

**«Проведение занятий по
плаванию для детей
старшего дошкольного
возраста , в рамках
дополнительного
образования»**

**Инструктор по физической культуре
(бассейн)**

МАДОУ г. Иркутска д/с №148

Борисова М.В.

1 КК

**Программа имеет
физкультурно-
оздоровительную
направленность и разработана
на основе «Программы
обучения детей плаванию в
детском саду»,
– автор Воронова Е.К.
-Т.И. Осокиной « Как научить
детей плавать».**

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения у детей вести себя в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

**Цель: обучение детей
дошкольного возраста
плаванию, закаливание и
укрепление детского
организма, обеспечение
всестороннего физического
развития.**

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства,**
- освоить технические элементы плавания,**
- обучить основному способ плавания «Кроль», «Кроль на спине»**
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне),**

развивающие:

- развивать двигательную активность детей,**
- способствовать развитию навыков личной гигиены,**
- способствовать развитию костно-мышечного корсета,**
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке,**

.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества,**
- воспитывать самостоятельность и организованность,**
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию,**
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры.**

В процессе ее реализации занятиях используются: элементы акваэробики, синхронного плавания и спортивное оборудование.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 5-7 лет.

Срок реализации программы – 2 года

Содержание программы ориентировано на группы в количестве от 6 до 8 человек. Ведущей формой обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применения дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Занятия проводятся 1 раз в неделю

Ожидаемый результат

Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде,
- правила личной гигиены, основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»),
- о водных видах спорта.

Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду,
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук и с работой ног,
- плавать способом «кроль» (на груди и спине с полной координацией движений)

ОРУ на суше и воде





Подводящие упражнения





С задержкой дыхания и
с выдохом в воду



**Элементы
синхронного
плавания и
акво-аэробики
и ритмики**



«Кроль на спине»



**«Кроль на
груди»**

**Использование
оборудование**



The background of the image is a close-up, high-angle view of blue water with numerous small, overlapping ripples. The light reflects off the surface, creating a shimmering, textured effect. The colors range from a deep cerulean to a lighter, almost white where the ripples catch the light.

**Спасибо
за внимание!**