

Программа «Дельфиненок»: интеграция плавания в физкультурно-оздоровительную работу ДОО

Жихарева Ольга Михайловна
старший воспитатель МБДОУ д/с №478 «Белоснежка»

г. Новосибирска

Жидкова Алена Евгеньевна
инструктор по физической культуре
МБДОУ д/с №478 «Белоснежка»

г. Новосибирск

***Аннотация:** Статья посвящена обоснованию актуальности обучения детей плаванию в дошкольном возрасте в контексте реализации здоровьесберегающих задач дошкольного образования и формирования основ безопасного поведения на воде. Раскрывается оздоровительный потенциал плавания как одной из наиболее эффективных форм двигательной активности. Отдельное внимание уделяется значению раннего формирования у детей положительного отношения к воде, базовых навыков плавания и правил безопасного поведения в прибрежной и водной среде. В качестве практического инструмента представлена вариативная программа «Дельфиненок – обучение детей плаванию с 1,6 до 7 лет», направленная на поэтапное освоение водной среды, формирование и совершенствование плавательных навыков, а также на интеграцию плавания в общую систему физкультурно-оздоровительной работы дошкольной образовательной организации.*

В современных условиях одной из наиболее важных задач системы дошкольного образования является не только сохранение, но и укрепление здоровья воспитанников. Важно формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью и основы безопасного поведения. В условиях снижения двигательной активности, роста хронических заболеваний и распространения нарушений осанки особенно актуальными становятся эффективные оздоровительные технологии. Среди них плавание занимает одно из ведущих мест благодаря выраженному оздоровительному эффекту.

Обучение детей плаванию в дошкольном возрасте обосновано множеством факторов. Водная среда мягко, но интенсивно воздействует на организм ребенка, укрепляя сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивая выносливость и формируя правильную осанку. Регулярные занятия снижают риск плоскостопия, служат отличным закаливанием и повышают сопротивляемость к простудным заболеваниям. Это особенно ценно в условиях неблагоприятных климатических и экологических факторов.

Не менее важен профилактический аспект: плавание помогает предотвратить несчастные случаи на воде. Дошкольный возраст идеален для преодоления страха перед водой, освоения базовых навыков поведения в водной среде и элементарных приёмов плавания. Дети, умеющие держаться на воде и правильно вести себя у водоёмов, значительно снижают риски.

Занятия плаванием имеют также воспитательно-развивающее значение. Они развивают координацию, ловкость и ориентацию в пространстве, формируют смелость, самостоятельность и настойчивость. Важно отметить, что плавание можно начинать с раннего возраста: многие специалисты рекомендуют вводить детей в воду уже в несколько месяцев. Это способствует не только физическому развитию, но и укреплению эмоциональной связи между родителями и детьми. В процессе обучения у дошкольников формируются воля,

саморегуляция, дисциплина и соблюдение правил безопасности, что положительно влияет на поведение и успехи в других сферах.

Актуальность плавания подтверждается нормативными требованиями, подчёркивающими роль физического воспитания в дошкольных учреждениях. Внедрение таких занятий в программы становится необходимостью: дети не только укрепляют здоровье, но и приобретают навыки на всю жизнь.

В итоге плавание в дошкольном возрасте — это комплексный подход к развитию ребёнка, сочетающий оздоровление, безопасность и воспитание ключевых качеств.

Педагоги нашего дошкольного образовательного учреждения разработали программу «Дельфинёнок», предназначенную для обучения плаванию детей в возрасте от 1,6 до 7 лет. Программа учитывает возрастные особенности детского организма и подходит для воспитанников с различным уровнем подготовки, начиная от новичков и заканчивая детьми, уже знакомыми с водной средой. Программа органично интегрируется в систему дошкольного образования, решая задачи оздоровления и развития.

Целью программы является содействие всестороннему физическому развитию детей дошкольного возраста посредством систематического обучения плаванию. В процессе обучения мы руководствуемся принципами поэтапного формирования навыков плавания:

I этап (ранний и младший дошкольный возраст): период активного приобщения к водной среде, подготовка к занятиям плаванием.

II этап (средний дошкольный возраст): формирование первичных навыков плавания.

III этап (старший дошкольный возраст): закрепление и автоматизация сформированных навыков плавания.

IV этап (подготовительная к школе группа): совершенствование и дальнейшее автоматизирование навыков плавания.

Ранний и младший дошкольный возраст являются периодами активного приобщения к водной среде и подготовки к занятиям плаванием. В случае продолжения занятий при переходе ребенка из первой младшей группы во вторую младшую группу, порядок их проведения остается неизменным. Техническая подготовка детей на данном этапе способствует решению поставленных задач. С первых занятий дети знакомятся с основными правилами поведения в воде:

- вход в воду осуществляется только по разрешению инструктора;
- пребывание в воде без движения не допускается;
- необходимо избегать действий, которые могут помешать другим участникам;
- запрещено толкать, бегать и кричать;
- по команде инструктора необходимо незамедлительно выйти из воды.

После того как дети освоили самостоятельный вход в воду, начинается обучение простейшим передвижениям в водной среде. Основные задачи начального этапа обучения плаванию включают в себя выполнение игровых упражнений с использованием плавательных игрушек, а также различные виды ходьбы: поодиночке, группами, вдоль бортика бассейна, на носках, по кругу и т.д. Также проводятся упражнения в беге: в произвольном и заданном направлениях, с высоким подниманием коленей, а также упражнения на убегание и догоняние. В программу занятий включены прыжки: на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прыжки в длину с места и прыжки с высоким подпрыгиванием с последующим падением в воду. Обучение каждому плавательному движению осуществляется в игровой форме. Эмоциональная насыщенность игровых упражнений способствует активному движению детей

в воде и проявлению их подражательных способностей. Игровая деятельность предоставляет детям возможность самостоятельно выбирать способы достижения целей, партнеров и использовать свои умения.

На втором этапе обучения плаванию, который охватывает возрастной период 4–5 лет, дети среднего дошкольного возраста продолжают закреплять и совершенствовать навыки, полученные на предыдущем этапе. Все упражнения в водной среде и игровые активности выполняются без непосредственной поддержки взрослого, что свидетельствует о достижении определенного уровня самостоятельности в выполнении плавательных движений. Инструктор демонстрирует технику выполнения каждого движения на суше, после чего повторяет его в водной среде, акцентируя внимание на том, что вода не представляет опасности, а является средой, способствующей активному и веселому времяпрепровождению.

Особое значение имеет демонстрация техники выполнения движений непосредственно в воде, так как дети этого возраста обладают острым вниманием к последовательности действий и склонны доверять наглядным примерам. Краткое и доступное объяснение помогает детям осознанно осваивать правильную технику выполнения упражнений. Для повышения эффективности обучения рекомендуется использовать образные сравнения, которые способствуют лучшему пониманию и запоминанию материала. Например, движение ног можно сравнить с движениями лягушки, а рук — с гребками веслами. Важно, чтобы используемые образы были близки и понятны детям.

Кроме того, на данном этапе необходимо уделять внимание воспитанию организованности и дисциплины. Дети должны понимать, что выполнение упражнений должно осуществляться по сигналу инструктора, что способствует формированию навыков командной работы и дисциплины.

На третьем этапе обучения, предназначенном для детей старшего дошкольного возраста (5–6 лет), основное внимание уделяется освоению спортивных стилей плавания. Дети изучают технику кроля на груди и кроля на спине, а также закрепляют ранее полученные навыки. Для детей, перешедших из средней группы, программа продолжает следовать знакомой схеме, так как их техническая база позволяет эффективно решать новые задачи, соответствующие уровню профессионального спортсмена.

Для новых участников программы применяется сокращенный вариант обучения, включающий ускоренное освоение базовых навыков, характерных для младших и средних групп. Это позволяет быстро перейти к изучению более сложных техник.

К концу года дети умеют проплыть дистанцию 8 метров кролем на груди и кролем на спине в полной координации, что соответствует уровню профессионального пловца.

Занятия на данном этапе способствуют развитию координации, выносливости и командного духа, подготавливая детей к активному отдыху на воде.

На этапе подготовительной группы (возраст 6–7 лет) завершается процесс обучения плаванию в дошкольном образовательном учреждении, однако это лишь начальная стадия формирования профессиональных навыков. В рамках данного этапа дети углубляют и совершенствуют технику плавания стилем кроль на груди и на спине, что является основой для дальнейшего развития. Воспитанники, продолжающие обучение из старшей группы, выполняют упражнения по отработанной схеме, но с увеличенным количеством повторений и повышенной интенсивностью, что позволяет подготовить их к более сложным задачам, характерным для спортивного уровня подготовки.

Использование игровых методик, таких как эстафеты и элементы соревнований, способствует формированию у детей самостоятельности, выдержки и организованности.

Усложнение тренировочного процесса за счет введения подготовительных упражнений направлено на адаптацию детей к школьным требованиям и развитие у них необходимых навыков через систему игровых заданий. Данный этап направлен на формирование у детей уверенных навыков плавания, что способствует их подготовке к школьным требованиям и здоровому образу жизни.

Программа «Дельфинёнок» включает перспективное планирование для каждой возрастной группы. Перспективный план охватывает период с октября по май, предусматривая постепенный переход от простых упражнений к более сложным, что способствует повышению физической подготовки детей в течение учебного года.

Для детей раннего и младшего дошкольного возраста в октябре проводятся занятия по ознакомлению с водой, включающие общеразвивающие упражнения (ходьба, легкий бег, прыжки) и игровые активности, такие как «Паровозик», «Змейка», «Солнышко и дождик». К маю дети осваивают более сложные навыки, такие как погружение в воду до уровня шеи и подбородка, выполнение вдохов и выдохов в воду.

В среднем дошкольном возрасте октябрьские занятия по плаванию включают погружение с головой, горизонтальные передвижения в воде с прямыми ногами и игровые упражнения, такие как «Насос», «Сердитая рыбка», «Найди себе пару». К маю дети уже способны выполнять скольжение с опорой и без опоры на груди и спине, а также работать ногами в стиле кроля.

Для детей старшего и подготовительного дошкольного возраста в октябре предусмотрены упражнения по вдоху и выдоху под водой, скольжению от бортика до бортика с опорой и без опоры на спине и груди, а также игровые задания, такие как «Поезд в туннель», «Водолазы», «Переправа», «Медуза», «Морская звезда», «Мяч». К маю дети овладевают навыками плавания кролем на груди, задержки дыхания, плавания на спине, выполнения упражнения «Торпеда» на скорость, а также вдохов и выдохов с поворотом головы.

Программа включает сценарии образовательной деятельности для различных возрастных групп. Для детей ясельного возраста предусмотрено развлечение «Сказки, рассказанные водичкой», для детей вторых младших групп — досуг «Два веселых гуся», для средних групп — мероприятие по мотивам К. Чуковского «Девочка чумазая», для старших групп — развлечение «Морское путешествие», а для подготовительных групп — «Спартакиада на воде».

Оценка освоения программы «Дельфинёнок» осуществляется на основе систематической диагностики, которая проводится дважды в год: в начале учебного года, в октябре, для определения исходного уровня, и в конце учебного года, в мае, для анализа динамики прогресса. Данная процедура позволяет отслеживать не только технические навыки плавания, но и физическую подготовку, эмоциональное отношение к водным процедурам, а также развитие таких качеств, как организованность, самостоятельность и координация.

Для каждой возрастной группы разработаны критерии, адаптированные с учетом возрастных особенностей, с четкими уровнями оценки: высокий уровень — 4 балла, средний уровень — 3 балла, низкий уровень — 2 балла, начальный уровень — 1 балл. Это обеспечивает объективность и мотивирующий характер оценки. Занятия по диагностике проводятся в игровой форме, включающей эстафеты и соревнования, с использованием секундомера, разметки на бортике и простых пособий, таких как доски и мячи. Фиксируются временные показатели с точностью до 0,1 секунды, дистанции и качество выполнения упражнений. Результаты диагностики заносятся в индивидуальные карты развития, обсуждаются на педагогических советах и с родителями, что позволяет корректировать программу и отмечать

достижения детей. Данная система способствует мотивации детей, обеспечивает безопасность и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (ФГОС ДО), интегрируя оценку с развитием физических качеств, таких как выносливость и гибкость.

Программа «Дельфинёнок» направлена на активное вовлечение родителей в процесс оздоровления и обучения детей дошкольного возраста. Она формирует единую команду «семья + детский сад», что способствует достижению наилучших результатов. Системная работа с семьями включает регулярные консультации, мастер-классы, совместные занятия в бассейне и индивидуальные рекомендации, позволяющие родителям продолжать занятия с детьми дома — в ванне или на дачном водоеме. Это укрепляет доверие к воде, формирует устойчивые здоровые привычки и повышает общую эффективность программы. Программа включает пошаговые инструкции для родителей, позволяющие обучать детей плаванию в домашних условиях.

Обучение по данной программе осуществляется по принципу постепенного усложнения материала, что позволяет последовательно и структурированно развивать навыки плавания у детей. Важно отметить, что раннее обучение плаванию, особенно в младшем дошкольном возрасте, играет ключевую роль в развитии устойчивых моторных и когнитивных навыков, а также в формировании интереса к водным видам спорта и здоровому образу жизни. Достижение положительных результатов освоения программы возможно при условии тесного взаимодействия между педагогами, родителями и детьми, а также при наличии у последних выраженного интереса и мотивации к данному виду физической активности.

Список литературы:

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию (из методических рекомендаций по обучению дошкольников).
2. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Богина Т. Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей. М.: Просвещение, 1991. 159 с. (Практические рекомендации для занятий).
3. Чеменева А. А., Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. 2-е изд., перераб. СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2022. 288 с. (Теоретические основы, программа для ДОО и ФОК).