



ДОДАТКОВА ПАРЦІАЛЬНА ПРОГРАМА СПЕЦКУРСУ З НАВЧАННЯ ПЛAVАННЮ ДОШКІЛЬНИКІВ «КАЗКОВЕ ПЛAVАННЯ»

Ляшенко А.М., Делова І.О., Колонтаєвська О.О., Шевченко З.М.

Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди
Харківська державна академія фізичної культури
Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) №323
комбінованого типу Харківської міської ради

Анотація. Визначено, що програма розрахована на чотири роки навчання плаванню, для роботи з дітьми 3-го року життя до 7-го року життя. Програма реалізується у формі занять у басейні дошкільного навчального закладу з невеликими підгрупами дітей, що дає можливість педагогу використовувати варіативні завдання різного ступеня складності, а також здійснювати особистісно-орієнтований підхід в процесі навчання. Зміст додаткової парцільної програми охоплює загально педагогічні основи навчання, технології навчання плаванню, умови ефективного навчання плаванню, опис ігрового методу навчання дошкільників плаванню, задачі гігієнічного виховання в процесі занять плаванням, навчально-методичний план першого, другого, третього та четвертого років навчання плаванню.

Ключові слова: плавання, технології навчання плаванню, дошкільники, дошкільний заклад, ігровий метод, безпечне розвиваюче середовище, екологічно сприятливий життєвий простір.

Пояснювальна записка

Умовами цілісного розвитку дитини є використання в дошкільному навчальному закладі (надалі ДНЗ) нових педагогічних технологій, інноваційних підходів, здоров'я забезпечуючих та здоров'я формуючих технологій, які реалізуються комплексно через створення безпечного розвиваючого середовища, екологічно сприятливий життєвий простір, повноцінне медичне обслуговування, живлення, оптимізацію рухового режиму, системний підхід до формування у дітей ціннісного відношення до власного здоров'я і мотивації відносно здорового способу життя, дотримання гармонійних взаємин між дітьми і педагогом.

Одне з основних завдань, визначених Законом України «Про дошкільну освіту» — збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини.

Основою системи фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі є руховий режим як сукупність різних засобів і організаційних форм роботи. Фізичне виховання дітей дошкільного

віку спрямоване на зміцнення їх здоров'я, удосконалення фізіологічних та психічних функцій організму, що розвивається, загартування, розвиток рухових умінь, підвищення фізичної та розумової працездатності, необхідної для навчання в школі. Ефективність фізичного виховання в ДНЗ забезпечується комплексним вживанням традиційних і нетрадиційних засобів фізичного виховання:

- фізичні вправи (гімнастика, ігри, елементи спорту та туризму);
- природне середовище (повітря, сонце, вода)
- гігієнічні чинники (режим харчування, сну, заняття та відпочинку, гігієна одягу, взуття).

Велике значення в режимі дня в ДНЗ має використання додаткових методів і прийомів оздоровлення дітей, проведення всіляких оздоровчих заходів. Процедури, які загартовують є системою, важливою формою оздоровчої роботи як надійний засіб зміцнення здоров'я, запобігання простудним захворюванням, вони доповнюють усі форми роботи, підвищують їх ефективність.

Оскільки процеси терморегуляції у дошкільників ще знаходяться в стадії розвитку, організм дитини часто не встигає відреагувати на холод або жару, а отже, захистити себе від негатив-

ного впливу цих чинників (дослідження відомих науковців Т. Богиной, Н. Терехової, Р. Сперанського). У основі загартування лежить тренування механізмів пристосування до змін температури, рівня вологості, сонячного випромінювання, фізичного навантаження.

Метою загартування дошкільників є вироблення здатності організму пристосовуватися до певних умов зовнішнього середовища за рахунок багатократного повторення впливів чинника й поступового збільшення його дозування.

Плавання в басейні — унікальний засіб впливу на організм дитини, загартовує та укріплює, сприяє вдосконаленню рухів, зміцненню нервової системи, підвищенню витривалості, самостійності, наполегливості, закріпленню вмінь та навичок самообслуговування, тобто впливає не лише на фізичний розвиток дитини, але й на її всебічний розвиток.

Уміння плавати належить до життєво-необхідних навичок. Плавання є й одним з найважливіших засобів фізичного виховання й широко рекомендується для роботи з дошкільниками (Т.С. Козаковцева, 1984; А.Д. Котляров, 1989; Т.І. Осокіна, 1986; 1991; Н.Ж. Булгакова, 2001), завдяки чому воно входить у зміст програм фізичного виховання дошкільних навчальних закладів.

У дошкільному віці закладається фундамент здоров'я, фізичного розвитку, а також культури рухів дитини. Тому, важливим є залучення дітей цього віку до занять у басейні. Діти у віці 3-6 років по своїм руховим можливостям в основному готові до освоєння первинних плавальних рухів.

Навчальний процес розпочинається з освоєння водного середовища, подолання страху, та далі відбувається опанування початкових навичок плавання. У дошкільному навчальному закладі в молодшому дошкільному віці основу навчання плаванню складають первинні (попередні) навички: це дихання, статичне плавання, ковзання, ковзання з роботою ніг, пірнання, спливання та стрибки з бортика (Ляшенко А.М., Делова І.О., , 2000). У старшому дошкільному віці навчання дещо ускладнюється, додаються елементи техніки способів плавання кролем на груди та на спині, розучуються найпростіші стартові стрибки та повороти. Відбувається формування рухів основними способами кроль на груди, кроль на спині вцілому та знайомство з плаванням способом брас. За підсумками навчання плаванню в дитячому садку та засвоєння первинних навичок плавання, дитина має впевнено триматися на поверхні води й пропливати 2—4 басейни кролем на груди або на спині.

У навчанні плаванню в дошкільних навчальних закладах переважає концепція первинного навчання в умовах дрібного (неглибокого) за-

критого плавального басейну. Методика навчання плаванню вперше розроблена Т. І. Осокіною. Вона передбачає не лише опанування навичок і розвиток здатності утримуватися на воді та плавати, але й загартування. Систематичні заняття плаванням знижують захворюваність, збільшують життєву ємкість легенів, силові показники скелетних м'язів, тощо.

Відомо, що якість освоєння плавальних навичок у більшості дітей залишається досить низькою (Антропова М.В., Кузнецова З.І., Сальникова Г.Н., 1966), це пояснюється великою кількістю чинників, що впливають на результативність навчання (Афанасьєв В.З., 1968; Бакунієнє К.Ф., 1968; Белоковський В.В., 1975; Євтушова Л.Ф., 1976). Одними з найважливіших чинників, що забезпечують успішність навчання плаванню, є вікові особливості дітей дошкільного віку, провідний вид діяльності (ігрова) та початок формування довільних механізмів вольової сфери особистості (коли дошкільник практично не в змозі примусити себе виконувати цілеспрямовані дії досить тривалий час (від 20 до 40хв.)).

Тому, навчальна програма має містити учбовий матеріал, методи та засоби, включаючи технічні пристосування, що дозволять знаходити нові форми занять, збільшувати їх емоційність та підвищуватиме зацікавленість дітей до них. Крім того, вирішуватиме завдання всебічного розвитку особистості дошкільника (гарні фізичні якості, здорова психіка та розумовий розвиток).

У зв'язку з цим, навчання плаванню повинно будуватися в грі і через гру. Висока емоційність, музичний супровід, велика різноманітність цікавих вправ і елементів сприятиме розвитку плавальної підготовленості, розвитку фізичних якостей, творчих і психічних здібностей дітей. Ігровий метод широко відомий у фізичному вихованні. На заняттях із плавання з дітьми обов'язково застосовуються ігри й розваги на воді, які дозволяють успішно не лише вирішити спеціально поставлені завдання, але й уникнути відомого в плаванні негативного явища — моногонії. Ігри й розваги, як правило, супроводжуються високим рівнем позитивних емоцій, а це — заставка успішного навчання. Ігри підвищують інтерес до повторення знайомих вправ, допомагають вихованню сміливості, самостійності, ініціативності, розвивають відчуття товариства, колективізму й дружби.

При організації ігор і розваг обов'язково враховують умови їх проведення (глибина, температура води, стан дна, наявність інвентарю й таке інше), кількість учасників, їх вік, загальну й спеціальну підготовленість.

Необхідно чітко знати умови гри, її правила, передбачуваний результат, продумати зміст.

Рекомендується спочатку розучити гру на суші, і лише після цього проводити заняття у воді. Під час проведення ігор потрібно ретельно стежити за виконанням вправ.

При організації гри слід познайомити дітей зі змістом гри, правилами, способом виявлення переможців. Успішному проведенню ігор допомагає безпосередня участь помічників. Бажано, щоб у такій ролі побувала кожна дитина: це формує свідоме ставлення до гри й підвищує активність дітей.

Ігри для навчання плаванню діляться на три групи:

Перша група — ігри на увагу, прості, з використанням гумових іграшок (проводяться з новачками на перших уроках плавання). Це ігри на подолання опору води, із зануренням під воду, пірнанням, стрибками у воду, із ковзанням і плаванням.

Другу групу складають ігри сюжетного характеру. Такі ігри є основним навчальним матеріалом на заняттях. Їх починають включати в заняття після того, як діти освоїлися з водою, навчилися пересуватися й упевнено відчувати себе в новому середовищі.

До третьої групи відносяться командні ігри, де гравці об'єднуються в рівні за силою команди. Такі ігри вимагають прояву самостійності, досить розвинених вольових зусиль, уміння управляти собою, що необхідно при вирішенні ігрових конфліктів. Від того, як показав себе гравець у грі, отримується схвалення або осуд інструктора.

Проводяться заняття з навчання плаванню дошкільників майже в усіх вікових групах двічі на тиждень, зокрема самої молодшої (пропонується один раз із метою помірної навантаження). Для кожної вікової групи встановлена доцільна форма організації занять — 15—20 хв. на суші та до 20—25 хвилин для дітей молодшого дошкільного віку, і до 30 хвилин — для старшого дошкільного віку. Кожне заняття з навчання дітей плаванню складається з наступних частин: розминка в залі сухого плавання, імітаційні вправи, підготовча частина (спрямована на пересування та освоєння у воді), основна частина (спеціальні вправи на формування базових навичок та оволодіння елементами певного способу плавання), заключна частина (вільне плавання, гра, тощо).

Дана програма відповідає вимогам:

- Закону України «Про дошкільну освіту»;
- Положенню про дошкільний навчальний заклад, затверджене постановою Кабінету Міністрів України від 12.03.2003 р. № 305;
- Базовому компоненту дошкільної освіти в Україні;
- Базовій програмі розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі»;

- Листу МОН України від 27.05.2010 №1/9-369 «Щодо порядку розроблення програм для дошкільних навчальних закладів»;
- Додаток до листа МОН України від 16.08.2010 р. № 1/9-563 «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу».

Особливістю програми є поетапне навчання плавальним рухам залежно від року навчання з використанням ігрових методів, із врахуванням вікових і індивідуальних особливостей кожної дитини.

Метою додаткової парціальної програми з навчання дітей дошкільного віку плаванню є всебічний розвиток дошкільників через формування здатності триматися на воді й засвоєння первинних (базових) навичок та плавальних рухів.

Основними завданнями даної програми є:

- освоєння первинних (базових) навичок та плавальних рухів;
- розвиток плавальної підготовленості;
- розвиток фізичних якостей;
- розвиток творчих та психічних здібностей дітей;
- загартування та зміцнення організму;
- закріплення умінь та навичок самообслуговування в умовах водного середовища.

У результаті застосування цієї програми, при реалізації поставленої мети й завдань, очікуються наступні результати:

1. Засвоєння знань про різні види плавання, основні плавальні рухи.
2. Формування первинних (базових) навичок та плавальних рухів у молодшому дошкільному віці: дихання, статичне плавання, ковзання, ковзання з роботою ніг, пірнання, спливання та стрибки з бортика. У старшому дошкільному віці: засвоєння елементів техніки способів плавання кроль на груди та на спині, розучування найпростіших стартів та знайомство з плаванням способом брас.
3. Підвищення витривалості, самостійності, наполегливості (уміння триматися на поверхні води й пропливати 2—4 басейни кролем на груди або на спині).
4. Зміцнення здоров'я, нервової системи, координація рухів.
5. Загартування, тренування механізмів пристосування організму до змін температури, рівня вологості, сонячного випромінювання, фізичного навантаження й запобігання простудним захворюванням.

Формами підведення підсумків реалізації даної додаткової парціальної програми є свята чи розваги на воді (один-два рази на рік). Успішне засвоєння

цієї програми дає дітям хорошу базову підготовку для реалізації свого потенціалу в спортивних школах. Випускники, що навчалися за даною програмою, у перший рік навчання в спортивних школах із плавання швидко переходять на тренування у великий басейн та впевнено виступають на перших змаганнях із плавання.

Вимоги до басейну в дошкільному навчальному закладі, дотримання техніки безпеки

Окрім занять з фізичної культури, у дошкільних навчальних закладах, де є басейни, проводять заняття з плавання, що є унікальним засобом впливу на організм дитини, удосконалення рухів, розвиток фізичної витривалості, самостійності, наполегливості тощо.

Основним устаткуванням для ведення занять із плавання є плавальний басейн і допоміжне устаткування, яке прискорює процес навчання. Басейни обладнуються спеціальним інвентарем для безпеки занять із плавання, а також іграшками та обладнанням для вивчення елементів плавання. До такого устаткування відносяться: дошки пінопластові, засоби, що підтримують (гумові іграшки, круги, поплавці); ситечка для піску, м'ячики, палички пінопластові, плавальна доріжка, що розподіляє, кистьові лопатки, ласти і ін.

Для навчання плаванню в дитячих садах найчастіше використовуються криті малорозмірні басейни, розташовані в будівлях дошкільних установ. Для організації занять із дітьми старшого дошкільного віку доцільно використовувати басейни з ваннами великих розмірів — 7/3 м, 10/6 м, 12,5/6 м, із глибиною до 1–1,6 м.

Ванни басейнів мають бути оснащені зручними сходами для спуску дітей у воду й підйому при виході з води. Краще за все, коли сходи встановлені у вертикальному положенні й не виступають далеко у ванну від стінки басейну. Добре, якщо басейни для дітей художньо оформлені: на стінах — мозаїчні панно або картини з казковими героями. Підлога та стіни ванни краще за все обробляти однотонною облицювальною плиткою.

При басейні повинно бути не менше двох роздягалень, оснащених вішалками для одягу й рушників, канапками. На підлозі використовують гумові килими. Роздягальні обладнуються апаратами для просушування волосся, які вмонтовуються на рівні середнього зросту дошкільника.

При басейні обов'язкові душові, що мають не менше 3–4 місць для миття дітей перед початком занять і після їх закінчення, а також туалетна кімната.

Приміщення критих басейнів обладнуються вентиляцією, у них повинні підтримуватися достатня освітленість і температура повітря, чистота й порядок. Щоб діти не охолоджувалися, при вході в басейн і виході з нього, підлога повинна підігріватися. Необхідно прийняти заходи, щоб уникнути протягів, різких перепадів температури під час переходу з одного приміщення в інше.

У басейні має підтримуватися належний температурний режим: температура повітря в басейні +24°+28°, у роздягальнях і душових +25°+26°, температура води — у межах +26°+29°. У початковий період навчання плаванню температура води в басейні може бути дещо вищою (до +30°+32°).

Відповідно до санітарних правил, якість води, що подається в басейн, повинна відповідати ДЗСТу 2874-82 «Вода питна» (каламутність, колірність, прозорість, запах і присмак). Найважливіша умова охорони здоров'я дітей — підтримка басейну на належному санітарно-гігієнічному рівні. Вода обов'язково дезінфікується, незалежно від типу басейну, розмірів, системи заповнення. Дезінфекцію ванни проводять при кожному спуску води. Чашу басейну ретельно миють мильно-содовим розчином, потім чистять щітками й обполіскують гарячою водою зі шланга.

Відповідно до існуючих правил, приміщення басейну регулярно провітрюються, проводиться щоденне прибирання, поточна дезінфекція приміщень і устаткування. Обхідні доріжки, підлоги, лавки в роздягальнях, дерев'яні ґрати або гумові килимки для ніг, дверні ручки, поручні протирають дрантям, змоченим 0,5—1 % розчином хлораміну (приблизно одна чайна ложка на літр теплої води). Періодично в приміщеннях басейну проводиться генеральне прибирання — дезінфікуються панелі до рівня не менше 2 м від підлоги в залі басейну, у підсобних приміщеннях.

Контроль за санітарним станом основних і підсобних приміщень плавального басейну, правильністю й регулярністю дезобробки води та чаші басейну, устаткування здійснюють медичні працівники сан.епід.станції.

Інструкторові з плавання завжди слід пам'ятати про техніку безпеки на воді.

Для попередження нещасних випадків і травм на заняттях необхідно дотримуватися наступних вимог:

1. Проводити заняття в басейні, що відповідає всім вимогам безпеки та гігієни.
2. Підтримувати на заняттях сувору дисципліну.
3. Допускати дітей до занять лише з дозволу лікаря.

4. Привчати дітей виходити з води у разі невідкладної необхідності, лише з дозволу педагога.
5. Не проводити заняття з групами, що перевищують 10—12 чоловік.
6. Проводити поіменний перелік дітей до входу у воду й після виходу з води.
7. Забезпечити обов'язкову присутність медсестри на заняттях.
8. Навчити дітей і батьків користуватися підтримуючими засобами (рятивними кругами, дошками, жердинами).
9. Добиватися свідомого виконання дітьми правил безпеки на занятті.
10. Не дозволяється купатися і плавати натщесерце або раніше, ніж через 1—1,5 ч після їжі.
11. Недопустимо розпаленим дітям поринати в прохолодну воду;
12. У воді малята повинні весь час знаходитися в русі.
13. При настанні ознобу (гусяча шкіра, посиніння губ) негайно вийти з води.

При дотриманні всіх запобіжних заходів можливість нещасних випадків при купанні й навчанні дошкільників практично виключається.

Першими ознаками втоми дитини при плаванні, як і при будь-якому іншому занятті фізичною культурою, є притуплювання уваги, неправильне виконання інструкцій, які дають медична сестра і вихователь.

Після плавання або купання слід вимитися під теплим душем, старанно витертися рушником, а влітку — зігрітися на сонці.

Під час занять плаванням медична сестра або вихователь завжди повинні бачити всю групу, щоб мати можливість, у разі потреби, швидко надати допомогу. При виконанні вправ на глибокій частині басейну допомогу може надати легка палиця завдовжки 2,5—3м. Її можна протягнути дитині при виконанні вправ.

Протипоказаннями до купання та плавання у відкритих водоймищах і басейнах є епілепсія або епілептичний синдром, захворювання нирок і печінки, активні форми туберкульозу. Неможна купатися дітям із підвищеною температурою, із проявами гострих захворювань шлунково-кишкового тракту. Для плавання дітей в закритих плавальних басейнах дитячого саду необхідний дозвіл дерматолога.

Навчання плаванню

Навчання плаванню в дошкільних закладах пропонується розпочинати з третього року жит-

тя. Найдоцільніший час для занять: до сніданку — з 7-30 до 8-30, після сніданку — з 9-30 до 12-30, після денного сну — з 15-15 до 17-30. При цьому враховується, що заняття з плавання можна проводити не раніше, ніж через годину — півтори після їжі та не пізніше ніж за 1,5-2 години до нічного сну й не за рахунок перебування дітей на свіжому повітрі. Заняття з плавання проводяться двічі на тиждень. У ці дні не плануються звичайні фізкультурні заняття та заняття фізичними вправами під час денних прогулянок.

Заняття з плавання організуються з окремими підгрупами дітей: 3-й рік життя — по 5-6 дітей, 4-й рік — по 8-10, 5-7-й роки життя — по 10-12 дітей.

Перші заняття короткотривалі — 5-7 хв. Поступово їхню тривалість для дітей 3-го року життя доводять до 10-15 хв., для 4-го року — 10-20 хв., для 5-го року — до 20-25 хв., для дітей — старших дошкільників — до 30 (40) хв. Заняттям у басейні маюють обов'язково передувати гігієнічні процедури.

Плавання — специфічна спортивна вправа, оскільки плавець виконує всі рухи в горизонтальному, безопорному положенні. Тому на виконання вправ, спрямованих на вивчення й удосконалення цього положення, має відводитися 80% часу основної частини заняття (включаючи ігри, естафети, розваги).

Робота дошкільного навчального закладу в цілому має спрямовуватися на підтримку, збереження та розвиток здорового способу життя дошкільників, формування мотивації здорового способу життя. Із огляду на це, дітей треба ознайомлювати з поняттями про гігієну тіла, гігієну діяльності; здоров'я й хвороби, зовнішність, тіло, основні органи, а також про статеву ідентифікацію та диференціацію, розвиток організму, безпеку організму та діяльності. При цьому, важливо дотримуватися принципів послідовності, систематичності, індивідуального підходу. Така робота проводиться в процесі всієї життєдіяльності дітей у дошкільному навчальному закладі.

Типова структура заняття з плавання (заняття проводиться в ігровій формі)

- підготовча частина — розминка (із ходьбою, пробіжками, комплексом загально-розвиваючих вправ на суші); якщо ж немає місця для «сухого» плавання, розминка проводиться у воді;
- основна частина — підготовчі вправи (імітаційні вправи на суші та у воді, вправи на освоєння водного середовища та на формування базових навичок (із ходьбою, бігом,

підскоками, занурюванням, затримкою дихання, видихами у воду, відкриванням очей у воді, спливанням, лежанням, ковзанням тощо); вправи на опанування певного способу плавання — засвоєння рухів рук, ніг, узгодження рухів тощо), спеціальні вправи (на вдосконалення техніки плавання та усунення помилок), рухливі ігри у воді з використанням уже засвоєних умінь;

- заключна частина — ігри, естафети, вільне плавання.

Принципи навчання плаванню

1. Принцип «відкритого навчання». Відкрите навчання не обмежується строго регламентованими рамками й допускає модифікації як по волі педагога, так і по волі дитини. Навчанню плаванню повинні передувати педагогічні спостереження інструктора, оскільки діти своєю поведінкою у воді самі підказують, із чого слід починати. Якщо дитя боїться бризок — необхідно навчити його опускати обличчя у воду, боїться впасти — навчити вставати, боїться захлинутися — навчити правильно дихати, намагається підняти з дна іграшку — навчити пірнати, намагається зробити вдих — навчити дихати під час плавання й таке інше.
2. Принцип «обліку провідної діяльності». Дитині хочеться купатися та пустувати, дорослому — навчити дитину плавати. Значить, треба перетворити всі завдання й вправи на гру (особливо в молодшому дошкільному віці).
3. Принцип «вільного вибору», або принцип «суб'єктивності». Дитя саме вибирає завдання, види діяльності («купатися» або «плавати»), об'єм навантаження (скільки «басейнів» я маю намір сьогодні проплисти), самостійно переходить із однієї ігрової зони в іншу.
4. Принцип «доповнення природного простору рухового існування дитяти дидактичним». Завдання інструктора — вчасно помітити інтерес до нових вправ, який прокинувся, або виниклу потребу дитини у вирішенні нових завдань і організувати дидактичний процес, пропонуючи, але не нав'язуючи дитині новий вигляд завдань.
5. Принцип «від простого до складного». Перетворенню ігрової ситуації на навчальну сприяє послідовний перехід від простого пересування по дну до розучування певних плавальних рухів. Даний принцип — умо-

ва засвоєння дітьми все більш складних прийомів плавання, їх техніки і самостійного виконання вправ на все більшій глибині (до пояса, по груди, у зріст дитини).

6. Принцип «чергування навантаження та відпочинку». Перемикає дитину з вправ на одні групи м'язів на вправи на інші групи, після активного навантаження давати вправи на дихання (видихаємо-відпочиваємо).
7. Принцип «від цілого до приватного». Техніка спортивних способів плавання засвоюється в логіці: від загальних уявлень про конкретний рух до розучування окремих рухів, які потім з'єднуються.
8. Принцип «обліку вікових відмінностей і індивідуальних психофізичних особливостей дітей». Послідовність завдань і вся схема навчання залежить від вікової категорії дітей і їх індивідуальних відмінностей. Вимагає відмови від суворого дотримання загального алгоритму навчання, імпровізації залежно від конкретної ситуації.

Умови ефективності навчання плаванню

- Уміння і готовність педагога спостерігати за дітьми, відмітити внутрішню готовність дитини до засвоєння нових, складніших рухів і дій.
- Уміння педагога вчитися у дітей і імпровізувати разом із ними й услід за ними («підглянути» новий засіб маніпуляцій дитини з предметами й устаткуванням; підхопивши ініціативу дитини, придумати нову вправу й запропонувати її дітям).
- Уміння педагога бути терплячим, не нав'язувати дитині нові вправи, лише побічно, через діяльність інших дітей, викликати її бажання робити те, що й інші, стимулювати та заохочувати самостійний вибір.
- Наявність оптимальної кількості ігрових і навчальних засобів, їх різноманітність (за призначенням, формою, за кольором і таке інше).

Етапи навчання елементам плавання

Навчання елементів плавання, відповідно до програмних вимог, організуються поетапно й спрямовані на реалізацію певних завдань, а саме:

- I етап (3—4-й роки життя) — ознайомлення дітей із водою та її властивостями, освоєння у воді;
 - II етап (4—5-й роки життя) — набуття дітьми вмінь і навичок, які допомагають почуватися у воді впевнено (спливати, лежати на воді, ковзати по ній, видихати у воду, розплющувати очі у воді тощо);
 - III етап (6—7-й роки життя) — навчання плаванню певним способом та правильним узгодженням рухів рук, ніг і дихання, починаючи з полегшених способів (наприклад, плавання кролем на грудях і спині без виносу рук);
 - IV етап (молодший шкільний вік) — засвоєння й удосконалення техніки різних спортивних способів плавання, простих поворотів та стартів у воду, плавання на «глибокій» воді.
2. У ході заняття діти звертають увагу на ці предмети, обирають вподобані (за кольором, формою, призначенням) і починають маніпулювати ними або виконувати з їх допомогою вже знайомі вправи.
 3. Інструктор із плавання, спостерігаючи за діями дітей (кожної дитини окремо), пропонує їм новий вигляд рухів або дій із даними предметами. При цьому педагог слідує принципу: «Не втручатися, а вбудуватися в процес дитячої гри».
 4. Якщо дитина хоче освоїти нову вправу, інструктор або діти-помічники демонструють засіб її виконання.
 5. Дитина під наглядом інструктора виконує нову дію.
 6. Обов'язково звучить похвала або інші підбадьорюючі слова педагога.
 7. До виконання даної вправи можуть за власним бажанням підключитися й інші діти. Для підтримки інтересу до вправи й удосконалення відповідних умінь, педагог вводить елемент змагання («хто далі», «хто більше», «хто точніше», «дзеркало» і таке інше).
 8. Виконання вправи припиняється, як тільки діти втрачають до неї інтерес.

Технологія навчання плаванню

1. У воді й на бортах басейну розкладаються різні іграшки, спеціальні навчальні засоби (обручі, кільця, килимки й таке інше).

Завдання та зміст навчання плаванню дітей раннього та дошкільного віку

Ранній вік	(3р.ж.)	Ознайомити дітей із умовами та правилами поведінки в місцях купання й плавання. Викликати у дітей бажання купатися й учитися плавати, виховувати в них емоційно-позитивне ставлення до дій у воді. Привчати дітей входити у воду без страху, занурюватися до рівня грудей, шиї, підборіддя, носа, очей за допомогою дорослого й самостійно грати та плескатися з іграшками; ходити, бігати, стрибати, повзати на мілкому місці. Учити дітей рухам ногами як при плаванні кролем, сидячи на березі й на мілкому місці у воді.
Молодший вік дошкільний	(4р.ж.)	Розповісти дітям про користь плавання, його прикладне значення, про властивості води. Ознайомитися з правилами поведінки на воді. Привчати дітей сміливо входити у воду й занурюватися самостійно. Виховувати у дітей прагнення до активності й самостійності при пересуванні та під час ігор у воді (по пояс, по грудях). Учити впевнено занурювати обличчя у воду, занурюватися у воду з головою. Приступити до відкривання очей у воді. Учити правильно вдихати й видихати, стоячи на землі, у воді дути на іграшки енергійно, так щоб вони ковзали по поверхні; освоювати видих у воду, занурившись до підборіддя, до носа, очей, опустивши обличчя у воду повністю; опанувати вправ із затримкою дихання на вдиху. Формувати навички спливання та лежання на воді (на грудях і на спині) за допомогою дорослого («медуза», «морська зірка»). Приступити до вивчення ковзання на грудях і на спині. Учити виконувати рухи ногами, як при плаванні кролем на грудях і на спині, в упорі лежачи на суші й у воді. Учити виконувати прямими руками обертальні рухи, стоячи на суші.
Молодший вік дошкільний	(5р.ж.)	Ознайомити дітей із різноманітними способами плавання. Поглиблювати знання про значення плавання, про правила поведінки на воді. Добитися від дітей умінь впевнено занурюватися у воду з головою. Привчати безбоязно відкривати очі у воді, орієнтуватися під водою, дістаючи з дна різні предмети. Удосконалювати дітей у умінні виконувати види у воду енергійно й повністю (вдих робити через рот, видих через ніс і рот). Привчати їх правильно чергувати глибокий, інтенсивний вдих із повним тривалим видихом не менш 5-8 разів. Освоювати ковзання з предметом у руках із затримкою дихання, а також із видихом у воду. Продовжувати формувати вміння та навички спливання й лежання на воді («поплавець», «медуза», «зірочка»), ковзання з предметом, дошкою в руках на грудях і на спині. Розучувати узгодження рухів ніг, як при плаванні кролем, із диханням в упорі лежачи на місці. Розучувати рухи руками, як при плаванні кролем, стоячи нахилившись уперед на суші й у воді. Плавати зручним для себе способом, у тому числі кролем без виносу рук на грудях і на спині.

С т а р ш и й дошкільний вік	(бр.ж.)	Розширювати уявлення дітей про оздоровче та прикладне значення плавання. Повідомляти дітям найпростіші відомості про техніку плавання кролем на груди й на спині. Учити дітей спливати «поплавцем», потім розпрямлятися й розводити ноги та руки, утворюючи «медузу». Удосконалювати у дітей навички ковзання на груди й на спині. Удосконалювати у дітей навички ковзання на груди й на спині за допомогою рухів ніг. Привчати дітей регулярно чергувати вдих із видихом у воду, повторюючи рух не менше 10-12 разів 2-3 рази поспіль. Учити виконувати рухи ногами, плаваючи з дошкою в руках на груди й на спині. Учити правильно піднімати рот над поверхнею води під час вдиху, поєднувати плавання на груди з дошкою в руках із диханням; освоювати дихання з поворотом голови убік, стоячи або лежачи в упорі на руках спереду, ритмічним вдихам і видихам у поєднанні з рухами ніг при плаванні кролем на спині без виносу рук. Удосконалювати у дітей рухи руками кролем — як на суші, так і у воді, стоячи на місці, а також із просуванням уперед дрібними кроками. Заохочувати спроби плавати на груди з правильним поєднанням рухів рук і ніг, але із затримкою дихання. Привчати дітей прагнути пропливати все більшу й більшу відстань.
С т а р ш и й дошкільний вік	(7р.ж.)	Закріплювати у дітей знання про правила безпеки на воді. Поглиблювати уявлення про техніку плавання. Удосконалювати всі раніше набуті навички та вміння. Продовжувати привчати дітей регулярно чергувати вдих із видихом у воду, повторюючи 12-16 правильних рухів (глибокий, швидкий вдих через рот, інтенсивний і повний видих через ніс і рот одночасно), стежити, щоб діти не витирали обличчя руками. Удосконалювати дихання з поворотом голови вбік для вдиху й видиху під час плавання за допомогою ніг із дошкою в руках. Закріплювати вміння повертати голову вбік для правильного вдиху й видиху в ковзанні за допомогою рухів ніг. Навчати дітей погоджувати ритмічний вдих і видих з рухами рук при плаванні кролем на груди; плавати з диханням і повною координацією рухів рук і ніг кролем на груди. Навчати плавати на спині, поєднуючи повну координацію рухів із диханням, долаючи все більшу відстань.

Навчально-тематичний план першого року навчання плаванню. Загальна кількість годин — 70.
Кількість годин на тиждень — 2.

№	Кількість годин	Завдання	Вправи
1	4	Викликати у дітей інтерес до занять плаванням, допомогти їм освоїтися у воді, познайомити з деякими властивостями води, виховувати в них емоційно-позитивне ставлення до дій у воді.	1. Ігри для освоєння у воді.
2	1	Індивідуальна робота по закріпленню вивчених рухів, самостійні ігри на воді.	
3	4	Привчати дітей не боятися бризок, не витирати обличчя руками, підготувати до занурення у воду з головою, ознайомити з правильним видихом.	2. Вправи на видих у воду. Спочатку навчають робити видих у воду на березі. Дітям пропонують здувати маленький шматочок паперу з долоні. Потім переходять до вправ у воді. Дитина знаходиться у воді на глибині по пояс, тримає губи на рівні поверхні води й дме на неї, як у соплу або на гарячий чай, робить у водичці ямку. Потім опускає губи у воду й дме з води. Далі занурюється у воду нижче рівня очей і робить те ж саме. Вправи проводять по кілька разів за одне заняття, повторюючи їх на кожному наступному занятті.
4	1	Індивідуальна робота по закріпленню вивчених рухів, самостійні ігри на воді.	
5	4	Привчати дітей сміливо входити у воду, самостійно пересуватися у воді, ознайомитися з рухами ніг.	
6	1	Індивідуальна робота по закріпленню вивчених рухів, самостійні ігри на воді.	
7	4	Навчитися занурюватися до рівня грудей, шиї, підборіддя. Навчитися пірнати з головою під воду.	3. Занурення у воду є не що інше, як елемент пірнання. Прості вправи з пірнання, крім здатності затримувати дихання у воді й здійснювати видих, знайомлять дітей із підйомною силою води, що є необхідною навичкою в оволодінні плаванням.
8	1	Індивідуальна робота по закріпленню вивчених рухів, самостійні ігри на воді.	
9	4	Навчитися занурюватися до рівня носа, очей за допомогою дорослого й самостійно грати й плескатися з іграшками; ходити, бігати, стрибати, повзати на мілку місці.	

10	1	Індивідуальна робота по закріпленню вивчених рухів, самостійні ігри на воді.	
11	4	Учити дітей рухам ніг кролем у колах і ознайомити з роботою рук як при плаванні способом кроль на груди.	4. Вправи на освоєння роботи ніг і рук кролем теж починаються на суші. Під час навчання використовувати вірші, наприклад «Який такий моторчик...», «Штовхаюсь, штовхаюсь руками об воду».
12	1	Індивідуальна робота по закріпленню вивчених рухів, самостійні ігри на воді.	
13	4	Закріплювати завдання. Сприяти розвитку у дітей самостійності під час перевдягання. Привчати дітей користуватися індивідуальними туалетними й купальним приладдям; витиратися насухо (за допомогою дорослого). Формувати у дитини навички та вміння самостійно роздягатися й одягатися, дотримуючись певної послідовності. Привчати правильно й акуратно складати або вішати одяг. Виховувати самостійність під час користування індивідуальними туалетними й купальним приладдям під час миття під душем і витирання. Пояснювати й показувати дітям, як треба насухо витиратися та сушити волосся (робити за допомогою дорослого).	

*Навчально-тематичний план другого року навчання плаванню. Загальна кількість годин — 70.
Кількість годин на тиждень — 2.*

№	К і л - т ь годин	Завдання	Вправи
1	4	Привчати дітей відкривати у воді очі, розучувати видих у воду. Учити впевнено занурювати обличчя у воду, занурюватися у воду з головою.	Вправи на орієнтацію під водою («Знайди друга», «Телевізор», «Дістань скарб», «Пройти в тунель», «Сердита рибка»).
2	1	Індивідуальна робота по закріпленню вивчених рухів, самостійні ігри на воді.	
3	4	Учити правильно вдихати й видихати з підняттям і опусканням голови під воду, стоячи на землі, у воді дуги на іграшки енергійно, так щоб вони ковзали по поверхні; освоювати видих у воду, занурившись до підборіддя, до носа, очей, опустивши обличчя у воду повністю. Повторювати рухи ногами, як при плаванні кролем на груди.	Вправи з затримкою дихання на вдиху. Вправи на оволодіння рухами ніг. Спочатку проводяться на березі, а потім — лежачи у воді на мілкому місці. У положенні лежачи у воді (на спині або животі) дитина спирається руками об дно. Ноги необхідно витягнути й розвести на ширину плечей і плавно рухати вгору-вниз. При цьому, ступні спінюють воду. Коліна при виконанні цієї вправи не повинні сильно згинатися. Такі рухи ногами готують дитину до плавання кролем. Надалі необхідно закріплювати вивчені рухи в іграх і забавах.
4	1	Індивідуальна робота по закріпленню вивчених рухів, самостійні ігри на воді.	
5	4	Ознайомити з рухами рук, як при плаванні кролем, під час пересування по дну на руках, освоювати видихи у воду з просуванням («Крокодили грають на сопілці»).	
6	1	Індивідуальна робота по закріпленню вивчених рухів, самостійні ігри на воді.	Вправи на освоєння рухів рук. Можна запропонувати дітям ходити в воді, допомагаючи собі гребками правою та лівою рукою, або на мілкому місці, лежачи у воді, по черзі спиратися правою та лівою рукою й таким чином просуватися вперед.
7	4	Розпочати освоєння спливання та лежання на воді (на груди) за допомогою дорослого, тренувати видих у воду.	
8	1	Індивідуальна робота по закріпленню вивчених рухів, самостійні ігри на воді.	Вправи на освоєння спливання та лежання на воді («Поплавець», «Зірочка», «Медуза»).
9	4	Приступити до вивчення ковзання на груди. Учити виконувати рухи ногами, як при плаванні кролем на груди та на спині, в упорі лежачи на суші й у воді. Учити виконувати прямими руками обертальні рухи, стоячи на суші.	
			Вправи на ковзання на груди. Ці вправи привчають дитину зберігати горизонтальне положення тіла у воді, зберігати рівновагу. Спочатку на суші імітують положення тіла у воді. Діти піднімають руки вгору і встають на носочки; голову тримають поміж рук, дивляться прямо, підтягуються так, щоб бути прямими «як стріла».

10	1	Індивідуальна робота по закріпленню вивчених рухів, самостійні ігри на воді.	Ковзання у воді проводиться таким чином — дитина входить у воду по пояс, обличчям до берега, сідає й випрямляє руки вперед. Відштовхнувшись від дна двома ногами, ковзає по воді. Щоб дитині було цікаво робити цю вправу, їй можна запропонувати влучити в ціль, проковзати через тунель, сковзання до палички, один одному на зустріч. Для зменшення питомої ваги тіла у воді, а тим самим полегшення ковзання на першому етапі навчання, дітям пропонують до відштовхування й ковзання зробити глибокий вдих.
11	4	Сполучення рухів рук і ніг як при плаванні кролем на груди. Перший етап освоєння стрибків у воду — це стрибки сидячи, із борту басейну, слідом за витягнутими руками з висоти, яка не повинна перевищувати половини росту дитини. Далі збільшують складність стрибків: спочатку стрибають на глибину до грудей, потім до шиї, до рота і, нарешті, занурюються з головою.	Вправа на сполучення рухів рук і ніг як при плаванні кролем на груди («Крокодил збирає черепашки»).
12	1	Індивідуальна робота по закріпленню вивчених рухів, самостійні ігри на воді.	
13	40	Закріплювати завдання. Учити самостійно роздягатися й одягатися, складати й вішати одяг у певній послідовності акуратно та швидко. Привчати до самостійності під час підготовки до занять, під час переходу в басейн, під час користування душем. Привчати митися під душем і витиратися без сторонньої допомоги, але під контролем дорослого; правильно одягатися, стежити за охайністю одягу; зачісуватися після сушіння волосся.	

*Навчально-тематичний план третього року навчання плаванню. Загальна кількість годин — 70.
Кількість годин на тиждень — 2.*

№	Кількість годин	Завдання	Вправи
1	4	Удосконалювати спливання й лежання на воді, навчати дітей лежати на спині. Привчати безбоязно відкривати очі у воді, орієнтуватися під водою, дістаючи з дна різні предмети.	Під час закріплення вправи на видихання у воді, дітей привчають відкривати очі у воді, озиратися, діставати з дна іграшки удвох, парами.
2	1	Індивідуальна робота по закріпленню вивчених рухів, самостійні ігри на воді.	
3	4	Удосконалювати ковзання «Стріли» по поверхні води на груди й розучувати ковзання «Стріли» по поверхні води на спині. Удосконалювати дітей в умінні виконувати видих у воду енергійно й повністю (вдих робити через рот, видих через ніс і рот). Привчати їх правильно чергувати глибокий, інтенсивний вдих із повним тривалим видихом не менш 5-8 разів. Ознайомлювати з видихом у воду з поворотом голови для вдиху. Учити правильно піднімати рот над поверхнею води під час вдиху, поєднувати плавання на грудях з дошкою в руках із диханням; освоювати дихання з поворотом голови вбік, стоячи або лежачи в упорі на руках спереду, учти ритмічним вдихам і видихам у поєднанні з рухами ніг під час плавання кролем на спині без виносу рук.	Для вдосконалення навички ковзання кількість вправ за одне заняття збільшується до 8-10. Зростає довжина ковзання. При цьому, дитина має інтенсивніше відштовхуватися ногами. У цей період привчають дітей, під час ковзання, здійснювати поступовий вхід у воду.
4	1	Індивідуальна робота по закріпленню вивчених рухів, самостійні ігри на воді.	

5	4	Розучувати сполучення рухів ніг, як при плаванні кролем, із диханням в упорі лежачи на місці. Розучувати рух руками, як при плаванні кролем, стоячи нахилившись уперед на суші й у воді.	Вправи на оволодіння здатністю правильно рухати ногами під час ковзання як на грудях, так і на спині. Для цього спочатку використовують гумове коло або дошку. Коло або дошку дитина тримає витягнутими руками. Енергійно відштовхуючись ногами від стінки басейну або дна, діти ковзають у витягнутому положенні. Рухи ногами вгору-униз під час перших вправ починають лише наприкінці ковзання.
6	1	Індивідуальна робота по закріпленню вивчених рухів, самостійні ігри на воді.	
7	4	Учити дітей рухам рук, як при плаванні кролем, поєднувати ковзання з видихом у воду.	Для оволодіння правильним рухом рук використовуємо дошки, обручі, рибки, човники.
8	1	Індивідуальна робота по закріпленню вивчених рухів, самостійні ігри на воді.	
9	4	Освоювати ковзання з предметом в руках із затримкою дихання, а також із видихом у воду. Продовжувати формувати вміння та навички спливання та лежання на воді («поплавець»), ковзання з предметом, дошкою в руках на грудях та на спині. Учити плавати кролем на грудях в координації на затримці дихання, на спині за допомогою рухів ніг із дошкою в руках.	Щоб дитина могла довше залишатися в горизонтальному положенні, використовується рахунок, обручі, палички, дошки, за допомогою яких намагатися збільшити ковзання й силу поштовху.
10	1	Індивідуальна робота по закріпленню вивчених рухів, самостійні ігри на воді.	
11	4	Ознайомити дітей із різноманітними способами плавання. Плавати зручним для себе способом, у тому числі кролем без виносу рук на грудях та на спині. Другий етап освоєння стрибків у воду — стрибки у воду з колін, у воду вперед (через паличку, у кільце).	При освоєнні рухів руками використовувати ігрові методи: перетворення у восьминогів, черепах. При навчанні стрибкам починати з положення сидячи на борту, падаючи вперед за руками через паличку або в обруч. Через час — із положення з колін і неповному присіді.
12	1	Індивідуальна робота по закріпленню вивчених рухів, самостійні ігри на воді.	
13	40	Закріплювати завдання. Привчати бути дисциплінованими, організованими під час самостійної підготовки до занять, переходу в басейн. Привчати дітей самостійно митися під душем із милом, при необхідності, допомагати один одному мити спину; домагатися від дітей умінь ретельно витирати певні частини тіла в правильній послідовності: голову, вуха, шию, плечі, руки, тулуб, ноги. Привчати дітей допомагати один одному під час витирання, одягання, збору речей, щоб усім разом вийти з роздягальні й одночасно пройти в групу.	

*Навчально-тематичний план четвертого року навчання плаванню. Загальна кількість годин — 70.
Кількість годин на тиждень — 2.*

№	Кількість годин	Завдання	Вправи
1	4	Продовжувати освоювати рухи руками, як при плаванні кролем.	Вправи «Переправа», «Млин».
2	1	Індивідуальна робота по закріпленню вивчених рухів, самостійні ігри на воді.	
3	4	Прийняти до навчання вправам на оволодіння загальною координацією плавальних рухів — сполучення рухів рук і ніг із диханням.	У міру освоєння навичок ковзання з дошкою або колом, необхідно навчати дітей правильно працювати ногами в поєднанні з диханням: видихати у воду, а під час вдиху піднімати голову лише настільки, щоб рот опинився над водою, при цьому ноги постійно працюють.
4	1	Індивідуальна робота по закріпленню вивчених рухів, самостійні ігри на воді.	
5	4	Освоювати сполучення рук і ніг із диханням при плаванні кролем на грудях та на спині.	Вивчення рухів рук у самому способі плавання кролем: спочатку необхідно витягнути руки вперед, а потім просувати їх до стегна. Гребок здійснюється по черзі лівою і правою руками.

6	1	Індивідуальна робота по закріпленню вивчених рухів, самостійні ігри на воді.	Під час гребку правою рукою, ліва витягується вперед. Важливо координувати рухи рук і ніг — при кожному русі рукою ноги здійснюють 3-4 поперемих рухи. Пропливши 4-5 м, дитина повинна встати на ноги, відпочити й лише потім знову плисти. По мірі освоєння навичок рухів руками та ногами, збільшується відстань самостійного плавання.
7	4	Удосконалювати у дітей навички ковзання на грудях і на спині за допомогою рухів ніг. Привчати дітей регулярно чергувати вдих із видихом у воду, повторюючи рух не менше 10—12 разів 2—3 рази поспіль.	Вправа «Фокусник»: «Поплавець», «Медуза», «Зірочка», «Стрілка».
8	1	Індивідуальна робота по закріпленню вивчених рухів, самостійні ігри на воді.	
9	4	Удосконалювати всі раніше набуті навички та вміння. Продовжувати привчати дітей регулярно чергувати вдих із видихом у воду, повторюючи 12-16 правильних рухів (глибокий, швидкий вдих через рот, інтенсивний і повний видих через ніс і рот одночасно), стежити щоб діти не витирали обличчя руками. Удосконалювати дихання з поворотом голови вбік для вдиху й видиху під час плавання за допомогою ніг із дошкою в руках. Закріплювати вміння повертати голову вбік для правильного вдиху й видиху в ковзанні за допомогою рухів ніг.	Вправа «Човник із моторчиком», «Човник із двома моторчиками» (робота ніг у поєднанні з диханням). Вправа «Заглядаємо в віконце», «Дивимось по сторонам» (покласти вушко й щічку на воду, підборіддя вітається з плечем — вдих, покладали лобик на воду — видих).
10	1	Індивідуальна робота по закріпленню вивчених рухів, самостійні ігри на воді.	
11	4	Навчити плавати на спині, поєднуючи повну координацію рухів із диханням, долаючи все більшу відстань. Заохочувати спроби плавати на груди з правильним поєднанням рухів рук і ніг, у поєднанні з диханням, із затримкою дихання. Привчати дітей прагнути пропливати все більшу й більшу відстань. Третій етап освоєння стрибків у воду — стрибки з напівзігнутих ніг уперед.	Щоб легше було лягти на спину, використовувати кола, дошки, палички, м'ячі, співати пісні, розповідати вірші, стежити за тим, щоб «повітряна кулька» була в животі.
12	1	Індивідуальна робота по закріпленню вивчених рухів, самостійні ігри на воді.	
13	40	Закріплювати завдання. Навчити дітей чітко виконувати всі санітарні правила під час відвідування басейну й душових. Вимагати від дітей уміння швидко роздягатися й одягатися, правильно та акуратно складати й вішати одяг, ставити взуття на місце; не забувати свої речі; помічати та самостійно усувати безлад у своєму зовнішньому вигляді, допомагати товаришеві усувати безлад у його костюмі; не забувати зачісуватися.	

Список літератури

1. *Афанасьев В.З.* Игры в обучении плаванию /В.З.Афанасьев. — М., 1983.
2. *Базова програма* розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі»
3. *Булгакова Н.Ж.* Игры и развлечения на воде / Н.Ж.Булгакова. — М., 1980.
4. *Булгакова Н.Ж.* Плавание: учебник для ИФК / Под ред. Н.Ж.Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — С. 49-85.
5. *Васильев В.С.* Обучение детей плаванию. -М.: ФиС, 1989
6. *Детские дошкольные учреждения: нормы проектирования/ ВСН 49-86* Госгражданстрой. — М., 1988.
7. *Додаток* до листа МОН України від 16.08.2010 р. № 1/9-563 «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу».
8. *Дукальский В.В.* Игры на воде при обучении детей плаванию / В.В.Дукальский, Е.Г.Марьяничева. — Краснодар, 1990.
9. *Жданкина Е.Ф.* Игры и развлечения на воде, применяемые при обучении элементам синхронного плавания детей старшей и подготовительной групп

- пы в дошкольном образовательном учреждении — Екатеринбург — 2006.
10. *Закон України «Про дошкільну освіту».*
 11. *Кузнецов, П.И.* Гигиена воды плавательных бассейнов / П.И.Кузнецов, Н.С.Перешивко. — Омск, 1992. — 19 с.
 12. *Лист МОН України від 27.05.2010 №1/9-369 «Щодо порядку розроблення програм для дошкільних навчальних закладів».*
 13. *Лопухин В.Я.* Предотвращение несчастных случаев на воде: метод. разработки / В.Я.Лопухин. — М., 1991. — 52 с.
 14. *Ляшенко А.М., Делова І.О.* До питання про методику навчання плаванню // Теорія та практика фізичного виховання// Науково-методичний журнал. — Харків: ТОВ «ОВС», 2004. — № 3.
 15. *Ляшенко А.М., Делова І.О.* Методика навчання плаванню (Засоби навчання, методичні прийоми)./ Навчально-методичні рекомендації студентам факультету фізичного виховання педагогічних Вузів. — Харків.: ХНПУ, 2008. — Вип. 2
 16. *Макаренко Л.П.* Учитесь плавать кролем / Л.П.Макаренко. — М., 1981. — 31 с.
 17. *Макаренко Л.П.* Учитесь плавать на спине / Л.П.Макаренко. — М., 1984. — С. 2—27.
 18. *Методические рекомендации по организации обучения плаванию детей дошкольного возраста — разработаны в лаборатории физического воспитания НИИ дошкольного воспитания АПН СССР.* — Киев, 1988. — 60 с.
 19. *Осокина Т.И.* Обучение плаванию в детском саду/ Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. — М.: Просвещение, 1991. — 128 с.
 20. *Осокина, Т.И.* Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада/ Т.И. Осокина. — М.: Просвещение, 1985. — 56 с.
 21. *Положення про дошкільний навчальний заклад, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 12.03.2003 р. № 305.*

Надійшла до редакції 26.06.2012 р.

Ляшенко А.Н., Делова И.А., Колонтаевская Е.А., Шевченко З.М. Дополнительная парциальная программа спецкурса обучения плаванию дошкольников «Сказочное плавание».

Выделено, что программа рассчитана на четыре года обучения плаванию, для работы с детьми 3-го года жизни до 7-го года жизни. Программа реализуется в форме занятий в бассейне дошкольного учебного заведения с небольшими подгруппами детей, что дает возможность педагогу использовать вариативные задания разного уровня сложности, а также осуществлять личностно-ориентированный подход в процессе обучения. Содержание дополнительной парциальной программы охватывает общепедагогические основы обучения, технологии обучения плаванию, условия эффективного обучения плаванию, описание игрового метода обучения дошкольников плаванию, задачи гигиенического воспитания в процессе занятий плаванием, учебно-методический план первого, второго, третьего и четвертого года обучения плаванию.

Ключевые слова: плавание, технологии обучения плаванию, дошкольники, дошкольное заведение, игровой метод, безопасная развивающая среда, экологично благоприятный жизненный простор.

Lyashenko A., Delova I., Kolontayevskaya E., Shevchenko Z. Additional partialny program of a special course of training to swimming of preschool children «Fantastic swimming».

The program can using during four years of training to swimming, for work with children of the 3rd year of life to the 7th year of life. The program is using in the form of occupations in the swimming pool of preschool educational institution with small subgroups of children that gives the chance to the teacher to use any tasks of different level of complexity, and also to carry out the personal focused approach in the course of education. The contents of the additional program shows pedagogical bases of education, technology of education to swimming, conditions of effective education to swimming, the description of a game method of training of preschool children to swimming, problems of hygienic education in the course of occupations by swimming, the educational - methodical plan of the first, second, third and fourth year of education to swimming.

Keywords: swimming, technologies of education to swimming, preschool children, a preschool institution, a games method, the environment not dangers for children's developing, harmlessly favorable vital open space.