Инструктор по физической культуре Хлопкова Е.П.

Технология одновременного обучения плаванию.

Организация занятий плаванием по данной программе будет способствовать установлению единого оптимального физкультурно-оздоровительного режима дошкольного учреждения, имеющего бассейн. В программу включены упражнения для освоения с водой, овладения плавательными движениями различных способов, требования и стандарты для детей всех возрастных групп.

При организации занятий следует строго соблюдать правила и меры безопасности, а также установленные санитарно-гигиенические требования.

Занятия проводятся в течение года 2 раза в неделю:

15 мин. – в младшей,

20 мин. – в средней,

25 мин. – в старшей,

30-35 мин. – в подготовительной группах.

Кроме того, в старших и подготовительных группах детей знакомят также с элементами прикладного плавания.

Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требований и стандартов, установленных для каждой возрастной группы.

Перед началом проведения занятий с детьми преподаватель должен познакомиться с состоянием здоровья каждого ребенка, узнать его принадлежность к медицинской группе (основной, подготовительной или специальной). С детьми, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, при оценке уровня их плавательной подготовленности необходимо учитывать рекомендованные противопоказания к выполнению отдельных видов упражнений.

Выполнение данной программы должно обеспечиваться совместными действиями специалистов по плаванию, администрации, воспитателей, медицинских работников детского сада и родителей.

Целью программы является овладение жизне- и здоровьесберегающим навыком плавания, для осуществления которой необходимо решить следующие задачи:

- расширять знания о значении занятий плаванием;
- учить движениям руками, ногами различными способами плавания;
- учить плаванию различными способами в полной координации;
- учить использованию элементов прикладного плавания;
- учить смене способов при тестировании плавательной подготовленности проплывания максимально возможных расстояний.

Для эффективной реализации программы администрации ДОУ необходимо постоянно совершенствовать материально-техническую базу бассейна в соответствии с рекомендованным Департаментом образования инвентарем и оборудованием.

Настоящая программа обучения плаванию детей от 2 до 7 лет для специалистов по плаванию в ДОУ. Составлена на основе анализа передового опыта работы в московских ДОУ и учебного материала по обучению плаванию в детских садах, утвержденных Министерством образования РФ. Она обоснована современными данными физиологии, психологии, врачебно-педагогического контроля.

Инструктор по физической культуре Хлопкова Е.П.

Многолетний опыт работы в малогабаритных учебных бассейнах детских садов показал, что возраст детей от 2 до 7 лет является наиболее благоприятным для решения задач, поставленных программой «Столичное образование». В этом возрасте наилучшим образом развиваются врожденные в первые годы жизни ребенка двигательные способности на суше и в воде.

В программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основные физические качества упражнениям на суше и в воде, выполнению по окончанию обучения в каждой возрастной группе установленных требований и образовательных стандартов по всем имеющимся в программе разделам: знаний, упражнений на суше, упражнений для освоения с водой, упражнений в воде.

Особенностью данной программы является использование *инновационной эффективной технологии* - одновременной методики обучения сначала облегченным, неспортивным, а затем и спортивным способам плавания, начиная с освоения движений руками уже в младших группах и продолжая их совершенствование в старших группах.

Перед школой выпускники детских садов, дети 6-7 лет, должны вплотную приблизиться к выполнению норматива «Умею плавать» - проплывать 25 метров, владея при этом всеми четырьмя спортивными способами.

Данная программа с использованием для обучения инновационной эффективной технологии – одновременной методики апробирована и внедрена:

- в работу бассейнов детских садов города;
- за последние 6 лет 80% и более выпускников детских садов выполняют образовательный стандарт, проплывая 15-25 м и владея всеми спортивными способами, что в 2-3 раза больше, чем при использовании для обучения других программ и методик;
- адаптирована к глубокой воде в больших бассейнах;
- успешно используется для обучения не умеющих плавать любых возрастных категорий;
- овладение инновационной технологией включено в программу городских курсов повышения квалификации специалистов по плаванию;
- на ее основе работают 4 экспериментальные площадки, результаты которых постоянно докладываются на конференциях, семинарах и публикуются в различных педагогических изданиях;
- по результатам работы одной из экспериментальных площадок защищена диссертация «Использование инновационной технологии при обучении детей 4-6 лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата»;
- по результатам использования данной технологии опубликовано более 20 статей в различных методических изданиях;
- полученные результаты доложены на международных, городских, окружных конференциях, демонстрировались на различных семинарах-практикумах;
- ее успешно осваивают даже дети с отклонениями в состоянии здоровья.

В настоящее время на базе данной «Программы» разрабатываются программы для детей с нарушениями в развитии опорно-двигательного аппарата, зрения, а также для детей раннего возраста.