

Программа «Обучение плаванию в детском саду»

Авторы программы: Осокина Т.И.

Тимофеева Е.А.

Цель: Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи:

Учить скольжению в воде на груди и на спине, выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.

Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди с помощью плавательных средств

Возраст обучающихся: дети подготовительного возраста 6-7 лет.

Сроки реализации: 1 учебный год.

Продолжительности одного занятия: 30 минут

Объем нагрузки в неделю: 30 мин. 1 раз в неделю.

Краткая характеристика.

На занятиях по плаванию дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить), тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды.

С учетом основных задач начального обучения плаванию в занятие включается игры с мячами, все виды ходьбы, бега, прыжков, подготовительные и подводящие плавательные упражнения. С большинством упражнений дети вначале знакомятся на суше, а затем разучивают, упражняются и закрепляют в воде.

Занятия по плаванию подразделяются на три части: вводная, основная, заключительная.

В каждом занятии последовательно решаются следующие задачи:

организовать группу, ознакомить с новыми упражнениями, повторить упражнения ранее изученные, разучить новые упражнения.

В конце каждого занятия детям предоставляется «свободное плавание», которое повышает эмоциональную окрашенность занятия и позволяет детям самостоятельно испробовать свои силы.

Количество игр, упражнений в воде увеличивается по мере овладения основными плавательными навыками.