

Оказание дополнительной образовательной услуги «Юные пловцы» в условиях ДОО

Инструктор по физической культуре МАДОУ ДС№37
«Дружная семейка»
Щербинина Татьяна
Леонидовна

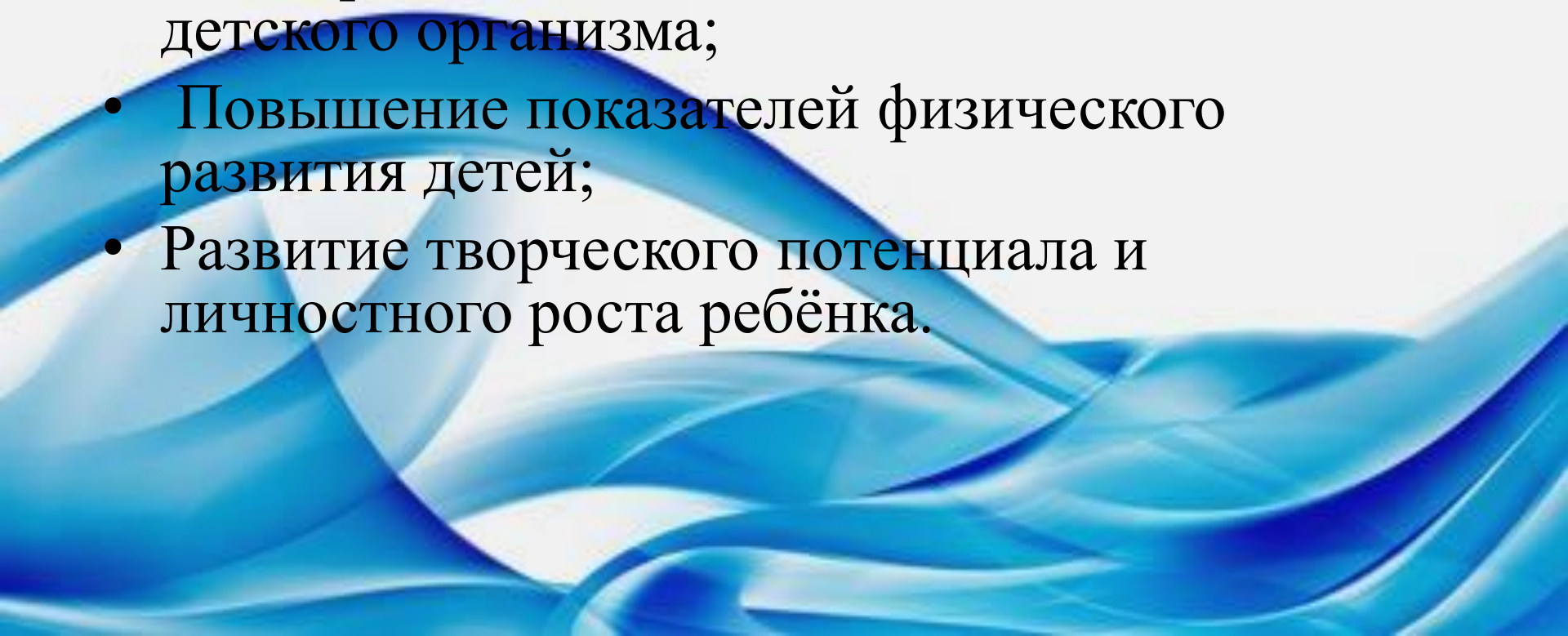
г.Нижневартовск, 2017год

Цель: Содействовать
оздоровлению, закаливанию
детей, их активному
двигательному развитию через
углубленное обучение способам
плавания брасс, кроль, дельфин.

Задачи:

- Совершенствовать навыки правильного дыхания с полной координацией движений.
- Закреплять знания детей о правилах безопасности на воде.
- Воспитывать физические качества: выносливость, гибкость, координацию движений.

Ожидаемые результаты в подготовительной группе:

- Сформированы навыки плавания способами брасс, кроль, дельфин;
 - Расширение адаптивных возможностей детского организма;
 - Повышение показателей физического развития детей;
 - Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- 

Методическое обеспечение:

- Т.А. Протченко, Ю.А.Семенов «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников»
- Л.Ф.Еремеева «Научите ребенка плавать»
- Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игра, праздники»



Содержание программы

Этапы	Направления работы	методы
I этап. начальное разучивание двигательного действия	Создание общего целостного представления о движении, формирование умения выполнять его в общих чертах (освоить основу техники).	<ul style="list-style-type: none">• Показ педагогом образца движения• Детальный показ движения, сопровождаемый словом,• Выполнение показываемого движения самим педагогом• Сочетание объяснения с практическим опробованием.
II этап. углубленное разучивание	Создание правильного представления о каждом элементе техники движения, выработка умения четко и слитно выполнять их.	<ul style="list-style-type: none">• Зрительные и звуковые ориентиры• Указания, пояснения• Показ движения• Вопросы к детям• Помощь взрослого
III этап. закрепление и совершенствование двигательного действия.	Закрепление приобретенного умения в навык, выработка умения применять его в различных условиях, изменяющейся ситуации.	<ul style="list-style-type: none">• Имитация• Звуковые, зрительные ориентиры• Команды, распоряжения• Проведение упражнений в игровой, соревновательной форме

Учебный план занятий с детьми 6-7 лет

№	Направления работы	месяц	Количество занятий
1 этап	Закрепление правил поведения на воде	Октябрь	2
	Закрепление передвижения в воде		4
	Развитие координационных способностей в воде		2
	Совершенствование продолжительности выдоха в воду		4
	Совершенствование умения открывать глаза в воде		2
	Совершенствование навыков лежания на груди и на спине		1
	Выдох в воду, руки свободно опущены вниз, стоя на дне бассейна, лицо опустить в воду, руки свободно опущены вниз.		3
	Освоение работы ног брассом на суше		3

№	Направления работы	месяц	Кол-во занятий
2 этап	Совершенствовать навыки лежания на груди и на спине	Ноябрь-январь	5
	Выдох в воду, поднимая лицо (смотреть вперед)		4
	Во время скольжения, поднимать лицо		8
	Работа ног брасом с опорой о бортик (руки согнуты в локтях, на прямых руках, чередуя положения рук.		5
	Работа ног брасом на груди в скольжении с опорой о доску, круг с задержкой дыхания, голова под водой.		8
	Освоение ног брасом с опорой о бортик (руки согнуты в локтях, на прямых руках, чередуя положения рук)		5
	Работа ног брасом на спине: после скольжения, после толчка о бортик, с различным положением рук (вдоль тела, руки вверх; одна рука вверх, другая вдоль тела)		5
	Работа ног брасом на спине, руки за головой, поддерживают круг над головой		5

№	Направления работы	месяц	Кол-во занятий
2 этап	Работа ног брасом с опорой о бортик (руки согнуты в локтях, на прямых руках, чередуя положения рук.	Ноябрь-январь	5
	Разучивание движения ногами дельфином с вариантами дыхания		5
	Закрепление и совершенствование плавания , работая ногами в тиле дельфин		6
	Освоение работы рук брасом на груди, стоя на дне бассейна		2
	Работа рук брасом на груди после скольжения с задержкой дыхания.		2
	Разучивание поворотов при плавании		3



№	Направления работы	месяц	Кол-во занятий
3 этап	Проплывание брассом на груди с полной координацией (скольжение, выдох в воду, работа рук)	Феврал ь-май	4
	Проплывание брассом на спине с полной координацией.		3
	Проплывание кролем на груди в полной координации.		4
	Проплывание кролем на спине с полной координацией.		4
	Разучивание спусков в воду спадом, сидя на бортике, прыжков в оду вниз ногами («солдатином»)		4
	Отработка навыка выдоха в воду		16

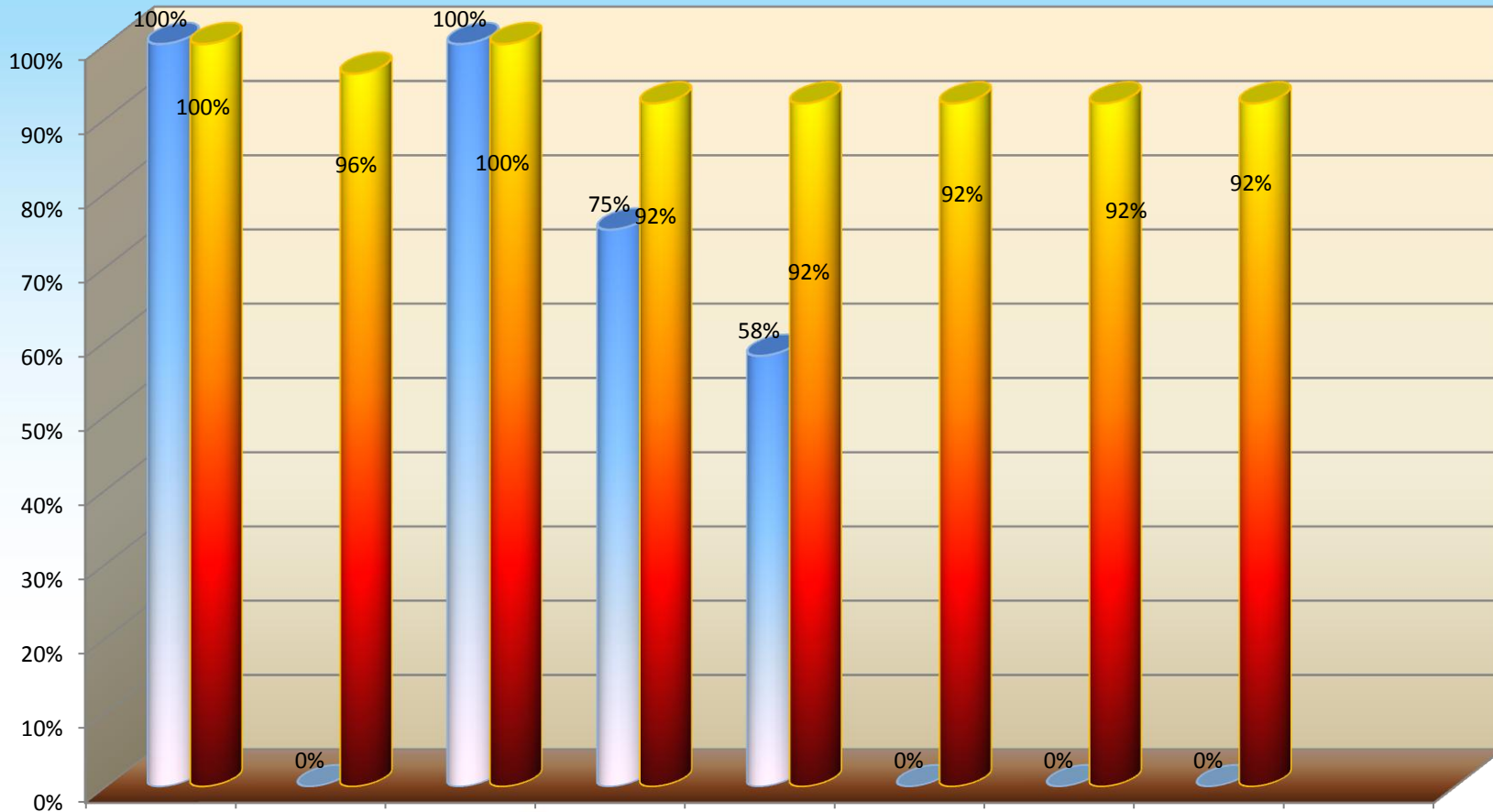








■ начало года ■ конец года



Проплывание 4 метра

Проплывание 8 метров

"Торпеда"

"Кроль" на груди > 10м

"Кроль" на спине > 10м

"Брасс" на груди

"Брасс" на спине

"Дельфин"