



**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