

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Краснокаменский д/с № 5 комбинированного вида «Капелька»**

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Тема: «Плавание в дошкольном учреждении».



Автор проекта:

инструктор по физической культуре Кузнецова Г. А.

Участники проекта: воспитатели, дети, родители.

Возраст детей: 4-7 лет.

Пгт. Краснокаменск

Идея проекта: детское плавание – модная в последнее время тенденция среди современных родителей. При выборе детского сада решающим фактором в пользу дошкольного учреждения становится именно наличие в нем бассейна. При этом родителей не останавливает ни повышенная родительская плата, ни «нелюбовь» ребенка к воде. Главное – «здоровое» здоровье ребенка, в формировании которого детское плавание играет не последнюю роль. Занятия в бассейне оказывают укрепляющее действие на растущий детский организм, способствуют росту костной ткани. Усиливается работа легких, что препятствует размножению вредных бактерий в дыхательных путях. Детское плавание – своеобразный массаж для всего тела. И, конечно, самое главное – это радость ребенка от общения с водой: занятия в бассейне детского сада сопровождаются всегда детским смехом, брызгами, фейерверком положительных эмоций. 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 развитие плоскостопия. 1 месяц занятий плаванием приравнивается 3-4 месяцам «сухой» физкультуры.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность.

Участники проекта: дети средних, старших и подготовительных групп.

Цель деятельности: развитие навыков плавания, укрепление детского здоровья.

Актуальность: Важной формой оздоровительной работы является плавание. Популярность и необходимость обучения плаванию продиктованы не только нарастающей гиподинамией, но прежде всего жизненной необходимостью этого навыка для всех людей и особенно для детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде — один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Общие задачи:

- Ознакомление со свойствами воды и преодоления чувства боязни её.
- Обучение передвижению по дну бассейна различными способами на различной глубине.
- Обучение погружению в воду и открытию в ней глаз.
- Обучение дыханию в воде (выдохи в воду).
- Обучение держанию тела на поверхности воды на груди и на спине.
- Обучение скольжению в воде на груди и на спине.
- Обучение координационным возможностям в воде, выполнение простейших движений в воде руками и ногами во время скольжения.
- Обучение облегченным способам плавания.

1 год обучения – средняя группа 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 - старшая группа 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 - подготовительная к школе группа 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

б) содействовать развитию координационных способностей

Ожидаемый 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 бассейн облегченным способом на груди или на спине

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 проплывать под водой небольшое расстояние — 2-3 метра.

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 подготовительные и подводящие упражнения, способствующие лучшему усвоения в воде техники плавательных движений.

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

Заключительный этап – это самостоятельное, произвольное плавание (свободное плавание).

Направления:

1. Развивается сила дыхания, формируется умение делать быстрый и глубокий вдох и продолжительный выдох. Для этого используются разнообразные подготовительные упражнения – сдувание с ладони пушинок, бумажных снежинок и т.д. (на сухом плавании). Затем на каждом занятии дуем на теннисные, воздушные шары, другие игрушки.

2. Дети учатся различным передвижениям в воде, погружению в воду, всплыванию, скольжению, движениям рук и ног как при плавании способом кроль.

3. Воспитываются культурно-гигиенические навыки и физические качества: смелость, сила, скорость, ловкость, выносливость.

Презентативный этап:

Для отслеживания результативности своей работы с детьми в бассейне, правильности применения средств и методов физического воспитания, проводится постоянный медико-педагогический контроль. Проверка и оценка овладения двигательными умениями и навыками является важнейшим звеном воспитательно-образовательного процесса, помогает своевременно вносить коррективы в содержание занятий, менять характер педагогических воздействий. В нашем дошкольном учреждении обучение плаванию осуществляется последовательно и систематически, были разработаны перспективные планы для всех возрастных групп от 4 -7 лет. Для каждого занятия подобраны игровые упражнения, предусмотрены последовательность

их разучивания и постепенное введение более сложных предметов. Подобраны иллюстрации, зарисовки всех упражнений на воде и полный цикл движений при плавании кролем на груди. Сделана фотовыставка с фотографиями детей, выполняющих различные упражнения. Для занятий подготовлен необходимый инвентарь и подобраны тексты художественных произведений. Обучение детей плаванию начинается с 4 лет с использованием программы Осокиной Т.И. «Обучение плаванию в детском саду». Занятия проводятся групповым способом. Для каждой группы подбираются различные комплексы упражнений на суше и в воде.

Список литературы

1. Осокина Т.Н. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателей детского сада и родителей. — М.: Просвещение, 2001. М. : Айрис-пресс, 2003.
2. Яшагина Н.В. Программа обучения плаванию дошкольников «Капелька». Часть 1, Часть 2. г.Набережные Челны, 2009г.
3. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2009. — 64с. - (Синяя птица).
4. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. — М.: ТЦ Сфера, 2008. — 112 с. — (Здоровый малыш).
5. Как научить детей плавать Т.И. Осокина. Просвещение — 1985г.
6. Обучение плаванию в детском саду. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева. Москва «Просвещение» - 1991 г.
7. Плавание: лечение и спорт. Н.Н. Кардамонова. Феникс, 2ч.
8. Маленький дельфин. И.А. Большаков. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. Изд-во Аркти-Москва — 2005г.
9. Плавание и здоровье малыша М.Г. Соколова. Феникс, Ростов на Дону — 2007г.
10. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Сан ПиН 2.1.2.1188 — 03.
11. Игры и развлечения на воде / Авторы-сост. Л.В. Мартынова, т. н. Попкова — М.: Педагогическое общество России, 2006. — 96 с.

