

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр творческого развития и гуманитарного образования»

Рассмотрено
на педагогическом совете
МБОУ ДО «ЦТР и ГО»
от 31.08.2018 г. Протокол №5



Утверждаю:
директор МБОУ ДО «ЦТР и ГО»
Сорокина Н.А.
Приказ № 70/Д от 31.08.2018 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Плавание для малышей»

Возраст обучающихся: 4-6 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Маришкина Н.В.

г. Суворов, 2017 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Направлена на: создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей. Программа «Плавание для малышей» имеет физкультурно-спортивную направленность, стартовый уровень.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. 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 развития 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: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

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. 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 не безобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Типовой дополнительной общеразвивающей программы по плаванию для дошкольников не существует, поэтому возникла необходимость написания данной программы. Базой для написания программы послужили книги авторов Викулов А.Д. Плавание: учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений – М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003 г., Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Книга для малышей и их родителей. – Ярославль: Гринго, 1996 г., Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов н/Д: Феникс, 2001 г. и др..

Адресат программы. Данная программа рассчитана на детей дошкольного возраста 4-6 лет. Срок реализации программы составляет - 1 год. Группы формируются по возрастному принципу, количество обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе соответствует локальному нормативному акту МБОУ ДО «ЦТР и ГО».

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу, продолжительность одного занятия 30 минут, что составляет 72 часа в год и соответствует действующим нормам СанПиН. 2.4.4.3172-14.

Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе строится в соответствии с возрастными психологическими возможностями и особенностями детей, что предполагает возможную необходимую коррекцию времени и режима занятий, а также корректировку тем и разделов.

Занятия проводятся в нестандартном бассейне «лягушатник», размером 3х4 м., глубиной до 0.8м. и в спортивном зале. Продолжительность одного занятия 30 мин (5 мин. на суше и 25 в воде).

Количество обучающихся в группе 6-8 чел.

В связи с возросшим интересом младших школьников к спорту, положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных физических упражнениях, появилась необходимость разработки дополнительной общеразвивающей программы «Плавание для малышей»

Нормативно-правовое обеспечение программы

Программа составлена с учетом требований следующих нормативно-правовых документов:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон РФ от 09.10.1992 г. № 3612-1 «Основы законодательства Российской Федерации о культуре»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Федеральный закон РФ №124 «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998, ред. от 17.12.2009, изм. от 21.07.2011г.
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013–2020 годы;
- Указ Президента РФ от 7 мая 2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Указ Президента РФ от 1 июня 2012 № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования на 2013-2020 годы», утверждена 22.11.2012 г., № 3 2148-р;
- Концепция духовно-нравственного развития «Гражданин и патриот»;
- «Концепция развития дополнительного образования детей», распоряжение Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р
- Стратегия развития системы образования Тульской области 2011 - 2020 гг.

Цель программы: создание среды, в которой возможно формирование у дошкольников основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, а именно – умения плавать.

Задачи:

Образовательные

- знакомить с общими представлениями о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- способствовать обучению простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формировать основы техники прикладного плавания.

Оздоровительная

- способствовать укреплению здоровья дошкольников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Воспитательная

- способствовать воспитанию положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных физических упражнениях, соблюдению гигиенических норм и правил.

Развивающая

- способствовать развитию двигательных умений и навыков детей, психофизических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости.

Ожидаемый результат

К концу обучения дети должны иметь представление о свойствах воды, о ее выталкивающей и поддерживающей силе. Дети должны уметь держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы краткое время, самостоятельно выполнять упражнение : вдох-выдох в воду несколько раз подряд, выполнять элементарные движения ногами и руками кролем на груди и на спине.

Контрольные упражнения

1-й этап – Ребенок должен научиться самостоятельно входить в воду и окунаться.

2-й этап – Уметь самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия в воде.

3-й этап – Уметь задерживая дыхание на вдохе, погружаться и выполнять выдох в воду. Уметь открывать глаза в воде.

4-й этап - Уметь всплывать и лежать на поверхности воды на груди и на спине.

5-й этап – Уметь скользить на груди и на спине.

6-й этап – Уметь плавать кролем на груди и на спине с полной координацией движений

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	27	1,5	25,5	Дидактическая игра
2.	Общая плавательная подготовка	25,5	1,5	24	Дидактическая игра
3.	Игры и развлечения на воде	19,5	1,5	18	Дидактическая игра
Всего часов		72	4,5	67,5	

Содержание программы

Теоретические занятия

Гигиенические требования к занятиям плаванием

Для занятий в бассейне каждому ребенку нужно иметь плавки, резиновую шапочку, мыло, губку, полотенце, сланцы. Приходя на занятие, все принадлежности дети приносят с собой в специальной сумке. Перед началом занятия в бассейне, каждый ребенок должен как следует вымыться под душем с губкой и мылом, под присмотром медсестры бассейна. После занятия

ребенок должен уметь тщательно, в определенной последовательности вытираться – сначала вытереть голову и лицо, затем шею, уши, руки, туловище, ноги.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Ходьба обычная, на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук (в том числе руки вытянуты вверх ладонями вперед); бег на носках; чередование бега с ходьбой и т.д.

Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов, для шеи, рук, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координацию, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; имитирующие технику спортивных способов плавания.

Упражнения на ознакомление с основными положениями тела в воде.

1. Из приседа, руки вверх ладонями вперед, кисти вместе, голова между руками: встать, поднимаясь на носки, посмотреть на кисти рук и потянуться вверх.
2. То же, но ладонь на ладонь, голова затылком на плечах, смотреть на пальцы ног.
3. То же, но с выпрыгиванием вверх.
4. Лежа на скамейке, имитировать скольжение на груди.
5. То же, но скольжение на спине.

Упражнения на дыхание

1. Задержка дыхания. На счет «Раз», «Два», «Три» задержать дыхание после обычного вдоха.
2. Длительная задержка дыхания. Сделать глубокий вдох, выполнить длительную задержку дыхания. Сосчитать «про себя» до 7-8, сделай выдох
3. Громкий выдох. Сделать глубокий вдох, сомкнуть губы, выдох произнести энергично, со звуком (произнести «ху!»).
4. «Листочек». Взять на ладонь небольшой листочек (можно бумажный), поднять ладонь до уровня подбородка, листочек должен оказаться на расстоянии 15 см. От рта. Сдуть его быстро и энергично, выдыхая через рот. Ладонь можно отнести дальше. Повторять упражнение несколько раз.
5. «Надуй шар». Надувать обычные детские шарики. При выполнении данного упражнения условия выполнения выдоха аналогичны условиям выдоха в воду: и там, и там выдох затруднен.

Специальные упражнения пловца.

- Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь, поднять, возможно, выше прямые руки и ноги.
- Лежа на груди, ладонями согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.
- Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед – в стороны: прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
- Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
- Сед углом, ноги врозь, руки вперед: одновременные скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.
- Сед углом, руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.
- Стоя на коленях: повороты туловища налево и направо.

- Упор, сидя на пятках с наклоном вперед: выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).
- Лежа на груди, руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол: прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
- В виси на гимнастической стенке поднять прямые и согнутые ноги.

Имитационные упражнения

Упражнения для разучивания движений ногами кролем на груди

- И.п. – сидя на полу, упор сзади. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле. Ноги прямые. Для лучшего усвоения упражнение выполняется при активном участии зрительного анализатора. Главная задача упражнения – добиться выполнения движений ногами «от бедра». Выполнять вдумчиво, медленно.
- И.п. – лежа на груди, на скамейке. Выполнять попеременные движения ногами, имитируя движения ногами, как в кроле. Здесь зрительный анализатор выключается. Выполнять упражнение вдумчиво и внимательно, запоминая свои мышечные ощущения. Следить за движением ног «от бедра».
- И.п. – стоя боком к стене, держась одной рукой за стену. Имитировать движения одной ногой. Упражнение выполнять со сгибанием ноги в коленном суставе, мягко, свободно, представляя, что впереди лежит футбольный мяч и его нужно пнуть, или представить мягкое движение метлы. Сменить и.п., выполнить движения другой ногой.

Упражнения для разучивания движений руками и дыхания кролем на груди.

- И.п. – стоя в полунаклоне вперед, ноги на ширине линии плеч, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнить гребковую часть движения. Следить за положением кисти «во время гребка». Упражнение выполнять медленно. Запоминать двигательные ощущения.
- И.п. – в полунаклоне вперед, ноги на ширине линии плеч или «в разножку» (одна впереди, другая сзади), одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнить полное движение вытянутой вперед рукой (рабочее и подготовительное). Упражнение выполнять в медленном темпе. Запоминать двигательные ощущения.
- И.п. – то же, что и в упр. 3. Выполнить движения одновременно обеими руками. Следить за оптимальным положением ладони.
- И.п. – в полунаклоне вперед, ноги на ширине линии плеч, руки вытянуты у бедер. Выполнить движение головой в сторону для вдоха. Следить за тем, чтобы плечи оставались на месте, движение только одной головой, подбородком коснуться плеча.
- И.п. – в полунаклоне вперед, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнить движение одной рукой в сочетании с дыханием. Первоначально упражнение лучше выполнить по разделением: поворот головы – вдох...
- И.п. то же, что в упр. 5. Согласовывать движения обеими руками с дыханием. Упражнение выполнять медленно, дыхание – через цикл.

Упражнения для разучивания общего согласования движений

- Стоя в полунаклоне вперед, ноги на ширине линии плеч, выполнять одновременно попеременные движения руками, как в кроле, сочетая их с одновременным притопыванием ногами: на один гребок рукой – три удара ногами.
- При выполнении считать вслух: «Раз, два, три... Раз, два, три...».
- То же, что и упр. 1, но в сочетании с дыханием. Движения руками и ногами должны быть подчинены дыханию. Выполнять под команды преподавателя: «Вдох!» - «Вы-ы-ы-дох!».

Упражнения для разучивания движений ногами кролем на спине

- И.п. – сидя на полу, упор сзади. Выполнять попеременные движения прямыми ногами. Выполнять движения ногами «от бедра».
- И.п. – стоя у стенки боком. Имитация движений сначала одной ногой, потом другой (другим боком). Следить за тем, чтобы первая половина подготовительного движения выполнялась прямой ногой. Это необходимое условие для обеспечения высокого положения тела пловца в воде.

Упражнения для разучивания движений руками и дыхания кролем на спине

- И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад. Движения выполнять без остановок, одна рука не должна догонять другую. Дыхание произвольное.
- То же, что и упр. 1, но лежа на скамье.

Упражнение для общего согласования движений кролем на спине.

1. И.п.- стоя, одна рука вверху, другая внизу у бедра. Выполнять круговые движения руками («мельница») с притоपыванием ногами: на один «гребок» рукой – три шага ногами.

Общая плавательная подготовка

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, и с различными исходными положениями рук (за спину, вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений («змейка», « хоровод» и т.д.) Движение руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение под воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение на спине и груди с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от бортика и дна. Скольжение с вращением. Скольжение на боку. Скольжение с элементарными гребковыми движениям руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. Кроль на груди и спине: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений руками, ногами с дыханием; общее согласование движений.

Подвижные игры и развлечения на воде.

Сосчитай.

Встать парой друг против друга. Один, приседая, погружается в воду и открывает глаза. Другой показывает ему под водой (на расстоянии 30—40 см от глаз) разное количество пальцев. Поднявшись из воды, отгадывающий говорит, сколько пальцев он увидел. Затем отгадывает партнер.

Надень круг.

Положить перед собой резиновый круг и, сделав вдох, погрузиться в воду так, чтобы, вставая, надеть круг на голову.

Кто прыгнет выше.

Поднять руки в стороны ладонями вниз. По команде подпрыгивать вверх, отталкиваясь ото дна ногами, делая одновременно движения руками вниз в воду, тем самым помогая толчку. И другие....

Методическое обеспечение

Группа формируется из детей прошедших медицинский осмотр и допущенных до занятий плаванием. Перед началом занятий с детьми проводят специальные беседы. Им рассказывают о правилах личной гигиены, которые нужно соблюдать и при мытье под душем, и во время пребывания в воде, и после окончания занятий. Знакомят с правилами поведения в бассейне, в душевой. Объясняют значение водных процедур, купания и плавания для укрепления здоровья, закаливания. Показывают помещения бассейна, рассказывают о том, какие купальные принадлежности должен иметь каждый.

Контроль за санитарным состоянием бассейна и температурой осуществляет медицинская сестра. В начальный период обучения температура воды в бассейне должна быть от +30° до 32°. Важно присутствие медсестры на занятиях, которая должна наблюдать за состоянием детей, оказать при необходимости медицинскую помощь. Она регистрирует посещение детьми бассейна, указывает причины пропуска занятий.

Преподаватель отвечает за безопасность детей на занятиях. Он должен ни на одно мгновение не выпускать из поля зрения ни одного из них.

Методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательность и активность, систематичность, наглядность, доступность. Объясняя задание, преподаватель должен стремиться к тому, чтобы дети поняли, как выполнять движение, на что при этом обратить внимание (оттолкнуться сильнее, чтобы проскользнуть подальше; произвести полный выдох в воду, чтобы, всплыв на поверхность воды, снова сделать вдох).

При регулярном проведении занятий обязательно чередование физической нагрузки и отдыха, попеременное выполнение упражнений и игр. При систематических занятиях достигаются хорошие результаты в физическом развитии детей. Последовательное увеличение нагрузки при этом является важным условием предупреждения травматизма.

Постепенность и последовательность в переходе от привыкания к воде во время простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений (скольжение, плавание с предметом в руках и т.п.) является одним из условий обучения детей. В этом – залог усвоения более сложных приемов плавания, их техники.

Принцип наглядности при обучении плаванию – один из ведущих. Мышление дошкольника конкретно, двигательный опыт незначителен, восприятие движений в водной среде осложнено. Чтобы у детей создалось целостное представление об изучаемом упражнении, как на первом, так и на последующих занятиях им многократно показывают движения и приемы игры. Показ должен быть четким, правильным и сопровождаться пояснениями.

Особенно важен показ упражнений проводимых в воде: дети не только зрительно воспринимают последовательность движений, но и убеждаются в том, что выполнение их в воде вполне возможно. Это, в свою очередь, придает им уверенность и смелость, способствует быстрому формированию новых умений и навыков.

Нужно помнить, что мышление детей среднего дошкольного возраста образно. Поэтому целесообразно широко применять образные сравнения и в названиях и объяснениях упражнений. Такие названия, как «раки», «стрела» и др., помогают создать реальные представления о выполнении упражнения, облегчают обучение. Образ должен быть понятен детям, иначе подражание ему невозможно.

На занятиях по плаванию недопустима чрезмерная строгость, но преподаватель должен пользоваться авторитетом. Его взгляд, выражение лица, тон, жест призывает детей к организованности и внимательности. Это помогает детям сосредоточиться, приучает их выполнять задание по первому требованию преподавателя. На занятиях можно напоминать детям, что их усилия контролируют, часто повторяя: «смотри», «покажи», «сделай», «послежу» и т.д.

Занятия плаванием очень эмоционально воспринимаются детьми. Они с удовольствием плещутся, брызгаются, плавают. Но иногда их поведение в воде становится слишком шумным. Чрезмерно возбуждаясь, дети перестают реагировать на указания преподавателя, не выполняют его требования. В таком случае нужно сделать ребенку замечание и объяснить, чем оно вызвано. Детей, грубо нарушающих дисциплину, можно выводить из воды.

Важно поддерживать положительное эмоциональное отношение детей к занятиям на всех этапах обучения – стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость. Свободное плавание повышает эмоциональную окрашенность занятий, дает детям возможность самостоятельно испробовать свои силы. Оно полезно для развития активности и инициативы.

Правила поведения в бассейне и спортивном зале.

В помещении бассейна нельзя бегать. После посещения душа ребенок должен спокойным шагом пройти по обходной дорожке и держась за поручни, подняться по лестнице. Затем, повернувшись спиной начать спускаться по ступенькам в воду. Нельзя детям толкать друг друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать. При необходимости проситься выйти, по команде преподавателя быстро выходить из воды. В спортивный зал разрешается входить только в спортивной форме и по команде преподавателя. Ребенок обязан внимательно следить за командами преподавателя и четко их выполнять.

О пользе плавания

Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопия, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет аппарат внешнего дыхания, вырабатывает правильный ритм дыхания, увеличивает жизненную емкость легких. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит.

Общение с водой всегда радость. Игры на воде доставляют удовольствие, это – хороший отдых и развлечение.

Рассказ о свойствах воды

Вода обладает выталкивающей силой. Деревянные и надувные игрушки всплывают на поверхность воды и не тонут. Рыбка быстро плавает под водой, шевеля хвостиком и плавниками, отталкиваясь ими от воды. Вода прозрачная – на дне воды видно камушки, рыбка плавает, не закрывая глаза.

Решающую роль в формировании навыков плавания играют упражнения. Они являются основным средством обучения детей.

Процесс начального обучения плаванию разбит на несколько этапов:

1-й этап: «Приближаемся к воде» (занятие 1-8) Прежде всего, надо научить ребенка без колебаний входить в воду и окунаться, тем более, если раньше он не купался. Большинство детей 4-6 лет поначалу входят в воду нехотя, нерешительно, с опаской поглядывая по сторонам и не желая передвигаться в ней. Поэтому, на данном этапе, преподаватель должен находиться вместе с детьми в воде.

2-й этап: «Погружаемся в воду» (занятие 9-20). Обучать ребенка погружению следует на глубине по пояс, соблюдая при этом определенную последовательность: сначала детям предлагают помыть руки, плечи, полить себе на грудь, шею, лицо, спину, а после медленно присесть, погрузившись по шею. На данном этапе происходит ознакомление ребенка с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью преподавателя и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

3-й этап: «Осваиваем дыхание и открывание глаз в воде» (занятие 21-36). Начинать необходимо с имитационных упражнений на дыхание на суше. После этого ребенка учат погружаться в воду с головой задерживая дыхание на вдохе, совершая короткие погружения. Затем знакомят с простейшими упражнениями, подводными к овладению выдохом. Овладение энергичным выдохом в воду разной силы и продолжительности требует времени.

Умение открывать глаза и смотреть в воде необходимо. Оно помогает сохранять нужное направление движения, облегчает ориентировку во время ныряния.

4-й этап: «Осваиваем всплытие и лежание» (занятие 37-44). На данном этапе занимающиеся должны почувствовать состояние невесомости и научиться в горизонтальном положении лежать на поверхности воды на груди и на спине.

5-й этап: «Осваиваем скольжение» (занятие 45-52). Скольжение сопряжено с продвижением вперед. Энергию движения тело приобретает за счет сил, возникающих при отталкивании. Поэтому детей учат отталкиваться ногами от дна, а далее от бортика бассейна, вперед, выпрямляя ноги. Скольжение на груди и на спине с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца – равновесие, обтекаемое положение тела

4-й и 5-й этапы обучения связаны с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно.

6-й этап: «Плываем» (занятие 53-72). Полученных навыков уже вполне достаточно, чтобы хорошо освоить плавание каким-либо способом. Элементы техники кролем на груди и на спине осваивают следующим образом:

- Разучивание движений ног: а) на суше (имитация) и с опорой на месте в воде; б) в скольжении с опорой руками с задержкой дыхания; в) в скольжении с опорой и без опоры руками в согласовании с дыханием.
- Разучивание движений рук: а) на суше и стоя в воде; б) в согласовании с движениями ног, с задержкой дыхания, с использованием опоры на месте и в движении; в) то же в согласовании с дыханием; г) плавание, совершая гребковые движения руками без выполнения движений ногами.
- Разучивание способа плавания в целом, т.е. отработка согласованных движений рук и ног и дыхания.
- Совершенствование плавания с полной координацией движений.

На всех этапах обучения максимально используются разнообразные игры и развлечения на воде. Они, как правило, сопровождаются высоким уровнем положительных эмоций, а это – залог успешного обучения. Выбор игры зависит от педагогических задач обучения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора-общественника. – М.: Физкультура и спорт, 1984 г.
2. Викулов А.Д. Плавание: учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений – М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003 г.
3. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Книга для малышей и их родителей . – Ярославль: Гринго, 1996 г.
4. Кардамонова Н.Н. Плавание : лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов н/Д: Феникс, 2001 г.
5. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов. М., «Физкультура и спорт», 1974 г.
6. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду: Кн. Для воспитателей дет. сада и родителей / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991 г.
7. «Плавание. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, СДЮШОР и ШВСМ», Москва, Комитет по ФКиС, 1983 г.

Календарный план

<i>Раздел подготовки</i>	<i>Сент.</i>	<i>Окт.</i>	<i>Нояб.</i>	<i>Дек.</i>	<i>Янв.</i>	<i>Февр.</i>	<i>март</i>	<i>Апр.</i>	<i>май</i>
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:									
1. Правила поведения в бассейне и спортивном зале	10'				10'				
2. Беседа о пользе плавания.			20'			20'			20'
3. Гигиенические требования к занятиям плаванием.	10'				10'		20'		
4. Рассказ о свойствах воды.		20'							
5. Краткая характеристика техники плавания кролем на груди и спине.				20'				20'	
Итого часов:4,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:									
1. Общеразвивающие и специальные упражнения;	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
2. Имитационные упражнения;									
3. Общая плавательная подготовка:		1	1	1	1	2	2	2	2
- упражнения по освоению с водой;									
- упражнения на погружения в воду;	80'								
- упражнения на дыхание;	80'	80'	40'						
- упражнения на всплытие и лежание;									
- упражнение на скольжение;		40	40	40'	25'	40'	20'	20'	30
- упражнения для изучения техники кроля на груди и на спине.		40	40	40'	15'	10'			
Итого часов:				40'	5'	30'	40'	40'	45
4. Игры и развлечения на воде							20'	20'	45
	4	4	3	3	1	2	2	2	3
	2	2	2	2	2	2	2	2	2
ВСЕГО ЧАСОВ: 72	8	9	8	8	6	8	8	8	9

