

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-  
педагогический университет имени В.М. Шукшина»

Психолого-педагогический факультет  
Кафедра психолого-педагогического,  
дошкольного и начального образования

**Презентация**  
по дисциплине **Здоровьесберегающие технологии в ДОУ**  
**Программа обучения плаванию**

**Выполнила студентка**  
**группы П-ДО161**  
**Ковалёва**  
**Маргарита Андреевна**

Бийск – 2017

Рабочая программа по плаванию направлена на разностороннее развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей. В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.



# Педагогическая целесообразность

Плавание является адекватной  
для детского организма  
физической нагрузкой.

- сердечно -сосудистую систему
- органы дыхания
- опорно-двигательный аппарат



# Цель программы

- Обучению детей дошкольного возраста плаванию;
- закаливанию и укреплению детского организма;
- создание основы для всестороннего физического развития



# Задачи программы

- *Развивающие*
- *Обучающие*
- *Воспитательные*



# Форма и режим занятий

- групповая
- индивидуальная
- индивидуально- групповая(3-5 чел.)

72 часа в год в младшей , средней, старшей и подготовительной группах - т.е. 2 раза в неделю по 30, 35-40мин. Занятия по плаванию проводятся по подгруппам 8-12 человек.



# Последовательность проведения занятий

1. Воздушные контрастные ванны.
2. Душ.
3. Разминочные упражнения в воде, передвижения в заданных направлениях.
4. Обучение основным движениям руками, ногами, упражнения на дыхание.
5. Игровые задания применяются в различных частях занятия.
6. Время самостоятельного купания и игр.
7. Релаксация (расслабляет, успокаивает организм : выдохи в воду, лежание на воде).
8. Обтирание, сушка волос.

# Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

**Дети должны знать:**

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.





# Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

**Дети должны иметь представление:**

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта



# Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

## Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять **ВЫДОХ** в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль» («брасс»-индивидуально, на груди и спине с полной координацией движений). Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 3 раза в год (сентябрь, декабрь, май) в виде контрольных упражнений.

# Формы подведения итогов Форма подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде;
- спартакиада дошкольников (на базе ДООУ и городская).



# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 лет

## Техника безопасности

Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками. Посещение занятий старших групп.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 лет

## Теория

Узнают о свойствах воды. Освоят передвижения в воде. Начнут выполнять простые упражнения, подводящие к обучению плаванию в дальнейшем.

Малыши узнают об основных умениях и навыках личной гигиены, содействующих поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; о ситуациях угрожающих здоровью; о строении тела человека, его основных частях, их назначениях, правилах ухода за ними через стихи и потешки.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

## 2-3 лет Практика

- Спуск в бассейн с поддержкой и без и выход из него.
- Свободно чувствовать себя в помещении бассейна.
- Передвигаются в воде, держась за руку инструктора или за перила лестницы, постепенно переходят на самостоятельные передвижения в воде
- Играют с надувными игрушками, кругами, мячами и другими предметами.
- Знакомятся со свойствами воды, учатся не бояться брызг.
- Приучаются слушать команды инструктора и выполнять нужные движения и упражнения в воде.
- Осваивают игровые упражнения и игры, подводящие к погружению лица в воду и задержки дыхания под водой.
- Формируются первые необходимые гигиенические навыки, самостоятельность в раздевании и надевании одежды, мыться под душем, пользоваться индивидуальными губками, сушить волосы под феном.

# Игры на освоение

## передвижений в воде:

«Рыбы и сеть»

«Карусель»

«Морские змеи»

«Подпрыгни до игрушки»

«Дельфины на прогулке»



# Упражнение на погружение в воду

«горячий чай»

«умывание»

«Кто быстрее спрячется»





The background of the image is a close-up, high-speed photograph of water ripples. The water is a deep, vibrant blue, and the ripples create a complex pattern of light and dark blue curves and lines, giving it a textured, dynamic appearance. The lighting highlights the peaks of the ripples, creating a shimmering effect.

Спасибо за  
внимание!