



**ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ
ПЛАВАНИЮ
В ДЕТСКОМ САДУ**



БИБЛИОТЕКА ПРОГРАММЫ «ДЕТСТВО»

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

- обучение детей дошкольного возраста плаванию;
- закаливание и укрепление детского организма;
- обучение каждого ребёнка осознанно заниматься физическими упражнениями.

НАГЛЯДНОЕ УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

методическая литература, перспективные планы, методические рекомендации, наглядный материал.

РЕАЛИЗУЕТ: инструктор по физической культуре (обучение плаванию).

ББК 74.100.5
В75

Рецензенты:

А. М. Федоров, кандидат педагогических наук, Ю. А. Цунский, тренер-преподаватель высшей категории.
Научный редактор программы профессор, зав. каф. ТиМФК, канд. биол. наук Ю. П. Шлыков

Е. К. Воронова

В75 Программа обучения детей плаванию в детском саду. — СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. — 80 с.
ISBN 978-5-89814-142-4

Программа составлена кандидатом педагогических наук, мастером спорта СССР Вороновой Е. К. с учетом возрастных особенностей физического развития дошкольников. По каждой возрастной группе (младшей, средней, старшей) рассмотрены особенности двигательных навыков у детей, дана характеристика специфики обучения плаванию.

Приложение подготовлено кандидатом педагогических наук Т. С. Казаковой.

Программа разрабатывалась при активной методической помощи зам. директора СДЮСШОР №3 Стасюка А. А. (мастер спорта СССР по плаванию) и была опробована в д/с №71 (зав. д/с Тихашкова Л. Ф., инструктор по плаванию Россейно О. В.), лицея №1 (инструктор по плаванию мастер спорта СССР по плаванию Маренина А. П., инструктор по плаванию Никитко Н. Н.), д/садах №12, 102 (тренеры-преподаватели СДЮСШОР №3 — Кавальчук М. А.; Ульянова К. А.; Сафронов Ф. А.).

© Воронова Е. К., 2003.

© Оформление. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.

ISBN 978-5-89814-142-4

Оглавление

| | |
|--|----|
| Особенности развития детей | 4 |
| Программа обучения детей плаванию | 10 |
| Цели и задачи программы..... | 10 |
| Организация занятий по плаванию..... | 10 |
| Младший возраст (3—4 года) | 12 |
| Двигательные навыки..... | 12 |
| Упражнения для общефизической подготовки..... | 13 |
| Упражнения для специальной подготовки..... | 13 |
| Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде | 16 |
| Игры для приобретения навыков погружения в воду | 18 |
| Средний возраст (4—5 лет) | 19 |
| Двигательные навыки..... | 19 |
| Упражнения для общефизической подготовки..... | 20 |
| Упражнения для специальной подготовки..... | 20 |
| Игры для освоения передвижений в воде..... | 23 |
| Старший возраст (5—7 лет) | 27 |
| Двигательные навыки..... | 27 |
| Упражнения для общефизической подготовки..... | 30 |
| Упражнения и игры для развития кистей..... | 31 |
| Дыхательные упражнения..... | 33 |
| Упражнения для специальной подготовки..... | 34 |
| Игры для овладения навыком скольжения..... | 36 |
| Игры-эстафеты..... | 37 |
| Литература | 40 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 43 |