

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад №79» города Ставрополя

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете №1
Протокол №1 от 31.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО
Советом родителей
Протокол №1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ ЦРР д/с №79
Н.Е.Пескова
«31» августа 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«МОРСКИЕ КОТИКИ»
(плавание)**

Возраст обучающихся: от 4 до 8 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор - составитель:

Лавриненко Елена Владимировна,
воспитатель по плаванию.

город Ставрополь, 2023г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Паспорт дополнительной общеразвивающей программы.....	3
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	5
1.1 Пояснительная записка.....	5
1.1.1. Цель и задачи Программы.....	7
1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.....	8
1.3. Значимые характеристики для разработки и реализации Программы.....	9
1.4. Планируемые результаты	10
1.5. Целевые ориентиры физического воспитания и развития	10
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	12
2.1. Общие положения	12
2.2. Возрастные особенности	13
2.3. Планирование физкультурно-оздоровительной работы	16
2.4. Формы и приемы организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»	16
2.5. Формы и направления взаимодействия с семьями воспитанников	19
2.6. Планирование физкультурно-массовых мероприятий	20
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	21
3.1. Кадровое обеспечение	21
3.2. Методические материалы	21
3.3. Учебно-тематический план.....	23
3.4. Санитарно-гигиенические условия	37
3.5. Материально- техническое обеспечение	40
3.6.Перечень литературных источников.....	42

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

Название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа Физкультурно-спортивное направление «Морские коттики»
Направленность программы	Физкультурно-спортивное
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Лавриненко Елена Владимировна
Направления кружковой работы	охрана жизни, укрепление физического и психического здоровья воспитанника, его физическое развитие; обучение воспитанников дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма; взаимодействие с семьями для обеспечения полноценного развития детей; формирование основ двигательной и гигиенической культуры; оказание консультативной помощи родителям.
Цель	Содействие эффективности оздоровления и укрепления детского организма, закаливанию детей, обеспечению всесторонней физической подготовки, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию.
Ожидаемые результаты освоения программы	По окончании обучения ребенок должен уметь: - ходить по одному, группой, в заданном направлении, до условного места с различным положением рук; бегать в произвольном направлении быстро и медленно, наклонившись вперед, сложив ладони рук лодочкой, бег с погружением в воду, помогая себе гребковыми движениями рук; -прыжки на двух ногах на месте, прыжки с продвижением вперед, прыжки с погружением в воду; - погружение в воду с головой на задержке дыхания, погружение в воду с подныривание под предмет, погружение с выдохом в воду; - вдох над водой, погружение головы и выдох в воду; - скольжение на груди и на спине с энергичным отталкиванием от бортика бассейна или от пола; -открывать глаза, собирать игрушки, ориентироваться в воде; плавание с опорой на доску, плавание с полной координацией работы рук, ног и дыхания.
Срок реализации программы	1 год
Количество занятий в неделю / год	Количество занятий в неделю для детей от 4 до 8 лет (средняя, старшая, подготовительные группы) – 2 занятия; в месяц – 8; в год – 64; их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней. Продолжительность занятий: Средняя группа 4-5 лет – 20 минут; Старшая группа 5-6 лет – 25 минут; Подготовительная группа 6-8 лет - 30 минут.

Возраст обучающихся/ количество	От 4 до 8 лет. Занятия проводятся по подгруппам (от 10 до 15 человек)
Формы занятий	Подгрупповые и индивидуальные формы организации образовательной деятельности
Методическое обеспечение	Наглядные пособия: схемы, таблицы, плакаты, картотеки.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Развивающая предметно-пространственная среда бассейна оборудована в соответствии с требованиями. Имеются спортивное оборудование для организации плавания в бассейне: <ul style="list-style-type: none"> • надувные нарукавники разных размеров; • плавательные доски большие (<i>пенопластовые</i>); • плавательные доски маленькие (<i>поролоновые</i>); • обручи, горизонтальный и вертикальный; • гимнастические палки; • поролоновые палки — «<i>нудлсы</i>»; «<i>колобашки</i>» • мячи резиновые разных размеров; • плавающие и тонущие игрушки. • Резиновые коврики, дорожки резиновые • Кольца цветные, тонущие 18 см. • Разделительная дорожка • Пластмассовые игрушки (шарик , кубик) . • Тонущие игрушки – рыбки. • Термометр комнатный, водный • Контейнеры для хранения игрушек • Скамейка гимнастическая деревянная 2шт. • Нестандартное пособие и оборудование (сделанное своими руками)

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Морские котики» (физкультурно-спортивное направление) реализуется на базе МБДОУ ЦРР д/с №79.

Программа модифицированная и реализуется для дошкольников в рамках дополнительных бесплатных образовательных услуг с учетом федеральной образовательной программы дошкольного образования (далее ФОП ДО).

Дополнительная образовательная программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется следующими нормативными документами.

1	Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
2	Конвенцией о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989г., вступила в силу для СССР от 15.09.1990);
3	Указ Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ";
4	Указ "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ"

5	Приказ министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155.
6	Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
7	Концепция дошкольного воспитания
8	Концепция федеральной целевой программы развития образования.
9	Примерная основная образовательная программа дошкольного образования
10	Декларацией прав ребенка (провозглашена резолюцией 1286 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1959г.). Законами РФ и документами Правительства РФ: «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 (с изменениями и дополнениями).
11	Документами Федеральных служб: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПиН 2.4.1.3049-13» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26)
12	Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
13	Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
14	Приказ Министерства образования и науки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандартадошкольного образования».
15	Распоряжение Правительства российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996 – р «Стратегия развития воспитанников в РФ на период до 2025г.»

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

Ко времени поступления в школу ребенок должен обладать крепким здоровьем, хорошим физическим развитием, достаточным объемом навыков при выполнении общеразвивающих упражнений, умением сохранять правильную осанку. Все это поможет ему быстро включиться в новый для него режим школьной жизни, связанный помимо всего прочего, с необходимостью длительного сидения в однообразной позе за партой и напряженной интеллектуальной деятельностью на уроках. Поэтому в подготовительной к школе группе особое внимание уделяется подготовке детей к успешному участию в учебной деятельности на уроках по физической культуре.

Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Согласно ФГОС дошкольного образования от 17 октября 2013 г. физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических

качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Здоровые дети – это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Плавание – одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Активные движения укрепляют мышечную и сердечно-сосудистую системы ребенка; более того развитие движений находится в прямой зависимости от внешней среды. Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением ее сопротивления - важнейший фактор гармоничного развития. Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы, радикально способствуя устранению различных дефектов и ликвидации плоскостопия. Постоянное купание и плавание закаляет организм, формирует стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям. И здесь решающим является температурный фактор. Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам.

Отличительные особенности программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса МБДОУ ЦРР №79. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы аквааэробики, синхронного плавания, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

Совокупность методов, форм проведения занятий дает возможность достигать высоких показателей в освоении программы. Данная программа основывается на методике одновременного обучения детей плаванию, что дает вариативность в движениях и освоении плавательных навыков.

Новизна данной программы в обучении плаванию спортивной направленности детей, умеющих плавать, а также в поиске талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности. Программа учитывает физические и психологические возможности дошкольника.

Для наиболее эффективного использования вспомогательного материала и оборудования мною была собрана не только картотека игр и игровых упражнений, но и подобраны нетрадиционные средства обучения плаванию, которые существенно изменили занятия. Они стали интереснее, продуктивнее. Составлено перспективное планирование использования этих средств на занятиях по каждой возрастной группе.

Украшением занятий, спортивных праздников, развлечений стали гидроаэробика и художественное плавание. Они закрепляют и совершенствуют приобретенные навыки, повышают интерес, дают возможность не только детям, но и педагогу проявлять акватворчество, так как многие упражнения и композиции буквально подсмотрены у детей, а некоторые создаются вместе.

Гидроаэробика - это выполнение умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку. Находясь в воде, ребенок испытывает ощущение, во многом сходные с состоянием невесомости, поэтому упражнения ему легче выполнять в воде, чем на суше. В то же время вода

создает сопротивление и для получения необходимой нагрузки для мышц достаточно небольшого количества повторений упражнений. Упражнения можно выполнять как без предметов, так с ними. Это мячи, палки, игрушки, бочонки, пластмассовые бутылки, обручи. Занятия знакомят со свойствами воды, развивают чувство ритма, акватворчество.

Художественное плавание - это выполнение, демонстрация различных хороводов, фигурных маршировок, геометрических фигур, всевозможные построения и перестроения, композиции, объединенные плавательными движениями и элементами статистического плавания (т.е. умение неподвижно лежать на воде). Выполняется под музыку, возможно синхронно. Могут быть индивидуальные, парные, групповые. Упражнения позволяют закрепить навыки плавания, разнообразить процесс обучения и развивая процесс акватворчества.

Очень нравятся детям **упражнения релаксации** - неподвижные позы; аутотренинги с использованием сюжетных образов; релаксационный тренаж, который учит почувствовать разницу между мышечным напряжением и расслаблением; дыхательное упражнение в воде у бортик с закрытыми глазами; лежание и плавание с поддерживающими средствами представляя приятные и интересные впечатления. Важным в выполнении упражнения является то, что каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию. Позволяет приучать детей к отдыху в короткий временной промежуток, к быстрому переходу от одного эмоционального состояния к другому, восстанавливают функции организма после физических упражнений, повышают работоспособность. Желательно выполнять под спокойную музыку.

Используются средства обучения плаванию детей дошкольного возраста:

традиционные: подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами; упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»; простейшие спады и прыжки в воду; общеразвивающие упражнения;

нетрадиционные: аквааэробика; обучение элементам синхронного плавания; упражнения релаксации, упражнения-имитации, игровые упражнения с использованием вспомогательного оборудования; использование ИКТ в обучении плаванию.

В процессе обучения плаванию взяты элементы нетрадиционной методики обучения плаванию детей дошкольного возраста "МАЛЕНЬКИЙ ДЕЛЬФИН" (Ирина БОЛЬШАКОВА, г. Ижевск) (Приложение №1).

Адресат программы

Данная программа рассчитана на работу с детьми 4-8 лет. Наполняемость учебной группы 10-15 человек.

Условия приема:

- Зачисление детей в группы дополнительного образования производится на основании заявления родителя (законного представителя) обучающегося;

- Обучающему должно быть возраста от 4 до 8 лет;

- Перед началом посещения плавания обязательно понадобится посетить педиатра что бы не было медицинских противопоказаний.

- Обучающийся должен иметь все необходимо для занятий по плаванию (купальный плавки/купальник, резиновую шапочку, резиновые тапочки, полотенце, халат и т.д.)

1.2. Цель и задачи Программы

Целью дополнительной образовательной программы является формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

Задачи программы:

- содействие эффективности оздоровления и укрепления детского организма, закаливанию детей, обеспечению всесторонней физической подготовки, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию;
- формировать у детей двигательные навыки в водной среде в соответствии с его индивидуальными особенностями развития, физическими качествами;
- создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности в воде, обеспечить обучение спортивному плаванию, совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- укреплять здоровье детей с помощью водных процедур и закаливания;
- формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.
- создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования.

Данная Программа входит в вариативную часть, формируемую образовательным учреждением. Она предусмотрена для воспитанников старших и подготовительных групп.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы:

В физическом воспитании и спорте получили свое воплощение педагогические принципы, отражающие общие педагогические закономерности. Принципы, сформулированные применительно к законам обучения, называются дидактическими. Они содержат ряд универсальных методических положений, без которых невозможна рациональная методика не только в обучении двигательным действиям, но и во всех остальных аспектах педагогической деятельности. Поэтому их еще можно назвать общеметодическими принципами.

1. *Систематичность.* Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

2. *Доступность.* Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям. Доступность - это не легкость, а посильная трудность. Методика определения доступности складывается из определения меры индивидуальной и групповой доступности. Условия доступности можно сформулировать следующим образом:

— от простого к сложному, от легкого к трудному (использование подводящих и подготовительных упражнений);

— от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.

3. *Активность.* Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

4. *Наглядность.* Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование

5. *Последовательность и постепенность.* При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступайте только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.

Вначале ознакомьте детей с местом занятий, покажите способы плавания и расскажите о них.

6. *Индивидуальность подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

7. *Принцип сознательности и активности*. При пассивном отношении занимающихся эффект от занятий физическими упражнениями снижается на 50% и больше. Поскольку сознательность без активности есть лишь созерцательность, а активность без сознательности – хаос и суета, то вполне логично соединение в одном принципе и сознательности, и активности. Так у детей, занимающихся плаванием, эмоциональные мотивы преобладают над познавательными. Дети с удовольствием идут в бассейн для того, чтобы поплескаться, понырять и т. д. Воспитанию сознательности и активности занимающихся содействует систематическая оценка достигаемых ими успехов и поощрение педагога. Реализация этого принципа предполагает выполнение инструктора следующих требований:

— формировать у занимающихся осмысленное отношение и интерес к целям физического воспитания и конкретным задачам занятия;

— формировать устойчивую потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями;

— вырабатывать привычку к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений;

— воспитывать самостоятельность, инициативность, творческое начало при

8. *Принцип оздоровительной направленности*. Один из самых важных принципов, относящихся к категории «не навредить». Принцип предусматривает бережное отношение к здоровью обучаемых. Основные правила любого обучения – избегать переутомления, перенапряжения, делать паузы.

1.4. Значимые характеристики для разработки и реализации Программы

Особенностью программы по физическому воспитанию и развитию является взаимосвязь различных видов деятельности:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития) с учетом этнокультурной ситуации развития детей.

Реализация дополнительной образовательной программы осуществляется через регламентированную и нерегламентированную формы обучения:

- различные виды занятий (комплексные, доминантные, тематические);
- самостоятельная досуговая деятельность (нерегламентированная деятельность).

От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Дополнительная образовательная программа дошкольного образования разработана на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Растем и развиваемся в детском саду» и программы Т.И. Осокиной «Обучение детей плаванию в детском саду».

Формы обучения и виды занятий

Формы занятий:

- подгрупповые занятия.

Формы организации образовательного процесса

Программа составлена таким образом, что организация деятельности дошкольников предполагает следующие формы: Двигательные, игровые, сюжетные, тренирующие.

По своей структуре занятие плаванием делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Структура занятия строго не определена, может включать такие формы работы как: психогимнастику, беседу, показ иллюстраций и пособий, тренажерный зал для поддержания формы, т.д

При написании данной программы мы исходили из того, что игра – ведущий вид деятельности в дошкольном возрасте, она оказывает значительное влияние на развитие ребенка.

В игровой деятельности наиболее интенсивно формируются психические качества и личностные особенности ребенка. В игре складываются другие виды деятельности, которые потом приобретают самостоятельное значение.

1.5. Планируемые результаты

В соответствии с ФГОС ДО, федеральной образовательной программы дошкольного образования (далее ФОП ДО). специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка:

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

1.6. Целевые ориентиры физического воспитания и развития

Целевыми ориентирами рабочей программы по физическому воспитанию и развитию дошкольников следует считать: сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту

гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

В период освоения детей в воде, начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Планируемые результаты:

Средняя группа (4-5 лет):

- будет знать основные правила безопасности на воде;
- будет знать правила личной гигиены;
- будет знать основы здорового образа жизни;
- будет уметь погружаться в воду с головой;
- будет уметь выдыхать в воду;
- будет уметь задерживать дыхание;
- овладеет навыками лежания на воде;
- овладеет навыками скольжения на груди;
- овладеет навыками плавания с пенопластовой доской при помощи движения ног способом кроль на груди;
- получит навыки плавания способом кроль на груди;
- овладеет понятиями: «стрелка», «торпеда», «поплавок», «звёздочка».

Старшая группа (5-6 лет):

- не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- выполнять различным передвижениям в воде, погружению.
- выполнять выдох в воду.
- выполнять прыжки в воде.
- погружать лицо и голову в воду
- прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- выполнять подныривать под гимнастическую палку.
- доставать предметы со дна.

Подготовительная группа (6-8 лет):

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

В рабочей программе учтены аспекты образовательной среды для детей дошкольного возраста:

— предметно -пространственная развивающая образовательная среда;

- условия для взаимодействия со взрослыми;
- условия для взаимодействия с другими детьми.

Все занятия строятся в форме сотрудничества, дети становятся активными участниками образовательного процесса. Учет качества усвоения программного материала осуществляется внешним контролем со стороны инструктора по физкультуре и нормативным способом.

НОД проводятся 1 раза в неделю (группа поделена на подгруппы, в зависимости от группы здоровья детей) в соответствии с требованиями СанПиН.

Группа	возраст	Длительность занятия(мин)
Средняя	4-5	20
Старшая	5-6	25
Подготовительная	6-8	30

Учебный план

Возрастная группа	Количество ООД			Количество часов		
	В неделю	В месяц	в год	в неделю	в месяц	в год
Средняя	1	4	36	20 мин	80 мин/1 час 20 мин.	720 мин/ 12 часов
Старшая	1	4	36	25 мин	100 мин./1 час 40мин	900мин/ 15часов
Подготовительная к школе	1	4	36	30 мин	120 мин/2 часа	1080мин/ 18часов

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Ежедневный объем непосредственно образовательной деятельности определяется регламентом этой деятельности (расписание), которое ежегодно утверждается заведующим.

Общий объем учебной нагрузки деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН.

2.1. Возрастные особенности детей

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь.

Организованная деятельность физическими упражнениями оказывает большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека.

Существует прямая связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка.

В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего, это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. Простое решение двигательной задачи как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку - представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности.

Средняя группа (4-5 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-, четырехлетнего.

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. 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, возрастает сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (кистей, стоп) еще недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами.

У пятилетнего ребенка 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.

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.

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

Старшая группа (5-6 лет)

Двигательная активность детей шестого года жизни становится все более многообразной. Дети достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения и подвижные игры. В этом возрастевозрастает самостоятельность, активность. Ведутся поиски новых способов выполнения движений, их комбинаций и вариантов. Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Значительно улучшаются показатели в ловкости. Старшие дошкольники овладевают все более сложными координированными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам и т.д.). Дети быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. Из-за дальнейшего совершенствования двигательных качеств, повышения работоспособности они осваивают сложно-координированные действия (прыжки с разбега, действия с мячом, торможение во время спуска на лыжах с гор и т.д.). В этом возрасте создаются предпосылки целенаправленного воспитания и развития у детей разнообразных психофизических качеств: скоростных, скоростно-силовых, ловкости, гибкости, выносливости, координации и точности выполнения действий.

В тоже время у детей на 6-ом году жизни развивается способность поддерживать равновесие тела в различных условиях. Для этих детей характерно совершенствование всех видов основных движений, что благоприятно сказывается на развитии их волевых качеств. Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движении. Двигательная активность детей становится все более целенаправленной, она все более зависит от их эмоционального состояния и мотивов, которыми они руководствуются в своей самостоятельной деятельности. В течение шестого года быстро увеличивается длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребенка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статическом положении долго удерживать спину прямой. К шести годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечно-сосудистой системе, но она еще не достигает полного развития. Пульс неустойчив и не всегда ритмичен.

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

К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц. Заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. Основой *проявления* двигательной деятельности является *устойчивое равновесие*. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели равновесия улучшаются, и девочки, в этом случае, имеют преимущество.

Упражнения по технике движений дети *выполняют* более правильно и осознанно, выполнения упражнений *с различной амплитудой*, переходить от медленного темпа к быстрому по команде педагога. Хорошо известны направления движения: вверх, вниз, вправо, влево и т.д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно многие виды упражнений.

Подготовительная группа (6-8 лет)

В возрасте 6-8 лет ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике.

Седьмой 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 подвижен деформации.

У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

Ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре. Владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

К семи годам у ребенка хорошо развиты мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15- 17кг. (в 3-4 года) до 32-34 кг.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц3 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, связаны с воспалительными процессами в легких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно - сосудистой 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 проприоцептивных, 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, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений. Для них важен результат. Появляется возможность сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

2.2. Планирование физкультурно-оздоровительной работы

Планирование воспитателя по физкультуре обуславливается спецификой процесса обучения двигательным действиям, структурой программы и необходимостью наряду с решением образовательных и воспитательных задач целенаправленно влиять на физическое развитие детей, их оздоровление.

Модель образовательного процесса

Комплексно-тематическая модель

Комплексно–тематический принцип образовательного процесса определяется Научной концепцией дошкольного образования (под ред. В. И. Слободчикова, 2005 год) как основополагающий принцип для структурирования содержания образования дошкольников. Авторы поясняют, что «...тема как сообщаемое знание о какой-либо сфере деятельности, представлено в эмоционально-образной, а не абстрактно-логической форме». Темы придают системность и культуросообразность образовательному процессу. Реализация темы в комплексе разных видов деятельности (в игре, рисовании, конструировании и др.) призывает взрослого к более свободной позиции – позиции партнера, а не учителя.

В основу организации образовательных содержаний ставится тема, которая выступает как сообщаемое знание и представляется в эмоционально-образной форме. Реализация темы в разных видах детской деятельности («проживание» ее ребенком) вынуждает взрослого к выбору более свободной позиции, приближая ее к партнерской. Набор тем определяет воспитатель и это придает систематичность всему образовательному процессу. Модель предъявляет довольно высокие требования к общей культуре и творческому и педагогическому потенциалу воспитателя, так как отбор тем является сложным процессом.

Предметно-средовая модель. Содержание образования проецируется непосредственно на предметную среду. Взрослый – организатор предметных сред, подбирает автодидактический, развивающий материал, провоцирует пробы и фиксирует ошибки ребенка.

Организационной основой реализации Программы является Календарь тематических недель (событий, проектов, игровых обучающих ситуаций и т.п.)

Сочетание в программе трёх подходов позволяет, с одной стороны, осуществлять проблемное обучение, направлять и обогащать развитие детей, а с другой стороны – организовать для детей культурное пространство свободного действия, необходимое для процесса индивидуализации.

Оптимальное сочетание моделей обеспечивается учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также от конкретной образовательной ситуации. Ввиду специфики дошкольного возраста предпочтение отдаётся комплексно-тематической и средовой составляющим модели образовательного процесса.

2.3. Формы и приемы организации - образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»

<i>Совместная образовательная деятельность педагогов и детей</i>
--

1. Образовательная деятельность в режимных моментах
--

1.1.	Утренняя гимнастика	Классическая, игровая, сюжетная	Ежедневно
1.2.	Физкультминутки	Для снятия напряжения и повышения работоспособности(сидя, стоя).	Проводятся в зависимости от деятельности детей.
1.3.	Подвижные игры, физические упражнения на прогулке и во второй половине дня	Малой, средней, большой подвижностью	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.
1.4.	Индивидуальная работа	По развитию основных видов движений, по результатам мониторинга	
1.5.	Закаливающие процедуры	Оздоровительные прогулки, Воздушные ванны, Ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна	Подбор оптимальной одежды при различных температурах
1.6.	Дыхательная гимнастика	В игровой форме	
1.7.	Пальчиковая гимнастика	По темам недели.	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Ежедневно в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.
1.8.	Беседы	ОбъяснениеПоказ Личный пример В уголке двигательной деятельности: иллюстрированный материал, художественные произведения на тему спорт, театрализованные игры.	

2. Непосредственно-образовательная деятельность			
2.1.	Непосредственно-образовательная деятельность «Физическое развитие»	игровые занятия, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, на улице	
2.2.	Непосредственно-образовательная деятельность «Физическое развитие (плавание)»	игровые занятия, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера	
2.3.	Общеразвивающие упражнения	С предметами, Без предметов, Сюжетные, имитационные	
2.4.	Подвижные игры и музыкально-ритмические движения		
2.5.	Физкультурные досуги и развлечения	Тематические	
2.6	День здоровья	Сюжетные, тематические и пр.	
3. Самостоятельная деятельность детей			
3.1.	Подвижные игры	В помещении и на воздухе	Ежедневно: характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей, проводится под наблюдением воспитателя. Игры подбираются по темам недели, в спортивных играх используют лишь элементы.
3.2.	Игровые упражнения		
3.3.	Имитационные движения		
3.4.	Спортивные игры - катание на трехколесном велосипеде;		
3.5	Сюжетно-ролевые игры		

4. Образовательная деятельность в семье			
4.1.	Задания на дом. Совместные игры.		Утренняя гимнастика, физические упражнения под контролем родителей и вместе с ними,
4.2.	Беседа	По темам недели.	В соответствии с тематическим планом.
4.3.	Походы. Экскурсии в природу. Пешие прогулки	Родители самостоятельно выбирают доступное для них время активного отдыха.	Консультации инструктора по физкультуре на соответствующую тему.
4.4.	Занятия в спортивных секциях	Родители выбирают доступные виды спорта для детей дошкольного возраста.	Различные виды спорта (элементы) доступны детям 4-7 лет. Требуется консультация инструктора, тренера, врача.
4.5.	Посещение бассейна	Родители самостоятельно выбирают доступное для них время посещения.	Обучение плаванию доступно в любом возрасте.
4.6.	Чтение художественных произведений о пользе физических упражнений		Разучивание стихов к предстоящим праздникам

2.4. Формы и направления взаимодействия с семьями воспитанников

В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Большинство родителей готовы участвовать в физическом развитии своих детей, но этому мешает отсутствие у них необходимых умений. Именно поэтому планирование работы с родителями является важным разделом работы воспитателя по плаванию.

В нашем дошкольном учреждении проводятся разные формы работы с родителями. Работа с родителями осуществляется по четырем направлениям:

- информационно – аналитическое;
- досуговое;
- познавательное;
- наглядно – информационное.

Формы работы с семьей: родительские собрания (общие и групповые), конференции; консультации, беседы; дни открытых дверей; папки - передвижки; совместный досуг.

Методы и приемы работы с родителями:

- анкетирование,
- тестирование,
- экспресс-опрос,
- использование компьютерных технологий (презентации, оформление

сайта ДООУ, отзывы родителей на сайте),

- оформление пригласительных билетов,
- индивидуальные беседы с родителями,
- практические советы и рекомендации по интересующей проблеме.

Формы и методы работы с родителями направлены на повышение педагогической культуры родителей, на укрепление взаимодействия ДООУ и семьи, на усиление ее воспитательного потенциала.

**Формы работы с родителями
по реализации образовательной области «Физическое
развитие»**

«День открытых дверей»	Родители могут присутствовать на утренней гимнастике и занятиях по физическому развитию, ознакомиться с формами оздоровительной работы в ДООУ, получить консультации специалистов, познакомиться с организацией питания, дневного сна, закаливания, прогулок т.п.
«Совместные праздники и развлечения»	Целью таких развлечений является пропаганда здорового образа жизни. Вовлечение взрослых в такие формы досуга, когда они вместе с детьми бегают и прыгают, соревнуются, полезно всем, а особенно детям – это создает хороший эмоциональный настрой и дарит огромную радость от взаимного общения.
«Непосредственно-образовательная деятельность по физическому развитию»	Дети занимаются вместе с родителями. Целью таких занятий является пропаганда здорового образа жизни. Вовлечение взрослых в совместную двигательную деятельность, что создает хороший эмоциональный настрой и дарит огромную радость от взаимного общения
«Родительские собрания»	Основной объем сведений о физкультурно-оздоровительной работе, проводимой в детском саду, родители получают на родительском собрании
«Анкетирование»	По результатам анкетирования педагог сможет найти индивидуальный подход к ребенку и построить образовательный процесс.
«Отзывы»	После проведения спортивных праздников родителям предлагается оставить отзыв о проведенном мероприятии.
«Консультации»	Создание условий, способствующих преодолению трудностей во взаимодействии педагогов и родителей по вопросам физического развития детей в условиях семьи. Консультации могут как групповые, так и индивидуальные. На родительских собраниях не всегда предоставляется возможность рассказать обо всех детях.
«Наглядная агитация»	Интересную и немаловажную информацию по физкультурно-оздоровительной работе родители могут получить из папок-передвижек, папок-ширм, фотоальбомов
«Интернет»	Работа через интернет – ресурс: Блог «Инструктор по физкультуре». О различных мероприятиях детского сада можно увидеть на страничке данного ресурса.
«Проектная деятельность»	Вовлечение родителей в совместную физкультурно-оздоровительную деятельность.

2.5. Планирование физкультурно-массовых мероприятий

Красочность внешнего оформления, доступность, отсутствие строгой регламентации деятельности участников, возможности широкого проявления эмоций и индивидуальных особенностей делают подобные мероприятия весьма популярными среди детей дошкольного возраста. Поэтому проведение их чаще всего становится традиционным и предусматривается перспективным планом физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Праздники физической культуры – это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде физической культуры. Их более частные задачи: демонстрация достижений дошкольников, подведение итогов за определенный период работы. Праздники проводятся 2-3 раза в год, посвящаются выдающимся событиям в спортивной жизни, знаменательным датам. Праздники приобретают большое оздоровительное и воспитательное значение при условии насыщения их мероприятиями, в которых могут принимать активное участие все зрители (простейшие подвижные игры, конкурсы и т.п.). Подготовка к празднику начинается с разработки сценария, который оформляется в свободной форме. Физкультурные праздники начинаются со старшей группы. Дети первой младшей, младшей и средней группы могут быть зрителями. Длительность физкультурного праздника для детей *средней и старших групп не более 30-40 мин*, для детей *подготовительной группы 40-50 мин*.

Физкультурный досуг, как правило, проводится 1 раза в месяц и включает физические упражнения игрового характера, подвижные игры, эстафеты, упражнения-соревнования. Досуг может быть физкультурно-музыкальным и в этом случае разрабатывается совместно с музыкальным руководителем. Подготовка к физкультурному досугу начинается с плана, отражающий последовательность двигательных заданий.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Кадровое обеспечение

Образовательную деятельность осуществляет воспитатель по плаванию

Должность	Воспитатель по плаванию
Ф.И.О.	Лавриненко Елена Владимировна
Образование Квалификационная категория	ГОУ ВПО "Ставропольский государственный университет", специальность «Физическая культура и спорт», квалификация «Специалист по физической культуре и спорту». Дополнение к диплому: квалификация «Преподаватель».
Год прохождения последней аттестации	1 квалификационная категория Приказ №344-лс от 12.12.2020г
Курсы повышения квалификации	«Инклюзивное обучение детей с ОВЗ и инвалидностью в условиях реализации ФГОС дошкольного образования», 27.03.2019 г., 78 ч.
Стаж работы	общий стаж: 5 лет, пед.стаж : 3 года
Профессиональная переподготовка	ООО "ПРОВИТА", «Педагогика и методика дошкольного образования», 304ч., 14.03.2020г.

3.2. Методические материалы

Для наиболее успешного выполнения поставленных целей и задач все занятия состоят из теоретической (образовательной) и практической частей.

Занятия проводятся интегративно. В ходе занятия проводятся физкультурные минутки для разрядки и снятия напряжения.

Все занятия построены с учетом требований СанПиНа. Занятия осуществляются по расписанию один раз в неделю по 25-30 мин.

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста базируется на общих педагогических принципах:

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

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

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

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

- *принцип последовательности и постепенности* – предполагает определенную методическую последовательность в формировании навыков плавания: простые и лёгкие упражнения должны предшествовать более сложным; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

- *принцип психологической комфортности* – предполагает построение взаимоотношений между детьми и взрослыми на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи.

Методы обучения:

Словесные	Наглядные	Практические
Объяснение	Показ педагогом изучаемого движения	Изучение движений в игровой форме
Беседа	Показ педагогом жестов	Повторение движений по элементам
Рассказ	Показ наглядных пособий	Повторение движения полностью
	Показ фото, видеоматериалов	Закрепление движений в эстафетах и соревнованиях
	Наблюдение за выполнением плавательных движений	

Формы организации учебного занятия:

Традиционная: занятие, построенное на изучении нового материала, закреплении знаний, умений и навыков.

Тренировочная: круговая тренировка – последовательное выполнение упражнений на различных «станциях» (разносторонняя нагрузка при приобретении плавательных навыков); интервальная тренировка – чередование физических упражнений с высокой и низкой интенсивностью с заранее определенными интервалами. Интервалы могут выражаться в периодах времени (секундах или минутах) или расстоянии (метрах). Применяется для развития быстроты, для умения чувствовать скорость.

Занятие, построенное на одном виде плавания: более глубокое изучение техники определенного вида плавания в целом и по частям.

Игровая: направлена на положительные эмоции при формировании плавательных навыков, при закреплении навыков плавания, что является необходимой предпосылкой успешного усвоения материала.

Эстафеты: направлены на закрепление и совершенствование навыков плавания, развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. В

эстафетах воспитывается смелость, решительность, дисциплинированность, интерес к занятиям.

Соревнования: направлены на достижение спортивных результатов и выявление победителей; позволяют определить уровень физической подготовки, уровень формирования плавательных навыков; формируют потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, укрепляют здоровье.

Открытое занятие: это специально подготовленная форма организации образовательного процесса, на котором педагог демонстрирует коллегам и родителям воспитанников успехи и личностные достижения ребенка.

Открытое занятие направлено на подведение итогов по обучению детей плаванию.

Структура занятия:

Подготовительная часть. Организация занимающихся, тема занятия. Разминка на суше: ходьба, бег в медленном темпе, О.Р.У., специальные упражнения.

Основная часть. Изучение нового программного материала. Закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков плавания. В последней трети основной части проводятся игры и эстафеты.

Заключительная часть. Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Проведение игр малой подвижности, свободное плавание. Индивидуальная работа.

Формы аттестации/контроля

- тестирование в игровой форме;
- творческие задания;
- соревнования;

Виды аттестации (контроля)

На занятиях дети учатся плавать разными способами, используют различные виды движения, самостоятельно решают доступную задачу. Постоянный контроль за ходом усвоения знаний, умений, навыков, наблюдения за развитием способностей детей позволяют педагогу оценивать их успехи:

-на обобщающем занятии по определенной теме, проводимом в виде, соревнования на воде;

- по итогам выполнения индивидуальных заданий, дети самостоятельно умеют ориентироваться в водной среде, и обладают физкультурно-спортивными навыками.

Уровень овладения плавательными навыками.

4-5 лет:

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
2. Лежание на груди «Звёздочка»
3. Плавание с плавательной доской при помощи движения ног способом кроль на груди.

5-6 лет:

1. Скольжение на груди.
2. Скольжение на спине.
3. Плавание способом кроль на груди.
4. Плавание произвольным способом.
5. «Звёздочка»

6-8 лет:

1. Упражнение «Торпеда» на груди и на спине.
2. Плавание способом кроль на груди.
3. Плавание способом кроль на спине.
4. Плавание произвольным способом.

3.3. Учебно – тематический план работы

Учебно-тематический план на учебный год (для детей от 4 до 6 лет)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1.	«Инструктаж»	0,5		0,5
2.	«Освоение разных видов движения в воде»	0,5	0,5	0,5
3.	«Формирование правильной осанки»		0,5	0,5
4.	«Развития силы мышц ног»		0,5	0,5
5.	«Плавание на груди, спине без выноса рук»		0,5	0,5
6	«Плавание на груди с помощью ног»	0,5		0,5
7	«Скольжения на груди, на спине с работой ног кролем, с опорой»		0,5	0,5
8	«Скольжения на груди, на спине с работой ног»	0,5		0,5
9	«Совершенствования плавания облегченным кролем на груди без выноса рук»		0,5	0,5
10	«Совершенствование согласования работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине с выносом рук»		0,5	0,5
11	«Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног»	0,5		0,5
12	«Развития подвижности суставов»		0,5	0,5
13	«Плавание, облегченном кролем на груди с выдохом в воду»		0,5	0,5
14	«Плаванием кролем на спине»	0,5		0,5
15	«Скольжения на груди и на спине как при плавании кролем с работой ног»	0,5	0,5	0,5
16	«Развитие гибкости»		0,5	0,5
17	«Согласование работы рук, ног, дыхания при плавании облегчённым кролем на груди.»		0,5	0,5
18	«Плавание кролем на спине и груди при помощи работы ног.»		0,5	0,5
19	«Планирование мышечного корсета.»	0,5		0,5
20	«Совершенствование работы рук как при плавании кролем на груди и спине»		0,5	0,5
21	«Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног»	0,5		0,5
22	«Развития подвижности плечевых суставов»		0,5	0,5
23	«Развитие смелости, решительности»		0,5	0,5
24	«Согласование работы рук и ног при плавании у подвижной опоры»	0,5		0,5
25	«Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи работы рук»		0,5	0,5

26	«Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди и спине»		0,5	0,5
27	«Развитие координационных способностей»	0,5		0,5
28	«Совершенствование работы рук и ног как при плавании кролем на груди в скольжении»		0,5	0,5
29	«Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди и спине»	0,5		0,5
30	«Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы рук без поддерживающих средств»		0,5	0,5
31	«Развитие силовых возможностей»	0,5		0,5
32	«Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине без выноса рук»		0,5	0,5
33	«Совершенствование согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине»		0,5	0,5
34	«Совершенствование техники плавания кролем при помощи ног»		0,5	0,5
35	«Развитие координации»		0,5	0,5
36	«Закрепление приобретенных навыков»		0,5	0,5
	ВСЕГО	5,5	12,5	18 часов

**Учебно-тематический план на учебный год
(для детей от 6 до 8 лет)**

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1.	Раздел: «Плавание» тема: «Инструктаж»	1		1
2.	Раздел: «Плавание» тема: «Повторение пройденного материала»	1		1
3.	Раздел: «Плавание» тема: «Повторение пройденного материала (закрепление практикой)»		1	1
4.	Раздел: «Плавание» тема: «Передвижение в воде в разных направлениях» (поперек бассейна)		1	1
5.	Раздел: «Плавание» тема: «Передвижение в воде в разных направлениях» (вдоль бассейна)		1	1
6	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнения, обучающие глубокому вдоху и длительному выдоху» (разучивание самых легких игр)	1		1
7	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнения, обучающие глубокому вдоху и длительному выдоху» (самостоятельное		1	1

	придумывание игры)			
8	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнения, обучающие глубокому вдоху и длительному выдоху» (разучивание упражнений в движении)	1		1
9	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнения, обучающие глубокому вдоху и длительному выдоху» (самостоятельно)		1	1
10	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнения, обучающие погружению и всплыванию» (разучивание самых легких игр)		1	1
11	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнения, обучающие погружению и всплыванию» (самостоятельное придумывание игры)	1		1
12	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнения, обучающие погружению и всплыванию» (с игрушками на дне)		1	1
13	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнения, обучающие погружению и всплыванию» (самостоятельно)		1	1
14	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнение «звезда» на спине» (разучивание)	1		1
15	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнение «звезда» на спине» (коррекция учителя)		1	1
16	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнение «звезда» на спине» (кто дольше пролежит)		1	1
17	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнение «звезда» на спине» (самостоятельно)		1	1
18	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнение «Стрела» с поддерживающими средствами» (разучивание)		1	1
19	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнение «Стрела» с поддерживающими средствами» (разучивание)	1		1
20	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнение «Стрела» с поддерживающими средствами» (с помощью учителя)		1	1
21	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнение «Стрела» с поддерживающими средствами» (кто дальше)	1		1
22	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнение «Стрела» с поддерживающими средствами» (самостоятельно)		1	1
23	Раздел: «Плавание» тема: «Разучивание движения ног у опоры» (разучивание на скамейках)		1	1
24	Раздел: «Плавание» тема: «Разучивание движения ног у опоры» (разучивание в воде у бортиков)	1		1
25	Раздел: «Плавание» тема: «Разучивание движения ног у опоры» (с помощью учителя)		1	1

26	Раздел: «Плавание» тема: «Разучивание движения ног у опоры» (самостоятельно)		1	1
27	Раздел: «Плавание» тема: «Разучивание движения ног в движении с опорой на доску»	1		1
28	Раздел: «Плавание» тема: «Разучивание движения ног в движении с опорой на доску» (разучивание по фазно)		1	1
29	Раздел: «Плавание» тема: «Разучивание движения ног в движении с опорой на доску» (с помощью учителя)	1		1
30	Раздел: «Плавание» тема: «Разучивание движения ног в движении с опорой на доску» (самостоятельно)		1	1
31	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнения, обучающие скольжению» (разучивание)		1	1
32	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнения, обучающие скольжению» (кто дальше)	1		1
33	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнения, обучающие скольжению» (игры)		1	1
34	Раздел: «Плавание» тема: «Закрепление приобретенных навыков» (игры)		1	1
35	Раздел: «Плавание» тема: «Закрепление приобретенных навыков» (соревнования)		1	1
36	Раздел: «Плавание» тема: «Закрепление приобретенных навыков» (соревнования)		1	1
	ВСЕГО	11	26	36 часов

**Календарно-тематическое планирование
на учебный год
(для детей от 4 до 6 лет)**

№п/п	Наименование раздела программы/ Тема	Тема занятия	Количество часов
1.	Плаванье	«Инструктаж»	0,5
2.	Плаванье	«Освоение разных видов движения в воде»	0,5
3.	Плаванье	«Формирование правильной осанки»	0,5
4.	Плаванье	«Развития силы мышц ног»	0,5
5.	Плаванье	«Плаванье на груди, спине без выноса рук»	0,5
6.	Плаванье	«Плаванье на груди с помощью ног»	0,5
7.	Плаванье	«Скольжения на груди, на спине с работой ног кролем, с опорой»	0,5
8.	Плаванье	«Скольжения на груди, на спине с работой ног»	0,5
9.	Плаванье	«Совершенствования плаванья облегченным кролем на груди без выноса рук»	0,5
10.	Плаванье	«Совершенствование согласования работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине с выносом рук»	0,5
11.	Плаванье	«Совершенствование техники плаванья кролем на груди и спине при помощи работы ног»	0,5
12.	Плаванье	«Развития подвижности суставов»	0,5

13.	Плавание	«Плавание, облегченном кролем на груди с выдохом в воду»	0,5
14	Плавание	«Плаванием кролем на спине»	0,5
15	Плавание	«Скольжения на груди и на спине как при плавании кролем с работой ног»	0,5
15	Плавание	«Развитие гибкости»	0,5
17	Плавание	«Согласование работы рук, ног, дыхания при плавании облегчённым кролем на груди»	0,5
18	Плавание	«Плавание кролем на спине и груди при помощи работы ног»	0,5
19	Плавание	«Планирование мышечного корсета»	0,5
20	Плавание	«Совершенствование работы рук как при плавании кролем на груди и спине»	0,5
21	Плавание	«Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног»	0,5
22	Плавание	«Развития подвижности плечевых суставов»	0,5
23	Плавание	«Развитие смелости, решительности»	0,5
24	Плавание	«Согласование, работы рук и ног при плавании у подвижной опоры»	0,5
25	Плавание	«Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи работы рук»	0,5
26	Плавание	«Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди и спине»	0,5
27	Плавание	«Развитие координационных способности»	0,5
28	Плавание	«Совершенствование работы рук и ног как при плавании кролем на груди в скольжении»	0,5
29	Плавание	«Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди и спине»	0,5
30	Плавание	«Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы рук без поддерживающих средств»	0,5
31	Плавание	«Развитие силовых возможностей»	0,5
32	Плавание	«Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине без выноса рук»	0,5
33	Плавание	«Совершенствование согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине»	0,5
34	Плавание	«Совершенствование техники плавания кролем при помощи ног»	0,5
35	Плавание	«Развитие координации»	0,5
36	Плавание	«Закрепление приобретенных навыков»	0,5
ВСЕГО			36

**Календарно-тематическое планирование
на 2023 - 2024 учебный год
(для детей от 6 до 8 лет)**

4.

№п/п	Наименование раздела программы/ Тема	Тема занятия	Количество часов
1.	Плавание	«Инструктаж»	1
2.	Плавание	«Повторение пройденного материала»	1

3.	Плавание	«Повторение пройденного материала (закрепление практикой)»	1
4.	Плавание	«Передвижение в воде в разных направлениях» (поперек бассейна)	1
5.	Плавание	«Передвижение в воде в разных направлениях» (вдоль бассейна)	1
6.	Плавание	«Упражнения, обучающие глубокому вдоху и длительному выдоху» (разучивание самых легких игр)	1
7.	Плавание	«Упражнения, обучающие глубокому вдоху и длительному выдоху» (самостоятельное придумывание игры)	1
8.	Плавание	«Упражнения, обучающие глубокому вдоху и длительному выдоху» (разучивание упражнений в движении)	1
9.	Плавание	«Упражнения, обучающие глубокому вдоху и длительному выдоху» (самостоятельно)	1
10.	Плавание	«Упражнения, обучающие погружению и всплыванию» (разучивание самых легких игр)	1
11.	Плавание	«Упражнения, обучающие погружению и всплыванию» (самостоятельное придумывание игры)	1
12.	Плавание	«Упражнения, обучающие погружению и всплыванию» (с игрушками на дне)	1
13.	Плавание	«Упражнения, обучающие погружению и всплыванию» (самостоятельно)	1
14.	Плавание	«Упражнение «звезда» на спине» (разучивание)	1
15.	Плавание	«Упражнение «звезда» на спине» (коррекция учителя)	1
16.	Плавание	«Упражнение «звезда» на спине» (кто дольше пролежит)	1
17.	Плавание	«Упражнение «звезда» на спине» (самостоятельно)	1
18.	Плавание	«Упражнение «Стрела» с поддерживающими средствами» (разучивание)	1
19.	Плавание	«Упражнение «Стрела» с поддерживающими средствами» (разучивание)	1
20.	Плавание	«Упражнение «Стрела» с поддерживающими средствами» (с помощью учителя)	1
21.	Плавание	«Упражнение «Стрела» с поддерживающими средствами» (кто дальше)	1
22.	Плавание	«Упражнение «Стрела» с поддерживающими средствами» (самостоятельно)	1
23.	Плавание	«Разучивание движения ног у опоры» (разучивание на скамейках)	1
24.	Плавание	«Разучивание движения ног у опоры» (разучивание в воде у бортиков)	1
25.	Плавание	«Разучивание движения ног у опоры» (с помощью учителя)	1
26.	Плавание	«Разучивание движения ног у опоры» (самостоятельно)	1
27.	Плавание	«Разучивание движения ног в движении с опорой на доску»	1
28.	Плавание	«Разучивание движения ног в движении с опорой на доску» (разучивание по фазно)	1
29.	Плавание	«Разучивание движения ног в движении с опорой на доску» (с помощью учителя)	1
30.	Плавание	«Разучивание движения ног в движении с опорой на доску» (самостоятельно)	1
31.	Плавание	«Упражнения, обучающие скольжению» (разучивание)	1
32.	Плавание	«Упражнения, обучающие скольжению» (кто дальше)	1

33	Плавание	«Упражнения, обучающие скольжению» (игры)	1
34	Плавание	«Закрепление приобретенных навыков» (игры)	1
35	Плавание	«Закрепление приобретенных навыков» (соревнования)	1
36	Плавание	«Закрепление приобретенных навыков» (соревнования)	1
ВСЕГО			36

Содержание учебно-тематического плана 4-6 лет.

Образовательная программа «Морские котики»

раскрывается через следующие темы:

Тема №1 «Инструктаж»

Тема направлена на знакомство с техникой безопасности в бассейне при работе в воде.

Практическая работа: сюжетные и предметные картинки «Что делать можно и нельзя в бассейне.»

Тематический контроль: тестирование в игровой форме.

Тема №2 «Освоение разных видов движения в воде»

Тема направлена на знакомство с плотностью воды в бассейне, как можно в воде двигается.

Практическая работа: виды ходьбы в разном темпе, игры, свободное плавание,

Тематический контроль: Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом «Мобилизующие дыхания»

Тема №3 «Формирование правильной осанки»

Тема направлена на релаксационные упражнения «Морские Фигуры», комплекс «Аквабилдинг», Свободные игры с нестандартным оборудованием.

Практическая работа: выполнения упражнений в различном темпе с постепенным усложнением

Тематический контроль: «Поймай рыбку», «Попади в цель»

Тема №4 «Развития силы мышц ног»

Тема направлена на имитацию работы ног как при плавании кролем у опоры.

Практическая работа: виды ходьбы в разном темпе, игры, свободное плавание, дыхательные упражнения.

Тематический контроль: тестирования в игровой форме.

Тема №5 «Плавание на груди, спине без выноса рук»

Тема направлена на удержания на воде своего тела с помощью движения ног.

Практическая работа: игры, упражнения, сюжетными и предметными картинками.

Тематический контроль: игровой форме динамическими упражнениями

Тема №6 «Плавание на груди с помощью ног с выдохом в воду»

Тема направлена на правильное дыхание под водой, синхронизация дыхания и тела.

Практическая работа: игры, подводные разминки, упражнения, контрастный душ.

Тематический контроль: дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом.

Тема №7 «Скольжения на груди, на спине с работой ног кролем, с опорой»

Тема направлена на упражнения восстановления дыхания, разнообразные движения руками, выдох в воду, плавание облегчённым кролем на задержке дыхания.

Практическая работа: игры «Какой рак доползет быстрее?»

Тематический контроль: в игровой форме

Тема №8 «Скольжения на груди, на спине с работой ног»

Тема направлена на выполнения упражнений с постоянным усложнением, дыхание в

ритм и темп работы рук и ног.

Практическая работа: игры, дыхательные упражнения.

Тематический контроль: Пытаться доставать предметы со дна.

Тема №9«Совершенствования плавания облегченным кролем на груди без выноса рук»

Тема направлена на выполнения и закрепления ныряния под воду.

Практическая работа: выполнения игры, в различном темпе с постепенным усложнением.

Тематический контроль: Игровое упражнения «Медуза»

Тема №10«Совершенствование согласования работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине с выносом рук»

Тема направлена на упражнения, для удерживания тела на поверхности воды, лежа на спине, с помощью рук и ног.

Практическая работа: игры, различные виды ходьбы «Краб, пингвин, цапля, гигантские шаги» Комплекс «Веселые утята»

Тематический контроль: в игровой форме «Фквариум»

Тема №11«Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног»

Тема направлена на закрепления упражнений для движения на воде кролем.

Практическая работа: разминка, игры, разные виды плавания в воде, закаливающие процедуры.

Тематический контроль: дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом «Замок»

Тема№12 «Развития подвижности суставов»

Тема направлена на развития суставов ног и рук при плавании.

Практическая работа: упражнение в воде, игровое упражнения «Прыжок дельфина»

Тематический контроль: свободное плавание с нестандартным оборудованием «Тонущие мячики».

Тема №13«Плавание, облегченным кролем на груди с выдохом в воду»

Тема направлена на правильное дыхание во время нахождения в воде.

Практическая работа: игры, много кратные выдохи в воду, плавание на груди при помощи работы ног.

Тематический контроль: Проплавание тоннеля.

Тема №14«Плаванием кролем на спине»

Тема направлена на скольжения на спине и работой ног при плавании.

Практическая работа: комплекс «Аквабилдинг», свободное лежание на груди, игры,

Тематический контроль: Скольжение на спине с опорой о плавательную доску.

Тема №15«Скольжения на груди и на спине как при плавании кролем с работой ног»

Тема направлена на погружения в воду с головой.

Практическая работа: многократные выдохи в воду, игры, скольжения на груди, скольжения на спине.

Тематический контроль: игровое упражнения «Тюлень»

Тема №16«Развитие гибкости»

Тема направлена на комплекс «Аквабилдинг»

Практическая работа: различные виды ходьбы, игры, прыжки в воду с продвижением в перед, релаксационные упражнения.

Тематический контроль: Дыхательные упражнения «Сосулька».

Тема №17«Согласование работы рук, ног, дыхания при плавании облегчённым кролем на груди»

Тема направлена на работу рук и ног синхронно в воде.

Практическая работа: упражнения для разминки, игра «Фонтан»

Тематический контроль: Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.

Тема №18«Плавание кролем на спине и груди при помощи работы ног»

Тема направлена на укрепления мышц ног.

Практическая работа: Подводная разминка «Бригитта», Игра «Щука», Упражнения «Морские фигуры»

Тематический контроль: в игровой форме

Тема №19«Планирование мышечного корсета»

Тема направлена на коррекцию сколиоза у ребенка.

Практическая работа: Упражнения: «Сядь и встань», Игра «Лодочка», «Тонущий мячик»

Тематический контроль: Упражнения в паре «на буксире».

Тема №20«Совершенствование работы рук как при плавании кролем на груди и спине»

Тема направлена на закрепления пройденных упражнений с руками в воде.

Практическая работа: Различные виды движения, игры «Белые медведи», «Веселые медузы»

Тематический контроль: Подныривание под гимнастическую палку.

Тема №21«Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног»

Тема направлена на закрепления пройденных упражнений с ногами в воде. **Практическая**

работа: Комплекс «Веселые утята», «Щука», «Медуза», Свободное плавание.

Тематический контроль: Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.

Тема №22«Развития подвижности плечевых суставов»

Тема направлена на имитацию работы рук как при плавании кролем.

Практическая работа: Игра «Белый медведи», упражнения «Улитка»

Тематический контроль: Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.

Тема №23«Развитие смелости, решительности»

Тема направлена на ловкость, быстроту реакции, выносливость.

Практическая работа: релаксационные упражнения, игры, «Морские котики», Упражнения «Звездочка»

Тематический контроль: в соревновательной форме.

Тема №24«Согласование работы рук и ног при плавании у подвижной опоры»

Тема направлена на сохранения равновесия в воде при плавании у подвижной опоры.

Практическая работа: Игровое упражнения «Тюлень» Упражнение «Звездочка» на спине, скольжение на груди с опорой на доску.

Тематический контроль: Проплывание «под мостом»

Тема №25«Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи работы рук»

Тема направлена на закрепления пройденного материала.

Практическая работа: комплекс «Аквабилдинг» Игра «Попади в цель»,
Тематический контроль: передвижения с вращением рук в различных направлениях.

Тема №26 «Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди и спине»

Тема направлена на решения ошибок при выполнении движения в воде.

Практическая работа: Скольжения на груди и спине, упражнения «Морская звезда».

Тематический контроль: Плавание на груди с работой рук, с работой ног.

Тема №27 «Развитие координационных способностей»

Тема направлена на развития координации в воде.

Практическая работа: Игра «Чья черепаха быстрее плывет», комплекс «Аквабилдинг».

Тематический контроль: в игровой форме

Тема №28 «Совершенствование работы рук и ног как при плавании кролем на груди в скольжении»

Тема направлена на повторения и закрепления движений при скольжении на груди.

Практическая работа: Различные виды ходьбы, упражнение «Морской конек»

Тематический контроль: Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.

Тема №29 «Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди и спине»

Тема направлена на улучшения результатов при плавании кролем.

Практическая работа: Упражнения «Лягушка – квакушка», подвижная разминка «Бригитта»

Тематический контроль: Плавание на груди с работой рук, с работой ног.

Тема №30 «Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы рук без поддерживающих средств»

Тема направлена на плавания без поддерживающих средств.

Практическая работа: Игра «Фонтан», «Тонуший мячики», динамические упражнения «Медуза»

Тематический контроль: игровой форме

Тема №31 «Развитие силовых возможностей»

Тема направлена на выполнения упражнений с постоянным усложнением, дыхание в ритме и темпе работы рук и ног.

Практическая работа: релаксационные упражнения, различные виды ходьбы, подвижная разминка «Бригитта», Игра «Дельфин»

Тематический контроль: Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.

Тема №32 «Совершенствование согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине»

Тема направлена на погружения в воду с головой и равномерное дыхание.

Практическая работа: упражнения для разминки, игра «Какой рак доползет быстрее?», «Жучок паучок», «Поймай рыбку» подвижная игра «Берегись крокодила»

Тематический контроль: Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.

Тема №33 «Совершенствование техники плавания кролем при помощи ног»

Тема направлена на выполнения упражнений в различном темпе с постепенным усложнением условий.

Практическая работа: Различные виды ходьбы, комплекс «Веселые утята», скольжения на груди и спине.

Тематический контроль: Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.

Тема №34«Совершенствование согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине»

Тема направлена на выполнения гребковых движений в воде с сочетанием работы ног.

Практическая работа: Игра «Море волнуется», «Жучок паучок», игровое упражнения «Тюлень»

Тематический контроль: игровой форме

Тема №35«Развитие координации»

Тема направлена на выполнения упражнений с задержкой дыхания с координацией движения, действия согласованно по сигналу.

Практическая работа: Игра «Щука», плавание кролем на груди без выноса рук из воды.

Тематический контроль: соревнования

Тема №36«Закрепление приобретенных навыков»

Тема направлена на итог изученного материала.

Практическая работа: игры, соревнования.

Тематический контроль: игровой форме.

Содержание учебно-тематического плана 6-8 лет.

Образовательная программа «Морские котики»

раскрывается через следующие темы:

Тема №1. «Инструктаж»

Тема направлена на знакомство с правилами поведения в бассейне, атак же техникой безопасности.

Практическая работа: игра: отгадай, что неправильно сделала Маша в бассейне

Тематический контроль: 5 контрольных вопросов о технике безопасности в каждом из помещений бассейна

Тема №2. «Повторение пройденного материала»

Тема направлена на выявление того, что помнят дети с прошлых занятий.

Практическая работа: игра «Отгадай что я показываю»

Тематический контроль: 5 контрольных вопросов о правильности выполнения упражнений

Тема №3. «Повторение пройденного материала» (закрепление практикой)»

Тема направлена на выявление того, что помнят дети с прошлых занятий.

Практическая работа: игра «Отгадай что я показываю», «Расскажи ошибки»

Тематический контроль: 5 контрольных вопросов о правильности выполнения упражнений

Тема №4. «Передвижение в воде в разных направлениях» (поперек бассейна)

Тема направлена на ориентирование в воде.

Практическая работа: разная длина шагов в бассейне, передвижение вдоль, поперек и по диагонали

Тематический контроль: каждый показывает направление, заданное учителем

Тема №5. «Передвижение в воде в разных направлениях» (вдоль бассейна)

Тема направлена на ориентирование в воде.

Практическая работа: разная длина шагов в бассейне, передвижение вдоль, поперек и по диагонали

Тематический контроль: каждый показывает направление, заданное учителем

Тема №6. «Упражнения, обучающие глубокому вдоху и длительному выдоху» (разучивание самых легких игр)

Тема направлена на правильное дыхание во время плавания

Практическая работа: игра «мыльные пузыри», «плюх», «пузырики»

Тематический контроль: игра «кто больше всех сделает пузырей»

Тема №7. «Упражнения, обучающие глубокому вдоху и длительному выдоху» (самостоятельное придумывание игры)

Тема направлена на правильное дыхание во время плавания

Практическая работа: игра «мыльные пузыри», «плюх», «пузырики»

Тематический контроль: самостоятельное придумывание игры

Тема №8. «Упражнения, обучающие глубокому вдоху и длительному выдоху» (разучивание упражнений в движении)

Тема направлена на правильное дыхание во время плавания

Практическая работа: игра «паровозик», «плюх», «пузырики»

Тематический контроль: правильности дыхания каждого

Тема №9. «Упражнения, обучающие глубокому вдоху и длительному выдоху» (самостоятельно)

Тема направлена на правильное дыхание во время плавания

Практическая работа: игра «мыльные пузыри», «плюх», «пузырики»

Тематический контроль: самостоятельное придумывание игры

Тема №10. «Упражнения, обучающие погружению и всплыванию» (разучивание самых легких игр)

Тема направлена на чувствование своего тела в воде

Практическая работа: игра «бомбочка», «медуза»

Тематический контроль: игра «держись на воде»

Тема №11. «Упражнения, обучающие погружению и всплыванию» (самостоятельное придумывание игры)

Тема направлена на чувствование своего тела в воде

Практическая работа: игра «бомбочка», «медуза», «расслабление»

Тематический контроль: самостоятельное придумывание игры

Тема №12. «Упражнения, обучающие погружению и всплыванию» (с игрушками на дне)

Тема направлена на чувствование своего тела в воде

Практическая работа: игра «собери дельфинов», «медуза», «расслабление»

Тематический контроль: «кто быстрее соберет игрушки»

Тема №13. «Упражнения, обучающие погружению и всплыванию» (самостоятельно)

Тема направлена на чувствование своего тела в воде

Практическая работа: игра «собери дельфинов», «медуза», «расслабление»

Тематический контроль: «кто быстрее соберет игрушки»

Тема №14. «Упражнение «звезда» на спине» (разучивание)

Тема направлена на чувствование своего тела в воде

Практическая работа: расслабить тело на воде

Тематический контроль: умение лежать и не погружаться в воду

Тема №15. «Упражнение «звезда» на спине» (коррекция учителя)

Тема направлена на чувствование своего тела в воде

Практическая работа: расслабить тело на воде

Тематический контроль: умение лежать и не погружаться в воду

Тема №16. «Упражнение «звезда» на спине» (кто дольше пролежит)

Тема направлена на чувствование своего тела в воде

Практическая работа: расслабить тело на воде

Тематический контроль: умение лежать и не погружаться в воду

Тема №17. «Упражнение «звезда» на спине» (самостоятельно)

Тема направлена на чувствование своего тела в воде

Практическая работа: расслабить тело на воде

Тематический контроль: умение лежать и не погружаться в воду

Тема №18. «Упражнение «Стрела» с поддерживающими средствами» (разучивание)

Тема направлена на обтекаемость тела в воде

Практическая работа: умение скользить по воде

Тематический контроль: кто дальше проскользит

Тема №19. «Упражнение «Стрела» с поддерживающими средствами» (разучивание)

Тема направлена на обтекаемость тела в воде

Практическая работа: умение скользить по воде

Тематический контроль: кто дальше про скользит.

Тема №20. «Упражнение «Стрела» с поддерживающими средствами» (с помощью учителя)

Тема направлена на обтекаемость тела в воде

Практическая работа: умение скользить по воде

Тематический контроль: кто дальше про скользит.

Тема №21. «Упражнение «Стрела» с поддерживающими средствами» (кто дальше)

Тема направлена на обтекаемость тела в воде

Практическая работа: умение скользить по воде

Тематический контроль: кто дальше про скользит.

Тема №22. «Упражнение «Стрела» с поддерживающими средствами» (самостоятельно)

Тема направлена на обтекаемость тела в воде

Практическая работа: умение скользить по воде

Тематический контроль: кто дальше про скользит

Тема №23. «Разучивание движения ног у опоры» (разучивание на скамейках)

Тема направлена на движение ног в плавании

Практическая работа: правильное погружение ног в воду (на суше)

Тематический контроль: все выполняют упражнения правильно

Тема №24. «Разучивание движения ног у опоры» (разучивание в воде у бортиков)

Тема направлена на движение ног в плавании

Практическая работа: правильное погружение ног в воду (в воде)

Тематический контроль: все выполняют упражнения правильно

Тема №25. «Разучивание движения ног у опоры» (с помощью учителя)

Тема направлена на движение ног в плавании

Практическая работа: правильное погружение ног в воду (в воде)

Тематический контроль: все выполняют упражнения правильно

Тема №26. «Разучивание движения ног у опоры» (самостоятельно)

Тема направлена на движение ног в плавании

Практическая работа: правильное погружение ног в воду (в воде)

Тематический контроль: все выполняют упражнения правильно

Тема №27. «Разучивание движения ног в движении с опорой на доску»

Тема направлена на движение ног в плавании

Практическая работа: правильное погружение ног в воду (в воде)

Тематический контроль: все выполняют упражнения правильно

Тема №28. «Разучивание движения ног в движении с опорой на доску» (разучивание по фазно)

Тема направлена на движение ног в плавании

Практическая работа: правильное погружение ног в воду (в воде)

Тематический контроль: все выполняют упражнения правильно

Тема №29. «Разучивание движения ног в движении с опорой на доску» (с помощью учителя)

Тема направлена на движение ног в плавании

Практическая работа: правильное погружение ног в воду (в воде)

Тематический контроль: все выполняют упражнения правильно

Тема №30. «Разучивание движения ног в движении с опорой на доску» (самостоятельно)

Тема направлена на движение ног в плавании

Практическая работа: правильное погружение ног в воду (в воде)

Тематический контроль: все выполняют упражнения правильно

Тема №31. «Упражнения, обучающие скольжению» (разучивание)

Тема направлена на обтекаемость тела в воде

Практическая работа: игра «выстрел», «лодочка»

Тематический контроль: игра с соревновательным моментом «кто быстрее»

Тема №32. «Упражнения, обучающие скольжению» (кто дальше)

Тема направлена на обтекаемость тела в воде

Практическая работа: игра «выстрел», «лодочка»

Тематический контроль: игра с соревновательным моментом «кто быстрее»

Тема №33. «Упражнения, обучающие скольжению» (игры)

Тема направлена на обтекаемость тела в воде

Практическая работа: игра «выстрел», «лодочка»

Тематический контроль: игра с соревновательным моментом «кто быстрее»

Тема №34. «Закрепление приобретенных навыков» (игры)

Тема направлена на подведение итогов

Практическая работа: любимые игры

Тематический контроль: игра с соревновательным моментом «кто быстрее», подготовка к соревнованиям

Тема №35. «Закрепление приобретенных навыков» (соревнования)

Тема №36. «Закрепление приобретенных навыков» (соревнования)

3.4. Организация и санитарно-гигиенические условия

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная со среднего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так как только в

сочетание НОД в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливании организма.

Режим дня, включающий НОД по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. НОД по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

НОД по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении НОД по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательной деятельности, готовят подгруппы к ним, знакомят детей с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время НОД, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от НОД, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед НОД по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к НОД. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и недопустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя.

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Условия реализации программы

- Необходимо просторные светлые помещения с плавательным бассейном глубина бассейна- 0.6м. Температура воды в чаше бассейна +29-+32°С Температура воздуха – на 1-2°С выше температуры воды. Для работы в вечернее время достаточное количество светильников с лампами накаливания.
- Оборудование: плавательные доски, игрушки и предметы, плавающие и тонущие разных форм и размеров, надувные круги, нарукавники, очки для плавания, поролоновые палки (нудлы, мячи разных размеров, обручи, музыкальный центр, диски с музыкальными композициями).

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры наборов воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
Старшая	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8
Подготовительная группа	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8

Занятия по обучению плаванию детей дошкольного возраста организуются в бассейне 3 x 8 метра, глубиной 80-110 см. Спуск в бассейн производится с лестницы, выход по лестнице, сделанной из не скользящего материала. При бассейне раздевальная комната, оборудованная шкафчиками для одежды и полотенец, скамейками. На полу в раздевальной комнате лежат коврики. При бассейне две душевые комнаты, имеющие 2- душевые установки для мытья тела детей перед входом в бассейн и при выходе из него, и туалетные.

Размеры бассейна позволяют проведение занятий с группой детей не более 6-8 человек, по санитарным нормам 3 кв. м на 1 ребенка. Для занятий дети делятся на подгруппы по 6-8 детей. Длительность занятия вместе с подготовкой, для детей разного дошкольного возраста рекомендуется от 20-25 до 30-35 минут на подгруппу (на суше не более 3-5 минут).

Обеспечение безопасности НОД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне, детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- НОД по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить НОД по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения педагога.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время НОД внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Не проводить НОД раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.

- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению педагога;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде педагога.
- внимательно слушать объяснение техники прыжка педагогом.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении НОД.

Средства обучения плаванию.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

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

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

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

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

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

4. Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;

5. Игры и игровые упражнения способствующие:

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

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить

детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

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

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

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

3.5. Материально-техническое обеспечение

Плавательный бассейн - помещение дошкольной образовательной организации, предназначен для проведения занятий, досугов, развлечений, общественных мероприятий, работы кружков, а также проведения других массовых мероприятий ДОО.

- Число детей одновременно занимающихся в бассейне не более 15 человек.
- Освещение – естественное и искусственное.

При проведении занятий в бассейне используется дополнительное искусственное освещение – люминесцентное. Осветительные приборы равномерно рассеивают свет. Оконные пространства свободны от посторонних предметов. Освещение по замерам специалистов соответствует норме.

Коммуникации:

- канализация: центральные сети
- отопление: централизованное
- освещение: центральные сети
- водоснабжение холодное: централизованное
- водоснабжение горячее: централизованное, электроводонагреватель - проточный

Оснащение бассейна:

- надувные нарукавники разных размеров;
- плавательные доски большие (*пенопластовые*);
- плавательные доски маленькие (*поролоновые*);
- обручи, горизонтальный и вертикальный;
- гимнастические палки;
- поролоновые палки — «*нудлсы*»; «*колобашки*»
- мячи резиновые разных размеров;
- плавающие и тонущие игрушки.
- Резиновые коврики, дорожки резиновые
- Кольца цветные, тонущие 18 см.
- Разделительная дорожка
- Пластмассовые игрушки (шарик , кубик) .
- Тонущие игрушки – рыбки.
- Термометр комнатный, водный
- Контейнеры для хранения игрушек
- Скамейка гимнастическая деревянная 2шт.
- Нестандартное пособие и оборудование (сделанное своими руками)
- колобашка для плавания
- Дорожка резиновая
- Жалюзи вертикальные
- Игра «Плавающие обручи»
- Игрушка плавучая «самолет»
- Круг для плавания надувной
- Ласты для плавания «Малютка»
- Лесенка для бассейна нержавеющей сталь
- Маска с трубкой
- Набор подводных колечек (4шт., диаметр 15 см)
- Очки для плавания детские
- Поролоновая палка
- Разделительная дорожка с яркой маркировкой
- Скамья для переодевания
- Спортивно-игровое оборудование «Баскетбол»
- Спортивно-игровое оборудование «Кольцеброс»

3.6. Перечень литературных источников

1. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Книга для малышей и их родителей. – Ярославль: Гринго, 1996.
2. Дикуль В.И., Зиновьева А.А., Холодов Ж.К. Как стать сильным. Азбука движений. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
3. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
4. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
5. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребёнка. Опыт создания авторской программы на базе дошкольного учреждения №199 г. Н.Новгорода. - Москва,1993.
6. Воронова Е.К. «Программа обучения плаванию в детском саду». - Санкт–Петербург: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
7. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста». – Москва, 2008.
8. Рыбак М.В. «Растим детей здоровыми» (занятия в бассейне с дошкольниками). - «СФЕРА», 2012.
9. Чеменева А.А., Есина Л.М. «Педагогические условия моделирования физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста на основе индивидуально - дифференцированного подхода». - Нижний Новгород, 2004.
10. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». - Санкт –Петербург: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
- Щетинин М.Н. «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей». – Москва, 2007.
- 11.** Фирсов З.П. Плавание для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 64с.

"МАЛЕНЬКИЙ ДЕЛЬФИН"

(нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста)

Ирина Большакова,

г. Ижевск

I. ВВЕДЕНИЕ

1

Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным. В медико-физиологическом аспекте это укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и пр.), в психологическом аспекте — формирование произвольной регуляции движений и действий, в педагогическом — это не только обучение младшего школьника сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции. В то же время акватория бассейна — это прежде всего иная среда обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям человека. Поэтому тренеры-педагоги единодушны в том, что для избавления от детских страхов и общего привыкания ребенка к воде необходим адаптационный период. Плавание как вид деятельности характеризуется значительной степенью сложности, что неизбежно усиливает элемент обучения в ущерб игре, которая с точки зрения психологии является ведущей деятельностью для детей дошкольного возраста.

Учет психологических закономерностей развития ребенка при организации занятий плаванием в детских дошкольных учреждениях требует, чтобы эти занятия структурно и функционально строились по принципам «открытого обучения» в педагогике школьного возраста. Открытое обучение не ограничивается строго регламентированными рамками и допускает модификации, как по воле педагога, так и по воле ученика. Дидактическое пространство при таком подходе оказывается «местом встречи» разнонаправленно мотивированной деятельности ребенка (который хочет купаться и резвиться) и взрослого (цель которого — научить ребенка плавать). Ребенок же становится субъектом собственных плавательных движений, а не объектом педагогических требований инструктора.

Таким образом, к формированию плавательных навыков у детей дошкольного возраста должна вести не столько особая методика обучения плаванию, сколько необходимость освоения ребенком более широкого социального опыта — акватории бассейна.

2

В качестве базовой программы обучения плаванию, принятой педагогами большинства детских садов, можно считать методику Т.И. Осокиной (Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Учение плаванию в детском саду для воспитателей детского сада и учителей. М.: «Просвещение», 1991). В этой методике большое внимание уделяется младшему и среднему возрасту, но недостаточно освещены вопросы обучения плаванию детей старших и подготовительных групп. Между тем инструкторы—педагоги по плаванию (не специалисты в плавании) испытывают значительные затруднения в обучении детей именно старшего дошкольного возраста. Используя собственный многолетний спортивный и тренерский опыт, в том числе — работы с детьми дошкольного возраста, я предлагаю альтернативную программу обучения плаванию, рассчитанную на период пребывания ребенка в детском саду с 3 до 7 лет. В отличие от общепринятого курса, на начальном этапе:

- предлагаются иные приемы адаптации к водному пространству;
- не используются поддерживающие предметы (доски, круги), а также страховка под спину или живот при плавании на груди;
- упражнения, связанные с продвижением, не выполняются у опоры;
- изменена последовательность обучения движениям способом «кровать на груди»;
- для правильного усвоения плавательных движений широко используются контрастные упражнения (то есть упражнения, направленные на получение противоположного эффекта).

Занятия проводятся по типу круговой тренировки, где основные плавательные навыки и элементы техники осваиваются на мелководье, а совершенствуются на глубокой воде. Обучению плаванию должны предшествовать педагогические наблюдения инструктора, поскольку дети своим поведением в воде сами подсказывают, с чего следует начинать. Если ребенок боится брызг, необходимо научить его опускать лицо в воду; боится упасть — научить вставать; боится захлебнуться — научить правильно дышать; пытается поднять со дна игрушку — научить нырять и т.д. В процесс обучения активно вовлекаются родители, особенно важна их помощь на первом этапе привыкания к воде. Поэтому рекомендуется проводить совместные детско-родительские занятия. На примере куклы, сидящей в игрушечной ванне, демонстрируются навыки, которые дети должны приобрести дома, прежде чем они попадут в бассейн. Для домашних занятий подходят все упражнения, начиная от умывания и заканчивая лежанием на воде, как на груди, так и на спине. Во время индивидуальных бесед и консультаций родителям даются конкретные советы по закаливанию и обучению детей плаванию (с показом их на воде), а на общих и групповых собраниях выражается благодарность за помощь.

Основной формой обучения в дошкольном возрасте должна быть игра, построенная на знакомых ребенку образах и представлениях и сопровождаемая четким выразительным показом. Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений. Педагогический принцип перехода от простого к сложному выступает как условие усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения ребенка к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка). Однако физическая нагрузка при играх дошкольников в воде превышает аналогичные на суше, и опыт показывает, что дети непроизвольно самостоятельно регулируют ее. Организм ребенка даже в условиях систематической тренировки не приобретает той экономизации функций, которая наблюдается у взрослых. Это позволяет говорить о низком «коэффициенте полезного действия» детского организма. Ребенок переносит экстенсивные нагрузки легче, чем интенсивные, так как последние даются ему с большим напряжением вегетативных функций. Поэтому не следует длительно отрабатывать отдельные плавательные движения — это может отрицательно сказаться на усвоении техники плавания в полной координации. Для формирования достаточно глубоких навыков выполнения отдельных элементов полезно разучивать их на занятиях в различных сочетаниях. С этой целью вся акватория бассейна (рассматриваемая как дидактическое пространство обучения) условно разбивается на игровые зоны, в которых дети выполняют разнообразные упражнения, содержащие как новый, так и пройденный материал. Инструктор при этом может находиться либо в зоне освоения нового упражнения, либо оказывать помощь отстающим детям. Переход ребенка из одной игровой зоны в другую осуществляется по его желанию, а в старшей и подготовительной группе — иногда и поточно (по типу круговой тренировки). Подобная организационная форма имеет ряд преимуществ: изучение учебного материала на каждом занятии имеет комплексный характер, при этом дети находятся в постоянном движении, спонтанно чередуя нагрузки с отдыхом. Особо следует отметить, что ребенка чаще пугает не сама вода, а ее обилие. В воде внимание детей рассеивается, в результате они плохо воспринимают незнакомый материал. Поэтому более целесообразным представляется ознакомление с новым материалом в раздевалке до начала занятий на воде, там же подводятся итоги и дается задание на дом.

Весь спектр новых ощущений в водной среде — состояние «полувесомости», легкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, повышение глубины дыхания, массирующее воздействие воды на кожу — сам по себе оказывает мощное воздействие на психику и организм ребенка. Задача взрослого (педагога-инструктора, родителя) — умело придать этим впечатлениям позитивную окраску и разумно использовать их в дальнейшем обучении. Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками — это поддержание положительного отношения детей к занятиям на всех этапах обучения. Инструктор-педагог должен стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению хорошо плавать. Часто именно похвала ведет к заметному улучшению результата, способствует росту уверенности в собственных силах и развитию волевых качеств ребенка.

Основная работа с детьми дошкольного возраста определяется общими задачами начального этапа обучения плаванию: научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде, а также технически правильно и экономично плавать. Особое внимание в предлагаемой программе обращено на педагогические приемы, позволяющие ребенку быстрее научиться владеть своим телом в воде, что ведет к росту его уверенности в себе. А это, в свою очередь, становится основой принципа самостоятельности ребенка в педагогической деятельности педагога-инструктора. Основное требование к педагогической деятельности инструктора по плаванию в детском саду можно сформулировать, на мой взгляд, как отказ от слепого следования поурочным планам чьей-либо методики. Вместо этого инструктор-педагог должен знать и понимать саму схему последовательного обучения, где учебные задачи располагаются в порядке возрастающей сложности с учетом постепенного увеличения нагрузки и глубины воды (до колен — до пояса — до груди). Занятия в течение учебного года предлагается проводить не реже 1—2 раз в неделю. В зависимости от возраста и подготовленности детей продолжительность пребывания детей в воде может колебаться от 10 до 25 минут. Возрастные группы делятся на подгруппы. Численность детской группы на занятии не должна превышать 10—12 человек.

При составлении примерных планов занятий, формулировке задач и подборе конкретных упражнений очень важно учитывать возрастные различия детей. Так, начиная занятия со старшими дошкольниками, инструктор-педагог должен помнить, что они гораздо быстрее осваиваются в воде, чем младшие дети. Поэтому начальный период обучения (привыкание к воде) у детей старшего дошкольного возраста значительно короче, но последовательность выполнения упражнений для начального обучения сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Эффективность методики обучения специальным двигательным навыкам в водной среде детей дошкольного возраста определяется степенью двигательной свободы ребенка в данной среде. Обучение плаванию целесообразно проводить в два этапа — на мелководе и на глубокой воде.

II. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ НА МЕЛКОВОДЬЕ (МЛАДШАЯ И СРЕДНЯЯ ГРУППЫ)

Младшая группа

В младшей группе обучение плаванию начинается с ознакомления ребенка с водой и ее свойствами: плотностью, вязкостью, прозрачностью. Продолжительность ознакомительного периода определяется возможностью ребенка безбоязненно и уверенно с помощью взрослого либо самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть. По мнению Т.И. Осокиной, к концу учебного года дети младшей группы в воде должны уметь: достать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; сделать выдох в воду (5—6 раз); скользить на груди (2—3 раза); выполнять упражнение «поплавок» (2 раза); с помощью взрослого лежать на спине (2 раза). При таком подходе уже в младшей группе выполняются требования «Программы воспитания и обучения в детском саду» по плаванию. Наш собственный опыт показывает, что не всем детям младшего дошкольного возраста доступен набор столь сложных упражнений (особенно упражнение «поплавок»). Это обусловлено несколькими причинами. Во-первых, в условиях Удмуртии, где я работаю, дети могут заниматься плаванием лишь 7—8 месяцев в году. Во-вторых, в этом возрасте дети часто болеют, получая после перенесенного заболевания медицинский отвод на две недели. Ускорение учебного процесса искусственно создает группу детей, «неуспевающих» в плавании. С учетом основных задач начального обучения плаванию мы включаем на данном этапе лишь игры с игрушками на мелководье, включая все виды ходьбы и бега в воде и несложные прыжки с лестницы (тумбы). Занятия в младшей группе мы начинаем с обычного умывания и обливания из ковша. Затем переходим к кратковременному погружению лица в воду и подныриванию под различные предметы — обруч, круг и т.п. (упражнения «Надень шляпу», «Вырос гриб», «В домик — из домика»).

Средняя группа

На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды. Кроме того, дети должны научиться самостоятельно произвольно выполнять вдох-выдох в воду несколько раз. Состав игровых упражнений в средней группе определяется нами исходя из следующих посылок:

- 1) Не следует начинать обучение движениям ног или рук до тех пор, пока у ребенка не получилось идеального скольжения.
- 2) Не рекомендуется выполнять данное упражнение у опоры, так как, работая ногами, ребенок не сможет почувствовать продвижения вперед.
- 3) Мы также не советуем использовать поддерживающие предметы, поскольку при этом нарушается горизонтальное положение тела, что, в свою очередь, ведет к появлению грубых ошибок в работе ног.

Основной задачей организации занятий по плаванию в средней группе, на наш взгляд, является обучение ребенка умению свободно лежать на груди и на спине. Для этого необходимо научить его погружаться, нырять и открывать в воде глаза, не протирая их после этого руками. Умение открывать глаза помогает сохранить нужное направление движения и облегчает ориентировку под водой. Если ребенок в состоянии задерживать дыхание, можно научить его доставать со дна различные предметы (игрушки, шайбы, ракушки). Очень важно обратить внимание ребенка на то, что под действием выталкивающей силы он всплывает к поверхности воды. Дети также должны усвоить, что не смогут нырять, если их легкие заполнены воздухом. Чтобы убедить их в этом, мы предлагаем присесть под воду после глубокого вдоха и после энергичного выдоха (упражнения «Надуй шар», «Лопнул шар»).

Лежание на груди

Для получения представления о плавучести тела и действии подъемной силы Т.И. Осокина предлагает использовать упражнение «Поплавок»: «стоя сделать вдох, присесть глубже, обхватить руками ноги чуть-чуть ниже колен, опустить лицо к коленям и сгруппироваться». Однако требование группировки на начальном этапе оказывается невыполнимым из-за того, что ребенок инстинктивно разводит руки и ноги для удержания равновесия, поэтому мы рекомендуем это упражнение более подготовленным детям. Как же ребенку дать понять, что вода его держит? Мы предлагаем использовать для этого упражнение «Крокодил». В программе Т.И. Осокиной оно описывается следующим образом: «лежать, опираясь на руки, держа голову над водой и вытянув назад ноги... попробовать лежа оттолкнуться руками от дна и отвести сразу обе руки к бедрам, расслабиться и немного полежать в таком положении». Мы предлагаем иной вариант выполнения данного упражнения. Ребенку удобнее вывести руки вперед, а не к бедрам — так он сразу сможет найти опору, если захочет встать. По ходу выполнения упражнения необходимо добиться правильного дыхания — чередования короткого вдоха и медленного выдоха. Обучая ребенка лежать на большой глубине, мы используем следующий прием: зацепившись руками за лестницу, лечь в положение «стрела», разжать кисти рук и в такой позе немного полежать (выполняется с увеличением счета).

Лежание на спине

После овладения лежанием на груди мы переходим к обучению лежания на спине также на мелкой воде. Для этого ребенок, сидя на дне и слегка опираясь на него локтями, пытается лечь на спину, затем расслабиться и спокойно полежать, не запрокидывая голову назад и не прижимая подбородок к груди (носик и животик вверх). На первых порах необходимо помочь ребенку избавиться от лишнего напряжения: инструктор, стоя сзади, мягкими руками уверенно поддерживает голову ребенка и, подбирая нужные слова, добивается цели. Когда ребенок научится лежать на мелкой воде без помощи взрослого, можно переходить к выполнению этого упражнения на большой глубине (по пояс — по грудь). В пособии Т.И. Осокиной предлагается следующий вариант:

«стоя, руки опущены вниз, сделать вдох, задержать дыхание и спокойно лечь на спину. Подбородок следует опустить и прижать к груди, а живот подтянуть к поверхности воды. Желательно, чтобы, падая назад в воду, дети видели стоящего _____ рядом _____ преподавателя».

Мы предлагаем выполнять это непростое упражнение по-другому: присесть, опустив плечи в воду, положить голову так, «чтобы ни одна капелька не попала на лицо», затем легко оттолкнуться и лечь, поднимая живот. Ребенку будет проще удержать грудь и живот на поверхности воды, если сверху положить какой-нибудь плоский предмет типа формочки (мы используем круглые массажеры стоп). На начальном этапе необходимо поддерживать ребенка под затылок или подбородок, при этом его голова должна свободно лежать на воде (можно использовать обруч или сачок).

Не следует страховать детей под спину (или под живот при плавании на груди), так как, убирая впоследствии руку, инструктор сразу лишает ребенка всякой опоры, и он тотчас же прекращает выполнять упражнение.

Вставание из положения лежа

Очень важно научить детей вставать из положения лежа на спине. Т.И. Осокина описывает этот прием следующим образом: дети «вытягивают руки вдоль тела и энергично нажимают ими на воду вниз; ноги подтягивают к туловищу (ребенок как бы садится). Тело принимает вертикальное положение; после этого ноги вытягиваются и встают _____ на _____ дно».

Вместо выполнения такого количества телодвижений, в большинстве случаев малопонятных для ребенка, мы предлагаем ему просто «повернуться на бок — грудь — и встать на дно» (упражнение «Как солдат»).

Скольжение

Чтобы ребенок ощутил продвижение в воде, мы предлагаем использовать традиционные упражнения с буксировкой (держась за руки, за обруч, сачок и т.п.), а также проныривание в вертикально стоящие обручи (это может _____ быть _____ серия _____ обручей _____ разного _____ диаметра). Упражнение «Привет!» выполняется следующим образом: прыгая в обруч, ребенок отвечает преподавателю рукопожатием, который, в свою очередь, придает телу ребенка ускорение. Далее скольжение выполняется самостоятельно. Первое время дети сразу встают на дно, и это естественно. Необходимо добиваться длительного скольжения до полной остановки.

Прыжки

При выполнении скольжения важную роль играет технически правильный и сильный толчок. Поэтому значительное внимание мы уделяем прыжкам, которые придают занятию эмоциональную окраску, помогая ребенку преодолеть _____ неуверенность, _____ воспитать _____ решительность _____ и _____ смелость. Формирование этого навыка зависит от объективных возможностей бассейна. Можно прыгать и с лестницы, но удобнее и безопаснее прыгать с прикрепленной к лестнице съемной тумбы со ступенями, высота которой соответствует уровню воды. При обучении прыжкам должны соблюдаться основные дидактические принципы, так как эти упражнения могут вызвать чувство страха, которое поставит под угрозу весь процесс обучения. Нельзя принуждать ребенка к прыжку, ни в коем случае нельзя толкать ребенка, если он боится. Во избежание травматизма преподаватель во время прыжков должен стоять на тумбочке и следить за тем, чтобы место, куда будет прыгать ребенок, _____ было _____ свободно.

Начинать лучше с элементарных прыжков ногами вниз. Мы предлагаем прыжки, которые дети выполняют с удовольствием: в обруч разного диаметра, лежащий на поверхности воды («В колодец — из колодца»); «В глубокий колодец» (прыжок с погружением в воду и выныриванием из обруча под водой); через натянутую горизонтальную веревку; с досками, надувными подушками и т.п. («Кто дальше» и «Оседлай коня»). После освоения этих прыжков переходят к освоению прыжков головой вперед (прыжок поверхностный). Первое время дети «плюхаются» в воду, разводя руки и ноги в стороны. Необходимо научить ребенка хорошо отталкиваться, прыгать как можно дальше, а потом лежать как можно дольше (до полной остановки). Робким детям можно предложить прыжок на надувной матрац, пенопластовый коврик, с доской в руках — это придает уверенность, а значит, ребенок быстрее овладеет этим навыком. Дальность полета заметно улучшится, если прыгать в вертикально стоящий обруч, который держит инструктор. Расстояние между тумбочкой и обручем постепенно увеличивается для каждого ребенка индивидуально («Как стрела», «Прыжок тигра в горящее кольцо»). Для детей более подготовленных предлагаем выполнить акробатические упражнения (кувырок вперед, назад и т.п.) на пенопластовом коврике.

Общие замечания

Отрабатывать и контролировать скольжение, на наш взгляд, можно только тогда, когда дети, прыгая головой вперед, выполняют хороший толчок. Дети одинаково хорошо должны уметь скользить на груди и на спине. В процессе обучения необходимо видоизменять и усложнять задания (например, выполнять скольжение с последующим выдохом в воду, различным положением рук и т.п.). Следует также постоянно создавать игровые ситуации (например, «Кто проскользит дальше всех»), придавать упражнениям развлекательную окраску («Как стрела», _____ «Торпеда» _____ и _____ другие).

Т.И. Осокина указывает на некоторые ошибки, возникающие при обучении скольжению: «тело ребенка чрезмерно погружено в воду, сильно прогнута спина, провисает живот, голова поднята слишком высоко вверх или опущена вниз, _____ напряжены _____ мышцы _____ туловища, _____ плотно _____ закрыты _____ глаза, _____ сжаты _____ губы». Как показывает наша практика, таких грубых ошибок при свободном лежании на воде не возникает, если соблюдена последовательность выполнения подготовительных упражнений. Ошибки возникают чаще всего у детей, пропускающих занятия, которые, в свою очередь, требуют пристального внимания инструктора-педагога, а дополнительные занятия с _____ ними _____ проводятся _____ во _____ время _____ свободного _____ купания.

Таким образом, основной задачей обучения плаванию на мелководье является создание педагогических условий, способствующих возникновению у ребенка уверенности в себе и ощущения, что вода его любит и держит. А приобретенные на мелкой воде навыки и умения впоследствии совершенствуются на глубокой воде.

III. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ГЛУБОКОЙ ВОДЕ (СТАРШАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЫ)

Объем временных затрат на проведение занятий на мелководье делает возможным проведение занятий на глубокой воде лишь начиная с конца средней группы. Большое значение в обучении на глубокой воде имеет показ упражнения в целом и отдельных его элементов. Показывать упражнение лучше всего непосредственно перед выполнением его детьми. Привлечение к показу помощников также значительно облегчает объяснение. Демонстрация движений должна сопровождаться четким и доходчивым разъяснением деталей, что помогает предупредить неправильное усвоение. На этапе обучения отдельным движениям речь инструктора-педагога может быть образной, но при этом не должна иметь оттенка развлекательности. Дети во время выполнения упражнений должны быть сосредоточены. Основным показателем возможностей ребенка выполнять плавательные движения является полноценное выполнение им скольжения. Правильно выполняемое скольжение определяется следующими показателями: а) исходное положение перед отталкиванием, б) сила толчка, в) положение тела во время скольжения. При обучении плаванию именно скольжению должно уделяться 80% затраченного времени, и только после длительного его выполнения можно приступать к обучению движениям. Какую же программу движений и в какой последовательности нужно создать и довести до автоматизма, чтобы дошкольник с его неустойчивой нервной системой и недостаточным координационным багажом овладел таким сложным видом спорта, как плавание?

Кроль на груди

Кроль на груди — самый быстроходный способ плавания. Подчиняясь общему закону механики — экономичности и эффективности гребковых движений, он оказался наиболее приемлемым и в обучении плаванию дошкольников.

Традиционно рекомендуется начинать обучение с движений ногами. Однако, как показывает наш опыт, при такой методике обучения у начинающих плавать формируются типичные ошибки: чрезмерно сильное сгибание ног, движение с большой частотой и малой амплитудой, подтягивание ног под живот, отсутствие продвижения вперед. Подобные ошибки вполне объяснимы, поскольку эффективность движений ногами заключается в умении создавать значительное ускорение стопой при ее движении вниз. Для этого нужны специальные упражнения в воде и на суше, развивающие силу мышц и мягкость суставов. Хорошо известно, что энергетические расходы при работе ногами превышают в 3—4 раза таковые при работе руками. Поэтому ноги играют небольшую роль в создании движущей силы, а их основной функцией является компенсация механических возмущений, вызванных движениями рук. Существует двух-, четырех- и шестиударный кроль на груди, когда на полный цикл движений руками пловец выполняет названное количество ударов ногами (зависит от скорости плавания, физических и индивидуальных способностей пловца).

Начиная обучение дошкольников с движений ногами, мы невольно навязываем ребенку шестиударный кроль. Большинство дошкольников с трудом осваивают этот навык, а некоторым это вообще не удается, что вторично вызывает негативные переживания и формирование стойкого негативного отношения к воде. В дальнейшем многие дети испытывают сложности в согласовании движений ног с гребковыми движениями рук, а также в сочетании плавательных движений с дыханием. Мы предлагаем начинать обучение плаванию способом кроль на груди с движений руками, поскольку именно руки создают основную движущую силу. Предварительно детям показывается способ плавания в целом, при этом их внимание обращается на движение рук (как при ходьбе и беге). Затем попеременные движения руками (сопровожаемые пояснением: «до ноги — в потолок — на ухо») отрабатываются на суше и закрепляются дома. При плавании кролем на груди ребенок свободно лежит на поверхности воды, голова находится между рук. Гребок выполняется прямой рукой, в момент окончания гребка большим пальцем нужно коснуться бедра (условно). При удачном выполнении рука с легкостью проносится по воздуху и снова погружается в воду. Не следует требовать от детей сложной траектории движения руки над и под водой (как это рекомендуется в методической литературе), главное на данном этапе обучения — равномерное продвижение по прямой линии с сохранением горизонтального положения тела.

Скорость

Принцип экономичного плавания предполагает разумное распределение сил пловца на дистанции. Поэтому мы обучаем детей плавать медленно, сохраняя непрерывность движений (без наплыва). Первое время дошкольники рефлекторно выполняют движения руками очень быстро, результатом чего являются короткие гребки. Необходимо сразу добиваться выполнения длинного гребка, или, как мы называем, «шага» («шагаем, как мама», «шагаем, как папа»). Соревновательный дух обучения придает динамичность упражнениям и удерживает высокую активность детей на протяжении всего занятия. Большинство наших детей уже на шестом году жизни (старшая группа) способны проплыть весь бассейн (8 м) со старта только при помощи рук, сохраняя длинный гребок (на задержке дыхания).

Правильное дыхание

В плавании существует присказка: «Плавать умеет только тот, кто владеет дыханием». Ребенку гораздо проще овладеть дыханием, плавая медленно и только при помощи рук. Учитывая уровень подготовки ребенка, лучше выбирать короткие дистанции, но выполнять упражнение многократно (чтобы не нарушалась координация).

Поскольку полноценный навык вырабатывается в процессе длительной тренировки и в течение нескольких лет, мы считаем, что дошкольнику достаточно владеть им в играх, купании, при выполнении различных упражнений. Если у ребенка возникла потребность сделать вдох — научите его поворачивать голову в сторону (в момент окончания гребка), так чтобы рот оказался на поверхности воды, а ухо было в воде («посмотри на плечо»). Выдох производится через рот и нос при повороте головы в исходное положение. Лучше всего вдох выполнять на каждый третий гребок руками («раз—два—три — вдох»). Предварительно упражнение выполняется на суше, дома и стоя по грудь в воде. Постепенно осваивая кроль на груди в описанной последовательности, детям достаточно быстро удается приспособить движения ног к движениям рук. Исходя из физических возможностей и индивидуальных особенностей, ребенок сам подбирает ритм движений ногами. Общая координация юного пловца может нарушаться в двух случаях:

- а) недостаточно сформировался навык движения руками;
б) движения ногами мешают продвигаться вперед.

В обоих случаях работу ног следует исключить — временно (в случае «а»), либо вообще (в случае «б»), при этом ноги произвольно будут выполнять балансирующие движения. Во избежание навязывания ребенку шестиударной координации, не рекомендуется отдельно изучать и отрабатывать движения ногами. А использование упражнений с буксировкой (доской, обручем) и плавание под водой позволяют исподволь укреплять мышцы детских ног без сгибания их в коленном и тазобедренном суставах.

Кроль на спине

Способ «кроль на спине» по структуре движений отличается от кроля на груди лишь положением тела на воде и изменением ведущих конечностей — основой согласования движений является работа ног. Техника выполнения данного способа целиком определяется координационными возможностями ребенка, а также умением создавать силовую тягу ногами. Освоение кроля на спине проводится на мелкой и спокойной воде. Не всем детям удастся достаточно хорошо продвигаться за счет ног — это обусловлено двигательными возможностями стопы, которые, в свою очередь, определяются подвижностью голеностопного сустава и площади тыльной поверхности стопы (ласты). Поэтому предварительно на суше, а затем в воде отрабатываются попеременно ударные движения ногами вверх-вниз, которые выполняются только носочками (носки оттянуты и вогнуты внутрь — «как у медведя»). Для контроля сгибания ног в коленях предлагается держать над коленями ребенка доску или руку (при правильном выполнении движения прикосновений нет). Круговые вращения руками назад предварительно разучиваются на суше, а в воде выполняется «мельница назад», которая сопровождается пояснением, как и в кроле на груди: «до ноги — на ухо». Поскольку гребок на спине выполняется через сторону, это вызывает чрезмерное смещение ног. Сохранить прямолинейность продвижения позволяет только высокий темп движения руками. Для координации работы рук и ног выполняем следующую последовательность движений: толчок — скольжение с работой ног — и сразу 2—4 гребка (с последующим увеличением). Максимальный эффект достигается при выполнении задания со старта на спине. Высокий ритм движений ног позволяет ребенку сохранить точность и слитность только на коротких дистанциях, которые проплываются, как правило, на задержке дыхания. Старт на спине выполняется следующим образом: зацепиться руками за поручень (бортик, лестницу); опереться в стену ногами, согнутыми в коленях (пальцы ног в воде). На начальном этапе детям предлагается плавать медленно. При этом они имеют возможность произвольно координировать собственные движения, продвигаясь в основном при помощи ног (бедро и голень в воде) и выполняя гребки руками с остановкой у бедра (дыхание произвольное).

Итоговые замечания

Итак, основной принцип обучения плаванию в дошкольном возрасте — учить детей плавать технически правильно без освоения облегченных способов плавания (без выноса рук из воды). Дальнейшая работа по совершенствованию плавательных навыков направлена на широкое применение контрастных упражнений в обучении, что помогает ребенку понять разницу между экономичным и неэкономичным плаванием. Ребенок сможет быстро избавиться от индивидуальных ошибок, если предложить ему их усугубить: при сильной «молотье» руками предложите сделать это еще чаще; высоко поднимает голову при скольжении — поднять голову еще выше и т.д. Для обучения детей умению контролировать и анализировать собственные движения мы используем образ лодки, плывущей «от берега до берега» (сначала показываем наглядно). При этом задаются следующие вопросы:

— Какая лодка будет плыть быстрее — равномерно плывущая или раскачивающаяся с боку на бок?

(Контролируем боковые колебания туловища.)

— Что нужно лодке для того, чтобы плыть быстрее? Весла! А какие — прямые или сломанные? Прямые!

(Контролируем гребок прямой рукой и длину «шага».)

— Что еще нужно лодке, кроме весел? Мотор! Поскольку наша лодка небольшая, нам нужен маленький моторчик. (Работаем только носочками.)

— Что еще может понадобиться в пути? Бензин! (Набираем больше воздуха.)

При последовательном решении задач на глубокой воде: 1) научить свободно и долго лежать на воде, 2) максимально далеко скользить, 3) правильно выполнять движения руками и ногами — у детей старшего дошкольного возраста не формируются грубые ошибки в технике плавания, а незначительные погрешности легко исправляются в процессе дальнейшего обучения. Каждое занятие посвящается определенной теме, хотя в ходе его проведения решается сразу несколько задач

(используется материал из разных разделов). Задачи и содержание занятий располагаются в порядке возрастающей сложности и с учетом постепенного увеличения нагрузки. Переходить к новой теме рекомендуется только в том случае, когда большинство детей в группе освоят все задания предыдущей темы. До этого момента материал необходимо повторять полностью и частично, добиваясь успешного обучения каждого ребенка. При повторении лучше менять содержание занятий, используя задания и игры одного типа. Инструктор-педагог должен помнить о том, что нельзя ожидать от детей одинакового уровня владения навыками плавания при разной продолжительности обучения.

Основными показателями успешной реализации авторской программы является устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде, адекватная (критичная) самооценка плавательных возможностей, общее позитивное самовосприятие, а также высокий уровень сформированности плавательных навыков.