

**Управление образования администрации
Устьянского муниципального округа Архангельской области
МБДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад «Алёнушка»**

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ
педагогического совета
Протокол № 1
« 30 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 8 50
от «31» августа 2023 г.
заведующий МБДОУ «ЦРР –
детский сад «Алёнушка»
(С.В. Тетерина/



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Дельфинёнок»

(стартовый уровень)

Возраст детей 5 – 7 лет
Срок реализации: 1 год

ФИО и должность составителя (составителей):
Пушкина В.Е, воспитатель

п. Октябрьский, 2023 год

Пояснительная записка

Учитывая приоритетное направление ДООУ – сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста и возросшую потребность родителей в оздоровительных услугах, на базе ДООУ организованы дополнительные занятия по обучению детей плаванию «Дельфиненок». Данная программа разработана на основе ООП МБДОУ «ЦРР детский сад «Аленушка» и программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду».

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата.

Плавание - одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. 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 закаливания организма.

В результате систематических занятий плаванием увеличиваются сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке.

Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь. И от того, насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну

из самых важных и благородных целей в области физического развития, особенно среди дошкольников.

Программа составлена в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы
- приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении Сан Пин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Программа развития МБДОУ « ЦРР детский сад «Аленушка»

Актуальность программы заключается в том, что возраст 5-7 лет считается сенситивным для становления первых навыков плавания у детей, и соответственно, эффективность обучения в данный период развития ребенка будет наиболее высокой. Старший дошкольник способен овладеть основными способами плавания и достаточно уверенно держаться на воде за один учебный год.

Таким образом, программа по обучению плаванию «Дельфинёнок» ориентирована не только на применение широкого комплекса упражнений, которые направлены на формирование правильной осанки, закаливание организма, повышение его сопротивляемости различным простудным заболеваниям, но главным образом способствуют ускоренному формированию у ребенка первоначальных навыков спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине. брасс).

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Педагогические принципы

принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения.. Она направлена на воспитание у ребёнка желания

регулярно заниматься физическими упражнениями, чувствовать себя уверенно в водной среде, вести здоровый образ жизни. Программа позволяет проводить занятия в увлекательной, игровой форме, вызывая у занимающихся положительный эмоциональный настрой, интерес к занятиям.

Характеристика обучающихся по программе

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Комплектование групп проводится в течение сентября. Для продуктивной работы дошкольников число детей в группе не должно превышать 12 человек.

К занятиям плаванием допускаются старшие дошкольники, прошедшие медосмотр и не имеющие противопоказаний для данного вида деятельности.

Программа может быть использована для проведения занятий с детьми как посещающими, так и не посещающими дошкольное образовательное учреждение.

Сроки и этапы реализации программы

Сроки реализации - 1 учебный год (8 месяцев). Всего предусмотрено 96 занятия (3 раза в неделю).

Формы и режим занятий

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной

Форма обучения по программе – очная.

Режим занятий: продолжительность занятия - 30 минут (1 академический час).

Структура занятий.

Учебное занятие - основная форма организации плаванию дошкольников. По своей структуре занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть - может проводиться только на суше или на суше и частично в воде, *основная* - только в воде, *заключительная* - в воде и на суше. Каждая часть занятия имеет свои конкретные задачи, причем основная задача занятия решается именно в основной его части.

Учебное занятие строится таким образом, чтобы задачи подготовительной и заключительной частей были направлены на решение основной задачи, подчинены ей. Например, основная задача - изучение скольжений.

Следовательно, материал подготовительной части должен содержать упражнения, способствующие освоению этого важнейшего элемента техники, подготавливать занимающихся к освоению скольжений - координационно, функционально, физически и т. д. Основой работы с дошкольниками, является учебное занятие именно такой структуры, его продолжительность - 30 мин.

Подготовительная часть (3-5 мин). Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться и в воде).

Основная часть (20 мин). Изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью специально подобранных упражнений, игр, эстафет и др.

Заключительная часть (5 – 7 мин). Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой, подведение итогов занятия.

Первые занятия могут быть менее продолжительными - по 15-20 мин. Если температурный фактор не является помехой, то продолжительность занятия зависит только от стажа занятий плаванием; после 4-5 занятий она стабилизируется и доводится до общепринятой нормы. Физическая

нагрузка должна постепенно увеличиваться; на каждом занятии пик нагрузки приходится на вторую треть основной части, после чего происходит плавное ее снижение.

Выполнение различных по сложности упражнений, их дозировка в равной мере доступны мальчикам и девочкам дошкольного возраста.

Цель программы

обучение детей старшего дошкольного возраста основным способам плавания . закаливание и укрепление детского организма

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;

- воспитывать интерес к занятиям физической культуры

Ожидаемые результаты и форма их проверки

1. Занимающиеся ознакомились с водной средой, преодолели страх воды, знают основы безопасного поведения в открытых водоемах и плавательном бассейне;
2. Занимающиеся овладели основами техники основных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине и брассом).
3. У дошкольников сформирован устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях плаванием и физической культурой.

Подведение итогов реализации программы проводится с помощью опроса дошкольников по специально разработанной анкете, выявляющей сформированность знаний о водной среде, правилах безопасного поведения во время купания в открытых водоёмах и плавательном бассейне; наблюдений (с заполнением специально разработанной «карты» освоения техники изученных способов плавания); соревнований по плаванию «Дельфиненок» среди занимающихся, освоивших в полном объеме содержание программы (необходимые материалы для подведения итогов реализации программы представлены в приложении - диагностический инструментарий).

Старшая группа

| № | Фамилия, имя ребенка | Погружение в воду с задержкой дыхания («поплавок» в комбинации) | Вдох-выдох (многократно) | Скольжение на груди | Скольжение на спине | Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине |
|---|----------------------|---|--------------------------|---------------------|---------------------|--|
| | | | | | | |

Подготовительная группа

| № | Фамилия, имя ребенка | Погружение в воду с задержкой дыхания (многократно) | Ориентированность в воде с открытыми глазами | Упражнение «Торпеда» на груди | Упражнение «Торпеда» на спине | Свободное плавание в полной координации (способом кроль на груди, спине, брасс) |
|---|----------------------|---|--|-------------------------------|-------------------------------|---|
| | | | | | | |

Учебно-тематический план

| № п/п | Название раздела | Всего часов | Теоретические занятия | Практические занятия |
|--------|--|-------------|-----------------------|----------------------|
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по плаванию (на суше и в бассейне) | 6 | 3 | 3 |
| 2 | Гигиенические требования при проведении занятий по плаванию в закрытом бассейне | 3 | 3 | |
| 3 | Освоение с водной средой | 15 | | 15 |
| 4 | Лежание и скольжение в воде (на груди, на спине) | 33 | 3 | 30 |
| 5 | Спортивные способы плавания. Кроль на груди. | 33 | 3 | 30 |
| 6 | Заключительные (итоговые) занятия | 6 | 3 | 3 |
| Итого: | | 96 | 15 | 81 |

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по плаванию (на суше и в бассейне)

Теоретический материал (1 час): правила поведения на занятиях по плаванию на суше и в воде. Цели и задачи освоения курса по плаванию (в доступной для детей форме).

Практический материал (1 час): правила и техника входа и выхода из воды, правила поведения на воде.

Раздел 2. Гигиенические требования при проведении занятий по плаванию в закрытом бассейне

Теоретический материал (1 час): правила проведения гигиенических процедур до и после занятий в бассейне.

Раздел 3. Освоение с водной средой

Ознакомление с плотностью и сопротивлением воды. Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Игры на воде для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, с погружением в воду с головой, подныриванием и открыванием глаз в воде.

Раздел 4. Лежание и скольжение в воде (на груди, на спине)

Всплывания и лежания на воде. Выдохи в воду. Скольжения на груди. Скольжения на спине. Игры с всплыванием и лежанием на воде, выдохами и скольжением.

Раздел 5. Спортивные способы плавания. Кроль на груди

Теоретический материал (1 час): основы техники плавания способом кроль на груди (рассказ, показ видеофильма)

Практический материал (20 часов): движения ногами, движения руками, согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду. Игры с элементами изученного способа плавания.

Раздел 6. Спортивные способы плавания. Кроль на спине.

Теоретический материал (1 час): основы техники плавания способом кроль на спине (рассказ, показ видеофильма)

Практический материал (20 часов): движения ногами, движения руками, согласование движений руками и ногами. Игры с элементами изученного способа плавания.

Раздел 7. Заключительные (итоговые) занятия

Теоретический материал (1 час): опрос занимающихся по специально разработанной анкете, выявляющей сформированность знаний о водной среде, правилах безопасного поведения во время купания в открытых водоёмах и плавательном бассейне.

Практический материал (2 часа): тестирование дошкольников на предмет сформированности техники изученных способов плавания (наблюдения с заполнением «карты наблюдений» по уровням); проведение соревнований по плаванию «Дельфиненок» среди дошкольников, освоивших в полном объеме содержание программы.

Подготовительные упражнения для освоения с водной средой (раздел 3)

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водной средой решаются следующие задачи:

формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды; освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники основных способов плавания; устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет детям ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами основных видов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «полоскание белья», «лодочка», «футбол», «пишем восьмерки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, также является необходимой составляющей передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами плавания, как ныряние в длину и глубину.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

Задачи

быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;

ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды;

формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

Упражнения

Ходьба по дну, держась за поручень или бортик бассейна.

Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом.

Ходьба по дну бассейна без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.

Ходьба приставными шагами (правым, левым боком) без помощи рук с переходом на бег.

Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.

Игра «Кто выше прыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.

Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.

То же вперед спиной.

Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.

«Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.

«Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.

Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны назад без выноса рук из воды.

Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.

Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками;

Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.

Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями.

Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде

Задачи:

устранение инстинктивного страха перед погружением под воду;

ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;

обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения (во время выполнения упражнений необходимо научить детей не вытирать глаза руками).

Набрать в ладони воды и умыть лицо.

Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться под воду, опустив лицо до уровня носа.

Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться под воду, опустив лицо до уровня глаз.

Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.

То же, держась за поручень или бортик бассейна.

«Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.

Подныривания под резиновый круг или доску при передвижении по дну бассейна.

«Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.

Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера (либо сосчитать их руками), поднесенных к лицу.

Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

1. «Кто выше?» Дети стоят в воде лицом к педагогу. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие – поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

Методические указания. Педагог должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

2. «Полоскание белья». Дети становятся лицом к педагогу, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз вверх, как бы «полоская белье».

Методические указания. Педагог обязательно дает детям задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

3. «Переправа». Дети располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу педагога передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками – «чтобы противник не услышал».

Методические указания. Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками – одновременно или поочередно. По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее

переправится». В этом случае дети бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

4. «Лодочки». Дети стоят в шеренге лицом к берегу – это «лодочки у причала». По первому условному сигналу педагога «лодочки» расплываются в разных направлениях – их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три – вот на место встали мы» играющие спешат занять свои места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

5. «Карусель». Дети становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу педагога они начинают движения по кругу со словами: «Еле – еле, еле – еле, закружились карусели, а потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1 – 2 круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

Методические указания. В игре одновременно могут участвовать две или три «карусели».

6. «Рыбы и сеть». Дети располагаются в произвольном порядке – это «рыбы». По сигналу педагога все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого – либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный игрок присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры:

«сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки.

«рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры.

«рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный водящими.

победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

7. «Караси и карпы». Дети делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги – «Караси», игроки другой – «Карпы». Как только педагог произносит: 20

«Караси!», команда «карасей» стремится, как можно быстрее, достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «Карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «Караси» останавливаются. По сигналу педагога все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Педагог произвольно называет команды – «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «Карасей» и «Карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

8. «Кто быстрее спрячется под водой?» Дети становятся лицом к педагогу и по его сигналу быстро приседают так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры – «Сядь на дно»: по команде педагога участники игры пытаются сесть на дно и погружаются под воду с головой.

Методические указания. Перед погружением необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

9. «Хоровод». Дети становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу педагога они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются под воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Методические указания. После того, как играющие снова появятся над поверхностью воды, педагог дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

10. «Морской бой». Дети делятся на две команды и становятся лицом друг к другу (расстояние 1м) и боком к водящему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

11. «Жучок – паучок». Дети становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий – «жучок – паучок». По сигналу педагога играющие дети движутся по кругу, произнося на распев: «Жучок – паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай – прячьтесь все под воду!». С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком – паучком».

Методические указания. При выполнении погружений под воду с головой, следует напомнить детям о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой, не вытирать глаза.

12. «Лягушата». Дети («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала педагога. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Игрок, неправильно выполнивший команду, становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить детей, которые ни разу не ошиблись.

13. «Насос». Дети становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются под воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

Методические указания. До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

14. «Спрячься!» Дети образуют круг, в центре которого находится педагог. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда педагог проводит над

их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулся водящий, выбывают из игры.

Методические указания. Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения – меньше.

15. «Охотники и утки». Дети делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него – «утки».

Перебрасывая друг другу мяч, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2 – 3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

Методические указания. Перед началом игры педагог должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

16. «Утки – нырки». На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат. Дети делятся на равные по количеству участников команды; каждая команда располагается около указанной педагогом «станции». Число команд соответствует числу «станций». По команде педагога команды на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», дается команда на смену мест. Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях».

Методические указания. Перед началом игры напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием необходимо сделать вдох и задержать дыхание.

Упражнения на лежание и скольжение в воде (раздел 4)

Всплывания и лежания на воде

Задачи:

ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;

освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;

освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения

Взявшись прямыми руками за поручень или бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду.

То же, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от поручня или бортика.

«Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись под воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.

«Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

«Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду, руки и ноги в стороны).

«Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.

Держась рукой за поручень или за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно отпустить руку от поручня.

«Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду, затем, опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.

В том же и.п. несколько раз свести и развести руки и ноги.

«Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь – «звездочка» в положении на груди.

Выдохи в воду

Задачи:

освоение навыка задержки дыхания на воде;

умение делать вдох – выдох с задержкой дыхания на воде;

освоение выдохов в воду.

Упражнения

Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.

Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду – выдох.

То же, опустив лицо в воду.

То же, погрузившись в воду с головой.

Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.

Упражнение в парах – «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи – выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).

Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево;

То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.

То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Скольжения

Задачи:

освоение равновесия и обтекаемого положения тела;

умение вытягиваться вперед в направлении движения;

освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Упражнения

Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.

То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.

То же, поменяв положение рук.

То же, руки вдоль туловища.

Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.

Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.

То же, поменяв положение рук.

То же, руки вытянуты вперед.

Скольжение с круговыми вращениями тела – «винт».

Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать вдох – выдох, подняв голову вперед.

То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох – вдох в левую сторону.

То же, поменяв положение рук; выдох – вдох в правую сторону.

Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох – вдох.

То же на левом боку.

Игры с всплыванием и лежанием на воде, выдохами и скольжением

1. «Винт». Дети по команде педагога ложатся на воду (на спину). Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов педагог дает указание детям: «Помогать себе гребковыми движениями рук».

2. «Авария». По команде педагога дети, сделав глубокий вдох, ложатся на спину, на поверхность воды – это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3 – 5 мин), «пока не подоспеет помощь».

Методические указания. До начала игры педагог подсказывает детям, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок»), движения выполнять около тела.

3. «Слушай сигнал!»

Вариант №1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант №2. Играют равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньше всего ошибок.

Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

4. «Пятнашки с поплавкой». Водящий («Пятнашка») старается осалить одного из игроков игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, то они меняются ролями. В зависимости от подготовленности детей вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое положение, известное играющим.

5. «У кого больше пузырей?» По команде педагога дети погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает тот участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е., сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания. Напомнить детям, что перед погружением под воду, обязательно нужно сделать вдох.

6. «Ваньки – встаньки». Дети, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу педагога, дети, стоящие справа, приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу, в воду погружаются стоящие слева от ведущего дети, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

Методические указания. Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, педагогу необходимо внимательно контролировать обязательное выполнение других, ранее изученных элементов: например, открывания глаз в воде.

7. «Кто победит?» Дети становятся в шеренгу и по команде педагога идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи.

Методические указания. При выполнении выдоха дети опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

8. «Кто дальше проскользит?» Дети становятся в шеренгу на линии старта и по команде педагога выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, а затем вверх.

9. «Торпеды». Дети становятся в шеренгу на линии старта и по команде педагога выполняют скольжение с движениями ногами кролем – сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывет большее расстояние.

10. «Ромашка».

Вариант №1. Дети образуют круг, взявшись за руки. По команде педагога все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант №2. Дети образуют круг и рассчитываются на первый – второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги к центру круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15 – 30 с. играющие меняются местами.

Игры с мячом для повышения эмоционального фона занятия

1. **«Мяч по кругу».** Дети становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.
2. **«Салки с мячом».** Дети произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в одного из игроков. Тот, кто задет мячом, становится «салкой».
3. **Передача мяча.** В игре могут участвовать несколько команд. Каждая стоит в колонну по одному. У капитанов, стоящих первыми, в руках по мячу. По сигналу дети передают мяч назад над головой. Когда мяч дойдет до игрока, стоящего последним, он делает шаг вправо (влево). Команда, закончившая передачу первой, получает очко, и игра повторяется. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Мяч передавать только из рук в руки. Если он упал, то игрок, уронивший мяч, обязан поднять его и выполнить передачу вновь.
4. **Передача мячей.** Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый второй. Первые номера - команда 1, вторые - команда 2. Вторые номера поворачиваются кругом, спиной к центру круга. У капитанов, стоящих рядом в руках по мячу. По команде капитаны передают мячи по кругу в разные стороны своим партнерам. Побеждает та команда, которая быстрее передаст мяч по кругу и вернет его своему капитану. Затем команды меняются местами. При таком построении мячи можно предавать в одном направлении - направо или налево. Во время игры участникам нельзя сходить со своих мест.
5. **Салки с мячом.** Входящий берет маленький мячик и пытается попасть им в любого игрока. Тот, в кого попали, сам становится водящим. Во время таких игр ребенок учится правильно передвигаться по воде. Необходимо показать ему, как сложить руки «лодочкой» и отгребать воду в разные стороны. 27

Основы методики обучения технике способов плавания

Изучение техники плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующей

последовательности: 1) положение тела; 2) дыхание; 3) движения ногами; 4) движения руками; 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- 1) ознакомление с движением на суше – проводится достаточно подробно, с отработкой мелких деталей технического элемента плавания;
- 2) изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- 3) изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
- 4) изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование изученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности воспитанников.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на

каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1.

Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, этап кондиционной подготовки обеспечивает:

разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям плаванием, что особенно важно;

умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Упражнения для изучения техники кроля на груди (раздел 5)

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. – сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь.

Имитация движений ногами кролем.

2. И.п. – лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. И.п. – сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4. И.п. – лежа на груди, держась за поручень или бортик бассейна руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И.п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. – то же, держась за поручень (бортик) прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук:
- а) прямые руки впереди;
 - б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища;
 - в) обе руки вдоль туловища;
 - г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки.
- Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох – во время опускания лица в воду.
- Методические указания.* В вышеуказанных упражнениях следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1 – 4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем

темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем – в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

11. И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные движения руками.

12. И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив голову вперед; одна рука опирается о колено впередистоящей ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

13. И.п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

14. И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено впередистоящей ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок в воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

17. Плавание при помощи движений рукой (другая вытянута вперед).

18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Методические указания. В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть

длинным, без раскачивания плеч, вдох – в момент касания бедра рукой.

Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняются вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки двух – и четырехударной координации движений).

22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух - и четырехударной координации движений).

23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три – три».

Методические указания. В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем на каждый цикл.

Упражнения для изучения техники кроля на спине (раздел 6)

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И.п. – лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за поручень или бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет учителя.

3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Методические указания. Следить за вытянутым, ровным положением тела.

Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружаются в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками

7. И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

11. То же, при помощи попеременных движений руками.

12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в и.п. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

15. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов(одна рука впереди, другая вдоль туловища). После счета «шесть»

обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую пронесит над водой.

Методические указания. Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки пронесить по воздуху прямые, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра – у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. – одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с кругом между ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений

17. И.п. – лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

19. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Методические указания. Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно

2. Воспитательная деятельность

I. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является им, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ

«Об образовании в Российской Федерации», ст.2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:

- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности;

- ориентации на осознанный выбор профессиональной деятельности в российском обществе с учетом личных жизненных планов;

2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:

- российской гражданской принадлежности (идентичности);

- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей из здоровья;

- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимость от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:

- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;

Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; формирование навыков безопасного поведения;

- формирование культуры самоконтроля своего физического состояния;

- формирование стремления к соблюдению норм спортивной этики;

- воспитание уважения к старшим, наставникам;

- формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли,

ответственности;

- осознание ценности физической культуры, эстетики спорта;
- развитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- формирование стремления командному взаимодействию, к общей победе и др.

II. Формы и методы воспитания

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности в детском объединении является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметными метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личного развития.

Получение информации о достижениях в спорте, биографии спортсменов является источником формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Также очень важно, привлекать детей к самостоятельному поиску, сбору, обработке, обмену необходимой информации.

Практические занятия детей (тренировки, подготовка к соревнованиям, соревнования) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Итоговые мероприятия: «сдача норм ГТО» и «Лучший пловец» способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность,

благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

III. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием детского объединения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Анализ результатов воспитания детей, результативности воспитательной деятельности в процессе реализации программы осуществляется следующими методами:

➤ педагогическое наблюдение (оценивается поведение и личностное отношение детей к различным ситуациям и мероприятиям, отношения детей друг с другом, в коллективе, отношения с педагогами др.);

➤ отзывы, материалы рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, самообследования, отзывы других участников мероприятий и др.) (которые предоставляют возможность косвенной оценки достижения целевых ориентиров воспитания по программе в процессе и по программы, оценки личностных результатов участия детей в разнообразной деятельности по программе).

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используются для планирования дальнейшей работы педагога и используются только в виде обобщенных и анонимных данных.

Оценка результатов воспитательной деятельности осуществляется с помощью оценочных средств с определенными показателями и тремя уровнями выраженности оцениваемых качеств: высокий, средний и низкий уровень.

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Название события, мероприятия | Сроки (месяц) | Форма проведения | Уровень |
|--------------|--|----------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 1 | Кросс наций | сентябрь | акция | Всероссийский |
| 2 | «Говорим здоровью – да!» | декабрь | выставке рисунков | муниципальный |
| 3 | «Покорми птиц зимой» | январь | акция | учрежденческий |
| 4 | Акция «Лыжня зовет!» | март | Конкурс-соревнование | муниципальный |
| 5 | Конкурс – соревнование «Веселые старты | апрель | конкурс-соревнование | учрежденческий |
| 6 | Патриотическая акция «Открытка Победы» | май | акция | образовательная организация |

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

оборудованный бассейн (доски, мячи разного размера, плавательный инвентарь (круги разных размеров, жилет, нудлы, , надувные игрушки разных размеров); мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение воду с головой и открывание глаз в воде; обручи для упражнений в воде
технические средства обучения (музыкальная колонка, USB флеш-

накопитель с подборкой музыкальных композиций).

Кадровое обеспечение

Инструктор по физической культуре Должен знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную, физкультурно-спортивную, оздоровительную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; педагогику и психологию; возрастную физиологию, анатомию; санитарию и гигиену; методику обучения на спортивных снарядах и приспособлениях; методику обучения игровым видам спорта, плаванию; правила поведения на воде; правила безопасности при проведении физкультурнооздоровительных мероприятий; основы коррекционно-оздоровительной работы и соответствующие методики (при работе с детьми, имеющими отклонения в развитии); современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы установления контакта с обучающимися, воспитанниками разного возраста, их родителями (лицами, их заменяющими), педагогическими работниками; 9 технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; основы работы текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего распорядка (трудового распорядка) образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности. Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи без предъявления требований к стажу работы.

Методическое обеспечение:

При бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности занятий и страховки детей во время плавания:

- плавательные доски;
- нарукавники.

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий:

- картотеки:
- игр;
- стихов;
- упражнений на дыхание;
- релаксацию;
- массажа
- картинки с упражнениями и стилями плавания,
- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- мелкие тонущие игрушки,
- мячи разного размера;
- лейки, обручи;
- игрушки для дыхания;
- пенопластовые палки;
- ласты.

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они яркие, разноцветные, привлекают детей к занятиям и играм на воде. Вспомогательные средства: ласты, доски, пенопластовые палки помогают быстрее освоить движения руками и ногами.

Список информационных ресурсов.

1. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Примерная программа и инструктивно-методические рекомендации по плаванию для детей от 2 до 7 лет. – М.: Центр Школьная книга, 2009 г. – 30 с.
2. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Методическое пособие. – М.: Айрис Пресс, 2003 г. – 80 с.
3. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2003 г. – 80 с.
4. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для инструкторов по физической культуре детского сада. – М.: Просвещение, 1985 г. – 80 с.
5. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для инструкторов по физической культуре детского сада и родителей. – М.: Просвещение, 1991 г. – 159 с.
6. Мухортова Е. Б. Обучение плаванию малышей. – М.: «Физкультура и спорт», 2008 г. – 110 с.
7. Еремеева Л. Ф. Научите ребенка плавать. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005 г. – 106 с.
8. Чеменева А. А., Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011 г. – 135 с.
9. Рыбак М. В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012 г.
10. Рыбак М. В., Глушкова Г. В., Поташова Г. Н. Раз, два, три, плыви...: методическое пособие. – М.: Обруч, 2010 г. – 208 с.
11. Карпенко Е. Н., Короткова Т. П., Кошкодан Е. Н. Плавание: Игровой метод обучения. – М.: Олимпия Пресс, 2006 г. – 48 с.