

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

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ
педагогического совета
Протокол № 1
« 29 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 8-50
от «30» августа 2024 г.
заведующий МБДОУ «ЦРР –
детский сад «Алёнушка»
/С.В. Тетерина/



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Дельфинёнок»**

Возраст детей 5 – 7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор- составитель:

Педагог дополнительного образования

Пушкина В.Е.

п. Октябрьский, 2024 год

Пояснительная записка

Учитывая приоритетное направление ДОО – сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста и возросшую потребность родителей в оздоровительных услугах, на базе ДОУ 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

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, бояться глубины.

Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Возможность использования программы в других образовательных системах.

Программа физкультурно-спортивной направленности предназначена для реализации в рамках дополнительного образования детей на базе МБДОУ «ЦРР д/с «Аленушка»

1.Обучение

1.1. Цель и задачи программы

Цель: обеспечение всесторонней физической подготовки ребенка, содействие его оздоровлению и закаливанию через углубленное обучение плаванию. Повышение уровня технической плавательной и физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Задачи:

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

1.2. Характеристика обучающихся

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 15 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.

Возрастные особенности

В возрасте 5-6 лет у детей продолжает развиваться устойчивость, распределение и переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию. Продолжает совершенствоваться речь, понимание и звуковая сторона. Достижением этого возраста характеризуется распределением ролей в игровой деятельности. Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов, спортивного оборудования. Развивается образ Я, самооценка, самоконтроль. Воспитанники могут распределять роли до начала игры, строить свое поведение, придерживаясь роли, правил игры. Наблюдается организация игрового пространства. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка

преобладает тонус мышц- разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечнососудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально- волевых качеств.

В возрасте 6-7 лет у детей продолжает развиваться устойчивость, распределение и переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к Произвольному вниманию. Продолжает совершенствоваться речь, понимание и звуковая сторона. Достижением этого возраста характеризуется распределением ролей в игровой деятельности. Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов, спортивного оборудования. Развивается образ Я,

самооценка, самоконтроль. Воспитанники могут распределять роли до начала игры, строить свое поведение, придерживаясь роли, правил игры.

Наблюдается организация игрового пространства.

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц- разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой.

Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально- волевых качеств.

1.3. Формы и режим реализации программы

Форма обучения по программе – очная.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии: индивидуальная, индивидуально-групповая; групповая.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, в парах, групповая, индивидуальная.

Основной 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.

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

Сроки и этапы реализации программы

Сроки реализации - 1 учебный год (9 месяцев). Всего предусмотрено 36 занятия (1 раз в неделю).

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.

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.

1.4.Ожидаемые результаты освоения программы

После освоения Программы дети *должны понимать:*

- элементарные правила безопасного поведения в бассейне;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения.

Дети должны уметь:

- выполнять упражнения на всплывание и расслабление;
- лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду, задерживать дыхание;
- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;
- выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди;
- выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием;
- выполнять игровые ситуации.

Дети должны уметь использовать приобретённые умения в повседневной жизни:

- выполнение правил поведения и мер безопасности в закрытых и открытых водоёмах;
- применение полученных умений в экстремальной ситуации.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается путем наблюдений за ребенком и с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений. Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, апрель). Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

1.5. Формы контроля и подведения итогов

Оценка качества обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста в данной программе проводится по методике А.А. Чеменовой, Т.В. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» и строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-балльной системе.

Сумма баллов по тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов- получается средний балл. Данные заносятся в протокол и далее, с учётом оценки качества выполнения плавательного упражнения (см. табл.3), анализируется. 3,5 балла и выше- высокий уровень, 2,5- 3,4 балла- средний уровень, 2,4 балла и ниже- низкий уровень.

Оценочные тесты по 1 этапу обучения плаванию детей 5-6 лет

Таблица 1

№	Ф. И. ребенка	Скольжение на груди, м	Балл	Скольжение на спине, м	Балл	Плавание с доской, м	Балл	Плавание произвольным способом, м	Балл	Средний балл

Тестовые задания и критерии:

1 Скольжение на груди: 4 б- ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.

2 Скольжение на спине: 4 б- ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.

3 Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди: 4 б- ребёнок проплыл 14- 16 м; 3 б- 11-13 м; 2 б- 8- 10 м; 1 б- менее 8 м.

4 Плавание произвольным способом: 4 б- 8м и более; 3 б- 6-7 м; 2 б 4-5 м; 1 б- менее 4 м.

Методика проведения диагностики.

1. Скольжение на груди: стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребёнка должно у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

2. Скольжение на спине: Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна бассейна и выполнить упражнение «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо на поверхности воды.

3. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди: положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперёд, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повёрнуты вовнутрь, дыхание произвольное.

4. Плавание произвольным способом: проплыть любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное.

Оценочные тесты по 2 этапу обучения плаванию детей 6-7 лет

Таблица 2

№	Ф. И. ребенка	Скольжение на груди, м	Балл	Скольжение на спине, м	Балл	Плавание с доской, м	Балл	Плавание произвольным способом, м	Балл	Средний балл

Тестовые задания и критерии:

1. «Торпеда» на груди или на спине: 4 балла - 8 м; 3 балла - 6-7 м; 2 балла - 4-5 м; 1 балл - менее 4 м.
2. Кроль на груди в полной координации: 4 балла - 14-16 м; 3 балла - 11-13 м; 2 балла - 8- 10 м; 1 б- менее 8 м.
3. Кроль на спине в полной координации: 4 б- 14-16 м; 3 б- 11- 13 м; 2 б- 8- 10 м; 1 б - менее 8 м.
4. Плавание произвольным способом: 4 б- 8м и более; 3 б- 6-7 м; 2 б 4-5м; 1 б - менее 4 м.

Методика проведения диагностики.

1. «Торпеда» на груди или на спине: оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуты вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.
2. Кроль на груди в полной координации: проплыть 16 метров (с выполнением поворота) кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнить через 1,3,5 гребков руками.
3. Кроль на спине в полной координации: проплыть 16 метров (с выполнением поворота) кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.
4. Плавание произвольным способом: проплыть 8 м комбинированным способом (руки - брасс, ноги – кроль) в согласовании с дыханием.

Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений и плавания спортивными способами

№	Плавательные движения	Высокий	Средний	Низкий
1.	Скольжение на груди	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты.	Чрезмерное прогибание туловища (высокий подъем головы и плеч)

2.	Скольжение на спине	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты.	Сгибание Туловища в поясничной области (скольжение «сидя»). Прогиб Туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад)
3.	Движение ногами при плавании, кролем на груди, спине	Практически без ошибок. Имеются нарушения в ритме движения ногами.	Неправильное положение тела на воде.	Сильное сгибание ног, стопы не повернуты внутрь
4.	Движение руками при плавании кролем на груди	Без ошибок	Пальцы рук не соединены.	Руки согнуты, неполный гребок
5.	Движение руками при плавании кролем на спине	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде. Пальцы рук не соединены	Руки согнуты, неполный гребок
6.	Плавание кролем на груди в полной координации	Практически без ошибок. Затянутый вдох.	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания
7.	Плавание кролем на спине в полной координации	Практически без ошибок. Неритмичное дыхание.	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания

Содержание программы

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Первый год обучения (5-6) лет

№	Тема	Содержание	Методы обучения	Работа с родителями
1.	Водное занятие	Ознакомление детей с	Показ, объяснение,	Семейный

		помещением бассейна, с правилами поведения, гигиеническими требованиями.	звуковой сигнал, команды, устранение ошибок.	отдых
2.	Погружение в воду	Обучение детей легкому, свободному передвижению в воде.	Упражнения - повторения, зрительные и звуковые ориентиры.	
3.	Лежание на воде	Дальнейшее обучение разнообразным передвижениям в воде. Обучение погружения в воду с головой.	Показ, объяснение, звуковой сигнал, команды, устранение ошибок.	
4.	Движение ног	Ознакомление с горизонтальным положением тела на воде. Обучение движениям ног способом кроль.	Имитация.	
5.	Закрепление пройденного материала	Обучение нырянию в обруч. Закрепление пройденного материала.	Упражнения - повторения, зрительные и звуковые ориентиры.	Беседа с родителями на тему «Гимнастика вдвоем».
6.	Ориентирование в воде	Обучение ориентированию в воде. Лежание на воде без посторонней помощи.	Разучивание по частям. Устранение ошибок.	
7.	Обучение скольжению	Обучение скольжению с надувным кругом и плавательными досками.	Показ, имитация, упражнения-повторения.	
8.	Совершенствование скольжению	Обучение скольжению без поддерживающих предметов.	Имитация, непосредственная помощь.	
9.	Гребковые движения рук	Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель».	Консультация для родителей «Как побороть страх воды у

				детей».
10.	Круговое движение рук	Обучение попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад. Контроль навыка лежания на воде.	Показ, объяснение, звуковой сигнал, команды, устранение ошибок.	
11.	Совершенствование скольжению на груди	Совершенствование навыка скольжению на груди. Совершенствование ныряния в обруч.	Показ, имитация, непосредственная помощь.	
12.	Скольжение на спине	Обучение скольжению на спине. Дальнейшее обучение движениям рук, как при плавании способом брасс.	Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель».	
13.	Закрепление пройденного материала	Закрепление пройденного материала.	Показ, имитация, непосредственная помощь.	
14.	Совершенствование скольжению на груди и спине	Обучение скольжению на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперед. Обучение скольжению на груди, спине с ритмичной работой ног способом кроль.	Показ, объяснение, звуковой сигнал, команды, устранение ошибок.	
15.	Скольжение на спине	Обучение скольжению на спине. Обучение скольжению на спине с ритмичной работой ног способом кроль.	Показ, объяснение, звуковой сигнал, команды, устранение ошибок.	
16.	Закрепление пройденного материала	Закрепление пройденного материала.	Показ, имитация, непосредственная помощь.	
17.	Совершенствование	Обучение	Показ, объяснение,	Беседа «Как

	скольжению на груди и спине	скольжению на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперед. Обучение скольжению на груди, спине с ритмичной работой ног способом кроль.	звуковой сигнал, команды, устранение ошибок.	вода воздействует на физическое развитие ребенка»
18.	Плавание произвольным способом	Обучение плаванию произвольным способом.	Зрительные и звуковые ориентиры, имитация.	
19.	Плавание на груди согласовании с дыханием	Совершенствование плавания на груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «пятнашки с поплавками».	
20.	Кроль на груди	Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук. Повторение работы ногами.	Показ, объяснение, звуковой сигнал, команды.	
21.	Задержка дыхания при плавании кролем на груди	Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук, ног при задержанном дыхании.	Показ, имитация, непосредственная помощь, упражнения-повторения.	Консультация для родителей "Плавание – лучшее лекарство для часто болеющих детей"
22.	Совершенствование скольжению на груди и спине	Дальнейшее обучение скольжению на груди и спине с различным положением рук. Дальнейшее обучение плаванию на спине и груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием.	Непосредственная помощь.	
23.	Кроль на спине	Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук.	Имитация.	

		Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием.		
24.	Поворот головы для вдоха	Обучение согласованию движений ног способом кроль с поворотом головы для вдоха.	Показ, объяснение, звуковой сигнал, команды.	
25.	Кроль на груди и спине	Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации.	Упражнения-повторения, зрительные и звуковые ориентиры.	Консультация для родителей "Плавание, как эффективное средство коррекции нарушения осанки и сколиоза».
26.	Закрепление пройденного материала	Закрепление пройденного материала.	Объяснение, звуковой сигнал, команды, устранение ошибок	
27.	Совершенствование изученных способов плавания.	Совершенствование способов плавания кроль, брасс.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «пятнашки с поплавками».	
28.	Итоговое занятие	Закрепление пройденного материала. Совершенствование изученных способов плавания.	Указание	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН **Первый год обучения (6-7) лет**

№	Тема	Содержание	Методы обучения	Работа с родителями
1.	Водное занятие	Ознакомление детей с помещением бассейна, с правилами поведения, гигиеническими	Показ, объяснение, звуковой сигнал, команды.	Семейный отдых

		требованиями.		
2.	Закрепление навыка плавания разными способами	Совершенствование Движений ног в плавании способом кроль на груди и спине. Закрепление навыка плавания при помощи движений рук разными способами в согласовании с дыханием.	Упражнения - повторения, зрительные и звуковые ориентиры.	
3.	Закрепление навыка плавания кролем на груди	Закреплений навыка плавания кролем на спине при помощи движения ног, рук в согласовании с дыханием.	Показ, игры: «Цапли», «Лодочка», «моторчики», «Море волнуется», «Стрелка», «Смелые ребята».	
4.	Закрепление навыка плавания кролем на спине	Закреплений навыка плавания кролем на спине при помощи движения ног, рук в согласовании с дыханием.	Упражнения-повторения, объяснение.	
5.	Закрепление навыка плавания кролем в полной координации	Закрепление навыка плавания кролем в полной координации.	Указания.	Беседа с родителями на тему «Гимнастика вдвоем».
6.	Совершенствование движений рук при плавании дельфином	Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом дельфин.	Показ, имитация, непосредственная помощь, упражнения-повторения.	
7.	Повышение жизненной емкости легких	Упражнять в длительном нахождении под водой.	Разучивание по частям. Устранение ошибок.	
8.	Совершенствование движений ног при плавании дельфином	Совершенствование движений ног в	Упражнения-повторения, объяснение.	

		плаванием способом дельфин.		
9.	Закрепление пройденного материала	Закрепление пройденного материала.	Показ, имитация, непосредственная помощь, упражнения-повторения.	Консультация для родителей «Как побороть страх воды у детей».
10.	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Цапли», «Лодочка», «моторчики», «Море волнуется», «Стрелка», «Смелые ребята».	
11.	Движение ног способом брасс	Изучение движения ног способом брасс.	Показ, объяснение, звуковой сигнал, зрительные и звуковые ориентиры.	
12.	Совершенствование движений ног при плавании брассом	Совершенствование движений ног при плавании брассом	Показ, имитация, непосредственная помощь.	
13.	Брасс в полной координации	Обучение плаванию способом брасс полной координации.	Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».	
14.	Совершенствование плавания способом брасс	Дальнейшее совершенствование плавания способом брасс в полной координации	Показ, объяснение, звуковой сигнал, зрительные и звуковые ориентиры, устранение ошибок.	
15.	Совершенствование изученных способов плавания	Совершенствование изученных способов плавания.	Показ, имитация, непосредственная помощь.	
16.	Плавание под водой	Обучение плаванию под водой.	Зрительные и звуковые ориентиры,	

			имитация.	
17.	Повышение жизненной емкости легких	Упражнять детей в длительном нахождении под водой.	Показ, непосредственная помощь	Беседа «Как вода воздействует на физическое развитие ребенка»
18.	Помощь тонущему	Напомнить детям о правилах поведения на воде. Рассказать о том, как они могут помочь тонущему.	Показ, объяснение, звуковой сигнал, имитация.	
19.	Совершенствование изученных способов плавания	Совершенствование изученных способов плавания.	Показ, имитация, непосредственная помощь, упражнения-повторения.	
20.	Закрепление пройденного материала	Закрепление пройденного материала.	Имитация.	
21.	Повышение жизненной емкости легких	Упражнять детей в длительном нахождении под водой.	Показ, непосредственная помощь.	Консультация для родителей "Плавание – лучшее лекарство для часто болеющих детей"
22.	Совершенствование выносливости	Побуждать детей переплывать бассейн	Показ, объяснение, звуковой сигнал.	
23.	Совершенствование изученных способов плавания	Совершенствование изученных способов плавания.	Упражнения-повторения, объяснения, зрительные и звуковые ориентиры.	
24.	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Цапли», «Лодочка», «моторчики», «Море волнуется», «Стрелка», «Смелые ребята».	

25.	Совершенствование изученных способов плавания	Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.	Упражнения-повторения, объяснения, зрительные и звуковые ориентиры.	Консультация для родителей "Плавание, как эффективное средство коррекции нарушения осанки и сколиоза».
26.	Закрепление пройденного материала	Закрепление и совершенствование навыка плавания при помощи движений рук и ног способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин-в согласовании с дыханием.	Упражнения-повторения, объяснения, зрительные и звуковые ориентиры.	
27.	Закрепление пройденного материала	Закрепление и совершенствование навыка плавания при помощи движений рук и ног способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин-в согласовании с дыханием.	Игры: «Цапли», «Лодочка», «моторчики», «Море волнуется», «Стрелка», «Смелые ребята».	
28.	Итоговое занятие	Повышение функциональных возможностей организма. Упражнять в детей в длительном нахождении под водой. Закрепление и совершенствование навыка плавания при помощи движений рук и ног способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин-в согласовании с дыханием.	Упражнения-повторения. Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».	

2. Воспитание.

2.1. 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 и здоровья;

- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости 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.

2.2. 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.

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.

2.3. 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 педагогом и 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.

Оценочные средства

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Воспитательный компонент			
<p>1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей традиций, которые выработало российское общество:</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p>Высокий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • имеет представление о ценности жизни, здоровья, о необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности, • имеет представление о значении труда в жизни людей, ориентируется в основных трудовых (профессиональных) сферах. <p>Средний уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • не в полной мере понимает ценность жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности, • имеет отрывочные и путаные представления о значении труда в жизни людей, знает несколько основных трудовых (профессиональных) сфер. <p>Низкий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • не осознает значимость ценности жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности, • не осознает значимость труда в жизни людей, не ориентируется в основных трудовых (профессиональных) сферах. 	<p>Педагогическое наблюдение, Беседы</p>
<p>2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p>Высокий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучающийся осознает себя гражданином РФ, • ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом 	<p>Педагогическое наблюдение, практическая деятельность, участие в различных спортивных мероприятиях</p>

		<p>своих возможностей и здоровья,</p> <ul style="list-style-type: none">• ориентированна соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда,• уважительно уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда. <p>Средний уровень:</p> <ul style="list-style-type: none">• обучающийся понимает, что он гражданин РФ,• понимает значение здорового образа жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), физического совершенствования с учётом своих возможностей и здоровья,• понимает необходимость пропаганды здорового образа жизни, вреда для здоровья вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.),• не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда. <p>Низкий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none">• обучающийся не понимает понятия «Гражданин РФ»,• не ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья,• не ориентированна пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.),	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда. 	
<p>3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p>Высокий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> умеет оценивать свое физическое и психологическое состояние, понимает состояние других людей с точки зрения безопасности, умеет сознательно управлять своим состоянием, легко адаптируется в стрессовой ситуации и детско-взрослом коллективе, участвует в социально-значимой деятельности: физкультурно-спортивных мероприятиях. <p>Средний уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> периодически участвует в различных физкультурно-спортивных мероприятиях, понимает свое физическое и психологическое состояние, довольно быстро адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе. <p>Низкий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> очень редко участвует в различных физкультурно-спортивных мероприятиях, не умеет анализировать свое физическое и психологическое состояние, очень трудно адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе. 	<p>Педагогическое наблюдение, практическая деятельность,</p>

Диагностическая карта

Ф.И.О.	Показатели						
	Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций		Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям		Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения,		Итого
	начало года	окончание года	начало года	окончание года	начало года	окончание года	

Итоговый протокол

о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания

Степень выраженности оцениваемого качества	Показатели						
	Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций %		Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям %		Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и		Итого %
	начало года	окончание года	начало года	окончание года	начало года	окончание	
Высокий уровень							
Средний уровень							
Низкий уровень							

Календарный план воспитательной работы

№	Название события, мероприятия	Сроки (месяц)	Форма проведения	Практический результат информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события/мероприятия
1.	«Кросс Наций»	сентябрь	соревнования	Информация в группе ВК ДОУ
2.	Всероссийский день ходьбы	октябрь	Акция	Информация в группе ВК ДОУ
3.	23 февраля	февраль	соревнования	Информация в группе ВК ДОУ
4.	Спортивные ребята	апрель	эстафета	Информация в группе ВК ДОУ

3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения (5-6) лет

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			
		Всего			
		Кол-во занятий	минуты	теория	практика
1.	Водное занятие	1	25 мин	5 мин.	20 мин.
2.	Вход в воду	1	25 мин	5 мин.	20 мин.
3.	Погружение в воду	1	25 мин	5 мин.	20 мин.
4.	Лежание на воде	1	25 мин	5 мин.	20 мин.
5.	Движение ног	1	25 мин	5 мин.	20 мин.
6.	Закрепление пройденного материала	1	25 мин	5 мин.	20 мин.
7.	Ориентирование в воде	1	25 мин	5 мин.	20 мин.
8.	Обучение скольжению	1	25 мин	5 мин.	20 мин.
9.	Совершенствование скольжению	1	25 мин	5 мин.	20 мин.
10.	Гребковые движения рук	1	25 мин	5 мин.	20 мин.
11.	Круговое движение рук	1	25 мин	5 мин.	20 мин.
12.	Совершенствование скольжению на груди	1	25 мин	5 мин.	20 мин.
13.	Скольжение на спине	1	25 мин	5 мин.	20 мин.
14.	Закрепление пройденного материала	1	25 мин	5 мин.	20 мин.
15.	Совершенствование скольжению на груди и	1	25 мин	5 мин.	20 мин.

	спине				
16.	Скольжение на спине	1	25 мин	5 мин.	20 мин.
17.	Закрепление пройденного материала	1	25 мин	5 мин.	20 мин.
18.	Совершенствование скольжению на груди и спине	1	25 мин	5 мин.	20 мин.
19.	Плавание произвольным способом	2	25 мин	5 мин.	20 мин.
20.	Плавание на груди в согласовании с дыханием	2	25 мин	5 мин.	20 мин.
21.	Кроль на груди	2	25 мин	5 мин.	20 мин.
22.	Задержка дыхания при плавание кролем на груди	1	25 мин	5 мин.	20 мин.
23.	Совершенствование скольжению на груди и спине	2	25 мин	5 мин.	20 мин.
24.	Кроль на спине	2	25 мин	5 мин.	20 мин.
25.	Поворот головы для вдоха	1	25 мин	5 мин.	20 мин.
26.	Кроль на груди и спине	2	25 мин	5 мин.	20 мин.
27.	Закрепление пройденного материала	1	25 мин	5 мин.	20 мин.
28.	Итоговое занятие		25 мин	5 мин.	20 мин.
	Итого :	32			

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения (6-7) лет

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			
		Всего		теория	практика
		Кол-во занятий	минуты		
1.	Водное занятие	1	30мин	5 мин.	25 мин.
2.	Закрепление навыка плавания разными способами	1	30 мин	5 мин.	25 мин.
3.	Закрепление навыка плавания кролем на груди	1	30 мин	5 мин.	25 мин.
4.	Закрепление навыка плавания кролем на спине	1	30мин	5 мин.	25 мин.
5.	Закрепление навыка плавания кролем в полной координации	1	30мин	5 мин.	25 мин.
6.	Совершенствование движений рук при плавании дельфином	1	30 мин	5 мин.	25 мин.
7.	Повышение жизненной емкости легких	1	30мин	5 мин.	25 мин.
8.	Совершенствование движений ног при плавании дельфином	1	30мин	5 мин.	25 мин.
9.	Закрепление пройденного материала	1	30мин	5 мин.	25 мин.
10.	Игровые упражнения	1	30мин	5 мин.	25 мин.
11.	Движение ног способом брасс	1	30мин	5 мин.	25 мин.
12.	Совершенствование движений ног при плавании брассом	1	30мин	5 мин.	25 мин.
13.	Брасс в полной координации	1	30мин	5 мин.	25 мин.
14.	Совершенствование плавания способом брасс	1	30мин	5 мин.	25 мин.
15.	Совершенствование изученных способов плавания	1	30мин	5 мин.	25 мин.
16.	Плавание под водой	1	30мин	5 мин.	25 мин.
17.	Повышение	1	30мин	5 мин.	25 мин.

	жизненной емкости легких				
18.	Помощь тонущему	1	30мин	5 мин.	25 мин.
19.	Совершенствование изученных способов плавания	2	30мин	5 мин.	25 мин.
20.	Закрепление пройденного материала	2	30мин	5 мин.	25 мин.
21.	Повышение жизненной емкости легких	2	30мин	5 мин.	25 мин.
22.	Совершенствование выносливости	1	30мин	5 мин.	25 мин.
23.	Совершенствование изученных способов плавания	2	30мин	5 мин.	25 мин.
24.	Игровые упражнения	2	30мин	5 мин.	25 мин.
25.	Совершенствование изученных способов плавания	1	30мин	5 мин.	25 мин.
26.	Закрепление пройденного материала	2	30мин	5 мин.	25 мин.
27.	Закрепление пройденного материала	1	30мин	5 мин.	25 мин.
28.	Итоговое занятие		30мин	5 мин.	25 мин.
	Итого :	32			

3.1. Методическое обеспечение программы

1. Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу.

Используется традиционная форма занятий с применением наиболее эффективного педагогического и практического опыта с использованием широкого спектра разнообразных движений в воде (бег, прыжки, ходьба, общеразвивающие, имитационные, статические, плавательные и др.) в горизонтальном и вертикальном положении.

2. Приемы и методы организации.

В физическом воспитании применяются две группы методов:

1. специфические методы (характерные только для процесса физического воспитания):

1) Методы строго регламентированного упражнения:

- осуществлять двигательную деятельность обучающихся строго придерживаясь предписанной программы (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);
- строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния снимающихся и решаемых задач;

- точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
- избирательно воспитывать физические качества;
- эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д.

2) *Методы обучения двигательным действиям:*

- целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);
- расчлененно-конструктивный;
- сопряженного воздействия.

3) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

4)соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения упражнений.

2.Общепедагогические методы. *Общепедагогические методы это методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы), которые включают в себя: описание, комментарии и замечания, беседа, разбор, объяснение, команды, указания.*

1) словесные методы - описание, объяснение учебного материала ()

2) методы наглядного воздействия: показ упражнений демонстрация учебных видеофильмов, рисунков, схем и т.д.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную

реализацию комплекса задач программы.

Применение общепедагогических методов в физическом воспитании зависит от

содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки обучающихся, их возраста, особенностей личности и подготовки учителя, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

3 Дидактический материал.

Стенды:

Правила поведения в бассейне.

Техника плавания способом КРОЛЬ на груди.

Техника плавания способом КРОЛЬ на спине.

Техника плавания способом ДЕЛЬФИН.

Техника плавания способом БРАСОМ.

Картотеки:

Игры на ознакомление со свойствами воды.

Игры с преодолением сопротивления воды.

Игры с погружением в воду.

Игры с открыванием глаз в воде.

Игры на всплывание и лежание на воде.

Игры с выдохом в воду.

Игры с мячом на воде.
Дыхательная гимнастика.

4. Техническое оснащение занятий.

Занятия по обучению плаванию детей осуществляется в помещении бассейна, расположенного на первом этаже ДОУ.

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

- Плавательные доски
- Плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров
- Тонущие предметы разных форм и размеров
- Надувные круги разных размеров
- Надувные нарукавники
- Поролоновые палки (нудолсы)
- Мячи разных размеров
- Обручи
- Спасательные круги
- Термометр комнатный
- Термометр вводный

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов

- 1 .Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.:ТЦ Сфера,2012 год.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт.
- 3 .Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
4. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс,2001 год.
5. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
- 6 .Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.:Обруч,2014 год.
- 7 .Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис - Пресс, 2011год.
8. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д./с. М. - 2001 год.
- 9 .Чеменева А.А.Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 год.

Список литературы для детей и родителей

- 1 .Макаренко Л.П. Плавайте на здоровье,1998 год.

2. Соколова Н.Г. Плавание и здоровье малыша. Феникс – 2007год.
3. З. В. Гребенщикова «Плавание: основы самостоятельной работы», Тула 2007год.

Приложения

Приложение 1

Консультации

Консультация для родителей «Как побороть страх воды у детей»

Все дети радостно плещутся в мелких волнах, а твой кроха тихонько строит песочные пирамиды? Малейшая попытка занести ребенка в воду заканчивается горькими слезами? Не исключено, что ты где-то допустила ошибку. Исправь ее, и малыш снова полюбит воду.

1. Узнай причину. Подумай, как Вы сами относитесь к воде. Очень осторожно? Ребенок чувствует, что мама нервничает. И сам начинает ждать от стихии опасности. Не исключено, что когда-то ты резко окунула малыша в воду или оставила его одного. Он испугался, теперь не хочет переживать нечто подобное и предпочитает держаться от воды подальше. И в первом, и во втором случае нужен целый ряд мер, чтобы устранить страх.

Однако за боязнь воды могут скрываться и более банальные причины. Например, ваша дочка увидела, что на всех ее сверстницах купальники, а она в трусиках. Моральный дискомфорт начинает ассоциироваться с водой. Достаточно правильно одеть ребенка на пляж, и проблема исчезнет.

2. Придумай сказку. По дороге на пляж (или в бассейн) расскажи малышу сказку. Причем главный герой ее должен напоминать ребенку его самого. И проблема у сказочного персонажа такая же: боится воды. Включи фантазию и опиши, как герой поборол свой страх. Малыш почувствует себя увереннее. Ведь если кто-то смог это сделать, то и он справится!

3. Исключи давление. «Вот доплывешь до того буйка, сразу куплю тебе мороженое». Шантаж не искоренит страх, только прибавит к нему обиду. Метод резкого погружения тоже противопоказан. Если бросишь ребенка в воду, он не станет бояться ее меньше, но перестанет доверять тебе. Не ставь в пример детей, которые плещутся с удовольствием. Твои упреки только приведут к комплексу неполноценности.

4. Действуй постепенно. Наберись терпения. Пусть малыш сам решает, когда заходить в воду и как далеко. Пусть поначалу он будет топтать лишь рядышком с прибоем, но затем намочит ступни, зайдет по щиколотки, а потом и по пояс. Каждую маленькую победу отмечай. Твое поощрение необходимо трусишке. Он почувствует себя увереннее.

5. Играйте! Кто больше соберет синих (красных, белых) камешков. Такое соревнование не оставит ребенка равнодушным! Ну а чтобы победить, придется зайти в воду, ведь самые яркие и большие экземпляры именно там. Он и не заметит, как окажется в воде. И проведет там немало времени. Битва на водяных пистолетах – отличный вариант. Нужно регулярно

наполнять его водой. Придется заходить в нее хотя бы по щиколотку. И никакой боязни.

Придумай свой вариант. Главное, отвлечь ребенка от момента, когда он заходит в воду (он самый пугающий). А дальше – все проще простого.

6. Подари аксессуары. Очки для плавания, шапочка, как у настоящего спортсмена, игрушечный водный мотоцикл, маска... Все эти вещи хороши только в воде. На суше с ними делать нечего. Малыш пойдет окунуться хотя бы для того, чтобы протестировать подарки.

Консультация для родителей «Плавание — лучшее лекарство для часто болеющих детей»

Оздоровление малыша должно включать в себя различные компоненты, совокупность которых можно назвать как «здоровый образ жизни» ребенка. Здоровье ребенка обеспечивается с помощью организации здорового образа жизни, компонентами которого являются:

- физическое здоровье ребенка (закаливание, правильное питание, режим дня, гимнастика, подвижные игры, личная гигиена и др.)
- психологическое здоровье ребенка (интерес, желание, потребности, эмоциональный комфорт)
- социальное здоровье (поведение, общение, опыт, практика)
- нравственное здоровье (здоровый образ жизни, дружба, доброжелательность, сотрудничество)
- интеллектуальное здоровье (навыки, знания, способности, умения)

Вот эти все компоненты нужно внести в жизнь ребенка, чтобы сохранить и укрепить здоровье малыша.

Рациональная организация двигательной активности - важное условие для роста и развития детского организма, ведь чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. Нагружая мышечную систему, мы не только воспитываем ребенка сильным и ловким, но и развиваем его внутренние органы, сердце, легкие, таким образом напряженная работа скелетно-мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем, делает организм ребенка особенно прочным, а главное здоровым. Уделите внимание психическому здоровью - ведь счастлив тот ребенок, которому комфортно и уютно.

Плавание – лучшее лекарство для часто болеющих детей

Плавание влияет не только на физическое, но и на умственное формирование ребенка, стимулирует его нервно - психическое (психомоторное) развитие. Активное движение укрепляет мышцы, сердечно – сосудистую систему, дыхательный аппарат.

Бассейн полезен всем: «вялые» здесь становятся бодрее, слишком «резвые» – спокойнее, у детей повышается эмоциональный тонус.

Сегодня, уверены врачи, противопоказаний для посещения ребенком бассейна не существует. Исключения составляет лишь отиты (воспаление

уха) и кожные болезни. И напротив, медицине известны заболевания, при которых занятия в воде могут оказаться незаменимыми. Дошкольники, посещающие бассейн, меньше болеют, легче переносят зимние морозы и погодные изменения. Плавание развивает координацию и точность движений, гибкость, выносливость.

«Тренироваться, но не перенапрягаться, закаляться, но не переохлаждаться» И здесь уместно отметить, что в закаливании самое главное – Температурный перепад. Чтобы его компенсировать, организм «запускает» механизм закаливания, поэтому в бассейне соблюдается температурный режим. Температура воздуха в бассейне - 32°с., в раздевалке 25°с., а вода в чаше 30 – 32° с., Закаливание необходимо всем детям.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуется напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

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 укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания.

Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Консультация для родителей «Игры с ребёнком на воде и с водой»

Игры с водой – одно из любимых детских забав. И не удивительно, ведь игры с водой полезны не только для развития тактильных ощущений и мелкой моторики. Вода развивает различные рецепторы, успокаивает, дарит положительные эмоции. А что может быть лучше, чем счастливое лицо ребенка! И уже не важно то, что у вас вокруг одни лужи, выпачканная ванная и т. д.

В играх с водой ребёнок, при помощи взрослого, не только познаёт её свойства, но вода оказывает на организм ребёнка релаксационный эффект, очень интересно наблюдать, как простейшие действия с водой, доставляют радость детям и в дальнейшем оставляют прекрасные воспоминания. Малыши удивляются, делают для себя маленькие открытия. Взрослый пускает на воду маленький кораблик, и он плывёт, когда кораблик намокает, он тонет. Взрослый побуждает потрогать воду рукой. Кораблик плывёт, ребенок старается подтолкнуть его рукой. Задаёт вопрос: «Почему он плывёт медленно?». Малыш бросает мячик и говорит: «Смотрите, мячик плавает и не тонет!». Затем пытается опустить его на дно таза, но мячик опять всплывает. Объясните, что мячик круглый, резиновый, лёгкий, поэтому он плавает, а бумажный кораблик намокает, поэтому тонет.

Так, простейшие игровые действия с водой могут принимать осмысленный характер. Взрослый опускает в воду камешек и железный шарик, оба предмета погружаются в таз на дно, дети восклицают, что камешек тонет в воде! Для маленького ребёнка – это открытие! Поясняет, что камешек тонет, потому что он тяжёлый и железный шарик тоже тяжёлый!

Руководство в таких играх со стороны взрослого просто необходимо. Взрослый в игре помогает выделить из множества признаков и качеств предметов, наиболее существенные доступные для восприятия, предмет «тонет», «плавает», «водичка чистая», «тёплая». Часто дети в играх с водой удовольствием купают свои игрушки.

Игр с водой – огромное разнообразие, вот некоторые из них, которые доступны для каждого ребенка:

«Игра со струёй воды»

Подставляйте под струю воды ладошку ребенка, изучайте падение воды, разбрызгивайте её. Можно, например, предложить ему наполнить водой сначала стакан, а потом – столовую ложку. Причем струя воды может быть как теплой, так и холодной, как сильной, так и тонкой.

«Окрашивание воды»

Покрасьте воду акварельными красками. Начать лучше с одного цвета. В одной бутылке (пластиковой, прозрачной) сделайте концентрированный раствор, а потом разливайте этот раствор в разных количествах в другие бутылки. Разлив концентрированный раствор по емкостям, долейте воды и посмотрите с ребенком, где вода получилась темнее, а где светлее.

«Маленький рыбак»

Мелкие предметы бросаем в тазик или ванну. Это будут рыбки. Ребенку даем «удочку» (половник с длинной ручкой), которой он будет вылавливать рыбок. Можно ловить и сачком – для этого подойдет дуршлаг или сито.

«Учимся измерять»

Для игры понадобится небольшая мисочка или кувшин, а также черпак. Взрослый просит заполнить миску водой, используя черпак. Для сравнения лучше взять разные ёмкости.

«Поиск сокровищ»

Дайте ребенку несколько игрушек, которые он должен рассмотреть и ощупать, а затем опустите их в тазик с водой. Завяжите ребенку глаза и предложите отгадать, какую игрушку он нащупал рукой в воде.

«Лейся, лейся»

Для этой забавы нужна воронка, пластиковый стакан и различные пластиковые емкости с узким горлышком. С помощью стакана малыш наливает воду в бутылки через воронку. Можно просто лить воду через воронку, высоко подняв ее.

«Тонет – не тонет»

Возьмите предметы из разных материалов: металл, дерево, пластмасса, резина, ткань, бумага, мочалка. Опуская по очереди разные предметы, ребенок наблюдает, погружаются они в воду или нет, и что с ними происходит.

«С места на место»

Помещаем мелкие пластмассовые шарики в воду. Задача ребенка – выловит ситечком с длинной ручкой все шарики и переложить их в пустую пластмассовую миску, которая плавает рядом.

Уважаемые родители! Организуйте с детьми «Игры с водой» у себя дома, и вы увидите, какую пользу они принесут в развитии ваших малышей!

Консультация для родителей "Безопасность на воде"

В летнее время года игры на воде – очень полезное и веселое времяпровождение. Однако, все несчастные случаи на воде происходят не от того, что человек не умеет плавать, а из-за не соблюдения элементарных правил поведения на воде. В природе существует много водоемов, но не все они пригодны для купания. Существует санитарная служба, которая выдает разрешение на открытие купального сезона. Для этого берут пробы воды на анализ, проверяют оснащенность пляжа всем необходимым. Обычно на пляжах, где купаются люди, дежурят спасатели, готовы прийти на помощь тонущему человеку. У них есть специальное снаряжение, и они обучены правилам оказания помощи на воде. Но есть места, где нет специально оборудованных пляжей и дежурных спасателей, например река или озеро. Купаясь в таких местах, нужно соблюдать правила поведения на воде. Уважаемые родители! Беседуйте с ребенком о соблюдении правил безопасности на воде, объясняя различные ситуации и предлагая меры предосторожности.

Эта памятка поможет вам и вашим детям во время летнего отдыха избежать несчастного случая.

1. Строго следите за состоянием дна. На дне не должно быть посторонних предметов и ям. Дно должно быть по возможности ровное, песчаное, не илистое.

2. Вода должна быть чистая и прозрачная, глубина примерно – 80 см.
3. Температура воды для купания не должна быть ниже 20 градусов.
4. Родители должны постоянно видеть ребенка во время купания.
5. Плавать преимущественно вдоль берега, если ты умеешь плавать, не заплывай далеко от берега, даже на надувном круге.
6. Желательно иметь какие-либо ограждения в воде.
7. Не заниматься на фоне плохого самочувствия.
8. Не плавать сразу после еды.
9. Продолжительность одного захода в воду от 5 до 20 минут, в зависимости от погодных условий.
10. Купающимся категорически запрещается кричать, толкаться, хватать друг друга за ноги, шею, подавать ложные сигналы о помощи.
- 11 .Детям пользоваться надувными лодками и матрасами только на водоемах, где нет течения, под присмотром взрослых.
- 12 .Нырять можно только в отведенных для этого местах.

Приложение 2

Картотека игр

Игры для ознакомления со свойствами воды

«Невод»

Задача игры: помочь освоиться с сопротивлением воды.

Описание. Играющие (рыбы) располагаются в ограниченном пространстве. Двое рыбаков, взявшись за руки, по сигналу преподавателя бегут за рыбкой, стараясь окружить ее. Каждая пойманная рыба включается в цепь рыбаков. Так постепенно составляется невод. Игра кончается, когда все рыбы будут переловлены.

Правила. Нельзя ловить рыбу разорванным неводом, хватать за руки, туловище.

Методические указания.

Водящих назначает преподаватель.

Пойманный последним объявляется самой быстрой рыбкой.

Карусели (2 вариант)

Задача игры: способствовать освоению с водой, ходьба и бег в воде.

Описание. Взявшись за руки, дети образуют круг. По сигналу они начинают движение по кругу, постепенно ускоряют шаг. Во время движения по кругу играющие хором произносят:

Еле – еле, еле – еле

Закружились карусели,

А потом, потом, потом –

Все бегом, бегом, бегом!

После чего дети бегут по кругу (1 – 2 круга). Затем преподаватель

произносит:

«Тише, тише, не спешите, карусель остановите».

Дети постепенно замедляют шаг и со словами

«Вот и кончилась игра. Остановка – раз и два» останавливаются. Игра повторяется с движением в противоположную сторону.

Правила. Нельзя отпускать руки, падать в воду.

Методические указания. Глубину воды можно увеличивать, объясняя на примере, что сопротивление воды при движении возрастает тем больше, чем большая часть поверхности тела находится под водой.

Караси и карпы (2 вариант)

Задача игры: учить детей свободно передвигаться в воде.

Описание. Преподаватель разделяет играющих на две группы. Дети становятся в шеренги спиной друг к другу, после чего приседают. Расстояние между шеренгами 0,5 – 1 метр. Для каждой шеренги заранее намечается направление, в котором надо бежать. Одна шеренга – караси, другая – карпы. Преподаватель в произвольном порядке произносит эти слова. Названная Команда (шеренга) тотчас поднимается и бежит в указанном направлении. Дети другой команды поднимаются, поворачиваются и догоняют убегающих, стараясь дотронуться до них рукой. Ребенок, которого коснулись рукой, останавливается. По сигналу преподавателя все останавливаются, возвращаются на прежние места, и игра начинается сначала.

Правила. Находясь в шеренге, нельзя оборачиваться назад. Во время пробежки нельзя толкать друг друга. После сигнала об остановке нельзя продолжать бег.

Методические указания. Игру можно проводить и при глубине воды по пояс. Строить шеренги лучше по росту, чтобы их правые фланги находились друг против друга. Одну и ту же команду можно вызывать иногда и два раза подряд. Слова «Караси» и «Карпы» преподаватель должен произносить медленно, протяжно, растягивая первые слоги слова и быстро произнося последние.

«Мы веселые ребята»

Задача игры: Приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.

Описание. Дети идут по кругу, в середине его находится водящий, назначенный или выбранный детьми. Дети хором произносят текст:

Мы, веселые ребята,

Любим плавать и нырять.

Ну, попробуй нас догнать!

Раз, два, три – лови!

После слова «Лови!» дети убегают, а водящий догоняет. Игра заканчивается, когда он догонит 2 – 3 – 4 играющих. При повторении игры выбирается новый водящий.

Правила. Нельзя убежать раньше того, как будет произнесено «лови!».

Двигаясь по кругу, дети должны соблюдать порядок, не тянуть, не разрывать круг, не толкать друг друга.

Методические указания. Преподаватель помогает выбрать водящего. Его не следует выбирать из детей, попавшихся первыми, чтобы не давать поводы детям быстрее стать водящим.

«Байдарки»

Задача игры: приучать преодолевать сопротивление воды, упражнять в выполнении гребковых движений руками.

Описание. Дети встают у одной стороны бассейна, слегка наклонив туловище вперед. Это байдарки. По сигналу дети проходят или пробегают на противоположную сторону бассейна, помогая себе гребковыми движениями, как веслами при плавании на байдарке. Кисть руки должна быть выпрямлена, ладонью дети загребают воду и отталкиваются от нее, продвигаясь вперед.

Правила. Начинать движения и останавливаться по сигналу преподавателя. Нельзя спешить, мешать другим детям выполнять задание.

Методические указания. Преподаватель следит за правильностью выполнения действий детей, отмечает какая байдарка продвигается быстрее, у кого гребок веслом длиннее. При повторении в игру можно внести усложнение: предложить детям проплыть на байдарке спиной вперед. При этом ладони развернуть в обратную сторону.

«Карасик и щука»

Задача игры: упражнять в движении в воде.

Описание. Дети образуют круг, берутся за руки. Выбираются карасик и щука. Они встают в центре круга. Дети произносят:

Карасик, карасик, держись,

Щуке на зуб не попадись!

После этих слов карасик уплывает, а щука его догоняет.

Карасик может выплывать за пределы круга, дети его не задерживают.

Если щука пытается выскользнуть из круга. Дети опускают руки, не пуская ее.

Правила. Начинать двигаться только после слов «не попадись!».

Нельзя размыкать руки, хватать щуку.

Методические указания. При выборе карасика и щуки преподаватель следит, чтобы в паре оказались дети, равные по силе и умениям.

Караси и щука (2 вариант)

Задача игры: способствовать освоению в воде, преодолению сопротивления воды.

Описание. Один ребенок выбирается щукой. Остальные играющие делятся на две группы: (одни камешки) образуют круг, другие (караси) плавают внутри круга. Щука находится за кругом. По сигналу «Щука!» она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее

занять место за кем-нибудь из играющих и присесть (караси прячутся от щуки за камешки). Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг. Игра повторяется 3 – 4 раза, после чего подсчитывается число пойманных. Затем выбирают другую щуку. Дети меняются местами, и игра повторяется.

Правила. Нельзя хватать друг друга, толкать. Щука начинает ловить только после сигнала.

Методические указания. Дети – камешки должны стоять по кругу на расстоянии вытянутых рук, чтобы было больше места для карасей. Преподаватель следит, чтобы караси во время плавания внутри круга не мешали друг другу. Камешки не должны стоять долго.

«Кто как плавает»

Задача игры: упражнять детей в разных видах передвижения в воде.

Описание. Детям показывают, как передвигаются в воде разные животные: крокодил, рак, краб, лягушка, пингвин, дельфин. Затем по сигналу преподавателя дети изображают названных животных.

Крокодил – лечь на воду, опереться руками о дно, ноги вытянуть; перебирая руками по дну, двигаться вперед.

Рак – в том же положении двигаться назад.

Краб – в том же положении двигать вправо влево.

Лягушка – из положения присев выпрыгивать из воды и снова приседать.

Пингвин – передвигаться по бассейну, раскачиваясь из стороны в сторону, прижав руки к туловищу.

Дельфин – выпрыгивать из воды как можно выше из положения присев.

Правила. Выполнять задания по сигналу педагога, не мешать товарищам.

Методические указания. Игру можно проводить при условии, что все дети знают способы передвижения разных животных. Первое время следует давать не более трех заданий. Постепенно количество заданий можно увеличивать.

Игры с погружением в воду с головой

«Морской бой»

Задача игры: приучать детей не бояться брызг, действовать согласованно.

Описание. На глубине по пояс дети встают лицом друг к другу в две шеренги, расстояние между которыми 1,5 – 2 м. по сигналу преподавателя дети начинают брызгать водой в «противника», стараясь заставить его отступить. Побеждает более стойкая команда, которая не разбежится и сохранит первоначальный порядок.

Повторить игру 3 – 4 раза.

Правила. Нельзя касаться игроков руками, поворачиваться спиной, убежать.

Методические указания. Разделяя детей на команды, нужно учитывать их рост и подготовленность. Следить за соблюдением правил.

«Охотники и утки»

Задача игры: упражнять в погружении в воду с головой.

Описание. Выбираются два охотника. Остальные дети – утки. Охотники становятся по обе стороны бассейна, у каждого из них по мячу. Утки плавают в разных направлениях по бассейну. По сигналу «Охотники!» утки должны нырнуть под воду, чтобы охотники не смогли попасть в них мячами. Если кто – то из детей не успел спрятаться и в него попадают мячом, он должен выйти на время из игры.

Правила. Охотники не должны бросать мяч детям в голову. Начинать бросать мяч можно только по сигналу «Охотники!» и не сходя с места.

Методические указания. Охотники меняются местами после того, как каждый из них попадет мячом в определенное число уток.

«Насос»

Задача игры: Научить детей погружаться с головой в воду несколько раз подряд.

Описание. Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой. Каждый из играющих погружается в воду 4 - 5 раз. Игра повторяется 3 раза.

Правила. Нельзя отпускать руки и вытирать лицо, смахивая воду, после каждого очередного окунания.

Методические указания. Играющие пары располагаются боком к преподавателю.

«Удочка»

Задача игры: упражнять детей в погружении в воду с головой.

Описание. Дети образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук, поворачиваются лицом к центру. В центре стоит преподаватель. В руках у него веревка, к концу которой привязана надувная игрушка. Длина веревки равна радиусу круга. Преподаватель вращает веревку так, чтобы игрушка двигалась по окружности на высоте 10 – 30 см над водой. Дети должны избегать прикосновения игрушки, погружаясь под воду, когда она приближается.

Правила. Нельзя прятаться раньше, чем приблизится игрушка.

Методические указания. Вначале следует вращать веревку с игрушкой несколько выше голов детей. Когда дети научатся смело погружаться в воду, высоту можно уменьшить.

Игры с выдохом в воду

Резвый мячик (на мелком месте)

Задача игры: способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом.

Описание. Играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет мячик или теннисный шарик. Приняв положение упора лежа спереди, дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая вдох, дуют на мяч, стараясь отогнать его как можно дальше от себя. Затем идут за мячом по дну на руках, делая неоднократный вдох и выдох. По команде преподавателя все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех, - это самый «резвый мячик». Игра повторяется.

Правила. Нельзя мешать друг другу, дуть на чужой мяч.

Методические указания. Сперва игру можно проводить без передвижения на руках вперед за мячом. В таком случае всякий раз выполняется только один выдох. Игра может быть проведена и на глубоком месте (вода по грудь).

Тогда играющие продвигаются за мячом, идя по дну.

«Качели» (глубина воды по пояс)

Задача игры: способствовать овладению выдохом в воду.

Описание. Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу.

По очереди приседая, они погружаются в воду с головой, делают выдох в воду. Каждый играющий делает 3 – 4 выдоха в воду.

Правила. Нельзя отпускать руки, задерживать своего товарища под водой.

Методические указания. Играющие пары располагаются боком к преподавателю.

Игры с открыванием глаз в воде

«Водолазы»

Задача игры: приучать смело открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой.

Описание. Дети встают у бортика бассейна с одной стороны.

Преподаватель разбрасывает по дну бассейна резиновые (тонущие) игрушки, пластмассовые тарелочки. По сигналу водолазы погружаются в воду и стараются собрать как можно больше предметов.

Правила. Начинать выполнять задание по сигналу, не толкать товарищей, не отнимать игрушки.

Методические указания. Преподаватель отмечает и поощряет детей, успешно справившихся с заданием, помогает несмелым детям, подбадривает их. Можно провести игру с разделением на команды и дать задание, чья команда водолазов больше соберет предметов.

Игры со скольжением и плаванием

«Я плыву»

Задача игры: способствовать овладению горизонтальным положением тела на воде, подводить к скольжению.

Описание. Дети в разомкнутой колонне по дну шагом передвигаются вдоль стенок бассейна. По сигналу им предлагается повернуть лицо внутрь бассейна и любым способом оторвать от дна или изобразить плавание на груди. По следующему сигналу дети возвращаются на свои места в колонне и продолжают продвижение вдоль стенок бассейна.

Правила. Нельзя толкать друг друга. Не выполнивший задания выводится из воды на время одного повторения игры.

Методические указания. Объясняя игру, преподаватель показывает, какими способами следует достигать горизонтального положения в воде лежа в упоре спереди, лежать на воде, скользить и др. Но эти положения не надо детям навязывать, сковывать их изобретательность.

«Поезд в туннель!» (2 вариант)

Задача игры: совершенствовать умение скользить на груди.

Описание. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив друг другу руки на плечи, изображают поезд. Колонна движется шагом. Преподаватель держит обруч – туннель. Чтобы проехать через туннель, ребята изображающие поезд, поочередно выходят вперед колонны и выполняют скольжение на груди. Затем возвращаются в конец колонны. Игра продолжается.

Правила. Не толкать друг друга, не торопить.

«Пятнашки с поплавком»

Задача игры: закреплять умения погружаться в воду, держаться на воде, скользить.

Описание. Выбирается водящий («пятнашка»). Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу пятнашка старается догнать и дотронуться до кого –нибудь из играющих. Спасаясь от него, дети должны принять положение «поплавок», тот считается пойманным.

Правила. Нельзя толкать детей, принявших положение «поплавок».

Методические указания. Можно предложить детям вариант игры «Пятнашки со стрелкой», в котором они вместо положения «поплавок» выполняют скольжение «стрела».

Караси и карпы (2 вариант)

Задача игры: упражнять детей в скольжении и плаванию кролем на груди и на спине.

Описание. Играющие делятся на две команды и располагаются друг к другу спиной посередине бассейна на расстоянии 1 метр. Короткие борта бассейна (если в водоеме, веха или черта на берегу) – это «город» каждой команды. Преподаватель четко по слогам вызывает одну из команд (кар-р-пы, кар-р-аси). Игроки названной команды уплывают в свой «город», а игроки другой команды преследуют их и пятнают (до пределов «города»). Побеждает та команд, участники которой запятнали больше игроков другой команды.

Вариант игры. Запятнанный игрок переходит в состав другой команды и продолжает игру в ее составе. Игра завершается, когда будут запятнаны все игроки «вражеской» команды.

Правила. Дети, ловящие уплывающих, не должны толкать, топить их. Необходимо внимательно слушать сигналы педагога.

Методические указания. Детям можно дать задание плыть кролем на груди или на спине. Обязательно следить за поведением детей и выполнением ими правил игры.

«Зеркальце»

Задача игры: повторять, закреплять освоенные ранее упражнения.

Описание. Держась за руки, дети идут по кругу, хором произносят:
Ровным кругом друг за другом,

Чу, ребята, не зевать,

И что Петя нам покажет,

Будем дружно повторять.

После слов «Будем дружно повторять» все останавливаются, а

водящий, который стоит внутри круга, выполняет какое – либо движение – погружение в воду с головой, выдох в воду и т.п. Дети должны повторить эти движения за ним, после чего назначается новый водящий, и игра продолжается.

Методические указания. Первого водящего назначает преподаватель. Последующего выбирает предыдущий водящий. Водящий самостоятельно придумывает движение, можно его подсказать водящему. Скольжение в этой игре, если круг мал, следует выполнять по радиусам от центра круга, т.е. поворачиваясь предварительно спиной в круг.

«Пловцы»

Задача игры: упражнять детей в способах плавания.

Описание. Дети выстраиваются у бортика бассейна. По сигналу (например, «Кроль на груди!») дети быстро плывут на противоположную сторону бассейна. В обратную сторону возвращаются, плывя другим способом (брасс или кроль на спине).

Правила. Выполнять задание нужно по сигналу, не наталкиваться на товарищей, доплывать до бортика.

Методические указания. Перед проведением игры целесообразно напомнить о разных способах плавания и даже попросить 1- 2 детей показать их, чтобы все вовремя игры правильно их выполняли. Игру можно провести и в виде эстафеты. Тогда дети делятся на 2 – 3 команды. Преподаватель дает задание проплыть в одну сторону кролем на груди, а обратно брассом, или наоборот. Отмечая, чья команда быстрее выполнит задание.

«Чье звено быстрее соберется?»

Задача игры: упражнять детей в разных способах плавания, приучать ориентироваться в необычной среде.

Описание. Дети делятся на 3-4 группы с одинаковым числом играющих. Каждая группа выстраивается в колонну по углам бассейна. По сигналу дети расходятся по всему бассейну, выполняют разные упражнения по своему желанию. По свистку или другому сигналу дети должны быстро проплыть любым способом на свое место и построиться в колонну. Преподаватель отмечает, чье звено быстрее соберется.

Правила. При выполнении упражнений нужно отходить подальше от места сбора звена. При плавании не наталкиваться друг на друга.

Методические
указания.

Места
построения

звеньев

можно

обозначить флажками или шарами, положенными на бортик бассейна. Для усложнения можно менять местами флажки, шары.

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.

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 ныранием 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 поплавком». 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: 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 проносить 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

Календарный план

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Закрепить правила поведения на воде (технику безопасности). Формировать навык личной гигиены. Рассказать (напомнить) о способах плавания. 2.Закрепить умение всплывать и лежать на воде, умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду. 3.Повторить скольжение на груди, спине (с подвижной опорой и без нее - руки «стрелочкой»). Отрабатывать правильность движений ног способом кроль на груди и спине. 4.Продолжать учить выдоху в воду во время скольжения на груди с плавательной доской. 5.Провести мониторинг плавательных способностей детей. 6.Воспитывать положительное отношение к занятиям.
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Закрепить умение лежать на поверхности воды, скользить на груди и спине с плавательной доской. Продолжить учить скользить без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения. 2.Прожолжить учить технике движений ног способом кроль (на груди и спине) с подвижной опорой и без нее (руки «стрелочкой»). 3.Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска). 4. Ознакомить с элементами плавания способом брасс. Обучать движениям ног способом брасс у неподвижной опоры. 5.Приучать действовать по сигналу педагога. 6.Воспитывать уверенность в своих силах, самостоятельность
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться

	<p>и ориентироваться под водой.</p> <p>2.Учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.</p> <p>3.Отрабатывать правильность работы ног способом кроль на груди и спине (добиваться ритмичности, непрерывности движений).</p> <p>4.Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска).</p> <p>5.Учить движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.</p> <p>6.Развивать выносливость.</p> <p>7.Воспитывать организованность, внимательность.</p>
Декабрь	<p>1.Продолжать учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.</p> <p>2.Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.</p> <p>3.Учить движениям ног способом брасс с подвижной опорой и без нее.</p> <p>4. Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры.</p> <p>5.Ознакомить с движением рук способом брасс.</p>
Январь	<p>1.Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.</p> <p>2.Учить согласовывать движения ног и рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (держась за поручень).</p> <p>3.Учить движениям рук способом брасс.</p> <p>4.Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской).</p> <p>5.Отрабатывать правильность работы ног способом брасс с подвижной опорой и без нее.</p> <p>6.Развивать координацию движений.</p>
Февраль	<p>1.Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры.</p> <p>2.Учить согласовывать движения ног, рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (с подвижной опорой).</p> <p>3.Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской).</p> <p>4.Учить согласовывать движения рук способом брасс с дыханием.</p> <p>5.Отрабатывать правильность движений ног способом брасс.</p> <p>6.Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.</p>
Март	<p>1. Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры).</p> <p>2.Продолжить отрабатывать правильность движений рук и ног способом брасс.</p> <p>3.Развивать силу, выносливость, быстроту.</p> <p>4.Воспитывать инициативу и находчивость.</p>
Апрель	<p>1.Закрепить умение входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.</p> <p>2.Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры).</p> <p>3.Учить сочетать дыхание с движениями рук и ног способом брасс.</p> <p>4.Ознакомить с комбинированным способом плавания.</p> <p>5. Развивать координацию движений.</p>
Май	<p>Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести повторный мониторинг плавательных</p>

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:

4. 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;

5. 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;

6. 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	выставка рисунков	муниципальный
3	«Покорми птиц зимой»	январь	акция	учрежденческий
4	Акция «Лыжня зовет!»	март	Конкурс-соревнование	муниципальный
5	Конкурс – соревнование	апрель	конкурс-	учрежденческий

	«Веселые старты		соревнование	
6	Патриотическая акция «Открытие 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 в 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.