

Департамент образования города Москвы

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы

«Школа № 2101 «Филёвский образовательный центр»

121433 г. Москва, ул. Малая Филевская, д.26 корп. 2. тел.(499)144-59-42;тел.
факс.(499)144-75-59

E-mail: 2101@edu.mos.ru, sch2101@mail.ru; ОГРН 5147746277322; ИНН 7731482850;
КПП 773101001;

л/с 2607542000680820; р/с 40601810000003000002 в отделении 1 Москва; БИК
044583001

Обучение плаванию в детском саду

Подготовила:

Инструктор по плаванию Ремнева Н.П.

Москва 2017

- Занятия плаванием способны обеспечить качественно разнообразную мышечную деятельность, сформировать правильную осанку, укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно – сосудистой, дыхательной, опорно – двигательной и д.), плавание поможет предупредить многие проблемы со здоровьем. Закаливающий эффект плавания защитит малыша от бесконечных ОРЗ и детских инфекций.
- поэтому одним из важнейших средств физического воспитания мы считаем плавание, обучение которому проводится в бассейне нашего сада. Коллективом и руководством созданы все условия для успешного освоения детьми начальных плавательных навыков. В детском саду 12 групп. Обучение плаванию проводится в бассейне во всех возрастных группах по 2 раза в неделю в первой половине дня и после дневного сна.
- Для наиболее эффективного обучения плаванию в нашем саду мы применяем несколько известных программ:
- «программа обучения плаванию детей от 2 до 7 лет» авторы К. п .Н. Т. А. и К. .Н. Семенов Ю.А.
- «примерная программа по обучению плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста» автор Алмазова О.А.

Цель : сформировать у детей эмоционально – положительное отношение к воде (плаванию); способствовать укреплению физического и психического здоровья дошкольников; формировать потребность к здоровому образу жизни; воспитать морально – этические и волевые качества; формирование санитарно – гигиенических знаний и умений; приобщать к самостоятельным занятиям плаванием.

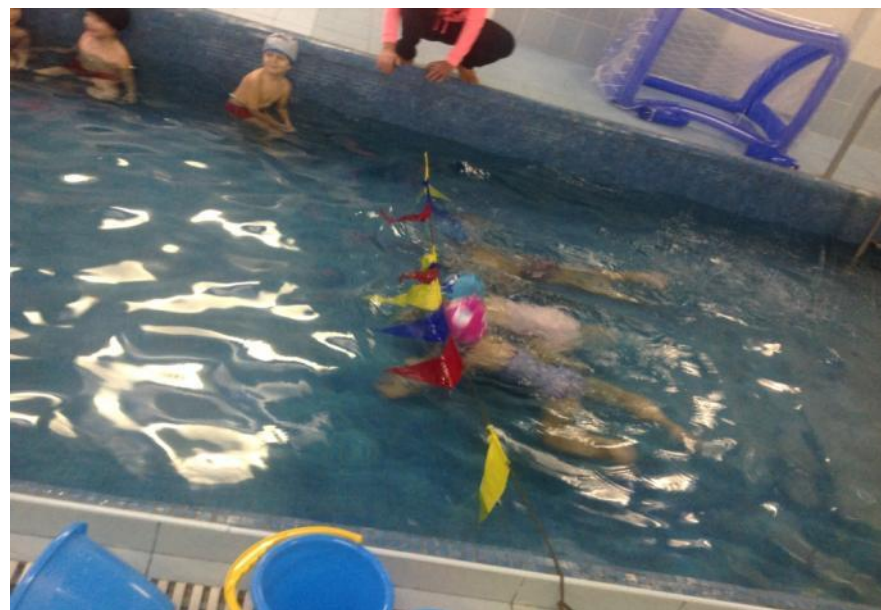


Структура занятий: занятия по плаванию делятся на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

Подготовительный – этап проводится на суше. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подводные упражнения, способствующие лучшему усвоению в воде техники плавательных движений



Основной этап –
проводится на воде.
Выполняются упражнения
по овладению техникой
плавания, повторяется
пройденное, проводятся
игры на
совершенствование
усвоенных движений.



**Заключительный
этап** – это
самостоятельное,
произвольное
плавание, игры с
элементами плавания.



Занятия в младшей и средней группе проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 15-20 минут. Для того, чтобы детки с удовольствием посещали бассейн на своих занятиях я применяю музыку с детскими песенками, что делает процесс обучения более интересным. Занятия носят игровой характер, также на занятиях к деткам приходят герои из различных сказок, так как в таком возрасте одна из задач преодоление страха перед водой.

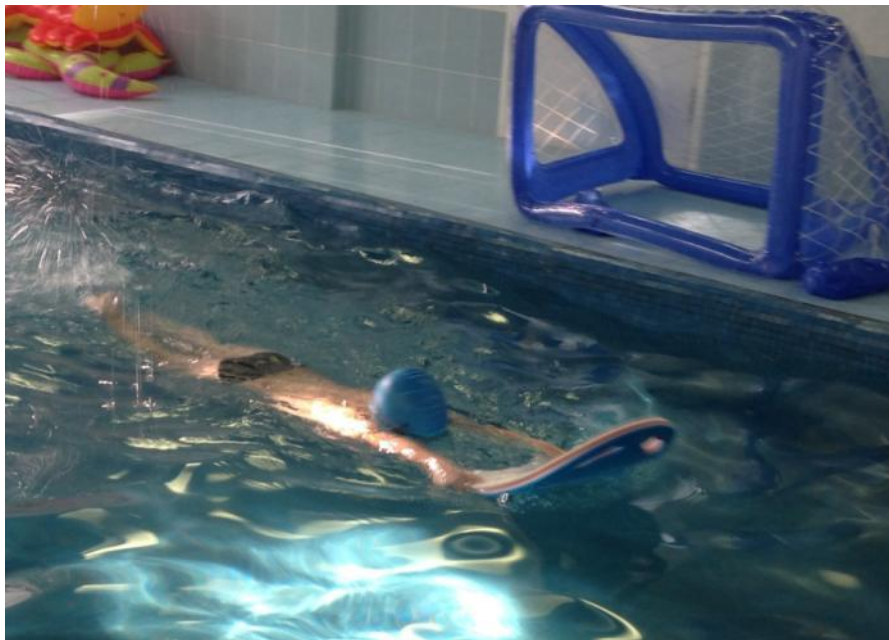


В старшей и подготовительной группе занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 25 - 30 минут. Основными задачами для детей старшего и Подготовительного возраста являются:

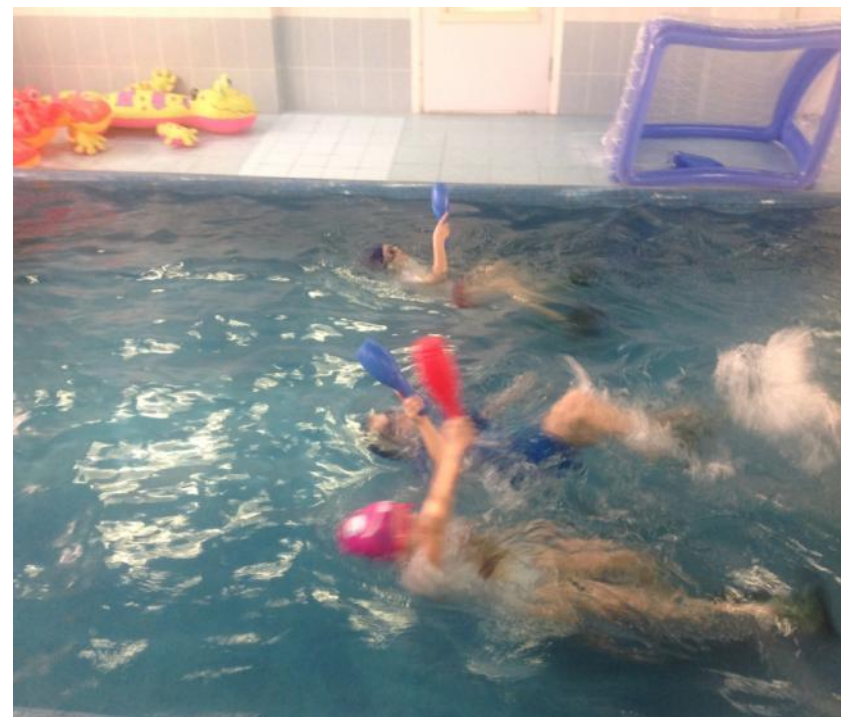
- Развитие личности каждого ребенка через совершенствование физических качеств и плавательных навыков;
- Содействие всестороннему развитию и воспитанию таких положительных черт личности, как самообладание, настойчивость, решительность, взаимопомощь и т.п.;
- изучение технике плавания и овладение навыками прикладного плавания;



- Развитие координационных возможностей, умение владеть своим телом в непривычной обстановке. В связи с этим на занятиях продолжается обучение правильному дыханию, согласованию работы рук, ног при плавании различными способами. Для этого я использую вспомогательные средства доски, мячи, канаты...



Также на занятиях дети обучаются элементам прикладного плавания – это буксировка предметов, ныряние в глубину, плавание в ластах, плавание в одежде, оказание помощи на воде.



На начальном этапе обучения который продолжается (октябрь, ноябрь) обучающимся предоставляется возможность из большого количества движений разных способов, выбрать те, которые у каждого лучше получаются.

Следующий этап: декабрь, январь, февраль, март – посвящается углубленному освоению спортивных способов.

В течении года проводятся водно - спортивные мероприятия.

Завершается год проведением соревнований, где оцениваются навыки и умения детей, дети награждаются грамотами и призами.



Огромное внимание уделяется навыкам самообслуживания и личной гигиены, перед входом в бассейн и после выхода дети принимают душ.



Также проводится совместная работа с воспитателями, где воспитатель закрепляет знания детей о различных чрезвычайных ситуациях на воде.



В нашем детском саду мы приобщаем детей не только к играм на воде, а также к играм на свежем воздухе, чем самым формируем интерес к здоровому образу жизни.



Предполагаемый результат:

- Изменение отношения детей к сохранению своего здоровья.
- Активное участие педагогов и родителей в практическом опыте здоровьесберегающих технологий в жизни ребенка.
- Повышение уровня физической подготовленности воспитанников.
- Развитие физических и нравственных качеств детей, расширение кругозора, сохранение и укрепление здоровья.