

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №2»

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад № 2»
Протокол № 1
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий
МБДОУ «Детский сад №2»

Лебедева Ю.И.
Приказ №155
от «30» августа 2024г.

Дополнительная общеобразовательная программа
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №2»
по обучению детей плаванию
«Дельфиненок»

Разработала:
Инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад №2»
Мартынова Анна Сергеевна

Вилючинск, 2024 г.

Содержание

I.	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.2.	Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)	6
II.	Содержательный раздел	12
2.1.	Реализация программы	12
2.2.	Организация занятий по плаванию	13
2.3.	Средний возраст (4-5 лет)	
2.4.	Старший возраст (5-7 лет)	
2.5.	Перечень задач, средств, методов и методических приемов для обучения детей плаванию	
2.6.	Планируемые результаты и способы определения их результативности	
III.	Организационный раздел	
3.1.	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка	
3.2.	Кадровые условия реализации Программы	
3.3.	Материально-техническое обеспечение Программы	
3.4.	Методические пособия и материалы Программы	
3.5.	Учебно- тематический план	
IV.	Программно-методический комплекс	

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Образовательная программа по обучению детей плаванию «Дельфиненок» муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 2» (далее – Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса на уровне дошкольного образования.

Программа разработана в соответствии с нормативной правовой базой дошкольного образования:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Концепцией развития дополнительного образования детей. Утвержденной распоряжением Правительства российской Федерации от 4 сентября 2014г. № 1726-р.;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1080 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам ";
- Примерными требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12. 2006г. №061844);
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20).

"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"(СП 2.4.4.3172-14) от 14.07.2014г.

Устав МБДОУ «Детский сад№2».

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в физическом и психическом развитии детей.

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Основной целью настоящей программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

По мере освоения Программы решаются **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.

Воспитывающие:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию; • воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы акваэробики, синхронного плавания, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 4-7 лет. Сроки реализации программы – 4 года.

1.2. Принципы и подходы реализации Программы

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности ДООУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.
8. Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.

Таким образом, реализуя выше перечисленные принципы, педагоги могут добиться благоприятного влияния плавания на организм ребенка в дошкольном возрасте, которое в теории обучения плаванию дошкольников представляется в трех аспектах:

- медико-физиологическом – укрепление различных функциональных систем детского организма, обеспечивающее полноценное развитие центральной нервной системы;
- психологическом – один из путей формирования произвольной регуляции движений и действий, которые обладают повышенной восприимчивостью к внешним обучающим воздействиям именно в дошкольном возрасте;
- педагогическом – не только пропедевтика сложно организованных действий будущего младшего школьника, но и прямой способ становления навыков само регуляции.

1.3. Значимые для разработки Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорнодвигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Большое значение для физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейнах, что особенно важно для проживающих в северных районах страны, где возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничены.

Тренерам и специалистам, ведущим занятия с детьми в бассейнах, следует знать особенности физиологии и анатомии ребенка.

Рассмотрим, как влияют занятия плаванием на некоторые жизненно важные системы детского организма.

У детей младшего и среднего дошкольного возраста сращение частей решетчатой кости и затылочной (основной) кости обеих половин черепа, окостенение слуховых проходов и носовой перегородки не завершены. Между костями черепа еще сохраняются хрящевые зоны, так как продолжается формирование головного мозга. Эти возрастные особенности необходимо учитывать при проведении физических упражнений и занятий по плаванию, потому что даже самые легкие ушибы носа и уха могут привести к травмам.

Активно развивается позвоночник ребенка. Химический состав и строение связочного аппарата и межпозвоночных дисков обуславливают его высокую эластичность и подвижность. Правильное и своевременное укрепление костной системы позволит избежать искривления позвоночника, стоп, поэтому с помощью специальных упражнений и плавательных движений можно предупредить плоскостопие.

Формирование скелета у детей тесно связано с развитием мышечной системы. Мускулатура ребенка так же, как и его скелет, несовершенна. Мышцы составляют лишь

20-22% от веса всего тела. У дошкольников мышечная система развивается неравномерно: относительно слабы мышцы живота, задней поверхности бедер, мелкие мышцы глаз, стоп, шеи, кистей, особенно у девочек малосильны мышцы плечевого пояса и рук по сравнению с мышцами ног. В основном идет развитие длинных мышц. От их состояния зависит уровень быстроты движений и гибкости у ребенка.

Скорректировать равномерное развитие мышечной системы у детей можно в ходе занятий плаванием, во время которого в работу вовлекаются все основные группы мышц. При плавании позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично

напрягаются и расслабляются. При любых движениях в воде руки принимают в них активное участие. Особенно характерно это для плавания кролем на груди и на спине, при котором попеременные движения рук в воде и над водой влияют на гибкость позвоночника. Следовательно, плавание является средством профилактики и лечения нарушений осанки.

У ребенка дошкольного возраста (по сравнению с периодом новорожденности) размеры сердца увеличиваются в 4 раза, что приводит к интенсивному формированию сердечной деятельности. Усиление сердечной деятельности у ребенка происходит за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Небольшой объем сердца, малая величина выброса крови в единицу времени не позволяют детскому организму увеличить потребление кислорода, однако сердечная мышца ребенка обильно снабжается кровью за счет широких просветов сосудов и быстрого кровообращения. Расширяют функциональные возможности сердца детей также хорошая эластичность сосудов и невысокий уровень артериального давления. Поэтому в данном возрасте сердце сравнительно выносливо и быстро приспособляется к циклическим упражнениям, к которым относится и плавание.

При погружении в воду вес ребенка уменьшается почти втрое, отчего малыш не применяет чрезмерных усилий для передвижения в водной среде. А это в свою очередь облегчает работу сердца. Давление воды на тело ребенка способствует движению венозной крови от периферии к сердцу, облегчает присасывающую функцию грудной клетки и создает благоприятные условия для деятельности правого предсердия и правого желудочка. В результате преодоления нагрузок, которым организм детей подвергается в процессе регулярных занятий плаванием, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, а также равномерно увеличивается объем его полостей. Вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения.

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

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Характеристика индивидуальных особенностей детей от 4 до 5 лет.

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы – к 3-4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5-4 кг в возрасте 3-4 лет.

Весовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3-4 года почти одинаковы: рост составляет 92-99 см, масса тела 14-16 кг.

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Характеристика индивидуальных особенностей детей от 5 до 6 лет.

Пятый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока еще узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная емкость легких у пятилетнего ребенка значительно больше, чем у трех-, четырех- летнего. Увеличивается и экскурсия (расширение и сжатие) грудной клетки при вдохе и выдохе.

Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.

С четырех лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. По показателям развития ее основных компонентов – сердца и кровеносных сосудов – ребенок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. К пяти годам у ребенка, по сравнению с периодом новорожденности, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе – нервно-психической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) еще недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не ее мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка – голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела – головного мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого (почти на 90%).

Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. До пяти лет очень интенсивно развиваются извилины и борозды головного мозга. Несмотря на то что мозг дошкольника напоминает нам мозг взрослого, основные нервные процессы у него протекают по-другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом. Этим можно объяснить нам непосредственность и искренность ребенка, так же как и холерическую неуравновешенность детей. В связи с этим дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно очень трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в 5 лет наблюдается своеобразная "интеллектуализация» движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причем сами низшие отделы начинают подняться в своей работе высшим.

Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, работе их качества.

Характеристика индивидуальных особенностей детей от 6 до 7 лет.

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. По данным Института возрастной физиологии РАО, за год прибавляется около 4-5 см роста, 1,5-2 кг массы, 1-2 см окружности грудной клетки. Высота головы приближается к 1/6 длины тела. Тело растет неравномерно – длина ног и верхней части тела растет медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Увеличение физиометрических показателей на фоне недостаточно выраженной корреляции с антропометрическими признаками свидетельствуют о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребенка.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фаза развития неодинаковы.

Позвоночный столб ребенка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушатся осанка.

В течение шестого года быстро увеличиваются 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 прямо. 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.

Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. В специальной литературе указывается, что у старших дошкольников в 53% случаев выявлен средний уровень функциональной зрелости системы дыхания. ЖЕЛ у ребенка 5-6 лет в среднем 1100-1200 см, но она зависит и от других факторов – длины тела, типа дыхания и других.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-

волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, соперничать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Характеристика индивидуальных особенностей детей от 6 до 8 лет.

Восьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но попрежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15 кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 1517 кг (в 3-4 года) до 32-34кг.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42дц воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-7 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в легких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия про-приоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, них важен результат. Проявляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

II. Содержательный раздел

2. Реализация программы

2.1. Организация занятий по плаванию

Обучение плаванию в детском саду ведет инструктор по плаванию, имеющий специальную подготовку, которая дает право на работу с детьми дошкольного возраста. Он должен знать анатомо-физиологические и психологические особенности детей дошкольного возраста и учитывать их в работе; соблюдать технику безопасности занятий на воде; владеть приемами страховки и оказания первой медицинской помощи.

Инструктору по плаванию необходимо не только знать комплекс физических и плавательных упражнений, но и самому владеть основными элементами техники упражнений, представленных в программе. Он занимается организационными вопросами и руководит учебно-воспитательным процессом, проводит занятия по плаванию, беседует с воспитателями групп и родителями. Вместе с медсестрой он проверяет условия проведения занятий, приучает детей к строгому соблюдению правил гигиены. Инструктор по плаванию полностью отвечает за порядок во время занятий, и преподаватель полностью отвечает за порядок во время занятий и безопасность детей.

Воспитатель осуществляет педагогическую работу в своей группе, подготавливая детей к занятиям плаванием; проводит закаливающие процедуры; показывает детям все помещения бассейна, знакомит с правилами поведения в нем. Он приводит группу в бассейн и наблюдает за детьми во время занятий плаванием.

Место для занятий. Занятия проходят в бассейне.

Помещение должно проветриваться каждые 30-40 минут в течении 5-7 минут. Два раза в день проводится сквозное проветривание. В помещении бассейна должна работать вентиляция.

«Плот» вокруг ванны бассейна должен быть свободным от посторонних предметов и ненужной мебели. Оформление зала и бассейна должно соответствовать не только гигиеническим, но и эстетическим требованиям.

Необходимый инвентарь. В спортивном зале (зале сухого плавания) должен находиться физкультурный инвентарь, куда входят плавательные доски, поплавки, резиновые шапочки, очки (маски), ласты, длинный шест (2-2,5 м) для поддержки и страховки, обручи и другие подручные средства.

Инвентарь должен храниться в шкафах, стойках, корзинах и т.п.

Одежда для занятий. Дети занимаются плаванием в плавках, которые хранятся в детском саду, в резиновых шапочках и, по необходимости, в плавательных очках. В зале сухого плавания дети занимаются в плавках и босиком. Для передвижения по детскому саду до и после занятия необходимы махровые или фланелевые халаты с капюшоном и длинными рукавами; обувь на резиновой подошве (исключая шлепанцы типа «вьетнамки»). Также детский сад обеспечивает детей мылом, мочалками и полотенцами, которые хранятся и обрабатываются в прачечной детского сада.

Врачебный контроль. Занятия проводятся по подгруппам из 5 человек, 1-2 раза в неделю продолжительностью:

младший дошкольный возраста – 20-30 минут;

средний дошкольный возраста – 30-35 минут; старший дошкольный возраст – 35-40 минут.

Занятия по плаванию продолжительнее занятий по физкультуре на 5-7 минут, которые отводятся для свободного плавания в конце каждого занятия.

На занятии необходимо присутствие медицинского работника и помощника.

Нагрузка дозируется за счет количества повторений одного упражнения, количества упражнений (особенно дыхательных), темпа выполнения упражнений, температуры воды и воздуха в помещении бассейна. Обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие ребенка.

Для освоения рекомендуемой программы в каждой возрастной группе требуется не менее 60 часов занятий.

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве от 10 до 12 человек.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

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

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

2.2. Младший возраст (4-5 лет)

I год обучения

Двигательные навыки

При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что, первоначально созданные и закрепленные, они не разрушаются полностью и впоследствии могут снова проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (в скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень трудно.

Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребенка определенной готовности, поэтому оно сводится к игре. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражательные способности. Игровая деятельность дает малышу возможность проявить самостоятельность в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих знаний и умений. В игре ребенок имеет возможность оценить свои действия и поведение, а также оценить партнеров. Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры, в которых ребенок подготавливается к более сложным подвижным играм.

При закреплении движений в воде используется соревновательный момент. Детям предлагается выполнить задание для того, чтобы узнать, кто из них лучше выполнит упражнение и окажется победителем соревнований.

Содержание программы

№	Тема	Часы
1.	Техника безопасности.	1
2.	Теория.	8
3.	Практика.	49
Итого:		58

Техника безопасности

Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками. Посещение занятий старших групп.

Теория

Использование художественного слова: потешки, стихи, сказки («Водичка, водичка...», «Дождик, дождик пуше», «Кораблик» А. Барто, «Мойдодыр» К. И. Чуковский и др.) - психологический настрой.

Расширение представлений о купании, плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов «Крошка Енот», «Медвежонок Умка», «Русалочка» и др.

Изготовление вместе с воспитателями и родителями поделок на водную тему.

Практика

Упражнения для общефизической подготовки Занятия проводятся в зале сухого плавания.

Строевые упражнения:

- построения – в колонну, в круг, стайкой, врассыпную;
- перестроения – парами, в колонну по два, в несколько кружков, нахождение своего места в строю;
- повороты – по примеру воспитателя, используя зрительные ориентиры.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- для развития рук и плечевого пояса – исходные положения руки на пояс, к плечам, за спину, вниз, в стороны;
- для мышц туловища – исходные положения стоя, стоя на четвереньках, сидя на стульях, скамейке, на полу ноги вместе, ноги врозь, лежа на животе;
- для мышц ног – исходные положения стопы параллельно, ноги вместе, широко врозь.

Движения ОРУ выполняются на 2 счета, в среднем темпе (для мышц туловища в более медленном темпе); движения носят имитационный характер; предъявляются требования по технике выполнения (не сгибать колени, не отрывать пятки от пола, слушать счет, соблюдать темп движения и т.п.).

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: («Воздушный шар», «Дует, дует ветерок», «Сердитая кошка» и др.).

Упражнения для специальной подготовки

Предварительно происходит ознакомление детей с залогом сухого плавания, бассейном, душем, раздевалками; с правилами поведения в бассейне; посещение занятий по плаванию старших групп.

Спуск в бассейн производится с помощью и без поддержки преподавателя по лесенке.

Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень (руки преподавателя) и без поддержки; взявшись за руки в полу приседе, на носках, спиной вперед, приставными шагами. Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.

Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу в прямом направлении, врассыпную.

Действия с предметами: плавательной доской, палкой, обручем, поплавком, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить по воде), различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными).

Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на воду. Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Мячик», «Тишина», «Уточка моют носик» и др.

Погружение в воду с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей» (долгий выдох), дуть в воду.

Скольжение на животе – держась за руки преподавателя; за поручень; опираясь руками о дно (идти на руках, опираясь на дно); передвигаться, держась за плавательную доску; с поплавком на спине; лежа на животе свободно без опоры: принять положения «стрелка», «запятая», «звездочка», «поплавок»; работать ногами, как при плавании кролем (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры).

Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки» и др.

Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания («медуза», «звездочка на груди», «поплавок»); движений ног как при плавании способом кроль.

Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры и без («звездочка на груди», «поплавок», «медуза», «стрела»).

Техника работы ног как при плавании способом кроль (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: «Фонтан», «Моторчики»...

Скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль).

Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята» и др.

Тестирование (контрольное упражнение).

Праздник на воде.

Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде

Змейка. Дети заходят в воду и располагаются вдоль бортика бассейна, руки свободны. По сигналу преподавателя они передвигаются по периметру бассейна. При передвижении можно помогать себе руками (гребковые движения в воде), но надо держаться за бортик.

Паровозик. Дети передвигаются вдоль бортиков бассейна, положив руки друг другу на плечи.

Невод. Малыши располагаются вдоль бортика бассейна, берутся за руки и так передвигаются к противоположному бортику.

Каждый по своей дорожке. Дети становятся вдоль короткого бортика. По сигналу преподавателя они расходятся или разбегаются врассыпную (каждый по своей дорожке). По второму сигналу дети бегут на свои места к бортику.

Пятнашки. Выбирается водящий, который старается запятнать кого-нибудь из игроков. Запятнанный становится водящим, поднимает руку и громко произносит: «Я вожу!». Пятнать разрешается только над водой.

Пятнашки парами. Двое водящих, взявших за руки, стараются поймать участника игры. Из пойманных игроков составляются новые пары водящих. Игра заканчивается, когда все игроки пойманы. Не надо толкаться, топить друг друга, хватать за руки.

Карусели: Дети образуют круг в центре бассейна и берутся за руки. По сигналу преподавателя они начинают движение по кругу и произносят: Еле-еле, еле-еле

Закружились карусели,

А потом, потом, потом – Все бегом, бегом!

Затем дети бегут по кругу (1-3 раза) и говорят хором: Тише, тише, не спешите, Карусель остановите!

Вот и кончилась игра

Остановка – раз и два.

Малыши замедляют движение и останавливаются. Игра повторяется с движением в противоположную сторону.

Рыбий хвост. Выбирается водящий, остальные дети строятся в колонну по одному, руки на поясе впереди стоящего. По сигналу преподавателя водящий должен поймать последнего в колонне. Не надо задерживать водящего руками и опускать руки.

Свободное место. Выбирается водящий, остальные дети строятся в круг в центре бассейна. Водящий ходит по внешней стороне и слегка касается кого-либо рукой. После этого водящий и выбранный им игрок обегают круг в противоположных направлениях и стараются как можно быстрее занять освободившееся место в круге.

Караси и щука. Выбирается водящий – щука, а все остальные дети – караси. Водящий стоит у длинного бортика бассейна, дети – вдоль короткого бортика. Играющие стараются достичь другой стороны бассейна, увернувшись от водящего. Тот, кого запятнали, помогает водящему.

Игры для приобретения навыков погружения в воду

Пружинка. Дети стоят вдоль бортика бассейна и держатся руками за поручень. По сигналу преподавателя ребята приседают и опускают голову в воду.

Насос. Малыши стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой. Не надо толкаться, мешать друг другу и касаться дорожки руками.

Тишина. Дети идут в колонне по одному (руки на поясе) вдоль бортиков бассейна и произносят:

Тишина у пруда, не колыхнется вода,
Не шумят камыши, ныряйте, малыши!

Затем ребята делают глубокий вдох и приседают в воду с головой. Преподаватель громко считает до 5 (10-15), на последний счет дети встают. Не надо держаться за бортик руками.

Мячик. Ребятушки стоят у бортика бассейна и держатся руками за поручень.

Преподаватель начинает читать стихи (например С.Я. Маршака): Мой веселый звонкий мяч, Ты куда пустился вскачь?

Желтый, красный, голубой – Не угнаться за тобой!

В это время дети прыгают на обеих ногах, с головой уходя под воду. Не надо останавливаться, пока не закончатся слова.

Дельфин. Малыши стоят в шеренге посередине бассейна. По сигналу преподавателя они приседают, с головой уходя под воду, и выпрыгивают как можно выше из исходного положения на корточках.

Рыболов. Дети образуют круг в центре бассейна, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. В центре стоит преподаватель (рыболов) с веревкой, к концу которой привязан поролоновый шар (удочка). Преподаватель вращает веревку так, чтобы шар двигался по кругу на высоте 10-30 сантиметров от поверхности воды. Дети должны присесть под воду с головой так, чтобы шар не коснулся головы. Ребенок, которого коснулся шар, считается пойманным и на время покидает бассейн. Не надо прятаться под воду раньше, чем приблизился шар.

Пятнашки с мячом. Выбираются два водящих, у них поролоновые мячи. По сигналу преподавателя малыши разбегаются, а водящие догоняют их и бросают в них мяч. Пойманным считается ребенок, в которого попал мяч.

2.3. Средний возраст (5-6 лет)

II год обучения

Двигательные навыки

У детей 4-5 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в младшей группе. Упражнения в воде и игры выполняются детьми на глубине 70-85 сантиметров без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно координационных движений.

Детей среднего возраста учат выполнять упражнения сначала на суше, а затем повторяют их в воде. Преподаватель должен показать упражнение и объяснить детям технику его выполнения.

Особенно важен показ упражнений в воде: дети воспринимают последовательность выполнения и понимают, что сделать его в воде вполне возможно. Краткое и доступное объяснение помогает ребенку сознательно овладеть правильными движениями. В объяснении можно прибегать к образным сравнениям, так как мышление детей среднего возраста образное. Образ должен быть понятен детям.

Большое значение следует уделить воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

В обучении используют разнообразные упражнения и игры.

Содержание программы

№	Тема	Часы
1.	Техника безопасности.	1
2.	Теория.	8
3.	Практика.	53
Итого:		62

Техника безопасности

Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы. Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне. Просмотр видеофильма.

Теория

Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки.

Закрепление представлений о купании и плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо» «Уроки тетюшки Совы» и др.

Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием, выполнения ОРУ на суше и в воде.

Ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов).

Упражнения для общефизической подготовки Занятия проходят в зале сухого плавания.

Строевые упражнения:

- построения в колонну, шеренгу, в круг, в рассыпную;
- перестроения – в звенья, тройками, в несколько кружков, парами, в колонну по одному, по два, в одну-две шеренги;
- повороты – прыжком и переступанием, направо и налево, используя зрительные ориентиры.

Общеразвивающие упражнения:

- для развития рук и плечевого пояса – исходные положения вниз, на пояс, вверх, в стороны, к плечам, за спину, вперед.

Движения рук: в одном направлении, поочередные, махи, сжимание и разжимание пальцев, пальчиковая гимнастика, вращения (одновременные) вперед, назад (упражнение «мельница»);

- для мышц туловища – исходные положения стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках, упор присев, сидя упор сзади, сидя ноги вместе, сидя ноги врозь, лежа на животе, лежа на спине. Наклоны вперед, назад; повороты вправо, влево;

- для мышц ног – исходные положения вместе, слегка врозь; пятки вместе, носки врозь; на ширине плеч; врозь; на одной ноге.

Махи, подъемы (одновременно и поочередно), приседания, подскоки на месте.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Насос», «Ракета – самолет», «Сердитый еж» и др.

Упражнения для специальной подготовки

Предварительно повторяются правила поведения в бассейне, душевой комнате. Происходит ознакомление детей со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов), посещение занятий детской спортивной школы, экскурсии в большие бассейны.

Практика

Упражнения для специальной подготовки.

Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»).

Упражнения для ОФП (строевые упражнения, ОРУ, направленные на укрепление всех групп мышц) в зале сухого плавания.

Передвижения в воде шагом: на носках; перекатом с пятки на носок; приставными шагами; мелким и широким шагом; с высоким подниманием колена; в полуприседе, с поворотами; с заданиями (руки к плечам, вперед, на плечи впереди идущему, вверх, с остановкой по сигналу и т.п.); спиной вперед; на внешних сводах стоп; в чередовании с бегом.

Передвижения в воде бегом: в колонне по одному; парами; «змейкой»; со сменой темпа; со сменой ведущего; по диагонали; с высоким подниманием колена, на носках, челночный бег.

Передвижения прыжками: на обеих ногах, со сменой ног, на одной ноге, с поворотами кругом; прыжки вверх (из воды), чтобы достать предмет.

Погружения в воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание на воде, делать выдох в воду (однократный и многократный).

Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку» и др. игры и упражнения.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др.

Передвижения под водой шагом в полном приседе с помощью и без помощи рук; прыжками, с головой уходя под воду; быстрым и медленным шагом; держась за плавательную доску и самостоятельно.

Скольжение на животе – держась руками за поручень; за плавательную доску; опираясь о дно; держась на плавучесть самостоятельно; поднимать голову, делать вдох и опускать голову, делая выдох в воду; лежать на воде свободно: принять положения «поплавок», «медуза», «запятая», «звездочка», делая выдох в воду 5-6 раз.

Движения ног кролем на груди из исходного положения сидя упор сзади (на бортике бассейна, на суше), в упоре лежа на животе (в воде) с поднятой головой и с выполнением выдоха в воду; лежа, держась за поручень, за плавательную доску, свободно. Скольжение

на животе без работы ног и с работой ногами кролем: с плавательной доской и без; с выдохом в воду и с задержкой дыхания. **Игры для освоения передвижений в воде**

Невод. Эта игра – своеобразные пятнашки в воде. Глубина – по пояс. Водящий, запятив одного из игроков, берет его за руку, и они вдвоем продолжают пятнать остальных. Тот, кого они коснутся рукой, присоединяется к ним. Когда невод составят уже 5 участников, они не пятнают, а ловят рыб в кольцо. Для этого водящим нужно окружить убегающего и крайним игрокам сомкнуть руки. Спасаться можно только под руками водящих, пока кольцо не замкнулось. Игра заканчивается, когда останутся три непойманных самых ловких игрока.

Водолазы. Игра для тех, кто любит нырять и плавать под водой. Участники выстраиваются на берегу, а преподаватель бросает на дно бассейна несколько (по количеству играющих) пластмассовых тарелочек и резиновых шайб. По его сигналу водолазы ныряют и стараются собрать как можно больше предметов. На это дается 30-40 секунд. Кто из ребят лучше выполнит это задание, тот и победитель. Можно устроить командные состязания водолазов.

Морской бой. Играющие делятся на две команды и выстраиваются двумя шеренгами по пояс в воде напротив друг друга. По сигналу преподавателя участники ударом ладоней по воде начинают «обстрел» соперников, обрызгивая их и стараясь заставить их отступить. Кто повернется спиной к противнику, выбывает из дальнейшей борьбы. При игре не разрешается касаться друг друга руками. Выигрывает шеренга, в которой игроки окажутся более стойкими и сохранят до конца определенный строй.

Мяч по кругу. Играющие встают в круг по пояс в воде и передают легкий резиновый мяч друг другу, стараясь при этом не уронить его. Тот, кто ошибается, выходит из игры. Игра заканчивается, когда останутся два-три самых ловких волейболиста. Можно играть и без выбывания. Тогда участник, допустивший ошибку, идет в середину круга. Его задача – коснуться мяча. Водящего сменяет тот, кто не точно передал мяч партнеру.

Паровая машина. Играющие становятся в шеренгу и рассчитываются на первый-второй. По команде «Пуск!» все первые номера (они входят в одну команду) приседают, погружаясь в воду с головой, и делают выдох. Затем они возвращаются в исходное положение, а в это время номера (другая команда) повторяют их движения. Все участники, поочередно приседая и поднимаясь, изображают работу парового двигателя, который может работать в разном темпе. Для этого подаются команды «Самый малый!» или «Полный ход!». Побеждает команда, точнее выполнившая указания преподавателя. Чтобы игра хорошо прошла в воде, ее лучше сначала провести на «бегу».

Всадники. В игре принимают участие две команды. В каждой команде дети разбиваются на пары: один изображает коня, а другой – всадника. Всадники садятся на коней, и команды выстраиваются друг против друга по грудь в воде. По сигналу шеренги сближаются,

происходит схватка, во время которой всадники стараются сбросить друг друга с коня. Кони участия в схватке не принимают. Затем все меняются ролями, и игра продолжается.

Поплавок. Находясь по пояс в воде, участник игры, сделав вдох, приседает на дно. Затем, обхватив руками колени, прижимает подбородок к груди, изображая поплавок. Если вдох был глубоким, то тело легко поднимается на поверхность. Не изменяя положения, игрок считает, например, до десяти, после чего становится ногами на дно.

Медуза. Участник игры стоит по грудь в воде. Глубоко вдохнув и наклонившись вперед, нужно свободно лечь на воду (чем глубже вдох, тем легче это проделать). Побеждает тот, кто дольше продержится на воде.

Игры «Поплавок» и «Медуза» помогут не умеющим плавать сосредоточить внимание на достижении цели и преодолеть страх перед водой.

Метроном. В игре участвуют трое. Двое заходят в воду грудь и становятся на расстоянии двух шагов лицом друг к другу, а третий встает между ними. Этот игрок выполняет роль стрелки метронома. Не сгибая ног, он падает боком на стоящего слева, уходя с головой под воду. Тот руками отталкивает его к партнеру.

Упражнение повторяется 10 раз, после чего участники меняются ролями.

Акробаты. Здесь необходимым условием является умение плавать и нырять. Кто сделает 10 кувырков в воде, подражая спортсменам-акробатам, тот и считается победителем.

Торпеды. Первый вариант. Играющие делятся на две команды. Два участника из разных команд ложатся спиной на воду друг против друга, берутся за руки и упираются ступнями. Затем, отпустив руки, они быстро прижимают их к телу (или выбрасывают вверх) и в тот момент, сильно оттолкнувшись ногами, скользят по воде. Выигрывает тот, кто правильно проделал упражнение и проскользил по воде дольше остальных.

Второй вариант. В игре участвуют две команды. Каждый игрок, подгребая руками воду под себя, свободно плывет ногами вперед, стараясь ступнями дотронуться до игрока другой команды. Торпедированный участник выбывает из игры, которая продолжается до тех пор, пока все игроки одной команды не выйдут из строя.

Качели. Участники становятся парами по пояс в воде лицом друг к другу. Сначала один, держа за руки товарища, делает глубокий вдох и опускается под воду, откидываясь назад. Партнер тянет своего товарища на себя, вдыхает поглубже и тоже опускается под воду. Первый в это время поднимается на поверхность.

Качалки. Игроки становятся спиной друг к другу и берутся под руки. Попеременно наклоняясь вперед, опуская лицо в воду и делая выдох, они на спине поднимают партнеров. Игроку, находящемуся на поверхности воды, не разрешается сгибать ноги и поднимать их вверх.

Точный прыжок. Данная игра приучает к правильному стартовому прыжку. Играющий должен прыгнуть с тумбочки в воду с вытянутыми вперед руками и при этом пройти через пластмассовый или деревянный обруч, который перед ним вертикально держит партнер. Обруч можно положить на воду на расстоянии 2-3 метров от тумбочки.

Перетяжки. Участники делятся на две команды, в каждой из которых 5-6 человек, и заходят в воду по пояс. Впереди встают капитаны, они берут друг друга за руки. Остальные игроки выстраиваются сзади и обхватывают один другого за пояс. В таком положении каждая команда старается перетянуть противника на три шага в свою сторону. Как только одной из команд удалось это сделать, преподаватель останавливает игру. Если капитан выдернул руки или игроки расцепились, команде засчитывается поражение. Для игры можно использовать канат или толстую веревку, за которую берутся участники. Соревнование проводится 3-4 раза, после чего подводится общий итог.

Охотники и утки. Играющие делятся на две команды: охотники выстраиваются по кругу на глубине выше пояса; внутри круга находятся утки. Охотники получают легкий резиновый мяч. По сигналу они начинают перебрасывать его друг другу, а при удобном случае пятнают им уток. Те, спасаясь, ныряют в воду. После каждого попадания утка покидает круг. Через 10 минут игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков противника.

Гонка катеров. Эстафета проводится между двумя или несколькими командами, которые выстраиваются у кромки воды. Сначала первые номера, держась за доску и работая лишь ногами, плывут к своим ориентирам и обратно. Затем доску принимают вторые номера и т.д. Побеждает команда, скорее других закончившая эстафету. Если на плавательную доску лечь и грести руками, то можно устроить гонку лодок. Вместо досок можно использовать резиновые круги или детские надувные матрасы.

Пушбол. Для игры нужен большой надувной мяч. Часть бассейна огораживают поплавками, чтобы получился прямоугольник. Соревнуются две команды, в каждой по 5-6 человек. Цель игры – перебросить мяч за лицевую линию половины площадки противника. За это начисляется очко. Мяч передается от игрока к игроку, с ним разрешается ходить и плавать. После того как мяч заброшен за линию, вести его начинает команда, проигравшая очко. Игра длится два тайма по 5-7 минут. Запрещается топить друг друга, бить кулаком по мячу. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Баскетбол. Для игры нужны два обруча, закрепленные на воде. Они служат баскетбольными корзинами, в которые игроки двух команд должны забросить резиновый мяч. Он вводится в игру в центре поля. За попадание в кольцо начисляется одно очко. После

этого игрок команды, проигравшей очко, вводит мяч в игру из-за лицевой линии. Правила разрешают передавать мяч, продвигать его в воде самостоятельно, делать броски издали. Мяч, вышедший за черту, вводится в игру участником противоположной команды. Игра длится два тайма по 8-10 минут. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Дополнительные игры можно использовать из предложенных игр для младшей возрастной группы.

Тестирование (контрольное упражнение). Праздник на воде.

2.4. Старший возраст (5-8 лет)

Двигательные навыки

В обучении детей старшего дошкольного возраста ставятся иные задачи: освоение спортивных способов плавания; изучение техники движения кролем на груди и спине.

Если ребенок продолжает занятия, перейдя из средней группы в старшую, то порядок их проведения остается прежним. Техническая подготовка ребенка позволит решить поставленные на данном этапе задачи.

При начальном обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста занятия начинаются по укороченной схеме содержания занятий младшего и среднего возрастов.

В процессе овладения новыми упражнениями детьми старшего дошкольного возраста используются следующие методические приемы:

- *показ упражнений.* Наиболее сложные и новые упражнения преподаватель показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает заранее подготовленный ребенок. Этот методический прием способствует формированию у детей психологической установки: доступность упражнений (может мой сверстник – могу и я). На этапе закрепления техники плавательных движений используется прием показа упражнений со всевозможными ошибками. Дети исправляют их, самостоятельно проговаривая последовательность выполнения. Очередность показа неправильных упражнений определяется педагогом. Этот прием направлен на то, чтобы вызвать стремление детей максимально проявить себя и показать свою самостоятельность;

- *средства наглядности.* Использование наглядной схемы упражнения (карточки) с изображением отдельных его элементов. Ребенок по карточке должен выполнить упражнение. Следует использовать также графические изображения подвижных игр

(расстановка пособий и расположение играющих), по которым дети придумывают содержания и правила игры. Применение наглядных схем способствует развитию у детей умственных способностей;

- *разучивание упражнений.* Наиболее координационно сложные упражнения разучиваются с детьми по частям и только затем выполняются в целом. Такое выполнение упражнений помогает детям избежать грубых ошибок и формирования неправильных навыков. Упражнения выполняются детьми только по словесному объяснению тренера или сообразно названию упражнения;

- *исправление ошибок.* Тренером ведется работа по предупреждению и исправлению ошибок, воспитанию привычки у детей контролировать свои действия и действия своих сверстников. Ошибку при выполнении задания делают предметом внимания детей. Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям преподавателя;

- *подвижные игры на суше и в воде.* В процессе формирования первоначальных навыков плавания (в воде) используются подвижные игры. Они придают занятиям эмоциональную окраску и позволяют детям непринужденно, смело выполнять различные действия и упражнения, добиваться их высокого качества. Благодаря игровым приемам дети быстрее усвоят программный материал;

- *имитация упражнений.* Педагог или заранее подготовленный ребенок выполняют движения молча, подражая животным, птицам, изображая явления природы. Остальные дети должны угадать предлагаемый образ, описать последовательность его движений и самостоятельно повторить;

- *оценка (самооценка) двигательных действий.* После проведения упражнений педагог проговаривает последовательность их выполнение и оценивает их воздействие на организм ребенка, задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях;

- *индивидуальная страховка и помощь.* Метод применяется по мере необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка;

- *межличностные отношения между тренером-преподавателем и ребенком.* Они строятся на высокой требовательности к развивающейся личности. Двигательные навыки в плавании формируются путем сочетания игровых приемов со словесными воздействиями преподавателя: команды, распоряжения, поощрения, порицания, объяснение способов, выполнения упражнения, убеждения, внушения. Тренер пользуется словом, как педагогическим инструментом, изменяя интонацию и силу голоса. Лишь в исключительных случаях он повышает голос, но в то же время его тон не должен быть бесстрашным. По тону тренера ребенок должен понять, порицают его или хвалят. В ходе проведения занятий бывает необходимо прибегать к запретам, которые связаны с техникой безопасности;

- *круговая тренировка.* Выполнение упражнений (в зале) способом круговой тренировки, чередующимся с поточным, фронтальным и игровым методами организации занятий, которые позволят повысить моторную плотность занятий;

- *игры на внимание и память.* В подготовительной и заключительной частях занятия проводятся игры на внимание: «Запрещенное движение», «Делай как я», «День и ночь», «Совушка» и др. Эти игры способствуют развитию произвольности поведения, координации движений, равновесия, быстроты движения, двигательной памяти;

- *соревновательный эффект.* Использование игр-эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Эмоции приспособливают организм к лучшему выполнению движения и обостряют работу органов чувств, необходимую для данного движения;

- *контрольные задания.* При обучении базовым плавательным движениям используется метод контрастных заданий. По каждой задаче обучения плаванию подбирается большое количество упражнений, различных по трудности, чтобы обеспечить выполнение поставленных целей. Очередность заданий намечается заранее. Основным правилом смены упражнений является не переход от простого к более сложному, а контрастность заданий. Это позволяет активизировать детей и постоянно поддерживать их интерес к выполнению упражнений. Благодаря такой организации занятий новое движение осваивается гораздо быстрее и легче, чем в традиционных формах.

Упражнения для общефизической подготовки Занятия проходят в зале сухого плавания.

Строевые упражнения:

- быстро, организованно и самостоятельно строиться в колонну (несколько колонн), шеренгу (несколько шеренг); перестраиваться в движении; пересчитываться на один-два; смыкаться и размыкаться от направляющего, замыкающего, середины; повороты:

прыжком по разделениям; направо, налево, кругом, вполоборота.

Общеразвивающие упражнения:

- для развития рук и плечевого пояса – поднимать, опускать и поворачивать плечи, голову; круговые движения прямыми и согнутыми руками (вперед, назад), рывки прямыми и согнутыми руками; упражнения для мелкой мускулатуры рук (однонаправленные и разнонаправленные);

- для мышц туловища – вращение туловищем; в исходном положении лежа на спине достать ногами предмет, лежащий за головой, садиться с помощью и без помощи рук (3 раза по 10 приседаний); группироваться и покачиваться в этом положении; выполнять наклоны из исходного положения сидя ноги врозь, касаясь руками носков ног; отжиматься от пола 2-5 раз из исходного положения упор лежа;

- для мышц ног – приседать, поднимаясь на носки (руки в исходных положениях; делать выпады вправо-влево, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую; махи ногами вперед, назад, в сторону с опорой на рейку лестницы и без опоры; прыжки на обеих ногах (по 120-140 прыжков с отдыхом по 30 секунд); прыжки через скакалку вперед, назад.

Упражнения и игры для развития кисти

В подготовке детей старшего дошкольного возраста к овладению навыками плавания большое значение имеет развитие двигательных способностей кистей, поэтому с детьми систематически проводятся специальные упражнения, развивающие координацию и быстроту их движений. Эти упражнения проводятся в зале и в воде. Они сопровождаются легкой и ритмичной музыкой. Каждое упражнение повторяется в течение музыкальной фразы или 4-8 раз по счету. Во время обучения преподаватель помогает каждому ребенку, по мере усвоения упражнения дети выполняют его самостоятельно по подражанию или словесному описанию.

Упражнения выполняются из исходных положений сидя и стоя. Сидя – руки согнуты в локтях на уровне груди. После каждого упражнения дается 30 секунд отдыха, руки опускаются вниз.

Сорока. Пальцами одной руки водить по ладони другой. Менять положения рук.

Ладушки. Хлопать в ладони в такт музыке. Упражнение можно выполнить с приседаниями и прыжками на обеих ногах.

Дать-дать. Сжимать и разжимать кулаки. Разжимая кулаки, пальцы сильно напрягать.

Тук-тук. Стучать кулаком о кулак. Менять положение рук.

Махи. Кисти свободно падают вперед-вниз и назад.

Гладим. Ладонь одной руки скользит по ладони другой вверх и вниз.

Собачки. Ладони обращены друг к другу, пальцы врозь. Пальцами одной руки касаться большого пальца другой руки.

Вертушки. Повороты кисти влево-вправо, пальцы свободно.

Щелчки. Отстрел ватного шарика каждым пальцем, попеременно правой и левой рукой.

Рояль. Поочередное постукивание пальцами одной руки по ладони другой.

Бинокль. Поочередно всеми пальцами образовать букву О. Упражнение выполняется каждой рукой в отдельности и одновременно обеими руками.

Ветерок. Кисти опускаются вправо-влево.

Лодочка. Ладони имитируют лодочку, большие пальцы – весла. Отводить большие пальцы под углом 90 градусов.

Улитка. Сжатую в кулак кисть правой руки положить на ладонь левой. Поднять указательный и средний пальцы, сводить и разводить их.

Коза. Средний и безымянный пальцы прижать к ладони. Производить движения большим пальцем.

Фонарик. Руки поднять вверх. Соединить подушечками большой, указательный, средний, безымянный пальцы и мизинец над центром ладони. Пальцы врозь, рука напряжена.

Солнышко. Руки в замок – солнышко спит. Выпрямить пальцы – солнышко встало, лучи во все стороны.

Оса. Пальцы сжаты в кулак. Выпрямить указательный палец и вращать им. Упражнение выполняется всеми пальцами по очереди.

Человечки. Указательным и средним пальцами бегать по противоположной руке от ладони к плечу и обратно.

Ушки у зайца. Пальцы вместе. Развести средний и безымянный пальцы, но не разводя между собой указательный, безымянный и мизинец.

Крыша у дома. Ладони обращены друг к другу. Соединять под углом пальцы правой и левой руки.

Кря-кря. Соединить четыре пальца, большой палец под углом 90. Большой палец попеременно наклоняется к среднему и безымянному.

Здравствуй, пальчик. Руки подняты вверх, пальцы сжаты в кулак, большой палец вверх. Присоединить большие пальцы друг к другу.

Поклон. Ладони обращены друг к другу. Поочередно сгибать пальцы и касаться ладони.

По грибы. Попеременно сгибать пальцы, начиная с мизинца. Раз, два, три, четыре, пять, мы грибы идем искать (разжимать пальцы из кулака по одному, начиная с большого). Этот пальчик в лес пошел (согнуть мизинец, прижать к ладони). Этот пальчик гриб нашел (согнуть безымянный палец, прижать к ладони). Этот пальчик чистить стал (согнуть средний палец, прижать к ладони). Этот пальчик все съел (согнуть указательный палец, прижать к ладони). Оттого и потолстел (согнуть большой палец, прижать к остальным).

Домик. Раз, два, три, четыре, пять (разжимать пальцы из кулака по одному, начиная с большого). Вышли пальчики гулять (ритмично сжимать пальцы в кулак и разжимать). Раз, два, три, четыре, пять (сжимать поочередно расставленные пальцы в кулак, начиная с мизинца). В домик спрятались опять (ритмично сжимать пальцы в кулак и разжимать).

Алые цветы. Наши алые цветы (ладони соединять в форме тюльпана). Распускают лепестки (пальцы медленно разводятся назад в стороны). Ветерок чуть дышит, лепестки колышет (плавные покачивания кистями). Закрывают лепестки наши алые цветки (пальцы медленно соединяются, приобретая форму тюльпана).

Засолка капусты. Мы капусту рубим (резкие движения кистями вниз-вверх). Мы морковку трем (пальцы рук сжаты в кулак, движения кулаками от себя к себе). Мы капусту солим (движение пальцев, имитирующее посыпание соли). Мы капусту жмем (интенсивно сжимать пальцы обеих рук в кулаки).

Упражнения и игры для развития двигательных способностей кистей чередуются с упражнениями на расслабление: махи и встряхивания кистями над головой, над плечами и опущенными руками вниз.

Дыхательные упражнения

На занятиях в зале и в воде особое внимание уделяется упражнениям для правильного дыхания. Они являются наиболее сложными в процессе обучения плаванию. При выполнении этих упражнений детей учат делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха – это связано с особенностями дыхания в воде. Также детей учат задерживать дыхание на максимально возможное время. Указывают, что вдох необходимо делать легко, бесшумно, не поднимая высоко плечи и обязательно через рот. Наиболее эффективными дыхательными упражнениями являются те, которые имитируют при вдохе «вдыхание запаха цветка», при выдохе – «сдувание одуванчика».

После освоения детьми правильного вдоха и выдоха их учат согласовывать дыхание с движениями ног, рук, затем головы. На каждом занятии разучивают два-три дыхательных упражнения. Каждое последующее занятие начинается с повторения упражнений, освоенных ранее. Дыхательные упражнения выполняются индивидуально в различном темпе, в зависимости от уровня развития и состояния дыхательной мускулатуры ребенка. В начале разучивания нового упражнения тренер-преподаватель показывает детям, как сочетались правильное дыхание с упражнениями. Все дыхательные упражнения тренер сопровождает указаниями о том, где и как надо делать вдох и выдох.

III год обучения

Содержание программы

№	Тема	Часы
1.	Техника безопасности.	2
2.	Теория.	8
3.	Практика.	54
Итого:		64

Техника безопасности

Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций. Посещение занятий детской спортивной школы, беседа с тренером. Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, использование схем, моделей, картинок, знаков, просмотр видеофильма).

Теория

Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий, диафильмов.

Формирование представления о водных видах спорта. Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта (телеканал «Спорт»): плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание.

Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов); графические изображения подвижных игр; показ упражнений преподавателем, заранее подготовленного ребенка (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения).

Практика

Упражнения для специальной подготовки

Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения; ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц.

Предварительно повторяются правила поведения в бассейне (в воде и на суше); напоминаются сигналы для входа и выхода из воды; для начала и окончания упражнения.

Спуск в воду с последующим погружением, с подныриваем под обруч, со скольжением в обруч и т.д. Уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать под водой предмет.

Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, против ходом, «змейкой», в полу приседе и др.

Передвижения в воде бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.

Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.

Погружения в воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте»).

Открытие глаз в воде: «Кто спрятался под водой?», «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Парус», «Гуси летят», «Пчелы» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др.

Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком в зале сухого плавания и в воде.

Движения рук и ног, выполняемые в зале и воде как при плавании способом кроль и брасс (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием).

Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха).

Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.

Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении.

Прыжки в воду: из положения стоя («солдатик», «падающая звезда», «бабочка»); в группировке («мячик», «рыба – шар»); прыжки в воду головой вперед из положения сидя на бортике бассейна.

Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др.

Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше?», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».

Торпеда. Дети строятся спиной к бортику, руки вверх, одна нога упирается в бортик под водой; делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду, одновременно отталкиваются ногой и скользят до противоположного бортика.

Буксир. Выполняется парами (и на груди, и на спине): один делает «стрелку», другой буксирует его, взяв за руки.

Кто лучше? Дети выполняют «поплавок», затем «стрелку» и по сигналу тренера начинают работать ногами. Задача – доплыть до противоположного бортика.

Акваэробика: комплексы упражнений в воде под музыку: «Волшебный цветок», «Белые кораблики», на муз. А. Петрова «Утро», «Голубая вода» и др.

Комплексы упражнений в воде под музыку с элементами синхронного плавания: «Рыбки», «Неваляшки», «Капельки», «Ручейки» и др. (элементы: «танцую не один», «воротики», «звездочка, цветок», «на кого похож? »... *Тестирование (контрольное упражнение). Праздник на воде.*

IV год обучения
Подготовительная к школе группа (6-8 лет)

Содержание программы

№	Тема	Часы
1.	Техника безопасности.	2
2.	Теория.	8
3.	Практика.	54
Итого:		64

Техника безопасности

Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах через рассматривание картин, знаков, схем; просмотр фильмов, слайдов, мультфильмов. Моделирование знаков «Правила поведения на воде».

Теория

Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, рассматривание картин, иллюстраций, обсуждение видеофильмов, фотографий.

Расширение представления о водных видах спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду с трамплина, синхронное плавание, ватерполо.

Обзор и обсуждение соревнований по плаванию (телеканал «Спорт»).

Получение наглядного представления о правильных движениях спортивными способами: использование схем упражнений, графическое изображение подвижных игр; показ упражнений детьми, наиболее успешно владеющими навыками плавания.

Практика

Упражнения для специальной подготовки

Предварительно повторяются правила поведения в бассейне (в воде и на суше); напоминаются сигналы для входа и выхода из воды; для начала и окончания упражнения. Спуск в воду с последующим погружением. Уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать под водой предмет.

Упражнения для специальной подготовки

Спуск в воду: уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель; с прыжком в воду, с перепрыгиванием через модуль и др.

Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц; развития координации; упражнения с отягощением для мышц рук и ног.

Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом, на коленях; с мешочком на голове, с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой».

Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками.

Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет; отталкиваясь от воды руками.

Погружение под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания (на 8, 16, 20, 32 счета); с открытыми глазами собирать части целого («Собери картинку»); проходить в тоннель и др.

Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Маятник», «Змея», «Хлопок» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор».

Обучение и закрепление техники выполнения упражнений целиком и по частям в зале и в воде.

Отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль и брасс: в зале, на воде; из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в согласовании с дыханием.

Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение; только с работой рук или ног как при плавании способом кроль; с поворотом головы для вдоха; с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика.

Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая движение рук и ног; отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде).

Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна; облегченным кролем, без выноса рук из воды; сочетая работу рук и ног; в согласовании работы рук, ног и дыхания.

Плавание брассом: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску); в свободном плавании, при помощи работы рук; сочетая работу рук и ног; в полной координации работы рук, ног и дыхания.

Прыжки в воду: из положения сидя и стоя; выполнять прыжок вперед – вверх, в длину (войти ногами в воду); сидя на бортике бассейна, руками вперед; спиной, обхватив голени руками, медленно заваливаясь назад («сесть в воду»).

Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется?», «Катера», «Пятнашки – стрела», «Карасик и щука» и др.

Поплавок. Первый вариант. Дети делают глубокий вдох, приседают на дно и, обхватив колени руками, всплывают. Кто дольше просидит под водой, тот и выиграл.

Второй вариант. Тренер громко считает до 5. Дети, не поднимая головы и вставая на дно, делают «звездочку» - 5 секунд (тренер считает до 10). Не делая вдоха, дети выполняют «стрелку» - 5 секунд (тренер считает до 15). Игра повторяется в обратном порядке.

Звездочка. Дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки в стороны, ноги врозь).

Стрелка. Дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки вверх, ноги вместе, носки оттянуты).

Торпеды. Дети строятся спиной к бортику, руки вверх, одна нога упирается в бортик под водой; делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду, одновременно отталкиваются ногой и скользят до противоположного бортика.

Тоннель. На дно бассейна ставятся обручи на подставках. Дети делают глубокий вдох и скользят под водой так, чтобы проплыть под все обручи.

Количество обручей можно увеличить. Игра выполняется парами вдоль бассейна.

Буксир. Выполняется парами (и на груди, и на спине): один делает «стрелочку», другой буксирует его, взяв за руки.

Кто дальше? Дети ложатся спиной на воду, лицом друг к другу, взявшись за руки, сгибают ноги и упираются ступнями. По сигналу преподавателя отталкиваются, одновременно отпускают руки и скользят вдоль бассейна – кто дальше.

Катера. Дети, держась за пенопластовую доску, ложатся на воду и скользят на груди (спине), работая ногами.

Кто лучше? Дети выполняют «поплавок», затем «стрелку» и по сигналу тренера начинают работать ногами. Задача – доплыть до противоположного бортика.

Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дальше?», «Самый ловкий».

Игры с элементами водных видов спорта: «Пушбол», «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки» и др.

Акваэробика (в воде под музыку): комплексы «Морячка», «Аквариум», «Воздушная кукуруза», «Большая стирка» (муз. в стиле «диско»), и др.

Комплексы упражнений в воде с элементами синхронного плавания: «Морские коньки», «Русалочки», «Вальс цветов», «Дельфины» (элементы: «звездочка в кругу», «чехарда», «осьминожки»).

Тестирование (контрольное упражнение).

Праздник на воде.

К концу учебного года уметь проплывать кролем на груди и на спине в полной координации 3 раза по 8 метров.

Игры-эстафеты

Составляют две команды, приблизительно равные по силам, с одинаковым количеством мальчиков и девочек.

1. Игроки строятся в колонны у одного из бортиков бассейна. Перед каждой командой на воде лежит обруч, другой обруч (с игрушками) - на противоположной стороне. По сигналу преподавателя первый в колоннах бежит к противоположному бортику, берет из обруча игрушку и переносит ее в обруч своей команды. Выигрывает команда, перенесшая все игрушки первой.

2. Команды строятся в колонны вдоль всего бассейна. У первого в колонне мяч. По сигналу тренера дети передают мяч над головами; последний в колонне, получив мяч, бежит в начало колонны, становится первым и снова передает мяч. Выигрывает команда, оказавшаяся в первоначальном порядке первой.

3. Бассейн делится веревкой пополам. Каждая команда строится в колонну вдоль бортика на своей половине. По команде тренер первый в колонне начинает движение вдоль границ своей половины бассейна и, достигнув конца колонны, передает эстафету касанием по плечу впереди стоящему. Побеждает команда, первой оказавшаяся в первоначальном положении.

4. Бассейн делится веревкой пополам. Игроки каждой команды строятся в колонну, взяв за пояс впереди стоящего. На воде в центре бассейна лежит обруч. По сигналу преподавателя дети «паровозиком» передвигаются вдоль границ своей половины бассейна, и команда, оказавшаяся первой у обруча, поднимает его вверх.

5. На воду кладут два обруча, соответствующие цвету шапочек обеих команд. Под музыку дети произвольно передвигаются в бассейне, а по окончании музыки бегут к обручам и поднимают их вверх. Побеждает команда, первой поднявшая обруч.

6. Каждая команда делится пополам. Обе половины каждой команды строятся в колонну у противоположных бортиков напротив друг друга. По сигналу тренера первые с одной стороны бегут на противоположную сторону и передают эстафету (мяч). Эстафета продолжается до тех пор, пока обе половины каждой команды не поменяются местами.

7. Бассейн делится веревкой пополам. На веревке привязано 10-12 игрушек. Дети каждой команды строятся вдоль противоположных бортиков, спиной к центру. По сигналу преподавателя дети должны добежать до игрушки и поднять ее вверх. Побеждает та команда, у которой окажется больше игрушек.

8. Игроки каждой команды строятся в шеренгу спиной друг к другу посередине бассейна. Одна команда – «караси» убегают, а «карпы» догоняют. Пойманным считается тот ребенок, до которого дотронулись рукой. Выигрывает команда, поймавшая больше игроков.

9. У двух противоположных бортиков на воде укрепляются обручи по цвету, соответствующему шапочкам обеих команд. Задача игроков попасть резиновым мячом в обруч противоположной команды. За каждое попадание начисляется очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

При проведении игр-эстафет в воде можно менять способ передвижения: прыжками, «гусиным» шагом, спиной вперед, приставными шагами правым и левым боком и др.

10. На воду разбрасываются обручи на два-пять меньше, чем игроков в команде. Дети под музыку произвольно передвигаются по бассейну. После окончания музыки дети должны поднырнуть в обруч. Проигрывает та команда, у которой больше игроков не успели занять свободный обруч.

11. Обе команды образуют свой круг. По команде тренера дети делают «поплавок». Выигрывает та команда, игроки которой дольше пролежали на воде.

12. Команды строятся в две колонны вдоль бассейна, ноги на ширине плеч. У первого в колонне мяч. По сигналу преподавателя дети наклоняются, опускают голову в воду и передают мяч между ногами игрокам, стоящим сзади. Те посылают его дальше. Когда мяч дойдет до последнего игрока, он с мячом бежит в начало колонны, становится первым и снова передает его назад под водой. Эстафета заканчивается, когда первым снова станет участник, начинавший игру. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу мяча.

13. Каждая команда, взявшись за руки, образует круг. По сигналу тренера все игроки делают большую «звезду», не отпуская рук. Выигрывает команда, дольше пролежавшая на воде.

2.5. Перечень задач, средств, методов и методических приемов для обучения плаванию детей дошкольного возраста

Средство	Метод	Методический прием
I. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней		
1.1. Организованный вход в воду (индивидуально)	Наглядный: показ, помощь педагога Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений	Формы организации: с помощью педагога попытки выполнить самостоятельно при словесном поощрении. Образные сравнения
1.2. Поточный вход в воду	Наглядный: зрительные ориентиры Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений, игровой метод	Формы организации: поточная, под наблюдением педагога, самостоятельная
1.3. Умывание в воде бассейна	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: рассказ Практический: повторение упражнений, игровой метод	Вначале на мелкой части бассейна Форма организации: фронтальная
1.4. Плескание	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: беседа, рассказ	Название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод

1.5. Движения руками в воде	Наглядный: имитация, помощь педагога Словесный: беседа, рассказ, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выполнение в различном темпе с постепенным усложнением условий, образные сравнения Форма организации: фронтальная, индивидуальная
1.6. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Образные сравнения, выполнение в различном темпе, с разной амплитудой, постепенное усложнение условий. Использование элементов соревнования Форма организации: фронтальная, групповая (по звеньям)
II. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине		
2.1. Передвижения по дну бассейна шагом (в воде)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Постепенное усложнение условий (глубины): держась друг за друга, лицом вперед, отдельно, спиной вперед, боком и т.д. Использование образных сравнений
		Формы организации: фронтальная в различных направлениях

<p>2.2. Передвижения по дну бассейна бегом (в воде)</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Использование образных сравнений Бег в различных направлениях, изменяя скорость. Постепенное усложнение условий (глубины, скорости) Формы организации: поточная, групповая (по звеньям)</p>
<p>2.3. Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде)</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: название упражнений, распоряжения, команды, Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Образные сравнения Прыжки: без падения в воду, с падением, в различных направлениях, при разной глубине воды с постепенным увеличением Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная</p>
<p>2.4. Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: указания, распоряжения, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Использование образных сравнений Передвижение шагом, бегом, прыжками с движениями рук с постепенным усложнением условий (глубины, скорости, характера движений) Формы организации: групповая, поточная, в ряде случаев индивидуальная</p>

<p>2.5. Передвижения в воде на руках по дну бассейна</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: указания, распоряжения, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и командный методы</p>	<p>Использование образных сравнений На мелкой части бассейна, на четвереньках, только на руках, поднимая голову и опуская лицо в воду, с закрытыми глазами, открывая глаза на различной глубине, в разных направлениях с постепенным усложнением Использование вспомогательных снарядов и игрушек Формы организации: групповая (по звеньям), поточная</p>
<p>2.6. Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений</p>	<p>На различной глубине, в разных направлениях. Постепенное усложнение игр. Использование игрушек Формы организации: фронтальная, групповая</p>

III. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой

<p>3.1. Опускание лица в воду, стоя на дне</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, вопросы педагога, распоряжения Практический: игровой метод, повторение упражнений</p>	<p>В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг), с опорой и без нее. С закрытыми глазами, при различной глубине, с постепенным увеличением ее. Использование образных сравнений. Формы организации: фронтально, по подгруппам, иногда индивидуальная</p>
--	--	--

3.2. Открывание глаз в воде, стоя на дне	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p>Словесный: указания, пояснения, распоряжения</p> <p>Практический: игровой метод, повторение упражнений</p>	<p>В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг, игрушки), с опорой и без нее: на различной глубине, с постепенным увеличением ее. Использование образных сравнений, игрушек.</p> <p>Формы организации: по подгруппам, иногда индивидуальная</p>
3.3. Приседания в воде	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры</p> <p>Словесный: указания, пояснения, распоряжения</p> <p>Практический: игровой метод, повторение упражнений</p>	<p>До уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры.</p> <p>Постепенное увеличение глубины воды</p> <p>Формы организации: фронтальная, поточная</p>
3.4. Погружения в воду (с опорой)	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p>Словесный: указания, пояснения, распоряжения</p> <p>Практический: игровой метод, повторение упражнений</p>	<p>С опорой, держась за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины. С закрытыми, открытыми глазами. Использование образных сравнений. Формы организации: фронтальная, поточная, иногда индивидуальная</p>
3.5. Погружение в воду (без опоры)	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, образные названия и сравнения, помощь педагога</p> <p>Словесный: указания, пояснения</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы</p>	<p>Полное погружение без опоры, постепенно увеличивая глубину, с закрытыми глазами и попытками открывать глаза.</p> <p>Формы организации: фронтальная, по подгруппам</p>

3.6. Погружения с рассматриванием предметов	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p>Словесный: объяснения, пояснения, указания</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Открытие глаз на различной глубине, рассматривание предметов, доставание их со дна, на ограниченном и свободном пространстве с постепенным увеличением глубины.</p> <p>Использование вспомогательных снарядов, игрушек</p> <p>Формы организации: индивидуальная, групповая (не более 2-3- чел.)</p>
3.7. Игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p>Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения</p> <p>Практический: игровой метод</p>	<p>На различной глубине, с постепенным ее увеличением, с открытыми глазами, использование элементов соревнования, применение снарядов, игрушек</p> <p>Формы организации: фронтальная по подгруппам</p> <p>Игры: без сюжета и сюжетные</p>
3.8. Ныряние (только для старшей и подготовительной групп)	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p>Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения</p> <p>Практический: упражнения, игровой метод</p>	<p>Открытие глаз на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки нырять в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Применение элементов соревнования</p> <p>Формы организации: только индивидуальная</p>
IV. Научить выдоху в воду		
4.1. Выдох перед собой в воздух	<p>Наглядный: показ, имитация</p> <p>Словесный: рассказ, указания, распоряжения, название упражнений</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Находясь на суше, в воде, образные сравнения.</p> <p>Форма организации: фронтальная</p>

4.2. Выдох в воду	<p>Наглядный: показ, имитация</p> <p>Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Выдох через рот: на игрушку, непосредственно в воду в ограниченное пространство (обруч), просто на воду</p> <p>Образные сравнения</p> <p>Форма организации: фронтальная</p>
4.3. Выдох на границе воды и воздуха	<p>Наглядный: показ, имитация</p> <p>Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Выдох через рот до появления пузырей</p> <p>Образные сравнения</p> <p>Постепенное усложнение упражнений: с наклоном, приседанием, на различной глубине</p> <p>Форма организации: фронтальная</p>
4.4. Выдох в воду	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры</p> <p>Словесный: объяснения, распоряжения, название упражнений</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольный метод</p>	<p>Постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком месте, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов</p> <p>Форма организации: фронтальная</p>
4.5. Игры с использованием выдоха в воду	<p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, имитация</p> <p>Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений</p> <p>Практический: игровой метод, повторение упражнений</p>	<p>В различных условиях, использование снарядов, игрушек.</p> <p>Введение элементов соревнования</p> <p>Формы организации: парами, групповая (по звеньям), фронтальная</p>
V. Научить лежать в воде на груди и спине		

5.1. Лежание на груди	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p>Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольный метод</p>	<p>Постепенное усложнение, при различных положениях рук, ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде: с закрытыми, открытыми глазами, постепенным увеличением глубины воды</p> <p>Образные сравнения и ориентиры.</p> <p>Применение элементов соревнования. Выполнение на качество, длительность</p> <p>Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям), иногда индивидуальная</p>
5.2. Лежа на спине	То же	То же
5.3. Игры, связанные с лежанием на груди и спине	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p>Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений</p> <p>Практический: игровой метод</p>	<p>Постепенное усложнение условий: большая глубина, задания потруднее. Введение элементов соревнования</p> <p>Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)</p>
VI. Научить скольжению в воде на груди и спине		
6.1. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога</p> <p>Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений</p>	<p>Буксировка, подталкивание, поддержка педагога.</p> <p>Постепенное увеличение глубины. Использование вспомогательных снарядов и игрушек</p>
снарядами и помощью педагога	Практический: повторение упражнений, игровой метод	Формы организации: индивидуальная, фронтальная, групповая

6.2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p>Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Использование разных отталкиваний: с одной и двух ног, наклоняясь в воду, с различными положениями рук.</p> <p>Использование снарядов и игрушек</p> <p>Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная, поточная</p>
6.3. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p>Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы</p>	<p>Отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различными положениями рук, открывая глаза, поперек бассейна, вдоль его</p> <p>Образные сравнения, постепенное увеличение глубины</p> <p>Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная, поточная</p>
6.4. Выполнение скольжения в сочетании с выходом в воду	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры</p> <p>Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы</p>	<p>Выполнение одиночного выдоха во время скольжения, открывание глаз</p>
6.5. Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры</p> <p>Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод, разучивание по частям</p>	<p>Выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выход в воду во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий.</p> <p>Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная, поточная</p>

6.6. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога</p> <p>Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений</p> <p>Практический: повторение, игровой метод</p>	<p>Отталкивание от дна при постепенно увеличивающейся глубине, открывая глаза, использование игрушек</p> <p>Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная, поточная</p>
6.7. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p>Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Отталкивание одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, открывая глаза в воде, держа руки в различных положениях</p> <p>Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная, поточная</p>
6.8. Скольжение на спине в сочетании с дыханием	То же и контрольный	То же и дополнительно: попытки выдоха и вдоха во время скольжения
6.9. Скольжение на спине с движениями рук	То же	То же и дополнительно различные движения руками по типу простейших гребковых (без выноса рук)
6.10. Игры, связанные со скольжением на груди и спине	<p>Наглядный: имитация, зрительные и звуковые ориентиры</p> <p>Словесный: объяснения, пояснения, указания, название упражнений</p> <p>Практический: игровой метод</p>	<p>Игры со скольжением на груди, спине, поочередно меняя эти положения, без движения руками и сдвижением. Усложнения условий (глубины, содержания игры). Использование игрушек, элементов соревнования</p> <p>Формы организации: фронтальная, групповая</p>
VII. Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами (по типу кроля)		

7.1. Движения ногами в воде, сидя	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Сидя на бортике, дне бассейна, попеременные движения ногами (по типу кроля). Постепенное усложнение условий Форма организации: фронтальная
7.2. Движения ногами в воде, опираясь на руки	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Опираясь руками о дно бассейна, движениями ногами по типу кроля, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля. Опускание лица в воду, открывание глаз. То же в сочетании с выдохом в воду. Постепенное увеличение глубины Форма организации: фронтальная
7.3. Движения ногами, лежа на груди с опорой	То же	С опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову, открывая глаза
		Форма организации: фронтальная
7.4. Движения ногами, лежа на спине	То же	С неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лежа в воде с опорой на предплечья) Форма организации: фронтальная

7.5. Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	С постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду, открывая глаза, держа руки в различных положениях Форма организации: фронтальная, групповая, поточная, индивидуальная
7.6. Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля)	То же	То же (кроме упражнений на дыхание)
7.7. Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, распоряжения, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	На груди, спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки Форма организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная
7.8. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, распоряжения, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	На различной глубине, использование элементов соревнования. Форма организации: групповая, поточная, фронтальная
VIII. Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине		

8.1. Движения руками на суше	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений	Различные вращения: вперед, назад, одной, двумя и др. Имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегченных и спортивных способов Форма организации: фронтальная, групповая
8.2. Движения руками в воде	То же	То же

8.3. Выполнение гребковых движений руками в скольжении	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, пояснения, команды Практический: разучивание по частям, повторение, игровой метод	Гребковые движения по типу различных облегченных, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные Форма организации: поточная, фронтальная, групповая (по звеньям)
8.4. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании в выдохом в воду	То же	То же (с дыханием)
8.5. Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры	Словесный: объяснения, указания, команды, названия упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений

IX. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду

9.1. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук	<p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры</p> <p>Словесный: объяснения, указания, команды</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Передвижение по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками с одновременными движениями рук по типу гребковых: попеременные, одновременные, без выноса рук из воды, с выносом. Поперек, вдоль бассейна, «змейкой»</p> <p>Форма организации: поточная</p>
9.2. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	<p>Наглядный: показ, имитация</p> <p>Словесный: объяснения, указания, пояснения, команды, названия упражнений</p> <p>Практический: игровой метод, повторение упражнений</p>	<p>Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды с попыткой выноса</p> <p>Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)</p>
		<p>Формы организации: распределение по звеньям (по подготовленности), поточная, иногда индивидуальная</p>
9.3. Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	То же	<p>Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные и одновременные, с выносом рук (попытка), без выноса. Дыхание: произвольное, на задержке, в ритме движений. Постепенное усложнение координации в работе рук и ног, дыхания</p> <p>Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная</p>

9.4.Игры связанные с координацией движений рук и ног	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований Формы организации: фронтальная, групповая
X. Обучение облегченным способам плавания		
10.1.Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лестники, держась за шест; подвижной – доска, игрушки и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями Формы организации: групповая, поточная, в парах
10.2. Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля)	То же	Движения ног по типу кроля: на груди, спине. Различные положения рук: вытянуты вперед, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища и т.д. Максимальное использование бассейна Формы организации: групповая, поточная
10.3.Движения рук на суше в сочетании с дыханием	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, команды	Имитация гребковых движений: в облегченных способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с

	Практический: повторени упражнений, игровой метод	подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной Формы организации: фронтальная, групповая
10.4. Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием	То же	Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные стоя на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме работы рук: с подниманием головы, поворотом ее в сторону выдоха. Формы организации: фронтальная, групповая, парами, иногда индивидуальная
10.5.Плавание за счет движений руками	То же	С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка и др.), без опоры – ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками (по типу кроля): без выноса, попытка выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме работы рук: с подниманием головы, с поворотом Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
10.6.Плавание облегченными способами в полной координации	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, распоряжения, команды Практический: повторение упражнений, игровой и контрольные методы	Попытки плавать облегченными способами в различных сочетаниях движений рук и ног; руки и ноги по типу кроля (без выноса рук) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги - по типу кроля, руки – одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения Формы организации: поточная, групповая (по звеньям), иногда индивидуальная
10.7.Игры с использованием облегченных способов плавания	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды	Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением. Введение элементов соревнования

	Практический: повторение упражнений, игровой метод	Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная
XI. Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине)		
11.1. Упражнения имитационного характера	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	На суше, в воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом – имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ног в кроле: на суше и в воде. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием Формы организации: фронтальная, групповая, поточная
11.2. Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, команды Практический: повторение упражнений, разучивание по частям, игровой метод	На груди и спине с различным положением рук: вытянуты, вперед, прижаты к туловищу – одна, обе и т.д.; с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: с подниманием, поворотом головы Формы организации: поточная, групповая
11.3. Плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием	То же	На груди, спине из различных положений рук: вытянуты вперед, прижаты к туловищу – одна, обе, гребок одной, другая вытянута и т.д.; поочередная работа рук. Ноги произвольно, вытянуты, с поддерживающими средствами Формы организации: поточная, групповая

11.4.Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, команды Практический: повторение упражнений, разучивание по частям, игровой метод	Упражнения подводящие к выполнению одного цикла способом кроль, двух циклов и т.д. Различные варианты работы рук с движениями ног по типу кроля. Дыхание в ритме и темпе работы рук с поворотом головы и выдохом в воду. Упражнения с постепенным усложнением. Формы организации: поточная, групповая
11.5.Плавание кролем на груди и спине в полной координации	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, команды	Плавание на груди и спине в полной координации, выполняя 1, 2, 3, 4 и более циклов. Дыхание на груди с выдохом в воду, вдох – с поворотом
	Практический: повторение упражнений, разучивание по частям, игровой метод, контрольный	голова. На спине – в ритме работы. Постепенное увеличение длины проплывания. Устранение ошибок Формы организации: поточная, групповая, иногда индивидуальная
11.6.Игры в воде с использованием изученных способов плавания	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: игровой метод	Игры с постепенным усложнением задания в плавании на груди и спине. Использование элементов соревнования. Формы организации: поточная, групповая (по звеньям)

2.6. Планируемые результаты и способы определения их результативности *Дети должны знать:*

- основные правила безопасности поведения на воде; - правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»); - о водных видах спорта.

Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль» («брасс») - индивидуально, на груди и спине с полной координацией движений.

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 3 раза в год (сентябрь, декабрь, май) в виде контрольных упражнений.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде;
- спартакиада дошкольников по плаванию (на базе ДООУ и городская).

Способы проверки ожидаемого результата Критерии Показатели Методы

1. Потребность в познании.

- 1.1. Знания названий атрибутов для плавания, правил поведения в бассейне и на открытой воде.
- 1.2. Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний.
- 1.3. Знание способов и стилей плавания, водных видов спорта.

2. Потребность заниматься.

- 2.1. Посещаемость занятий.
- 2.2. Активность на занятиях.
- 2.3. Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения.

3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками

- 3.1. Умение самостоятельно организовать игры в воде, демонстрировать свои успехи другим сверстникам.
- 3.2. Активное участие в спортивной жизни ДООУ и в городских мероприятиях.
- 3.3. Умение исправить ошибки в элементах у себя и у своих сверстников.
- 3.4. Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения.

4. Опыт ЗОЖ.

- 4.1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях.
- 4.2. Самообслуживание, гигиена. 4.3. Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример.

III. Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение программы

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта. Картинки с изображением морских животных.
3. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
4. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
5. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
6. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
7. Комплексы дыхательных упражнений, упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.
8. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

3.2. Материально-техническое обеспечение программы.

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров, тонущие разных форм и размеров.
3. Надувные круги разных размеров.
4. Нарукавники.
5. Очки для плавания.
6. Поролоновые палки (нудолсы).
7. Мячи разных размеров.
8. Обручи плавающие и с грузом.
9. Шест.
10. Поплавки цветные (флажки).
11. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
12. Музыкальный плеер. Диски с музыкальными композициями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.
2. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.- 160 с.
3. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1985.-80 с.
4. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М.: Просвещение, 1991-159 с.
5. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.
6. Лоурэнс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. М; 2000.
7. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.
8. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.
9. Аскарлова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
10. Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
11. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
12. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.

Литература для родителей.

1. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983.
2. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977.
3. Левин Г. Плавание для малышей. – М., 1974.
4. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.
5. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995.