

**Межведомственная программа «Плавание для всех» в Санкт-Петербурге в рамках
Международного образовательного форума**

**РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ «ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ВСЕХ» В УСЛОВИЯХ
СОВРЕМЕННОГО ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

Яковлева Наталья Геннадьевна, инструктор по физической культуре (бассейн) высшей квалификационной категории, Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №143 Невского района Санкт-Петербурга;

Устинова Яна Алексеевна, старший воспитатель высшей квалификационной категории, Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №143 Невского района Санкт-Петербурга

Межведомственная программа «Плавание для всех» говорит, что одним из наиболее эффективных способов поддержания здоровья за счет вовлечения в занятия спортом и увеличения физической активности, при этом доступным и безопасным для всех возрастных и социальных групп населения, – является плавание. Плавание – одно из важнейших средств физического воспитания. Умение плавать для детей представляет собой средство для всестороннего физического развития, возможность сохранения здоровья, приобретения эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни. Отсутствие навыков передвижения в воде является существенным фактором риска возникновения происшествий на водных объектах.

Отправной точкой для вовлечения детей в занятия плаванием является создание условий для обучения плаванию. Для детей плавание является базовым навыком, который позволит не только улучшить состояние здоровья подрастающего поколения, увеличить уровень его физической активности, но и будет способствовать профилактике несчастных случаев на воде.

Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливании организма. Задачей занятий по плаванию является не только закаливание организма детей, но также предоставление им возможность научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь глубины. Основное содержание программы составляют физические упражнения, игры и игровые упражнения, освоение которых помогают детям научиться основным навыкам плавания.

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне. К концу первого года освоения программы дети без страха погружают лицо и голову в воду, пытаются выполнять вдох над водой и выдох в воду, пытаются лежать на воде вытянувшись в положении на груди, выполняют простейшие плавательные движения. В ходе выполнения игровых упражнений дети свободно

ходят вперед и назад в воде глубиной до бедер, играют в чаше бассейна мало - подвижные игры «Догони меня», «Бегом за мячом», выполняют упражнение «Крокодилчик».

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большей глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности детей. К концу второго года освоения программы дети проплывают тоннель, подныривают под гимнастическую палку, делают попытки доставать предметы со дна, выполняют упражнения в парах (например, «На буксире» скользят на груди).

К старшей группе продолжается закрепление основных навыков плавания. К концу третьего года освоения программы дети стараются открывать глаза в воде, выполнять серии выдохов в воду, упражнения на задержку дыхания «Кто дольше», пытаются скользить на спине, лежать с плавательной доской.

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.