox"/> оказать индивидуальную, консультативно – методическую помощь родителям в вопросах физического воспитания детей</li> </ul> |
| <b>Участники проекта</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Дети старшего дошкольного возраста, родители воспитанников, воспитатели, инструктор по физической культуре</li> </ul>  |
| <b>Мероприятия</b>       | <p><b><i>Формы работы с детьми и родителями</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Анкетирование родителей.</li> <li><input type="checkbox"/> Фотоконкурс «Я люблю море»</li> <li><input type="checkbox"/> Круглый стол « Как побороть страх воды»</li> <li><input type="checkbox"/> Творческие детско-родительские работы на тему «Я плыву».</li> <li><input type="checkbox"/> Изготовление плакатов «Стану капитаном вместе с папой», «На Кон-Тики всей семьей», «Сокровища Атлантиды».</li> </ul>  |

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
|                                  | <input type="checkbox"/> Совместная образовательная деятельность с родителями по формированию у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Темы занятий: «Закаляйся, если хочешь быть здоров», «Играем в Робинзона».<br><br><input type="checkbox"/> Спортивный праздник «День Нептуна»   |
| <b>Форма презентации проекта</b> | Физкультурно-спортивный праздник с участием детей и родителей «День Нептуна»  |
| <b>Результат</b>                 | <input type="checkbox"/> Закаливание.<br><input type="checkbox"/> Формирование необходимых навыков плавания.<br><input type="checkbox"/> Положительное влияние на сердечно-сосудистую и нервную систему организма ребенка.<br><input type="checkbox"/> Развитие органов дыхания.<br><input type="checkbox"/> Формирование осанки.<br><input type="checkbox"/> Разностороннее и гармоничное развитие всех групп мышц.<br><input type="checkbox"/> Повышение жизненного тонуса. |

## **Введение**

Фундамент здорового образа жизни закладывается в детстве. Насколько этот фундамент будет прочным, целиком зависит от приобщения ребенка к регулярным физкультурным занятиям с первых дней жизни.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях. Двигательная активность – это любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которых происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена.

Настоящая программа по плаванию предназначена для приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни и регулярной физической активности. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше.

Плавание благотворно 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. Именно поэтому первые шаги обучения направлены на преодоление водобоязни и чувства страха перед водной стихией. Занятия плаванием развивают такие черты личности. Как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность.

### **Цель программы:**

- Формирование здорового образа жизни, привлечение к систематическим занятиям физической культурой.
- Формирование личности.
- Укрепление здоровья и овладение необходимыми навыками плавания.

### **Задачи программы:**

- Формирование устойчивого интереса к занятиям плаванию и к здоровому образу жизни.
- Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости и координации).
- Разучивание элементарным движениям техники плавания.
- Формирование коммуникативных умений взаимодействия в разных ситуациях.

- Воспитание морально-этических и волевых качеств.

### **Ожидаемые результаты:**

- Закаливание.
- Формирование необходимых навыков плавания.
- Положительное влияние на сердечно-сосудистую и нервную систему организма ребенка.
- Развитие органов дыхания.
- Формирование осанки.
- Разностороннее и гармоничное развитие всех групп мышц.
- Повышение жизненного тонуса.

### **Структура занятий**

Занятия по обучению плаванию делится на 3 части: подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная занимает 30% общего времени, основная 50-60% и заключительная 10-20%.

**Подготовительная часть.** Задача данной части – активизация организма. Она может включать в себя, как общеразвивающие упражнения на суше так и элементарные упражнения в воде.

**Основная часть** включает в себя упражнения, направленные на решение задач поставленных в занятии.

**Заключительная часть** – в конце занятия необходимо дать детям время для свободного плавания.

### **Формы обучения**

Групповые занятия по 8 человек.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут, для детей 4-7 лет.

**Вспомогательные средства (оборудование):** плавательные доски; резиновые шайбы; мячи; надувные круги и нарукавники.

### **Основные методические принципы программы:**

- сознательность и активность;
- наглядность;
- доступность и индивидуальный подход;
- систематичность и постепенность в повышении требований.

На первом же этапе обучения у занимающихся должна быть создана психологическая (мотивационная) физическая и координационная готовность к овладению новыми движениями.

С первых шагов в бассейне у занимающихся формируют устойчивый интерес, **сознательное и активное отношение** к занятиям плаванием.

Заинтересовать, увлечь, раскрыть конкретную цель занятий и побудить ученика к быстрейшему овладению техникой плавания – одна из основных задач в это время. Желательно на первом занятии кратко и образно рассказать занимающимся о цели и задачах обучения: укрепление здоровья, закаливание, подготовке к труду, участию в играх и соревнованиях.

Обязательно если подобная беседа будет проведена и с родителями учеников. Это поможет создать атмосферу общей заинтересованности, доброжелательности, уважительного отношения к занятиям детей плаванием. Тесный контакт тренерского коллектива с родителями учеников плодотворно сказывается на процессе начального обучения. Большим побудительным мотивом к регулярному посещению бассейна для детей служат мажорный (с элементами игр и состязаний) тон проведения занятий. На каждом из них перед учениками следует ставить конкретную задачу, чаще отмечать их успехи и как можно быстрее переходить от разучивания отдельных элементов к плаванию с полной координацией движений или со связками элементов.

Обеспечение психологической готовности учеников к начальному обучению плаванию требует преодоление у них чувства боязни воды, неуверенного отношения к действиям в непривычной водной среде. Эта задача решается путём использования подготовительных упражнений по освоению с водой, переключения внимания детей на выполнение несложных, но интересных ярко и положительно эмоционально окрашенных заданий, выполняемых в воде. немаловажную роль при этом играет доверие учеников к своему преподавателю. Поэтому столь важно с первого урока установить контакт в общении с детьми, на основе доброжелательности, спокойствия, уверенности в выполнении предлагаемых упражнений. На этапе освоения с водой недопустим волевой «нажим» на детей со стороны преподавателя.

Принцип сознательности и активности требует, чтобы с первых занятий в воде ученикам прививались навыки самоанализа движений и самоконтроля. Важно постоянно развивать способность детей

осмысливать свои движения, судить о правильном и неправильном их выполнении.

Другой необходимой предпосылкой освоения техники плавания является **наглядность** обучения. Вне постоянной опоры на четкие ощущения, восприятия и представления овладения движениями в воде и их совершенствование крайне затруднительны. Особенно важную роль наглядность играет в процессе начального обучения детей младшего возраста.

**Принцип доступности и индивидуальности** обязывает преподавателя строить процесс обучения с учётом возможностей учеников, особенностей их возраста, пола, уровня предварительной физической подготовленности, индивидуальных двигательных способностей. Требования, предъявляемые к ученику, должны возрастать постепенно и соответствовать его психологической, физической, координационной готовности к обучению. Это – одно из важнейших условий успешного освоения техники плавания. Формированию навыка плавания спортивными способами должна предшествовать подготовка, направленная на развитие качеств, имеющих решающее значение для становления этого навыка. Решение данной задачи обеспечивается выполнением общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, имитационных и подготовительных упражнений в воде. Эти упражнения направлены на укрепление мышц, развития гибкости, координированности, создание и уточнения представлений о плавательных движениях.

Нарушение принципа доступности снижает у занимающихся интерес к занятиям плаванием, вызывает неуверенность в своих силах. Однако и лёгкие задания не приносят полного удовлетворения, не мобилизуют их волевых качеств.

С принципами доступности неразрывно связан **принцип систематичности и постепенного повышения требований** к ученику. Этот принцип включает такие важные положения как регулярность и повторность занятий, преемственность учебных упражнений и заданий, определенная методическая последовательность в освоении учебного материала – от легкого к трудному, от простого к сложному, от освоенного к неосвоенному, представляющие основу навыка плавания, повторяются многократно, уточняются и доводятся до автоматизма. Но однообразное повторение быстро надоедает детям. Поэтому так важно умение преподавателя применять широкий круг упражнений, разнообразить исходные положения, варьировать характер движений, смело вводить игровой метод при закреплении движений.

## ПЛАН ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

**Сентябрь:** Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Общеразвивающие упражнения в воде. Упражнения для освоения с водой. Выдохи в воду.

Игры. «Море волнуется», «Кто выше выпрыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Футбол», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

Проведение начальных консультаций с родителями. Анкетирование.

**Октябрь:** Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Общеразвивающие упражнения в воде. Всплывание и лежание. Выдохи в воду. Поплавок, медуза, звездочка.

Игры. «Море волнуется», «Кто выше выпрыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Футбол», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

Фотоконкурс «Я люблю море»

**Ноябрь:** Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Общеразвивающие упражнения в воде. Скольжение. Работа ног кролем. Выдохи в воду.

Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Морской бой», «Лягушата», «Водолазы», «Охотники и утки», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Утки-нырки».

Круглый стол «Как побороть страх воды»

**Декабрь:** Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Общеразвивающие упражнения в воде. Скольжение с различным положением рук. Выдохи в воду.

Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».

**Январь:** Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Общеразвивающие упражнения в воде. Кроль на груди.

Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».



**Февраль:** Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Общеразвивающие упражнения в воде. Кроль на груди.

Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».

Конкурс плаката «Стану капитаном вместе с папой», «На Кон-Тики всей семьей», «Сокровища Атлантиды»

**Март:** Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Общеразвивающие упражнения в воде. Кроль на груди.

Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».

Круглый стол «Закаляйся ,если хочешь быть здоров», «Играем в Робинзона».

**Апрель:** Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Общеразвивающие упражнения в воде. Кроль на груди. Кроль на спине.

Игры с мячом и развлечения на воде: «Мяч по кругу»; «Салки с мячом»; «Кто перетянет»; «Весы»; соревнования, лежа животом на доске; «Карусели»; «Слушай сигнал».

Спортивный праздник «День Нептуна»

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
3. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений / под ред. С.О.Филипповой. – М.: Академия, 2007.– 224 с.
4. Пензулаева, Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И.Пензулаева. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 157 с.
5. Коровина, Л.М. Совершенствование двигательных навыков у детей в упражнениях и играх с использованием элементов соревнования и творческих заданий / Л.М.Коровина; под ред. А.В.Кенеман, М.Ю.Кистяковой, Т.И.Осокиной. – М.: Наука, 1999. – 176 с.