Три этапа обучения плаванию
Консультации инструктора по плаванию

В нашем ДОУ функционирует бассейн, и все воспитанники, достигшие возраста 3-х лет, могут посещать его. Плавание на наш взгляд - наиболее гармоничная и экологическая физическая нагрузка, одно из эффективных средств укрепления здоровья и физического развития ребенка Плавание - мощный эмоционально-положительный фактор, который позволяет решать важные задачи. Способствует коррекции нарушения осанки, предупреждает плоскостопие, способствует снятию мышечного тонуса, развивает координацию, ритмичность движения, увеличивает двигательные возможности организма. Систематические посещения бассейна улучшают работу органов кровообращения и дыхания. Оказывает мощное закаливающее действие. Обучение детей плаванию происходит по методике разработанной Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Т.А.Богиной «Обучение детей плаванию в детском саду». Опыт работы В.Канидовой «Игровые занятия для младшего и среднего возраста».

НОД в бассейне в нашем детском саду проводятся, начиная со второй младшей группы (3 года). Один раз в неделю, в первой половине дня. Первое занятие проходит в форме экскурсии, по бассейну, в ходе педагог знакомит с правилами поведения на территории бассейна (показывает детям, где и как нужно раздеться и переодеться, одеть резиновую шапочку, как мыться под душем, ходить по обходной дорожке, как ополоснуться после плавания).

НОД в младшей и средней группах проводится в игровой форме.

Обучение состоит из трех этапов:

1. Привыкание к воде
2. Освоение воды
3. Овладение плавательными движениями.

Плавание проводится 1 раз в неделю. Дети учатся движениям руками брассом, ногами кролем. Огромное внимание уделяется выдоху в воду, задержке дыхания при нырянии.

В старшем и подготовительном дошкольном возрасте НОД по плаванию проводятся в форме эстафет, соревнований на закрепление и совершенствование плавательных знаний, умений, навыков. Регулярно инструктор по плаванию проводит Дни здоровья, праздники на воде. На открытые мероприятия приглашаются родители, младшие дошкольники. Проводя диагностику воспитанников можно смело сказать, что детям на НОД по плаванию интересно, комфортно, безопасно и очень полезно для здоровья!

Длительность НОД по плаванию:

Младшей группы 15-20 минут,
Средней группы 20-25 минут,
Старшей и подготовительной группы 25-30 минут.

Температура воды поддерживается в среднем пределах 28-30 градусов, воздуха - в пределах 24-28 градусов. В соответствии с санитарными правилами вода, подаваемая в бассейн, по ГОСТ 2874-82 "Вода питьевая".

1 год обучения - 2 младшая группа (3-4 года)

Задачи:

1) Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.

2) Обучить опусканию лица в воду.

3) Обучить различным видам передвижения в воде.

4) Способствовать формированию навыков личной гигиены.

5) Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность).

Ожидаемый результат:

1) Уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами.

2) Уметь опускать лицо в воду.

3) Уметь делать выдох в воду.

4) Погружаться в воду у опоры и без опоры с головой.

2 год обучения - средняя группа (4-5 лет)

Задачи:

1) обучить выполнению лежания на груди и на спине

2) обучить выдоху в воду, опуская губы (лицо)

3) обучить умению открывать глаза в воде

4) обучить движениям ног как при плавании способом кроль на груди и на спине

5) содействовать формированию правильной осанки

6) способствовать воспитанию смелости и решительности

Ожидаемый результат:

1) уметь выполнять лежание на груди и на спине в течение 2-4 секунд

2) уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо

3) уметь выполнять движения ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня (с подвижной опорой)

3 год обучения - старшая группа (5-6 лет)

Задачи:

1) обучить выполнению многократных выдохов в воду

2) обучить скольжению на груди и на спине

3) совершенствовать движение ног как при плавании способом кроль на груди и на спине

4) обучить согласованной работе рук и ног при плавании облегченными способами

5) способствовать формированию правильной осанки

6) содействовать развитию координационных способностей

Основной результат:

1) уметь выполнять многократные выдохи в воду - 3-4 раза подряд

2) уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом кроль на груди (без выноса рук из воды)

3) уметь проплыть облегченным способом на груди или на спине 7-9 метров

4 год обучения - подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Задачи:

1) Обучить согласованной работе рук, ног и дыхания при плавании облегченными способами на груди и на спине.

2) Совершенствовать технику плавания выбранным способом.

3) Способствовать закаливанию организма детей.

4) Содействовать формированию правильной осанки.

5) Способствовать воспитанию целеустремленности и настойчивости.

Ожидаемый результат:

1) Уметь выполнять многократные выдохи в воду 6-8 раз подряд.

2) Уметь проплывать облегченным способом на груди или на спине 10-15 метров.

3) Уметь проныривать под водой небольшое расстояние — 1,5-2 метра.

Для того, чтобы больше узнать о плавании и его значении, Вашему вниманию предлагаются следующие консультации: