

Выполнение стандарта.

Основная цель обучения дошкольников плаванию – оздоровление, закаливание и обеспечение всесторонней физической подготовки. Купание, плавание, игры и развлечения на воде благотворно воздействуют на все системы организма. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется; вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Практика показала, что обучение детей правильному, безопасному поведению на воде, ведёт к тому, что дети перестают с опаской относиться к воде, с большой радостью и удовольствием посещают занятия в бассейне.

Регулярные занятия плаванием способствуют закаливанию детского организма

1-я младшая группа

Уметь:

- самостоятельно входить в воду;
- опускать лицо в воду;
- плавание любыми способами с вспомогательными средствами (круг, надувной матрас) от 3 до 5 метров.

2-я младшая группа

Уметь:

- выполнять выдохи в воду;
- выполнять скольжение на груди и на спине с плавательной доской;
- плавание любым способом с вспомогательными средствами – 5 – 7 метров.

Средняя группа

Уметь:

- выполнять звёздочку на груди и на спине;
- выполнять – 5 – 6 выдохов в воду;
- доставать предметы со дна бассейна;
- плавать неспортивными и спортивными способами плавания с вспомогательными средствами и без них;
- плавание любым способом с вспомогательными средствами 10 метров;
- плавание любым без вспомогательных средств – 5 – 7 метров.

Старшая группа

Уметь:

- выполнять – 9 – 15 выдохов в воду;
- выполнять скольжение на груди и на спине – 3 – 5 метров;
- ныряние в длину -2 – 3 метра;
- плавание любым способом с вспомогательными средствами – 15 метров;
- плавание любым способом без вспомогательных средств – 7– 9–12 метров.

Подготовительная группа

Уметь:

- выполнять упражнение «отдых» на воде в течение 15-20 секунд;
- выполнять 15-20 выдохов в воду;
- плавать со сменой способов 10-15-25 метров;
- плавать в одежде 5-7 метров;
- буксировать предметы на воде 3-5 метров;
- проплыть любым способом плавания 15-20-25 метров.