

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Улыбка»

РАССМОТРЕНА
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от «31» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего МБДОУ № 151-о
от «31» августа 2023г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ПЛАВАНИЮ
физкультурно-спортивной направленности
«Дельфинёнок»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор – составитель:
Таланцев Николай Михайлович,
инструктор по физической культуре

г. Салехард, 2023г

Содержание.

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план.....	6
3. Содержание обучения.....	7
4. Календарный учебный график.....	9
5. Оценочные и методические материалы.....	10
6. Используемая и рекомендуемая литература.....	14
7. Примерные игровые задания с элементами прикладного плавания	15

Пояснительная записка

Структура и содержание настоящей программы разработаны в соответствии с основными базовыми законодательными актами и нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 г., № 61573);
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в муниципальных образовательных организациях г. Салехарда (утверждены приказом департамента образования Администрации города Салехарда от 03.08.2018 года № 929);
5. Устав МБДОУ Детский сад «Улыбка».

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности.

А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде - это дети. Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет

эффективней процесс обучения, подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, на укрепление опорно-двигательного аппарата, на профилактику нарушения осанки и плоскостопия.

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

Актуальность программы «Дельфинёнок» (обучение детей плаванию) заключается в том, что значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества. В настоящее

время весьма актуальной является проблема физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Ухудшение экологической обстановки, негативные изменения в условиях повседневной жизни оказывают неблагоприятные воздействия на здоровье малышей. Отмечается рост числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. А ведь хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Поэтому все более актуальным становится поиск новых способов укрепления психического здоровья детей, стимуляции физического развития, закаливания организма, повышение его устойчивости к различным заболеваниям.

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы – 5-7 лет. Группы сформированы по возрасту: 5-6 лет, 6-7 лет. Ограничения по уровню подготовки детей, их физическим способностям, половой принадлежности отсутствуют.

Длительность занятия определяется возрастом детей:

5-6 лет – 25 минут;

6-7 лет – 30 минут.

Возрастные особенности детей (5-6 лет)

В течение шестого года быстро увеличивается длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребенка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статическом положении долго удерживать спину прямой. К шести годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечно-сосудистой системе, но она еще не достигает полного развития. Пульс неустойчив и не всегда ритмичен.

Возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость) и морально-волевых качеств (дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Возрастные особенности детей (6-7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий,

Для них важен результат. Появляется возможность сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Цель программы: обучение детей дошкольного возраста плаванию, содействие оздоровлению и закаливанию детей; обеспечение всесторонней физической подготовки.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- приобщать ребёнка к здоровому образу жизни.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- обучать плавательным навыкам и умениям.

Развивающие:

- развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость;
- формировать знания о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм;
- развивать внимание, мышление, память.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества: настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- Обеспечивать эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде;
- Формировать стойкие гигиенические навыки.

Общее количество учебных часов составляет: 72 часов.

Формы обучения: традиционные формы (групповая и индивидуальная), на основе плавательных средств (плавательная доска, нарукавники, нудлы, ласты, диски, обручи и калапашки) с применением электронного обучения (просмотром видео уроков по плаванию).

Виды занятий: теоретическая и практическая.

Режим занятий: периодичность - в неделю 1 раз от 25 – 30 мин.

Отбор детей в группу осуществляется с учетом их желаний и способностей, анкетирования родителей.

Данная программа осуществляется параллельно с основной, что дает возможность для более углубленного и детального обучения. Программа

включает в себя материал, освоение которого дает возможность добиваться хороших показателей не только в плавании, но и по физической культуре вообще, развивает творческое воображение, фантазию, знание некоторых вопросов физиологии. Дети, посещающие кружок, являются активными участниками открытых спортивных и интеллектуальных мероприятий, праздников на воде, 80-90% продолжают дальнейшее обучение в спортивной школе на отделениях «плавание» и «прыжки в воду» в городском бассейне.

Планируемые результаты освоения программы

Для отслеживания результативности своей работы с детьми в бассейне, правильности применения средств и методов физического развития, проводится постоянный медико-педагогический контроль. Проверка и оценка овладения двигательными умениями и навыками является важнейшим звеном воспитательно-образовательного и психофизического процесса, помогает своевременно вносить коррективы в содержание занятий, менять характер педагогических воздействий. Этому служит мониторинг плавательной подготовленности детей.

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- 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 совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание 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.

Методы обучения.

Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

Практические: предусматривают многократное повторение движений элементарным, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, контрастных движений.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

1 Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводных упражнений;
- элементы «сухого плавания».

2 Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3 Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4 Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

5 Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохом в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того, чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья.

Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ✓ ознакомление с движением на суше;
- ✓ изучение движений с неподвижной опорой;
- ✓ изучение движений с подвижной опорой;
- ✓ изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств вышеперечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Значение занятий плаванием для человека	1	1	
2.	Период адаптации	3		3
3.	Теоретические сведения по каждому стилю плавания			
3.1	Плавание способом «кроль на груди» и «кроль на спине»	18	0,5	17,5
3.2	Плавание в ластах	4	0,5	3,5
3.3	Плавание способом «брасс»	8	0,5	7,5
3.4	Элементы прикладного плавания	4	0,5	3,5
3.5	Плавание способом «баттерфляй»	6	0,5	5,5

3.6	Повороты, прыгивания	4	0,5	3,5
4.	Спортивные праздники, соревнования	6		6
5.	Аквааэробика (на каждом занятии)			
6.	Занятия по «сухому плаванию»	18		18
	Всего:	72	4	68

Содержание обучения

№	Программное содержание	Игры, задания	№ занятия
I.	<p>1. Теоретические сведения: «Значение занятий плаванием для человека»</p> <p>2. Адаптация после каникул: - подвижные игры - упражнения на лежание, всплытие: - поплавок; - звезда на спине, груди.</p> <p>3. Скольжение: - на груди; - на спине.</p> <p>4. Выдох в воду.</p>	<p>«Караси и карпы» «Водолазы» «Невод и рыбки» «Салки-нырялки» «Насос» «Винт»</p>	1- 4
II.	<p>1. Теоретические сведения: «Кроль на груди – самый быстрый способ плавания».</p> <p>2. Обучение плаванию способом «кроль на груди», «кроль на спине»: - скольжение на груди и спине с работой ног; - движения ногами согласованно с дыханием; - движения руками; - движения руками согласованно с дыханием; - плавание в полной координации;</p> <p>3. Текущий контроль.</p>	<p>Аквааэробика «Торпеды» «Буксир» «Сварим уху» «Охотники и утки» «Кипятильник» Эстафета</p>	5-22(18)
III.	<p>1. Теоретические сведения: «Использование ласт в плавании»</p> <p>2. Обучение плаванию в ластах: - плавание на груди; - плавание на спине.</p>	<p>«Быстрые торпеды» «Помоги товарищу» Эстафеты</p>	23-26 (4)
IV.	<p>1. Теоретические сведения: «Брасс - самый экономичный способ плавания»</p> <p>2. Обучение плаванию способом «брасс»: - движения ног; - движения ног согласованно с дыханием; - движения рук; - движения рук согласованно с дыханием; - плавание в полной координации.</p> <p>3. Текущий контроль.</p>	<p>Аквааэробика «Веселые лягушата» «Как кто плавает» «Зеркало» Эстафета</p>	27-34 (8)
V.	<p>1. Теоретические сведения: «Правила поведения на воде» «Значение прикладного плавания в жизни человека»</p>	<p>«Не замерзни» «Кто дольше под водой»</p>	35-38(4)

	<p>2.Обучение элементам прикладного плавания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лежание на спине; - плавание на боку; - плавание любимым способом; <p>3. Текущий контроль.</p>	<p>«Переправа» «Дождись помощи» «Доплыви до берега»</p> <p>Эстафета</p>	
VI.	<p>1. Теоретические сведения: «История возникновения способа»</p> <p>2. Обучение плаванию способом «баттерфляй»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - движения ногами; - движения ногами согласованно с дыханием; - движения руками; - движения руками согласованно с дыханием; - плавание в полной координации; <p>3. Текущий контроль.</p>	<p>Аквааэробика</p> <p>«Как кто плавает» «Русалочки» «Путешествие» Эстафета</p>	39-44(6)
VII.	<p>1. Теоретические сведения: «Не зная броду, не суйся в воду»</p> <p>2.Обучение прыжкам, нырянию, поворотам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спрыгивание с бортика из положения сидя; - спрыгивание с бортика из положения стоя; - ныряние в глубину; - ныряние в длину; - ныряние способом брасс; - ныряние способом кроль; - поворот боком толчком двух; <p>3.Текущий контроль.</p>	<p>«Ловцы жемчуга» «Стая дельфинов» «Дрессировка дельфинов» «Кто дальше» «Пингвины»</p> <p>Эстафета</p>	45-48(4)
VIII.	<p>1. Праздники, развлечения на воде: «Осень в гости к нам пришла» «Игры с медвежонком Умкой» «День Нептуна» Тематическое развлечение (по усмотрению инструктора)-23 февраля, 8 марта и т.д.</p> <p>2. Свободное плавание, любимые игры, занятия.</p>	<p>Согласно сценария</p> <p>игры по желанию детей</p>	4 сезонных мероприятия
	<p>3. Соревнования между воспитанниками группы. 4. Итоговый учет.</p>	<p>Эстафеты Кроль на груди Кроль на спине</p>	49-50(2)
IX	<p>«Сухое плавание» в спортивном зале:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ; -ОФП; - специальные упражнения; - подвижные игры; - теоретические сведения 	<p>«Караси и карпы», «Белые медведи» и др.</p> <p>Эстафеты</p>	один раз в неделю (18 занятия)
	Всего:		72

Формы аттестации

В целях оценки результативности занятий, индивидуализации процесса обучения, диагностирования и дальнейшего планирования, производится контроль:

- ✓ **предварительный** – для отбора детей в группу;
- ✓ **оперативный** – в рамках одного занятия;
- ✓ **текущий** – после каждого этапа обучения (например, таблица № 1)
- ✓ **итоговый** – в середине и в конце года (таблица № 2).
- ✓ **сравнительный анализ** допускается, но не рекомендуется, т. к. может привести к гонке за результатом

Оценочные материалы.

Таблица №1

Оценка плавания способом кроль на груди

№	Фамилия имя ребенка	Контрольные упражнения					средний балл
		движен ия ног	движения рук	движения ног согласованно с дыханием	движения рук согласованно с дыханием	плавание в полной координации	
1.	Иванов Петя	5	4	5	5	5	4,8

Таблица № 2

Оценка результативности плавательных действий, необходимых для дальнейшего обучения плаванию

№	Фамилия имя ребенка	Параметры					средний балл
		выдох в воду 8 раз подряд	скольжение на груди	скольжение на спине	лежание на спине 1' поддерживая движениями рук и ног	плавание 10 м	
1.	Иванов Петя	4	5	5	5	5	4,8

Уровни оценки:

Высокий – 5

Средний – 4

Низкий – 2-3

Итоги оценки анализируются и доводятся до сведения родителей.

Итоги оценки анализируются и доводятся до сведения родителей.

Методические материалы

Обучение плаванию в ДОУ направлено на овладение детьми умениями и навыками, необходимыми для безопорного свободного лежания на воде, развития способности перемещаться в водной среде, не используя плавсредства, но не дает гарантии уверенных действий в открытом водоеме, в глубоком бассейне. Знакомясь с элементами прикладного плавания, посещая городской бассейн, ребенок учится принимать решение и действовать в необычных и неожиданных ситуациях (примерные игровые задания с элементами прикладного плавания смотри в приложении № 1)

Методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы. Успех, может быть, достигнут лишь в том случае, если будут учтены особенности каждого ребенка.

На изучение каждого блока предполагается в среднем 8 занятий, но инструктор может вносить коррективы в зависимости от степени подготовленности детей.

Классификация занятий может быть различной: образовательной направленности, игровое, занятие-тренировка, занятие-зачет (примерный план-конспект занятия смотри в приложении № 2). Но так как в дошкольном возрасте игровая деятельность является ведущей, игра в любой форме сопровождает каждое занятие (примерные игры смотри в приложении № 3).

Структура и содержание занятия в основном выглядит следующим образом:

I. Разминка на суше – общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения, соответствующие задачам занятия – 3-5 минут; теоретические сведения.

II. В воде:

1. Подготовительные упражнения - лежание, дыхательные упражнения, различные передвижения, аквааэробика, подвижные игры – 5 -7 минут.
2. Повторение пройденного материала – 3-5 минут.
3. Обучение новому действию, либо совершенствование ранее изученных – 7-10 минут.
4. Игры по желанию детей, контроль – 5 минут.

III. Свободное купание, индивидуальная работа -3-5 минут.

Данная структура, содержание и продолжительность имеет общий характер и может изменяться в зависимости от целей и задач занятия.

Недопустимо занятие, напоминающее тренировку в спортшколе.

Родители приглашаются на открытые занятия, праздники и развлечения на воде, то есть 4—6 раз в год, но могут посещать любое занятие по собственному усмотрению.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей 5-7 лет (то есть после трех лет обучения плаванию).

Количество воспитанников в группе до 12 человек (по требованиям СанПина к малогабаритным бассейнам ДООУ), состав постоянный.

Срок реализации программы: 1 год.

Периодичность занятий: 2 раза в неделю по 30-35 минут в бассейне, 1 раз в неделю по 30-35 минут в спортивном зале (сухое плавание).

Особые условия: в целях качественного освоения программы, в зависимости от оснащения бассейна инвентарем, кроме плавающих и тонущих игрушек, рекомендуется иметь на каждого ребенка:

- доску для плавания
- калабашку;
- ласты

Ожидаемые результаты в конце учебного года:

а) должны знать:

- ✓ правила поведения на воде;
- ✓ значение влияния плавания на организм человека;
- ✓ основы закаливания;
- ✓ значение прикладного плавания в жизни человека;

б) должны уметь:

- ✓ свободно продержаться на воде в течение 1 минуты;
- ✓ проплыть любым способом 50 метров;
- ✓ проплыть способом «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс» в полной координации 7 метров;
- ✓ суметь проплыть некоторое расстояние способом «баттерфляй» в облегченном варианте;
- ✓ увидеть, указать на ошибку товарищу и подсказать пути исправления, осуществлять самоконтроль;
- ✓ самостоятельно организовать подвижные игры на воде;
- ✓ по заданию инструктора предлагать игры либо игровые упражнения в зависимости от задач занятия;
- ✓ придумывать собственные игры или игровые задания;
- ✓ участвовать в праздниках, соревнованиях на воде.

Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе **Старшая группа.**

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

Задачи обучения.

- ✓ Продолжать знакомить со свойствами воды.
- ✓ Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- ✓ Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
- ✓ Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- ✓ Научить выдоху в воду.
- ✓ Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.

- ✓ Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
- ✓ Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- ✓ Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

Гигиенические навыки:

Самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

К концу года дети могут.

- ✓ Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- ✓ Бегать парами.
- ✓ Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- ✓ Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- ✓ Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- ✓ Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- ✓ Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед.
- ✓ Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- ✓ Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- ✓ Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- ✓ Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- ✓ Выполнять упражнение «Поплавок».

Подготовительная к школе группа

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания.

Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Задачи обучения.

- ✓ Продолжать знакомить со свойствами воды.
- ✓ Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
- ✓ Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
- ✓ Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- ✓ Научить выдоху в воду.
- ✓ Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
- ✓ Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
- ✓ Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- ✓ Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- ✓ Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

К концу года дети могут.

- ✓ Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- ✓ Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- ✓ Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- ✓ Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- ✓ Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- ✓ Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- ✓ Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- ✓ Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- ✓ Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- ✓ Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- ✓ Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- ✓ Пытаться плавать способом на груди и на спине.

Используемая и рекомендуемая литература

- 1 Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж. Булгакова.-М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
- 2 Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно- методическое пособие/Л.Н. Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).

- 3 Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
- 4 Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
- 5 Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
- 6 Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
- 7 Макаренко Л.П. Юный пловец. /Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
- 8 Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
- 9 Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
- 10 Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7
- 11 Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д. Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
- 12 Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.: ТЦ Сфера, 2005. -176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
- 13 Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009 – 64 с. – (Синяя птица).
- 14 Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008. - 120 с.

**Примерные игровые задания
с элементами прикладного плавания**

«Не замерзни»

Потерпев крушение, корабль пошел ко дну. Вода очень холодная. Необходимо продержаться на воде, постоянно двигаясь, чтобы не замерзнуть, 30—60 сек. до прихода спасательной шлюпки.

«Дождись помощи»

Заплыв далеко от берега и почувствовав, что силы на исходе, ты должен продержаться на воде, лежа на спине, 30-60 сек. для восстановления сил в ожидании помощи.

«Доставь письмо»

Ребятам предлагается переплыть «реку», держа в руке над водой «письмо» так, чтобы оно не намочило.

Приложение № 2

**Примерный план- конспект
игрового занятия «Растишка»**

Количество детей: 8 – 10 человек

Инвентарь: ласты – по количеству детей, игрушка «оса», доска для плавания – по количеству детей.

Цель: оптимизация адаптационного периода; повторение ранее изученных действий в воде; настрой детей на дальнейшее обучение.

Задачи:

1. Учить плаванию в ластах.
2. Совершенствовать ранее изученные действия: лежание, скольжение, выдох в воду, движения ногами способом «кроль на груди».
3. Развивать чувство равновесия в воде, органы дыхания.
4. Воспитывать решительность, самостоятельность, внимательное отношение к товарищам.

Ход занятия:

I. Приветствие детей. Разминка суше:

1. «Вытягиваем позвоночник» - стоя у стены – пятки, ягодицы и затылок прижаты к стене – поднять прямые руки вверх, потянуться.
2. «Ножки плавают» -
 - а) в упоре сидя сзади на бортике, ноги вытянуты, носки натянуты – двигать ногами как при плавании способом «кроль на спине»;
 - б) лежа на животе на бортике, ноги вытянуты, носки натянуты – двигать ногами как при плавании способом «кроль на груди».
3. «Ловцы жемчуга» - сделать вдох, задержать дыхание на 5 – 10 минут.

4. Подготовительное упражнение к обучению плаванию в ластах – «Красим забор» - в упоре сидя сзади на бортике выполнять движения стопой, словно пальцы - это кисть маляра.

II. В воде:

1. Разминка: аквааэробика под песню «Море» музыка Мераба Парцхаладзе слова Нины Соловьевой.

2. **Инструктор.** Молодцы, дети. Вы подросли, научились выполнять сложные движения в воде. Сейчас вы смелые. Но я помню, как вы пришли сюда впервые – маленькие, робкие, многие боялись воды, и мы играли тогда в самые простые игры. Вы это помните?

Ответ детей.

Инструктор. Я предлагаю сегодня всем вспомнить, как вы росли. Итак, начинали мы с умывания.

Игра «**Водичка – водичка, умой моё личико!**» - 1 раз

Рано утром мы встаем,	Чтобы глазки блестели,
Умываться все идем:	Чтобы щечки краснели,
Водичка – водичка,	Чтобы кусался зубок
Умой мое личико!	И смеялся роток.

Дети набирают в руки воду и умываются под эти слова.

Инструктор. Умылись детки, и пошли гулять.

Игра «**Солнышко и дождик**» - 1 -2 раза

Инструктор. Солнышко согрело землю и на лужайку вылетела оса.

Игра «**Оса**» - 1 – 1,5 минуты

Описание. Инструктор выборочно пытается посадить осу на ребенка, ребенок в это время погружается в воду.

Инструктор. Солнышко согрело и море, и морская звезда расправила свои щупальца и лежит неподвижно.

Упражнение «**Звезда**» - 2 – 3 раза

На задержке дыхания дети ложатся на поверхность воды – подбородок прижать к груди, руки в стороны, ноги врозь.

Инструктор. Рядом со звездой мягко проскользил кальмар – оттолкнется щупальцами, вытянет их и скользит.

Упражнение «**Скольжение**» с доской 2 – 3 раза

И.п.- доска в вытянутых руках. Подбородок прижат к груди. Дети отталкиваются ногой от бортика, выполняют скольжение.

Инструктор. А капитаны в это время отправили в плавание свои корабли.

Упражнение «**Торпеда**» с доской 2 – 3 раза

Повторить предыдущее упражнение, но двигать ногами как при плавании «кроль на груди».

Инструктор. На корабле авария. Корабль получил пробоину и трюм наполняется водой. Включайте насосы, откачивайте воду!

Игра «**Насос**» - 1 -2 минуты

Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Поочередно приседая, они погружаются в воду с головой, производя выдох. Выполнять не менее 4 – 5 раз подряд.

Инструктор. Молодцы! Откачали воду. И теперь за работу возьмутся водолазы. А вы знаете, что водолазы работают в ластах.

3. Дети одевают ласты.

Упражнения в ластах – 5-6 минут

1. Сидя у бортика – «Красим забор» - поочередно правой и левой ногой, колени не сгибать.
2. Лежа на спине, держась за бортик – то же.
3. Лежа на груди, держась за бортик – то же.
4. Оттолкнувшись от бортика – проплыть до противоположного бортика. Сначала поперек, затем вдоль бассейна.

Инструктор. Молодцы! Хорошие водолазы из вас получатся! На следующем занятии мы посмотрим, кто из вас будет самым быстрым водолазом. А сейчас можно плавать свободно и показать, чему вы научились за лето.

Свободное плавание

III. Выход из воды. Подведение итогов.

Приложение № 3

Примерные игры на воде

«Примерь шляпу»

Цель: обучение погружению с головой в воду: открывать глаза в воде, ориентироваться под водой; развивать органы дыхания.

Описание: дети свободно занимают площадь бассейна; на воде лежат плавающие кольца 15-20 см. Выполнив вдох, дети подныривают под кольцо, стараясь одеть его на голову без помощи рук.

Вариант: кто выполнит задание быстрее, по сигналу инструктора.

Правила: не придерживать кольцо руками; не мешать товарищам.

Методические рекомендации: при разучивании игры кольцо должно располагаться непосредственно перед ребенком. Для усложнения – положить на расстояние 1—2 метров.

«Путешествие, или кто как плавает»

Цель: обучение движениям ног и туловища способом «баттерфляй», совершенствовать ныряние.

Описание: дети «занимают свои места на корабле» - стоят вдоль бортика, разомкнувшись.

Инструктор: мы путешествуем в открытом океане. Посмотрите, как плывут дельфины – ныряют и выныривают.

Дети выполняют ныряние при помощи взмаха руками.

Инструктор: а сейчас наш корабль приближается к берегам Антарктиды. Посмотрите, как ныряют пингвины!

Из исходного положения руки вдоль туловища дети ныряют толчком двух.

Инструктор: наш корабль приближается к сказочному острову, где живут русалочки. У русалочки рыбий хвостик, поэтому она плавает не так, как вы. А как?

Дети выполняют движения как при плавании способом «баттерфляй» без выноса рук.

Вариант: Для показа можно выбрать ребенка с хорошим исполнением задания. Допустимо обсуждение выполнения.

Методические рекомендации. Все движения выполняются в одном направлении, по сигналу, не мешая товарищам, к противоположному бортику и обратно.

«Зеркало» (Т.И.Осокина)

Цель: развитие творческого воображения, самостоятельности в выборе игровых заданий, способности к оценке товарищей.

Описание:

Дети: Видим в зеркале друг друга:
«Эй, ребята, не зевай!».

Инструктор: То, что (Лена) нам покажет,

Дети: Будем дружно выполнять!

Указанный ребенок выполняет какое-либо плавательное действие. По команде остальные повторяют его «как отражение в зеркале».

Вариант: ребенок оценивает качество выполнения (авт.)

Правила: не мешать товарищам.

Методические рекомендации: Текст целесообразно повторять один раз, в дальнейшем – последние две строчки. Поощрять творчество детей.