

**Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад №77 Выборгского района Санкт-Петербурга**

Принята
Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад №77
Выборгского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

Утверждена
Заведующим ГБДОУ детский сад № 77
Выборгского района Санкт-Петербурга

Лавреновым С.С.
Приказ № 83-5
от «29» августа 2023 г.

**Рабочая программа инструктора по физической
культуре (плавание)**

**к Образовательной программе дошкольного образования
ГБДОУ детский сад №77 Выборгского района Санкт-Петербурга
на 2023-2024 учебный год
Возраст обучающихся от 4 до 7 лет
Срок реализации 1 год**

**Инструктор по физической культуре:
Бородина Татьяна Юрьевна**

Санкт-Петербург

ОГЛАВЛЕНИЕ

Содержание	Страницы
I. Целевой раздел	4-11
1. Пояснительная записка	4-5
1.1. Цели, задачи и принципы по реализации Программы. Ожидаемые результаты.	5-11
1.2. Значимые характеристики детей дошкольного возраста.	11
II. Содержательный раздел	12-42
II.1. Образовательная деятельность	12
II.1.1. Учебный план	12
II.1.2. Требования к уровню подготовки воспитанников	13
II.1.3. Интеграция с образовательными областями	13-14
II.2. Формы, способы и средства реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	14-37
II.3. Планируемые результаты освоения программы	37
II.4. Организация и санитарно – гигиенические условия проведения ООД по плава	38-41
II.5. Взаимодействие с семьёй	42
III. Организационный раздел	42-44
III.1. Организация развивающей предметно – пространственной среды	42-43
III.2. Программно – методическое обеспечение	44
Литература	44
Приложение	45-60

1. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре по обучению детей 4-7 лет плаванию разработана на основе Образовательной программы Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сад № 77 Выборгского района Санкт-Петербурга, с целью построения системы педагогической деятельности, обеспечения гарантий качества содержания, создания условий для реализации и обеспечения индивидуального развития детей.

Образовательная деятельность ОУ в пределах образовательной области «Физическое развитие» включает в себя:

- ✓ повышение функциональных возможностей детского организма,
- ✓ совершенствование физических качеств,
- ✓ освоение определенных двигательных навыков.

В соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 29.09.2022г.
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»)
- Федеральной образовательной программой дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г.№28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20» Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно – правовых документов:

- «Конвенцией о правах ребенка»;

Здоровые дети – это основа жизни нации. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка, несомненно, является физическая культура.

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.

Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование дошкольников, проживающих в жестких климатогеографических условиях, приравненных к районам Севера, имеет свои региональные особенности. Север с его многообразием экстремальных факторов, таких как: природно-климатические, социальные условия, ультрафиолетовое «голодание», изменяющиеся биологические ритмы предъявляет организму человека высокие требования.

Следствием резкого изменения природно-климатических условий являются неблагоприятные изменения в функционировании, прежде всего, центральной нервной системы, а затем всех систем организма.

Заболевания, связанные с длительным проживанием человека на севере, являются отражением эффекта накопления воздействия экологических условий на организм.

Функционирование детского организма осложняется авитаминозами, особенно отчетливо, проявляющимися в весеннее время. Низкие температуры воздуха ограничивают возможность двигательной деятельности, столь необходимой для нормального функционирования и развития детского организма. Кроме того, в районах Севера наблюдается сезонная неравномерность поступления ультрафиолетовой энергии в солнечном спектре. С учетом вышеуказанных климатических особенностей в дошкольном учреждении разработан гибкий режим дня. Во все части, которого интегрирована физкультурно-оздоровительная работа.

Программа по обучению плаванию «Послушные волны» предназначена для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

Программа ориентирована на возрастные особенности от 4 до 7 лет.

1.1. Цели, задачи и принципы по реализации Программы. Ожидаемые результаты.

«ВТОРАЯ ВОЛНА»

Возрастные возможности

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. Увеличивается и экскурсия (расширение и сжатие) грудной клетки при вдохе и выдохе.

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

С четырех лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено. Интенсивно развивается кровеносная система. По показателям развития ее основных компонентов — сердца и кровеносных сосудов — ребенок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. К пяти годам у ребенка, по сравнению с периодом новорожденности, размеры сердца увеличиваются в 4 раза.

Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

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

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

Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. До пяти лет очень интенсивно развиваются извилины и борозды головного мозга. Несмотря на то, что мозг дошкольника напоминает нам мозг взрослого, основные нервные процессы у него протекают по-другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом. Этим можно объяснить нам непосредственность и искренность ребенка, так же как и холерическую неуравновешенность детей. В связи с этим дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно очень трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в 5 лет наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причем сами низшие отделы начинают подчиняться в своей работе высшим. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

Раздел «Плавание»

Задачи

- Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.
- Формировать навык горизонтального положения тела в воде.
- Продолжать учить плавать облегченными способами.
- Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.

Упражнения и игры

Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружения в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов, выдохи в воду, лежание, скольжение на груди, спине, плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине, плавание облегченными способами. Игры «Догони меня», «Телефон», «Насос», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Торпеда», «Звездочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт», «Рыбак и рыбки», «Затейники», «Найди клад», «Сомбреро», «Веселые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка».

Раздел «Здоровье»

Задачи

1. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.
2. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Укреплять мышечный корсет ребенка.

4. Активизировать работу вестибулярного аппарата.

5. Формировать гигиенические навыки:

- раздеваться и одеваться в определенной последовательности;
- аккуратно складывать и вешать одежду;
- самостоятельно пользоваться полотенцем;
- последовательно вытирать части тела.

«ТРЕТЬЯ ВОЛНА»

Возрастные возможности

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. По данным Института возрастной физиологии РАО, за год прибавляется около 4—5 см роста, 1,5—2 кг массы, 1—2 см окружности грудной клетки. Высота головы приближается к 1/6 длины тела.

Тело растет неравномерно — длина ног и верхней части тела растет медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Увеличение физиометрических показателей на фоне недостаточно выраженной корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребенка.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Позвоночный столб ребенка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка.

В течение шестого года быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребенка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статическом положении долго удерживать спину 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.

Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. В специальной литературе указывается, что у старших дошкольников в 53% случаев выявлен средний уровень функциональной зрелости системы дыхания. ЖЕЛ у ребенка 5—6 лет в среднем 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов — длины тела, типа дыхания и других.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека.

Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить

требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Раздел «Плавание» Задачи

1. Продолжать учить скользить на груди, спине с различным положением рук.
2. Учить согласовывать движения ног с дыханием.
3. Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин.
4. Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации.
5. Изучать движения ног способом дельфин.

Упражнения и игры

«Звездочка», «Стрелка», «Винт», «Поплавок», «Торпеда», «Стрелка» — «Звездочка» — «Стрелка». Плавание при помощи движений ног способами дельфин, кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин, плавание кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Салки» с мячом, шайбой, «Поплавок», «Затейники», «Пушбол», «Караси и карпы», «Веселые ребята», разнообразные эстафеты.

Раздел «Здоровье»

Задачи

1. Способствовать закаливанию организма.
2. Повышать общую и силовую выносливость мышц.
3. Увеличивать резервные возможности дыхания. 4. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.
5. Формировать гигиенические навыки:
 - научить быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;
 - самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой;
 - тщательно вытирать все тело в определенной последовательности;
 - осторожно сушить волосы под феном.

«ЧЕТВЕРТАЯ ВОЛНА»

Возрастные возможности

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 подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13—15 кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15—17 кг (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 дц* воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. По данным специалистов, легочная ткань* имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6—7 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в легких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности 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 и массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются.

При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. И двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия |им при выполнении заданий, для них важен результат.

Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Раздел «Плавание»

Задачи

1. Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине.
2. Изучать движения ног способом брасс.
3. Обучать плаванию способами брасс, дельфин в полной координации.
4. Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.
5. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации.
6. Учить плавать под водой.
7. Обучать прыжкам в воду с возвышенности, подставки.
8. Поддерживать желание нырять, обучать правильной технике ныряния.
9. Учить расслабляться на воде, обучать способам отдыха.
10. Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.

Упражнения и игры

Скольжение с различным положением рук, «Торпеда» с различным положением рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием, в полной координации кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «У кого больше пузырей», «Салки» с предметами, фиксированным положением на воде, «Охотники и утки», «Белые медведи», «Невод», «Веселые ребята», «Пушбол», «Удочка», «Переправа», «Разноцветные мячи», разнообразные эстафеты, «Водное поло».

Раздел «Здоровье»

Задачи

1. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.
2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.
3. Повышать работоспособность организма.
4. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.
5. Приобщать к здоровому образу жизни.

6. Формировать гигиенические навыки:

- быстро раздеваться и одеваться;
- правильно мыться под душем, оказывая помощь друг другу, пользуясь индивидуальными губками;
- насухо вытираться;
- сушить волосы под феном;
- следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

Принципы обучения:

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.
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 обучению 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.

Ожидаемые результаты:

- 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.

1.2. Значимые характеристики детей дошкольного возраста.

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.

Характеристика особенностей развития детей

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.

2 Содержательный раздел

2.1. Образовательная деятельность

Таблица 1

Возрастная группа	Количество занятий		
	в неделю	в месяц	в год
Средняя	1	4	36
Старшая	1	4	36
Подготовительная к школе	1	4	36

Продолжительность и распределение количества развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах

Таблица 2

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Средняя	1 раз в 3 месяца	1 раз в год	20-25 мин	
Старшая	1 раз в 3 месяца	1 раз в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная	1 раз в 3 месяца	1 раз в год	40 мин	до 1 часа

Требования к уровню подготовки воспитанников.

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

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

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

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

Требования к качеству освоения программного материала детьми занимающимися плаванием.

В результате освоения программного материала по плаванию дошкольники:

знают:

- правила поведения в бассейне;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря;

умеют:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди;
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

Интеграция с образовательными областями

Правильно организованный процесс обучения плаванию имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний.

Образовательная область по ФГОС: физическое развитие	
Образовательные области	Задачи
<ul style="list-style-type: none"> ● Познавательное развитие 	Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях
<ul style="list-style-type: none"> ● Речевое развитие 	Речевое развитие включает владение речью как средством общения и культуры
<ul style="list-style-type: none"> ● Социально - коммуникативное развитие 	Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребёнка с взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к сообществу детей и взрослых в Организации; формирование основ безопасного поведения.
<ul style="list-style-type: none"> ● Художественно-эстетическое развитие 	Художественно-эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (музыкального); становление эстетического отношения к окружающему миру; восприятие музыки; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Обучение плаванию следует начинать с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры (Приложение 1), забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения повышают интерес к занятиям плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. При этом нельзя ограничиваться только подвижными играми в воде. Широко применяйте игровые упражнения и соревнования.

Формы организации детей:

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

Рекомендуются такие формы ООД:

- учебно-тренирующие;
- сюжетные;
- игровые;
- контрольно-учетные;
- в форме бесед (об истории плавания)
- спортивные досуги, развлечения.

Методы обучения плаванию:

- *Словесные:* объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- *Наглядные:* показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- *Практические:* предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

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.

Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Нырание	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться,

	знакомят с подъемной силой.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

Результат (задачи)	Возраст детей
I этап	
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Средняя группа
II этап	
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Средняя и старшая группа
III этап	
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Подготовительная группа
IV этап	
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов.	Подготовительная группа

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

Средства обучения плаванию.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ НА СУШЕ

Задачи:

- организовать детей;
- подготовить организм к предстоящей нагрузке
- способствовать развитию функциональных возможностей организма, укреплению мышечного корсета;
- содействовать развитию физических качеств.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

«Вторая волна»

1. «Паровозик» — ходьба с попеременной работой рук и произнесением «чух» на выдохе.
2. «Тростинка» — ходьба на носках, руки вверх.
3. «Чебурашка» — ходьба на пятках, руки за головой.
4. «Цапля» — ходить вперед, сгибая ноги в коленях, с высоким подниманием бедра, руки в стороны.
5. Ходьба на носках, с хлопками прямыми руками над головой.
6. Ходьба на пятках, с хлопками прямыми руками перед собой.
7. Ходьба на носках, руки в стороны.
8. Ходьба на пятках, руки на поясе.
9. «Лыжники» — ходьба в наклоне вперед с попеременной работой прямых рук вперед-назад и произнесением слова «мы» на выдохе.
10. Подвижная игра «Солдаты — партизаны» — ходьба по I шпалу, чеканя шаг и на носках.
11. Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед — назад.
12. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад.
13. Легкий бег с отведенными в стороны руками и произнесением на выдохе звука [у].
14. Легкий бег произнесением звуков [о], [а], [и], [ы], [э].
15. Легкий бег с приседанием и касанием ладонями пола (но сигналу или в указанном месте).
16. Бег «по-обезьяньи» — передвижение в упоре лежа.
17. Легкий бег с изменением направления по сигналу.
- IX. «Буратино» — бегать, сгибая ноги в коленях.
19. Легкий бег. на 4 шага — вдох, на 4 шага — выдох.
20. «Лягушата» — выпрыгивания из полуприседа.
21. Прыжки на двух ногах, руки на поясе.
22. «С кочки на кочку» — прыжки из стороны в сторону на ДВУХ ногах, руки на поясе.
23. Прыжки: ноги врозь, ноги вместе, руки на поясе.
24. Прыжки: ноги врозь, ноги вместе, хлопая в ладоши.

«Третья волна»

1. Ходьба на носках, руки в стороны.
2. Ходьба на носках, прямые руки вверх сцеплены.
3. Ходьба на носках, руки в стороны. Прямыми руками выполнять пружинистые движения вверх-вниз.
4. Ходьба на носках, согнутые в локтях руки сцеплены за спиной.
5. Ходьба на носках с хлопками в ладоши над головой.
6. Ходьба: вдох через левую ноздрю, правую зажать пальцем, выдох через правую.
7. Затем вдох через правую ноздрю, левую — зажать, выдох через левую ноздрю.
8. Ходьба с выполнением упражнения «Очищающее дыхание».
9. Через плотно сжатые губы делается ступенчатый выдох малыми порциями с большим напряжением и сопротивлением.

10. Ходьба на пятках, руки на поясе.
11. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях, кисти к плечам.
12. Ходьба на левой пятке, правом носке, руки на поясе.
13. Ходьба на правой пятке, левом носке, руки на поясе.
14. Ходьба в приседе, руки впереди (спина прямая, перекачиваться с пятки на носок).
15. Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед — назад.
16. Ходьба с выполнением упражнения «Мельница» руками вперед — назад.
17. Прыжки: ноги врозь — ноги вместе, руки на поясе.
18. Прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе.
19. Прыжки на правой, затем на левой ноге, руки на поясе (по 2 прыжка).
20. Прыжки в приседе, руки на колени.
21. «Пружинка» — прыжки на двух ногах, прямые руки сцеплены вверху.
22. Бежать вперед, сгибая ноги в коленях.
23. Легкий бег с произнесением звуков [y], [a], [o], [и], [э], [ы | на выдохе.
24. Бег с высоким подниманием бедра.
25. Легкий бег с приседанием и касанием пальцами рук пола по сигналу.
26. Бег с выпрыгиванием вверх около указанного места.
27. Бег с изменением направления по сигналу.
28. Бег с выпрыгиванием и хлопком прямых рук над головой по сигналу.
29. Бег с выполнением вдоха, выдоха на 4 шага, с задержкой дыхания на вдохе на 4—5 секунд.
30. Бег «по-обезьяньи» — передвижение в упоре лежа.

«Четвертая волна»

1. Ходьба на носках, руки на поясе.
2. Ходьба на носках, руки на поясе, с подниманием и спусканием плеч.
3. Ходьба на носках, руки на поясе:
1—2 — локти вперед; 3—4 — локти назад — прогнуться.
4. Ходьба на носках, руки в стороны.
5. Ходьба на носках, руки в стороны, в согласовании с пружинистыми движениями прямых рук вверх-вниз.
6. Ходьба на носках, прямые руки сцеплены над головой
7. Ходьба на носках, хлопки ладонями прямых рук над головой.
8. . Ходьба на носках:
1—2—3 — скрестные движения прямых рук перед грудью;
4 — отвести прямые руки как можно дальше назад.
9. Ходьба на носках, кисти к плечам, с поочередным выпрямлением рук вверх.

10. Ходьба на левой пятке, правом носке и наоборот.
11. Ходьба на пятках, руки на поясе.
12. Ходьба на пятках, руки за головой.

13. Ходьба на пятках с поочередным отведением прямых рук назад (одна вверху, другая внизу).
14. Ходьба на пятках, согнутые в локтях руки сцеплены за спиной.
15. Ходьба в полуприседе, руки вперед.
16. Ходьба в приседе, кисти рук на коленях.
17. Ходьба в наклоне вперед с попеременными движениями прямых рук вперед-назад и произнесением слова «мы» на выдохе.
18. Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад.
19. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед — назад.
20. Ходьба с выполнением упражнения «Очищающее дыхание».
Через плотно сжатые губы делается ступенчатый выдох малым порциями с большим напряжением и сопротивлением.
21. Ходьба: вдох через левую ноздрю, правую закрыть пальцем, выдох через правую ноздрю, левую закрыть пальцем. Вдох через правую ноздрю, левую закрыть пальцем, выдох через левую ноздрю, правую закрыть пальцем.
22. Легкий бег с произнесением звуков [а], [у], [о], [э], [ы], [и].
23. Бежать вперед, сгибая ноги в коленях.
24. Бег вперед с выбрасыванием прямых ног поочередно.
25. Бег с захлестом голени.
26. Бег с выпрыгиванием вверх около указанного места.
27. Бег с приседанием и касанием ладонями пола по сигналу.
28. Бег с изменением направления по сигналу.
29. Легкий бег с дыханием под счет: на 4 счета — вдох, на 4 счета — выдох.
30. «Цыганочка» — бег с касанием развернутыми наружу стопами кистей рук.
31. Бег «по-обезьяньи» — передвижение в упоре лежа.
32. Прыжки на двух ногах, руки на поясе.
33. Прыжки: чередовать 2 прыжка на левой, 2 прыжка на правой ноге, руки на поясе.
34. Прыжки: ноги врозь — ноги вместе, руки, согнутые в локтях, из сторон — вместе с хлопком перед грудью.
35. Прыжки:
 - 1 — правую руку на поясе;
 - 2 — левую руку на пояс;
 - 3 — кисть правой руки к плечу;
 - 4 — кисть левой руки к плечу;
 - 5 — правую руку выпрямить вверх;
 - 6 — левую руку выпрямить вверх;
 - 7—8 — два хлопка над головой.
 Далее в обратном порядке вниз.

36. Прыжки из стороны в сторону, руки на поясе.
37. Прыжки: ноги врозь — ноги вместе, хлопая ладонями над головой.
38. Прыжки: ноги врозь — ноги скрестно, руки на поясе.
39. Выпрыгивание вверх вперед из приседа.
40. Прыжки:
- 1—2—3 — руки на пояс;
- 4 — выпрыгивание из полуприседа вверх.
41. Шагами галопа левым, правым боком вперед, руки на поясе.
42. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания:
- 4-3 — руки через стороны вверх — вдох через нос;
- 4 — опустить расслабленные руки вниз — выдох через рот и нос.
43. Ходьба с выполнением упражнения на дыхание:
- 1 — руки через стороны вверх — вдох через нос;
- 2-3—4 — медленный выдох с произнесением звука [м] и опусканием рук вниз.
44. Ходьба с выполнением упражнения «Змея шипит».

Прямые руки через стороны поднять вверх, ладони соединить (вдох), руки согнуть в локтях, сомкнутые ладони

прижать к груди, затем руки выпрямить (выдох) с произнесением звука [ш].

45. Ходьба с выполнением выдоха на каждый шаг, при этом голо предельно расслабляется после каждого шага.
46. Ходьба с выполнением дыхательного упражнения: на 2 шага — вдох, на 1 шаг — задержка дыхания, на 2 шага — выдох.
47. Ходьба с выполнением дыхательного упражнения:
- 1 — левую руку вверх — вдох;
- 2 — левую руку вниз — выдох с произнесением «ах»;
- 3 — правую руку вверх — вдох;
- 4 — правую руку вниз — выдох с произнесением «ах»;
- 5 — обе руки вверх — вдох;
- 6 — обе руки вверх-вниз — выдох с произнесением «ах»;
- 7—8 — повторить.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЙ

«Вторая волна» 1. И. п. — о. с.

- 1 — кисти к плечам;
- 2 — руки вверх;
- 3 — кисти к плечам;
- 4 — и. п.

2. И. п. — стоя, ноги врозь, кисти к плечам.

Круговые движения согнутых рук вперед, затем назад

3. И. п. — стоя в наклоне, одна рука впереди.

Попеременная смена положения рук.

4. И. п. — стоя, ноги врозь, руки вверху.

Круговые движения рук вперед, затем назад (медленно).

5. И. п. — стоя, ноги врозь, правая рука вверху.

4 круговых движения прямой рукой вперед, затем назад тоже левой рукой.

6. И.п. — стоя, ноги врозь, правая рука вверх.

Выполнение упражнения «Мельница» (медленно, затем быстрее) вперед, назад.

7. И. п. — стоя, одна рука вверх. После вдоха выполнить попеременные круговые движения прямыми руками вперед и произнести звук [ж].

8. И.п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх.

После вдоха выполнить попеременные движения прямыми руками вперед и произнести на выдохе звук [р].

9. И. п. — стоя в полунаклоне, руки впереди. Имитационные движения руками способом брасс.

10. И.п, — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Наклоны в стороны с произнесением звука [ш] на выдохе.

11. И.п, — стоя ноги врозь, руки за спиной. Наклоны в стороны.

12. «Часики»

И.п, — стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в стороны с произнесением «тик-так» на выдохе.

13. И.п. — стоя, руки в стороны.

Наклоны в стороны с касанием ладонью голени и произнесением «ох» на выдохе.

14. «Чебурашка»

И.п. — стоя, ноги врозь, руки согнуты за головой.

Наклоны в стороны.

15. И.п. — стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища.

1 — наклон влево, правая рука сгибается, кисть скользит по туловищу вверх на выдохе;

2 — и. п. — вдох;

3—4 — то же — вправо.

16. «Журавлик»

И. п. — стоя, руки сцеплены вверх.

1 — медленный наклон вперед;

2 — и. п.

17. И.п. — стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища.

1 — наклон вперед, хлопок руками впереди;

2 — и. п.

18. «Дровосек» И.п. — стоя, ноги врозь, руки сцеплены вверх.

1 — наклоны вперед с произнесением «ух»;

2 — и. п. — вдох.

19. И.п. — стоя, ноги шире плеч, руки на поясе.

1 — наклон вперед, кисти рук к пальцам ног. На выдохе произнести «ой»;

2 — и. п. — вдох.

20. И.п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе, наклоны вперед, назад с небольшой амплитудой (медленно).

21. И. п. — о. с.

1 — руки в стороны — вдох;

2 — присед с обхватом руками ног и произнесением слова «бах».

22. «Ежик пыхтит»

И. п. — о. с.

- 1 — присесть, коснуться ладонями пола, на выдохе произнести «пха»;
 2 — и. п. — вдох через нос.
23. И. п. — о. с.
 1 — присед с хлопком перед собой и произнесением слова «хлоп» на выдохе;
 2 — и. п. — вдох.
24. «Колесо сдувается»
 И. п. — о. с.
 1 — руки в стороны — вдох;
 2 — присед с обхватом руками ног и произнесением звука [ш] на выдохе.
25. «Пружинка»
 И. п. — упор присев. Сгибание, выпрямление ног.
26. «Рыбка»
 И. п. — лежа на груди, руки впереди.
 Прогнуться, поднять прямые ноги и руки вверх — держать 2-5 секунд. Затем вернуться в и. п.
27. «Звездочка»
 И.п. — лежа на груди, ноги врозь, руки в стороны
 1—2—3 — прогнуться, задержать дыхание, держать,
 4 — и. п.
28. И.п. — сидя, упор руками сзади.
 1 — поднять таз, носки вниз;
 2 — и. п.
29. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.
 1 — прогнуться, поднять таз;
 2—3 — держать;
 4 — и. п.
 Затем то же, но руки вверху.
30. «Звезда»
 И. п. — лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны
 1—2—3 — поднять таз, прогнуться;
 4 — и. п.
31. И. п. — лежа на груди, руки согнуты в локтях, ладони около груди.
 1 — выпрямить руки — вдох;
 2 — и. п. — на выдохе произнести «бр-р».
32. И. п. — сидя, упор руками сзади.
 Попеременные движения ног способом кроль.
33. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.
 Попеременные движения ног способом кроль.
34. И. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища
 Прогнувшись, выполнить попеременные движения прямыми ногами, как при плавании способом кроль на груди, руки вдоль туловища или впереди.
35. Лежа на полу на груди, руки впереди, ладони на полу.
 После вдоха через рот выполнить попеременные движения ногами способом кроль и произнести звук [у], опустив голову вниз, затем поднять голову, быстро сделать вдох и снова начать произносить звук [у].
36. И.п. — сидя на коленях, пятках, руки в упоре около

коленей.

Одновременное поднятие коленей.

37. И. п. — сидя, кисть одной руки сжать в «трубочку».

Сделать глубокий вдох через рот, затем медленный выдох через «трубочку».

38. «Сдуй пылинки с ног»

И.п. — сидя, руки вдоль туловища.

Выдохи через рот, нос. Во время вдоха широко открывать рот.

39. И.п., — лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 — поднять правую руку вверх — вдох через нос;

2 — и. п. — выдох;

3 — то же левой рукой;

4 — и. п.

5 — обе руки вверх — вдох;

6 — и. п. — выдох;

7 — еще раз то же самое;

8 — и. п.

40. И. п. — то же.

1 — руки вверх, вдох через нос;

2—3—4 — вернуться в и.п.с произнесением звука [м].

41. «Ветерок»

И. п. — сидя.

После глубокого вдоха дуть на пальцы ног так, чтобы им было прохладно.

42. И.п. — лежа на спине, ладони на животе.

Диафрагмальное дыхание (на вдохе выпятить живот, на выдохе — втянуть).

43. «Сдуй листочек»

И. п. — стоя, ладони перед лицом.

После вдоха через рот «сдуть листочек» с ладоней.

44. И.п.— стоя в наклоне руки на колени.

1 — поднять голову широко открыть рот — вдох;

2 — опустить голову — полный выдох.

45. И. п. — о. с.

Дыханием «рисовать» фигуры в воздухе.

«Третья волна»

1. И. п. — стоя, ноги врозь, кисти к плечам.

Круговые движения согнутых в локтях рук вперед, назад

2. И. п. — стоя, ноги врозь, руки вверх.

Круговые движения прямых рук вперед,

пенным увеличением скорости вращения.

3. И. п. — о. с.

Круговые движения прямых рук вперед с неглубоким приседанием.

4. И.п. — стоя, ноги врозь, руки согнуты перед грудью.

1—2 — отведение локтей назад;

3—4 — отведение прямых рук назад.

5. И. п. — стоя в наклоне, ноги врозь, руки в стороны.

1 — скрестное движение рук перед грудью с хлопком ладонями по лопаткам — выдох;

2 — и. п. — вдох.

6. И. п. — стоя, ноги врозь.

Ритмичное поднимание, опускание прямых рук через стороны вверх — вниз.

Темп максимальный.

7. И. п. — стоя, ноги врозь.

Круговые движения прямой рукой вперед, назад поочередно.

8. И.п, — стоя в наклоне, ноги врозь, одна рука впереди.

Попеременные круговые движения прямых рук вперед

9. И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука, вверху.

Попеременные круговые движения прямых рук назад.

10. И.п. — стоя в полунаклоне вперед.

Имитационные движения рук брассом.

11. То же, но в согласовании с дыханием.

12. И.п. — стоя в полунаклоне вперед, руки впереди.

Имитационные движения рук дельфином.

13. То же, но в согласовании с дыханием.

14. И.п, — стоя в наклоне, руки впереди.

I — гребок правой рукой, вдох в конце гребка;

2—3—4 — и. п. — выдох.

Затем левой рукой.

15. То же, но лежа на груди, руки впереди.

16. То же, но в согласовании с движениями ног кролем.

17. И.п. — стоя в наклоне, одна рука впереди.

После вдоха выполнять попеременные круговые движения прямыми руками вперед с произнесением звука

(р) на выдохе.

18. И.п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверху.

Имитационные движения рук кролем на спине. Следить за разворотом ладони наружу.

19. То же, но лежа на спине.

20. То же, но в согласовании с движениями ног кролем.

21. И.п, — стоя, ноги врозь, руки в стороны.

После вдоха выполнять повороты из стороны в сторону с произнесением звука [с] на выдохе.

22. И.п, — стоя, ноги врозь, руки сцеплены вверху.

Наклоны в стороны.

23. И.п, — стоя, ноги врозь, руки в стороны.

Наклоны в стороны с касанием ладонью голени.

24 И.п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе.

1—2—3 — пружинистые наклоны в сторону;

4 — и. п.

25. И.п. — стоя, ноги врозь, кисти к плечам.

Наклоны в стороны с выпрямлением рук.

26. И.п. — стоя, ноги врозь, руки в стороны. Наклоны в стороны с хлопком ладонями за головой.

27. И.П. — стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в сторону с выпрямлением

противоположной руки.

28. И. п. — о. с.

1 — шаг левой в сторону, руки на поясе, наклон влево;

2 — и. п.;

3—4 — то же в другую сторону.

29. И.п. — стоя, ноги врозь.

Наклоны в стороны со сгибанием рук за головой.

30. И.п. — стоя, ноги врозь, руки вверху сцеплены.

Наклоны вперед с касанием пальцами кистей пола и произнесением звука [ж] на выдохе.

31. И.п. — стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища.

1 — руки вверх;

2 — наклон вперед, руки вперед;

3 — руки вверх;

4 — и. п.

32. И.п. — стоя, ноги врозь, руки в стороны.

Наклоны вперед с хлопком ладонями поочередно за каждой ногой.

33. И. п. — то же.

1—2—3 — пружинистые наклоны вперед, кисти к стопам;

4 — и. п.

34. И. п.— стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтях, сцеплены перед грудью.

Наклоны вперед, потянувшись локтями вниз с произнесением звука [ж] на выдохе.

35. И. п.— лежа на груди, руки согнуты, кисти около груди

1 — выпрямить руки — вдох;

2 — и. п., на выдохе произнести «бр-р».

36. И. п. — о. с.

Приседания с хлопком ладонями впереди.

37. И. п. — о. с.

Приседания с выведением рук вперед и подниманием на носки.

38. И.п, — стоя, пятки вместе, носки врозь, руки согнуты за спиной.

Приседания с подниманием на носки.

39. И. п. — о. с.

1 — наклон вперед, пальцы рук к носкам; 2 — присед, руки вперед;

3 — наклон вперед;

4 — и. п.

40. И. п. — о. с.

1 — упор присев;

2 — упор лежа;

3 — упор присев;

4 — и. п.

41. И. п. — о. с.

1 — упор присев;

2 — упор лежа;

3 — упор присев;

4 — выпрыгнуть в И. П.

42. И. п. — лежа на груди, руки впереди, кисть одной руки положить на кисть другой руки.
 1 — прогнуться, поднять прямые ноги и руки;
 2—3 — держать;
 4 — и. п.
43. И. п. — лежа на спине, прямые руки соединены за головой.
 1 — прогнуться;
 2—3 — держать;
 4 — и. п.
44. И.п, — лежа на груди, руки впереди.
 1 — прогнуться;
 2 — отвести прямые ноги, руки в стороны;
 3 — руки, ноги соединить;
 4 — и. п.
45. И.п, — лежа на груди, руки впереди.
 Скрестные движения прямых рук и ног.
46. И. п. — стоя на четвереньках.
 Сгибание и разгибание рук.
47. «Кошечка»
 И. п. — то же.
 Во время вдоха спину выгнуть. Во время выдоха – прогнуться и произнести «фыр-р».
48. И. п. — упор лежа.
 Сгибание, разгибание рук.
49. И. п. — лежа на груди, руки впереди, кисть одной руки положить на кисть другой руки.
 1 — прогнуться, поднять прямые ноги и руки;
 2—3 — держать;
 4 — и. п.
50. И. п. — лежа на груди, руки впереди.
 Попеременные движения ног способом кроль в согласовании с дыханием.
51. «Ножницы»
 И. п. — сидя, упор сзади на предплечья.
 Скрестные движения прямых ног.
52. И. п. — то же.
 Попеременные движения ног способом кроль.
53. И. п. — лежа на спине, руки на животе.
 Диафрагмальное дыхание (на вдохе выпятить живот, на выдохе втянуть).
54. И. п, — стоя в наклоне, руки на коленях, голова прямо
 1 — вдох с поворотом головы в сторону;
 2— 3—4 — выдох, повернув голову в И. П.
55. И. п. — лежа на спине, одна рука на груди, другая на животе.
 Полное дыхание.
56. И. п. — лежа на спине, руки в стороны.
 1 — поворот туловища влево с касанием ладоней выдох;
 2 — и. п. — вдох;
 3— 4 — то же в другую сторону.
57. И. п. — о. с.
 1 — руки в стороны — вдох;
 2—8 — маховые движения прямых рук вниз с похлопыванием по туловищу и произнесением

«ХО» на вы

дохе.

58. «Лев»

И. п. — сидя на коленях, пятках, руки согнуты, пальцы растопырены. На выдохе изображать рычание льва, готового к нападению.

59. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

Произносить звуки [ф], [х], [и] тихо, ровно, тянуть как можно дольше. Каждый звук повторить 2 раза.

60. И. п. — о. с. Дыханием «рисовать» в воздухе геометрические фигуры, цифры.

«Четвертая волна»

1. И.п.— стоя, ноги врозь, руки согнуты перед грудью.

1—2 — отведение локтей назад;

3—4 — отведение прямых рук назад.

2. И. п. — о. с.

Поднимать и опускать прямые руки через стороны в быстром темпе.

3. И. п. — стоя, кисти к плечам.

1 — выпрямить руки вверх, потянуться — вдох;

2 — и. п. — выдох.

4. И. п. — о. с.

1 — правую ногу назад на носок, руки вверх — вдох;

2 — и. п. — выдох;

3—4 — то же — с другой ноги.

5. И.п. — стоя, ноги врозь, кисти к плечам.

Круговые движения согнутых рук вперед — назад.

1. И.п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверху.

2. Поочередные круговые движения прямой рукой вперед — назад.

3. 7. И.п, — стоя, ноги врозь, руки в стороны.

4. Круговые движения прямых рук с увеличением амплитуды движений вперед — назад.

5. 8. И.п, — стоя, ноги врозь, прямые руки вверху.

6. Круговые движения прямых рук вперед с приседанием.

7. 9. И.п, — стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища.

8. Одновременные круговые движения прямых рук вперед – назад.

1. 10. И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверху. После глубокого вдоха выполнять

2. попеременные круговые движения прямыми руками вперед, произнося на выдохе звук [р].

3. 11. То же, но с движениями рук назад.

4. 12. И.п. — стоя в наклоне, ноги врозь, руки в стороны.

5. Упражнение «Мельница» — повороты из стороны в сторону.

6. 13. И.п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе.

7. 1 — наклон влево;

8. 2 — и. п.;

9. 3—4 — то же в другую сторону.

10. 14. И.п, — стоя, ноги врозь, руки на поясе.

11. 1—3 — пружинистые наклоны влево;

12. 4 — и. п.;

13. 5—8 — то же в другую сторону.
14. 15. И.п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе.
15. Наклоны в сторону с выпрямлением верхней руки.
16. 16. И.п. — стоя, ноги врозь, руки в стороны.
17. Наклоны в стороны с касанием ладонью руки голени
18. 17. И.п. — стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища.
19. Наклоны в стороны со скользящими движениями кистей вверх-вниз по бокам. Во время наклона
20. — выдох с
21. произнесением звука [ж].
22. 18. И.п. — стоя, ноги врозь, прямые руки сцеплены вверху. Наклоны в стороны с
23. произнесением «ох» на выдохе
24. 19. И.п. — стоя, ноги врозь, кисти к плечам.
25. Наклоны в стороны с выпрямлением рук.
26. 20. И.п. — стоя, ноги врозь, руки сцеплены за головой.
27. Наклоны в стороны.
28. 21. И.п., — стоя, руки на поясе.
29. 1 — правую ногу в сторону на носок, наклон вправо выдох;
30. 2 — и. п.
31. Наклоны в стороны со скрестным движением прямых рук вверху.
32. 22. И.п. — стоя на коленях, руки за головой.
33. Наклоны в стороны.
34. 23. И.п. — стоя, ноги врозь, руки сцеплены за спиной.
35. Наклоны в стороны.
36. 24. И.п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе.
37. 1 — наклон влево;
38. 2 — и. п.;
39. 3 — наклон вперед;
40. 4 — и. п.;
41. 5 — наклон вправо;
42. 6 — и. п.;
43. 7 — наклон назад;
44. 8 — и. п.
45. 25. И.п., — стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1. 1 — наклон вперед с касанием пальцами рук носка
2. левой ноги;
3. 2 — и. п.;
4. 3—4 — то же к правой ноге.
5. 26. И.п., — стоя, ноги вместе, руки на поясе.
6. 1—3 — пружинистые наклоны, вперед;
- 7.
- 4 — и. п.;
27. И.п., — стоя, ноги шире плеч, руки в стороны.
Наклоны вперед с касанием ладонями пяток. Во время наклона произнести «ох».
- 28 И.п. — стоя, ноги врозь, прямые руки сцеплены вверху.
Наклоны вперед с произнесением «ух» на выдохе.
29. И.п., — стоя, ноги врозь, кисти к плечам.

Пружинистые наклоны вперед;

1 — руки вперед;

2 — руки вниз;

3 — руки вперед;

4 — и. п.

30. И.п. — стоя, ноги врозь, руки сцеплены за спиной.

Наклоны вперед с подниманием сцепленных рук вверх.

31. И.п. — присед, хват кистями рук за голень.

1 — выпрямить ноги — вдох;

2 — и. п. — выдох.

32. И.п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе.

1 — наклон назад;

2—3 — пружинистые наклоны вперед, руки вниз;

4 — и. п.

33. И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе.

1 — наклон влево;

2 — и. п.;

3 — наклон вперед;

4 — и. п.;

5 — наклон вправо;

6 — и. п.;

7 — наклон назад;

8 — и. п.

34. И. п.— стоя, ноги врозь, прямые руки сцеплены вверху.

Наклон туловища вперед-назад с небольшой амплитудой.

35. И. п. — о. с.

1 — наклон вперед, кисти рук к носкам;

2 — присед, руки вперед;

3 — наклон вперед, кисти рук к носкам;

4 — и. п.

36. И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе.

Приседы, соединяя колени. На выдохе произнести «пха»

37. И. п. — о. с.

1—3 — пружинистые приседания, руки вперед — ступенчатый выдох;

4 — и. п. — вдох.

38. И.п, — стоя, ноги вместе, руки в стороны.

Приседания с хлопком ладонями над головой, на выдохе произнести «бах».

39. И.п. — стоя, ноги шире плеч, кисти рук к плечам

1 — полуприсед на левой ноге, правую выпрямить, руки вперед;

2 — и. п.;

3 – 4- то же на правой ноге

40. И. п. — стоя, руки в стороны.

Выпады в сторону со скрестным движением прямых рук вниз.

41. И. п. — 0. с.

1 — выпад правой ногой вперед, руки на поясе;
— то же с левой ногой.

42. И. п. — о. с.

1 — упор присев; 2 — упор лежа;

3 — упор присев;

4 — и.п.

43. И. п. — упор присев.

1 — упор лежа, таз опустить вниз, прогнуться;

2 — и.п.

44. И. п. — стоя на четвереньках.

1 — согнуть руки, грудью коснуться пола;

3 и.п.

45. И. п. — упор лежа. Сгибание, разгибание рук в упоре.

46. И. п. — присед, руки на поясе.

Выпрыгивание вверх, руки вверх.

47. И. п. — сидя, упор на локти.

1—7 — попеременные сгибания ног в коленях (ноги пола не касаются);

9 — и.п.

48. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. — медленно поднять прямые ноги вверх;

5—8 — медленно опустить.

49. «Ножницы»

И. п. — сидя, руки впереди.

Одновременные скрестные движения рук и ног.

50. И. п. — сидя, упор на предплечья.

Одновременные крутовые движения прямых ног влево, затем вправо.

51. И. п. — лежа на спине.

1 — поднять прямые ноги, носки вытянуть;

2—7 — держать;

8. и.п.

52. «Велосипед»

И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

1—8 — выполнять движения, имитирующие езду на велосипеде — поочередное сгибание-разгибание ног в коленях.

53. «Маятник»

И. п.: — сидя, упор на предплечья.

Дутообразные движения ног из стороны в сторону без касания пола. 54. и. п. — сидя, упор на предплечья.

Медленно поднимая ноги вверх, выполнять скрестные движения прямыми ногами; затем так же медленно опустить ноги.

55. И. п. — лежа на спине, одна нога вверх, руки вдоль туловища.

Смена положения ног.

56. и. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 — поднять правую ногу, туловище, хлопнуть ладонями за прямой ногой;

— то же с левой ногой.

57. И. п. — лежа на спине, прямые руки за головой.

— одновременно поднять прямые ноги и туловище, коснуться кистями рук ног

— выдох; 2 — и. п. — вдох.

58. И. п. — лежа на груди, руки впереди.

Упражнение «Ножницы» — одновременные скрестные движения прямыми руками и ногами.

59. И. п. — лежа на груди, руки впереди.

1 — прогнуться, поднять прямые руки и ноги;

2 — руки и ноги отвести в стороны;

3 — руки и ноги соединить;

60. И. п. — лежа на груди, руки за головой.

1-7 — повороты туловища в стороны, прогнувшись;

8 — и. п.

61. «Лук»

И. п. — лежа на груди, хват кистями рук за голень.

1 — прогнуться, выпрямляя ноги;

1— 7 — держать;

9 — и. п.

62. И. п. — лежа на груди, прямые руки впереди.

Попеременные движения прямых ног, как при плавании способом кроль на груди.

63. И. п. — лежа, руки впереди, одна ладонь лежит на другой.

1—6 — попеременные движения прямых ног — выдох;

7 — скользящий гребок рукой с поворотом головы для вдоха;

8 — рука возвращается в и. п.

64. И. п. — сидя, упор сзади на предплечья.

Попеременные движения ног способом кроль.

65. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

Попеременные движения прямых ног, как при плавании способом кроль на спине.

66. И. п. — сидя, упор руками сзади.

Имитационные движения ног брассом.

67. Те же движения, но лежа на скамейке.

68. И. п. — сидя на коленях, пятках.

Поочередное и одновременное поднятие коленей.

69. И. п. — стоя в наклоне вперед, руки впереди.

Имитационные движения рук брассом, дельфином, в согласовании с дыханием.

70. То же, но лежа на груди.

71. И. п. — стоя в наклоне, руки впереди.

Имитация согласования движения одной руки кролем на груди и дыхания.

72. И. п. — стоя в наклоне, руки впереди.

Имитация согласования движения двух рук кролем на груди и дыхания (вдох выполняется под указанную руку).

73. И. п. — стоя, одна рука вверху, другая внизу.

Имитационные движения рук кролем на спине в согласовании с дыханием (вдох выполняется под указанную руку).

74. То же, но лежа на спине.

75. То же, но в согласовании с движением ног.

76. И. п. — стоя в наклоне, кисти рук упираются в колени

1 — поворот головы влево — вдох через рот;

2—3—4 — повернуть голову в И. п., — медленный выдох через рот и нос.

77. И. п. — стоя, ноги врозь.

1 — руки вверх — вдох;

2—3—4 — маховые движения прямых рук вниз с произнесением «ха» на выдохе.

78. И. п. — стоя, ноги врозь, руки в стороны.

1 — скрестное движение рук перед грудью

79.. И. п. — лежа на спине, руки в стороны.

После вдоха повернуться на бок — выдох.

80. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

После вдоха тихо и протяжно произнести по 2 раза звуки [ч], [ш] и [щ].

81. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

После вдоха тихо произнести звуки [ф], [х], [ц].

Звук тянуть как можно дольше. Каждый звук повторить 2 раза.

82. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

После выдоха медленно втягивать воздух — «улавливать ароматы природы». Тело предельно расслабляется.

83. И. п. то же.

Во время вдоха поднять руки вверх, а затем, опуская руки вниз, быстро произносить «да-да-да...» на выдохе.

84. И. п. то же.

1 — руки вверх, втянуть живот — вдох;

2—3 — задержка дыхания;

4 — и. п. — выдох.

85. И. п. — лежа на спине, кисти рук на животе.

Диафрагмальное дыхание (на вдохе выпятить живот, на выдохе — втянуть).

86. «Кошечка»

И. п. — стоя на четвереньках.

1 — выгнуть спину — вдох;

2 — прогнуться — выдох с произнесением «фыр-р».

87. И. п. — о.с.

Дыханием «рисовать» геометрические фигуры, цифры, буквы в воздухе.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ

Задачи:

Помочь детям освоиться с новой, необычной средой.

Научить детей погружаться в воду на задержке дыхания.

лежать на ней, скользить, плавать при помощи движения рук, ног разнообразными способами, нырять.

«Вторая волна»

1. «Паровозик» — ходьба с ритмичной работой согнутых рук. Локти должны быть в воде.
2. «Кораблик» — ходьба со сцепленными впереди руками и опусканием лица в воду.
На выдохе петь звук [y].
3. «Моряки плывут» — ходьба в наклоне вперед с выполнением гребковых движений руками.
4. «Вертолет» — ходьба с вращением вокруг своей оси. руки скользят по воде.
5. «Страус» — ходьба с опущенным в воду лицом, руки сцеплены сзади в виде «хвоста».
6. Ходьба с толканием лбом игрушки: лицо опущено в воду, руки сцеплены за спиной.
7. «Рачки» — ходьба на руках сначала головой, затем ногами вперед.
8. Ходьба по кругу с одновременными гребковыми движениями прямых рук сначала лицом, затем спиной вперед.
- 9 Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук сначала лицом, затем спиной вперед.
10. «Самолет» — бег, руки отведены в стороны, скользят по воде.
11. Бег гигантскими шагами.
12. «Догони игрушку» — бросание игрушки, бег за ней.
13. Бег лицом, затем спиной вперед.
14. Бег «змейкой» по бассейну.
15. Бег по кругу с нырянием через обруч и последующим скольжением на груди.
16. «Кораблик» — ходьба со сцепленными за спиной руками опусканием лица в воду.
На выдохе петь звук [y].
17. Прыжки лицом, затем спиной вперед.
18. Прыжки с одновременными маховыми движениями руками вверх — вниз.
19. «Смотри на пузырьки» — выдохи в воду с погружением и им рычанием глаз.
Выдох продолжительный, через нос и рот.
20. «Укого больше пузырей?» — выдохи в воду через нос и рот.
- 21 «Бегемотики» — стоя в наклоне вперед около бортика, делать выдохи в воду, широко открывая рот для вдоха, оставляя подбородок на воде.
22. «Батискаф» — выдохи в воду с погружением и открыванием глаз в воде, одну руку поднять вверх, кисть сжать в кулак.
23. Выдохи в воду с произнесением звука [y].
24. Стоя в наклоне, руки держатся за поручень, выполнять выдохи в воду под счет:
1— вдох;
2—3—4 — выдох.
25. «Аквалангисты» — стоя около бортика, погружаться в воду на задержке дыхания на 4—8 секунд.
26. Погружения в воду на вдохе, а затем на выдохе.
- 27 «Посмотри на меня» — погружение в воду с открыванием глаз под водой.

28. «Лучший ныряльщик» — ориентирование в воде. На вдохе достать три предмета со дна, расположенные на расстоянии 0,3 -0,5 м друг от друга. Глубина — по пояс.
29. «Лодка у причала» — после глубокого вдоха лечь на воду, держась за поручень.
30. «Дельфинчики» — ныряние через обруч.
31. «Звезда» — лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны.
32. «Лодочка» — из и. п. — стоя на коленях, руки впереди — лечь на воду.
33. «Морская звездочка»
И. п. — стоя на коленях, ноги врозь, руки в стороны
Лечь на воду на задержке дыхания («Звезда»).
34. «Стрелка»
И.п. — присед, руки впереди, ладонь на ладони. Сделать глубокий вдох, сильно оттолкнуться ногами «и
дна, лицо опустить в воду и скользить до противоположного бортика.
35. «Стрелка» на груди, спине с различным положением рук: впереди, вдоль туловища, на поясе, одна впереди, другая прижата к туловищу.
36. «Поплавок» — всплывать в группировке, обхватив кистями голеностопные суставы.
37. «Поплавок» — «Стрелка» — «Поплавок» — на груди.
38. «Винт» — скольжение на груди с переворачиванием на спину.
39. Опираясь на прямые руки, ритмично работать ногами как при плавании способом кроль на груди (ноги прямы» носки вытянуты, на поверхности воды появляются только пятки).
40. «Моторная лодка» — держась за поручень (локти вниз, подбородок — на воду), ритмично работать прямыми ногами способом кроль.
41. Плавание с двумя пенопластовыми досками на груди затем на спине при помощи движений ног способом кроль
42. Плавание с двумя пенопластовыми досками при помощи движений ног, как при плавании способом кроль в согласовании с дыханием.
43. Плавание с одной пенопластовой доской при помощи движений ног, как при плавании способом кроль, не опуская лицо в воду и в согласовании с дыханием (выдох на 4—6 ударов ногами — считать).
44. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль с доской под головой.
45. То же упражнение, но без доски, руки вдоль туловища.
46. Плавание в ластах с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, затем на спине.
47. Плавание при помощи движений рук способом брасс.
48. Плавание при помощи попеременных круговых движений прямых рук вперед (темп средний).

Плавание произвольным способом: руки – брасс, ноги – кроль; кролем на груди при задержанном дыхании; на спине при помощи движений ног способом кроль.

«Третья волна»

1. Ходьба в полунаклоне вперед с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед.
2. То же, но с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед.
3. Ходьба спиной вперед с одновременными круговыми движениями прямых рук назад.
4. То же, но с попеременными круговыми движениями прямых рук назад.
5. Ходьба в полунаклоне вперед, руки впереди, лицо опущено в воду. Согласование движений одной руки кролем и дыхания (поочередно то одной, то другой рукой).
6. Ходьба в полунаклоне вперед с выполнением гребковых движений руками способом брасс.
7. Ходьба в полунаклоне вперед с выполнением гребковых движений руками способом дельфин.
8. Ходьба спиной вперед с выполнением гребковых движений руками способом кроль на спине.
9. Легкий бег с изменением направления по сигналу.
10. Легкий бег с выполнением по сигналу упражнений «Поплавок», «Звезда», «Стрелка».
11. Прыжки с погружением под воду, руки на поясе.
12. Прыжки с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед.
13. И. п. — стоя в положении наклона вперед, подбородок касается воды. Движения рук кролем, брассом, дельфином.
14. И. п. — стоя в положении наклона вперед, руки впереди, лицо опущено в воду. Согласование движений одной руки кролем и дыхания (поочередно то одной, то другой рукой).
15. И. п. — стоя в положении наклона вперед. Согласование движений рук брассом, дельфином и дыхания.
16. «Звездочка» — лежание на груди, спине; руки и ноги широко разведены в стороны.
17. «Стража» — скольжение на груди, спине с различным положением рук (руки впереди, одна кисть лежит на другой, руки прижать к туловищу, одна рука впереди, другая прижата). Результаты фиксировать игрушкой.
18. «Винт» — поочередное скольжение на груди, спине, руки впереди.
19. «Стрелка» — «Поплавок» — «Стража» на груди.
20. «Звездочка» — «Стрелка» — «Звездочка» на груди, затем на спине,
21. «Звездочка» — «Поплавок» — «Звездочка» на груди.
22. «Торпеда» — скольжение на груди, спине с различным положением рук (руки впереди, руки прижаты к туловищу, одна рука впереди, другая прижата) в согласовании с движениями ног кролем.
23. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин при задержанном дыхании.
24. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс,

дельфин в согласовании с дыханием.

25. Держась руками за поручень, опустив локти в воду, подбородок — на воду, ритмично работать ногами кролем на груди.

26. Лежа на спине и держась руками снизу за поручень, ритмично работать ногами кролем на спине.

27. Плавать на груди при помощи движений ног способом кроль, держась руками сначала за верхний край доски, затем — за нижний; подбородок лежит на воде.

28. То же, но в ластах.

29. Плавание на груди с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием.

30. То же, но в ластах.

31. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль с пенопластовой доской: под головой, удерживая ее на груди согнутыми в локтях руками (как гармошку), около таза — выпрямленными руками, выпрямленными руками за головой.

32. То же, но в ластах.

33. Плавание кролем на груди с пенопластовой доской при помощи движений ног и одной руки, в согласовании с дыханием (поочередно менять руки и задерживать их впереди).

34. То же, но в ластах.

35. Плавание при помощи движений ног способом дельфин, руки впереди или прижаты к туловищу.

36. То же, но в ластах.

37. Плавание кролем на груди, затем на спине — при задержанном дыхании.

38. Плавание кролем на груди, затем на спине — в полной коор-

39. То же, но в ластах и с изменением темпа.

40. Плавание комбинированными способами (ноги кролем, руки брассом, ноги кролем, руки дельфином) при задержанном дыхании и в согласовании с дыханием.

41. То же, но в ластах.

42. Плавание на спине при помощи движений ног кролем и одновременных гребковых движений прямых рук через 4, 8 ударов ногами.

43. и. п. — стоя в положении наклона вперед, лицо опущено в воду.

Повернуть голову (вдох), опустить лицо в воду (выдох).

44. И. п. — стоя в положении наклона вперед. Подбородок касается воды — вдох, опустить лицо в воду — выдох.

45. «Взрывное Дыхание» — выдохи в воду. Выдох выполняется после задержки дыхания на входе.

46. И. п. — стоя около бортика, нос зажать пальцами. Погружение в воду. Обязательно выполнять глотательные движения.

47. Ныряние: проползть под водой, цепляясь руками за трубу (при задержанном дыхании).

48. Многократные выдохи в воду.

49. Выдохи в воду с произнесением звуков [у], [о], [и].

50. «У кого больше пузырей?» — выдохи в воду.

Те же упражнения, что и в «Третьей волне».

Кроме этого:

1. Плавание кролем на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием, руки прижаты к туловищу.
2. То же, но в ластах.
3. Плавание кролем на груди, затем на спине при помощи движений ног и одной руки, в согласовании с дыханием.
4. То же, но в ластах.
5. Плавание при помощи движений ног дельфином и одной руки кролем — в ластах и без них.
6. Плавание трехударным дельфином в полной координации.
7. То же, но в ластах.
8. Держась согнутыми руками за поручень, совершать имитационные движения ног брассом.
9. Плавание при помощи движений ног брассом с пенопластовой доской в руках и без нее, с различным положением рук (впереди, прижаты к туловищу).
10. Упражнение для согласования движений рук и ног с дыханием в плавании способом брасс. Два движения ногами: руки при этом впереди, затем — согласованные движения рук и ног с дыханием.
11. Плавание брассом при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании.
12. Тавание брассом в полной координации.
13. Плавание под водой при помощи движений ног кролем, рук — брассом.
14. То же, но руки выполняют удлиненный гребок вниз до бедер.
15. Ныряние: проползание по трубе под водой на задержке дыхания. Для облегчения нахождения под водой выполнять глотательные движения.
16. Ныряние: проползание по трубе под водой с выполнением порционных вдохов около лежащих на дне предметов.
17. Прыжки с возвышенности, специально оборудованного места:
 - «Зайчик» — прыгать, изобразив руками «лапки» или «ушки».
 - «Тигр» — прыгать, изобразив руками «лапы» и произнося звук [р].
 - «Слон» — прыгать, держа правой кистью кончик носа, а левую руку отведя в сторону.
 - «Чебурашка» — прыгать, держа согнутые в локтях руки на за-
 - «Козлик» — прыгать, изобразив руками «рожки».
 - «Обезьянка» — прыгать, оттянув кистями рук уши в стороны и надув щеки.
 - «Оловянный солдатик» — прыгать в воду, прижав руки к туловищу.
 - «Самолет» — прыгать, отведя прямые руки в стороны.
 - «Колобок» — прыгать в группировке: в приседе обхватить руками колени, прижав подбородок к груди.
 - «Ракета» — стартовый прыжок через обруч из положения сидя или стоя на бортике.

Планируемый результат:

- Сформированность у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, эмоционально положительное отношение к плаванию.
- Достаточный, в соответствии с возрастом уровень физической подготовленности, наличие необходимых психофизических и морально-волевых качеств личности.
- Улучшение функционального состояния организма детей- гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Взаимодействие с семьями воспитанников

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) и т.д.
- использование компьютерных технологий (презентации, оформление сайта ДОУ),
- 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 ДОУ и семьи, на усиление ее воспитательного потенциала.

3 Организационный раздел

Организация развивающей предметно – пространственной среды

Развивающая предметно - пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства бассейна, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей.

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

Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

Оборудование и инвентарь для зала «сухого» плавания

1. Гимнастические скамейки раз (15—20 см, 25—30 см).
3. Складные маты, гимнастические или туристические коврики.
4. «Дорожки здоровья» из разнообразных ковриков с шипами, реечками, «следами» и т. д.
5. Резиновые эспандеры (шириной 4 см и длиной 1 м и 2 м).
6. Набивные мячи разного веса (500 г, 1 кг).
7. Ручные резиновые эспандеры в виде кольца.
8. Теннисные шарики, листочки, ватные шарики для обучения выдоху.
9. Гимнастические палки.
10. Обручи.
11. Резиновые мячи разного размера.
12. Наглядные пособия, карточки-схемы.
13. Часы, таймер.

Оборудование, постоянные ориентиры и инвентарь для бассейна

1. Длинные и короткие (по ширине части бассейна) разделительные дорожки (можно сделать из разнообразных цветных крышек).
2. Обходные резиновые дорожки.
3. Массажные коврики.
4. Натянутые шнуры на дне чаши бассейна для про ползания под водой, которые можно прикрепить к металлическим стойкам, вставленным в специальные отверстия (металлические стаканы глубиной 25 см).
5. Плавающие надувные ворота или корзины.
7. Пластмассовый шест длиной 2—2,5 м.
8. Таймер.
9. Психрометр.

10. Термометр комнатный.
11. Термометр для воды.
12. Секундомер.
13. Судейский свисток.
14. Корзины или сетки для мячей, игрушек.
16. Пояс с петлей для обучения плаванию.
17. Длинные и короткие гирлянды из флажков.
18. Рисунки или линии из самоклеящейся пленки на поюлке (две линии вдоль бассейна — 1 м от бортика).
19. Плавающие горизонтальные соединения из обручей гимнастических палок для ныряния.
22. Канат.
24. Удочка с надувным мячом на конце лески.
25. Плавательные доски разных размеров и форм.
26. Резиновые надувные круги.
27. Надувные манжеты или нарукавники.
28. Ласты разных размеров.
29. Резиновые лопаточки для кистей.
30. Дыхательные трубки, маски, очки.
31. Плавающие надувные и резиновые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (утки, рыбки и т. д.) или к определенной деятельности (лодка, пароход и т. д.).
32. Тонущие игрушки, предметы (шайбы, кольца, утяжеленные кубики с цифрами, буквами, рисунками).
33. Надувные резиновые мячи разных размеров.
34. Наглядные пособия, карточки-схемы

Организация и санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию

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.

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 сочетании ООД в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма. Занятия по плаванию могут проводиться вместо третьего занятия по физической культуре, как в первую половину дня, так и во вторую — за счет времени, отведенного на самостоятельную двигательную деятельность, игры и упражнения на вечерней прогулке.

Детей обязательно следует делить на малые подгруппы. Количество детей 4-5 лет в подгруппах не превышает 6—8 человек, в 5-7 лет 10-12 человек. Комплектование подгрупп

осуществляется на основе диагностики. В подгруппу дети могут объединяться не только по возрастному признаку, но и по состоянию здоровья, уровню плавательных умений, предпочтениям. Например, при организации отдельных видов плавания — аква-аэробики, водного поло — необходимо учитывать желание детей заниматься.

Режим дня, включающий занятия 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. Организованная образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 30 мин после еды. Наиболее целесообразно проводить занятия в следующие промежутки времени:

- утром после завтрака (с 9.00—11.30);

Длительность занятий неодинакова и варьируется в зависимости от возраста детей, этапа обучения, состояния здоровья. Разминка в «сухом» бассейне не входит в занятие по плаванию, так как отделена от основной нагрузки гигиеническими процедурами. Поэтому при введении в сетку занятий обучения плаванию необходимо учитывать дополнительное время, связанное со сменой одежды, гигиеническими процедурами и упражнениями вне бассейна.

Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей должна составлять: в средней группе - 20 - 25 мин., в старшей группе - 25 - 30 мин., в подготовительной группе - 25 - 30 мин. Для профилактики переохлаждения детей плавание в бассейне не следует заканчивать холодной нагрузкой.

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей или заменяют на игры малой подвижности в группе, в зависимости от погодных условий на улице и времени года.

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

Занятия по плаванию призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Оздоровительные задачи направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи ставят целью формирование двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости), формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий; развитие внимания, мышления, памяти.

Воспитательные задачи направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства. Ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя в коллективе. Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонично развитой личности.

В дошкольном учреждении используются следующие виды занятий по плаванию:

- традиционное;
- сюжетно-игровое;
- тренировочное;

- занятие, построенное на одном способе плавания;
- игровое;
- занятие по аква-аэробике;
- оздоровительное плавание;
- контрольное занятие.

К каждому занятию ребенку необходимы следующие принадлежности:

- фланелевый или махровый халат с капюшоном;
- полотенце 50x100 см;
- плавки;
- силиконовая шапочка;
- губка;
- мыло.

Все это нужно положить в пакет или рюкзак. Плавки и полотенце должны иметь метки, после каждого посещения бассейна принадлежности ребенка должны быть обработаны — постираны и выглажены. В плавательном бассейне работает:

- инструктор по плаванию;
- помощник воспитателя, который помогает приводить и отводить детей, мыть их в душе, вытирать, просушивать волосы, а после купания убирает помещение бассейна;

Между занятиями групп и подгрупп необходимо делать перерывы для проветривания — не менее 10 минут. Два раза в день проводится сквозное проветривание. В помещении бассейна должна работать вентиляция.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий 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.

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

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
Средняя	+ 28... +29°C	+24... +28°C	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8
Подготовительная к школе	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8

Обеспечение безопасности занятий 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.

- занятия 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 занятия 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 занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Не проводить занятия раньше, чем через 30 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинением 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.
- 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 ООД.

Программно – методическое обеспечение

1. Программа «Послушные волны» для обучения плаванию в ДОО
А.А.Чеменевой,Т.В.Столмаковой

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н.Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
9. Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методическое рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
10. Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова.-М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
11. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
12. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.
13. Чеменева А.А., Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста :учебно-методическое пособие/Под ред.А.А. Чеменевой.-2-е изд.,б.-СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2022.-288с.

Игры

Упражнения и игры для детей средней группы

«Догони меня», «Телефон», «Насос», «Водолаз», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Торпеда», «Звездочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт», «Рыбак и рыбки», «Затейники», «Найди клад», «Сомбреро», «Веселые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка».

Упражнения и игры для детей старшей группы

«Звездочка», «Стрелка», «Винт», «Поплавок», «Торпеда». Игры «Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Караси и карпы», «Караси и щука», «Веселые ребята», разнообразные эстафеты.

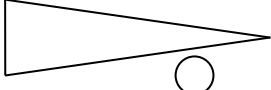
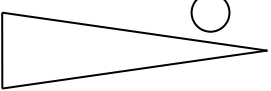
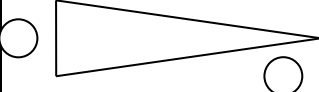
Упражнения и игры детей подготовительной к школе группы

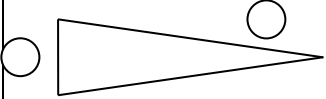
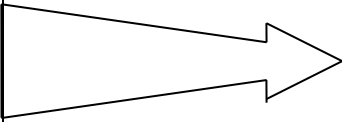
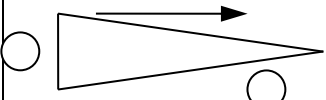
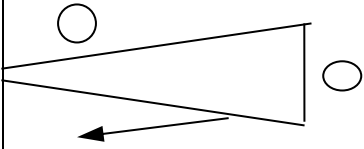
Скольжение с различным положением рук, «Торпеда» с различным положением рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием, в полной координации кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «У кого больше пузырей», «Салки» с предметами, фиксированным положением на воде, «Охотники и утки», «Водолазы», «Белые медведи», «Невод», «Веселые ребята», «Пушбол», «Удочка», «Переправа», «Разноцветные мячи», разнообразные эстафеты, «Водное поло».

Перспективное планирование

Приложение 2

Схемы упражнений

	<ul style="list-style-type: none"> ● Скольжение на груди 	/Стрелочка на груди/
	<ul style="list-style-type: none"> ● Скольжение на спине 	/ Стрелочка на спине/
	<ul style="list-style-type: none"> ● Скольжение на груди с попеременной работой ног 	/ Стрелочка с моторчиком на груди/

	<ul style="list-style-type: none"> ● Скольжение на спине с попеременной работой ног 	<p>/ Стрелочка с моторчиком на спине/</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ● Скольжение на груди с попеременной работой ног до середины бассейна, поворот на спину и продолжение скольжения с попеременной работой ног на спине 	
	<ul style="list-style-type: none"> ● В одном направлении скольжение на груди с попеременной работой ног 	
	<ul style="list-style-type: none"> ● В обратном - скольжение на спине с попеременной работой ног 	

Для реализации программы необходимы:

- учебно-тематический план
- перспективный план
- конспекты занятий
- диагностическая карта
- комплексы упражнений на укрепление мышечного корсета (на суше)
- комплексы упражнений на формирование навыка правильной осанки
- упражнения на расслабление и образно-игровые.

Приложение

Оценка качества выполнения контрольных тестов:

I. Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 4-5 лет):

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки, шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой руки вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0.3-0.5м. друг от друга.

Оценка:

- 4 балла - ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;
- 3 балла - смог достать 2 предмета;
- 2 балла - смог достать 1 предмет;
- 1 балл – достал предмет, не опуская лица в воду и не открывая глаз под водой.

2. Лежание на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

- 4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;
- 3 балла - в течение 3-4 секунд;
- 2 балла - в течение 1-2 секунд;
- 1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

3. Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

- 4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;
- 3 балла - в течение 3-4 секунд;
- 2 балла - в течение 1-2 секунд;
- 1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: Пенопластовые доски.

Положение тела горизонтально, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проплыл 8 м;

- 3 балла – 6-7м;
- 2 балла – 4-5м;
- 1 балл – менее 3м.

II. Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 5-6 лет):

1. Скольжение на груди

Стоя у бортика руки вперед, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;
- 3 балла – 3м;
- 2 балла – 2 м;
- 1 балл – 1м.

2. Скольжение на спине

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;
- 3 балла – 3м;
- 2 балла – 2 м;
- 1 балл – 1м.

3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты в перед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проплыл 14-16м;
- 3 балла – 11-13м;
- 2 балла – 8-10м;
- 1 балл – менее 8м.

4. Плавание произвольным способом

Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног и рук. Дыхание произвольное.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проплыл 8м и более;
- 3 балла – 6-7м;
- 2 балла – 4-5 м;
- 1 балл – менее 4м.

IV. Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 6-7 лет):

1 Упражнение «Торпеда» на груди или на спине

Оттолкнувшись от дна бассейна лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

Оценка:

4 балла- ребенок проплыл 8 метров;

3 балла- 6-7 метров;

2 балла- 4-5 метров;

1 балл- менее 4 метров.

2 Плавание кролем на груди в полной координации

Проплыть 16 метров на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Оценка:

4 балла- ребенок проплыл 14-16 метров;

3 балла- 11-13 метров;

2 балла- 8-10 метров;

1 балл- менее 8 метров.

3 Плавание кролем на спине в полной координации

Проплыть 16 метров на груди в полной координации, дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла- ребенок проплыл 14-16 метров;

3 балла- 11-13 метров;

2 балла- 8-10 метров;

1 балл- менее 8 метров.

4 Плавание произвольным способом

Проплыть 8м. брассом или комбинированным способом (руки-брасс, ноги-кроль; руки –брасс, ноги-дельфин) в согласовании с дыханием.

Оценка:

4 балла- ребенок проплыл 8 метров и более;

3 балла- 6-7 метров;

2 балла- 4-5 метров;

1 балл- менее 3 метров.

Для комплексного обследования детей, занимающихся плаванием, были выбраны физические качества, которые важны для развития навыков плавания: быстрота, сила, гибкость, выносливость.

Тест для оценки быстроты

Оборудование: секундомер.

Проводится в плавательном бассейне.

Дистанция- 8 м.

По команде «Марш!» ребенок плывет кролем на груди с максимально возможной скоростью до противоположного бортика. Засекается время.

Тест для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса

Одежда: спортивная форма.

Оборудование: гимнастическая доска длина 2,5 м, шириной 0,2м; гимнастическая стенка, гимнастический мат.

Проводится в спортивном зале. Гимнастическая доска крепится с помощью держателя на высоте 1 метр от пола. Под доску кладется мат.

И.П.- лежа на наклонной гимнастической доске, руки прямые хват кистями рук в 30 см от верхнего края доски.

Выполнить максимально возможное число подтягиваний.

Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок касается ориентира (линии хвата), затем разгибаются полностью, ноги прямые, стопы слегка приподняты. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Обязательно страховать ребенка, стоя сбоку от него.

Тест для определения выносливости

Проводится в плавательном бассейне.

Ребенку предлагается проплыть 16 м произвольным способом без учета времени. Фиксируется результат.

Тест для определения гибкости

Одежда: спортивная форма.

Оборудование: гимнастический коврик, линейка длиной 1 м.

Проводится в спортивном зале.

И.П.- лежа на полу, руки впереди соединены.

Прогнуться и максимально высоко поднять только руки. Ноги не сгибать и не поднимать.

Измеряется расстояние от пола до кончиков пальцев. Линейка располагается перпендикулярно полу.

Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Тесты проводятся в начале учебного года (сентябрь - октябрь) и в конце учебного года (апрель-май). Полученные данные сравниваются со средними показателями и заносятся в сводную таблицу уровня развития навыков плавания и развития физических качеств детей, занимающихся плаванием (см. приложение).

2. Учебный план

2.1 Учебно-тематический план

1-й год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	
		Теоретические	Практические
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Т Б.	0.5	
2	Краткий обзор развития плавания.	0.5	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма.	0.5	

	Влияние плавания на организм занимающихся.		
4	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	0.5	
5	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)	0.5	
6	Оборудование и инвентарь.	0.5	
7	Общая физическая подготовка.		2
8	Специальная физическая подготовка.		4
9	Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.		3
10	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине		2
11	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		3
12	Обучение выдоху в воду		4
13	Обучение лежать на воде на груди и спине.		3
14	Обучение скольжению в воде на груди и спине.		3
15	Обучение координационным возможностям в воде.		3
16	Выполнение контрольных тестов.		3
17	Подвижные игры		3
	Итого:	3	33

2.2.Содержание программы 1-й год обучения.

Непосредственно образовательная деятельность

(теория)

Тема №1 Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

Тема №2 Краткий обзор развития плавания.

История зарождения плавания.

Тема№3 Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.

Части тела и внутренние органы человека.

Тема№4 Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

Тема№5 Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)

Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль»,

Тема №6 Оборудование и инвентарь.

Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием.

Непосредственно образовательная деятельность

(практика)

1.Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения:

Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом.

Повороты на месте.

Ходьба:

На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприседе, в полном приседе, по прямой.

Подскоки:

На одной, на двух, на месте, в движении.

Бег:

Обычный, змейкой, с выполнением задания по звуковому сигналу.

Общеразвивающие упражнения:

В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательный. На растягивание и расслабление.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения помогающие овладеть выдохом в воду, всплывание и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания

3.Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.

Организованный выход в воду (индивидуальный). Поточный вход в воду, умывание в воде бассейна, плескание, движение руками в воде, игры связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.

4.Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.

Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами.

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

Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием

предметов, игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

6.Обучение выдоху в воду.

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду

7.Обучение лежать на воде на груди и спине.

Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине.

8.Обучение скольжению в воде на груди и спине.

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога , выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.

9.Обучение координационным возможностям в воде

Движения ногами на суше, движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде опираясь на руки, движения ногами лежа на груди с опорой.

10.Выполнение контрольных тестов.

2.3. Учебно-тематический план

2-й год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	
		Теоретические	Практические
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Т Б.	0.5	
2	Краткий обзор развития плавания.	0.5	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся..	0.5	
4	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	0.5	
5	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)	0.5	
6	Оборудование и инвентарь.	0.5	
7	Общая физическая подготовка.		2
8	Специальная физическая подготовка.		4

9	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине		3
10	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.		2
11	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		3
12	Обучение выдоху в воду		4
13	Обучение лежать на воде на груди и спине.		3
14	Обучение скольжению в воде на груди и спине.		3
15	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.		3
16	Выполнение контрольных тестов.		3
17	Подвижные игры		3
	Итого:	3	33

2.4.Содержание программы 2-й год обучения.

Непосредственно образовательная деятельность

(теория)

Тема №1 Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

Тема №2 Краткий обзор развития плавания.

История зарождения плавания. Основные этапы развития плавания в России. Характеристика современных видов входящих в данный вид спорта

Тема №3 Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.

Части тела и внутренние органы человека. Строение и взаимодействие костной системы, связочного аппарата и мышц. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние занятий плаванием на нервную систему и обмен веществ

Тема №4 Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Оказание первой помощи при травмах и утоплении.

Тема №5 Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)

Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль», «кроль» на спине. Характеристика и техника выполнения плавания способом «брасс», «дельфин»

Тема №6 Оборудование и инвентарь.

Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием.

Непосредственно образовательная деятельность

(практика)

1.Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения:

Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте, направо, налево кругом на 180 и 360 градусов – переступанием и в прыжке. Перестроение в движении в колонну по два, по три, по четыре.

Ходьба:

На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприсяде, в полном приседе, по прямой, спиной вперед, с выпадами, с остановкой, с изменением направления, с ускорением, в различном темпе, змейкой, по диагонали, обычная, спортивная.

Подскоки:

На одной, на двух, чередующие, с выпрыгиванием вверх, с «выбрасыванием и захлестыванием» голени, на месте, в движении.

Бег:

Обычный, змейкой, с изменением направления, с изменением темпа, с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, с выполнением задания по звуковому сигналу..

Общеразвивающие упражнения:

В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательный. На растягивание и расслабление.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения помогающие овладеть выдохом в воду, всплывание и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания

3.Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине

Движение руками на суше, движения руками в воде, выполнение гребковых движений, выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду, игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.

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

Передвижение по дну бассейна шагом (в воде),передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде),передвижение по дну бассейна изученными

ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.

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

Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

6. Обучение выдоху в воду.

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду

7. Обучение лежать на воде на груди и спине.

Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине.

8. Обучение скольжению в воде на груди и спине.

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.

9. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине

Движения ногами на суше, движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде опираясь на руки, движения ногами лежа на груди с опорой.

10. Выполнение контрольных тестов.

2.5 Учебно-тематический план

3-й год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	
		Теоретические	Практические
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Т Б.	0.5	
2	Краткий обзор развития плавания.	0.5	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся..	0.5	
4	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание	0.5	

	первой помощи при проблемах на воде.		
5	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)	0.5	
6	Оборудование и инвентарь.	0.5	
7	Общая физическая подготовка.		2
8	Специальная физическая подготовка.		4
9	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине		3
10	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.		2
11	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		3
12	Обучение выдоху в воду		4
13	Обучение лежать на воде на груди и спине.		3
14	Обучение скольжению в воде на груди и спине.		3
15	Обучение облегченным способом плавания		3
16	Выполнение контрольных тестов.		3
17	Подвижные игры		3
	Итого:	3	33

2.6.Содержание программы 2-й год обучения.

Непосредственно образовательная деятельность

(теория)

Тема №1 Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

Тема №2 Краткий обзор развития плавания.

История зарождения плавания. Основные этапы развития плавания в России. Характеристика современных видов входящих в данный вид спорта

Тема №3 Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.

Части тела и внутренние органы человека. Строение и взаимодействие костной системы, связочного аппарата и мышц. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние занятий плаванием на нервную систему и обмен веществ

Тема №4 Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Оказание первой помощи при травмах и утоплении.

Тема №5 Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)

Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль», «кроль» на спине. Характеристика и техника выполнения плавания способом «брасс», «дельфин»

Тема №6 Оборудование и инвентарь.

Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием.

Непосредственно образовательная деятельность

(практика)

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения:

Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте, направо, налево кругом на 180 и 360 градусов – переступанием и в прыжке. Перестроение в движении в колонну по два, по три, по четыре.

Ходьба:

На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприседе, в полном приседе, по прямой, спиной вперед, с выпадами, с остановкой, с изменением направления, с ускорением, в различном темпе, змейкой, по диагонали, обычная, спортивная.

Подскоки:

На одной, на двух, чередующие, с выпрыгиванием вверх, с «выбрасыванием и захлестыванием» голени, на месте, в движении.

Бег:

Обычный, змейкой, с изменением направления, с изменением темпа, с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, с выполнением задания по звуковому сигналу..

Общеразвивающие упражнения:

В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательный. На растягивание и расслабление.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения помогающие овладеть выдохом в воду, всплытие и лежание на воде, скольжение по

поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания

3.Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине

Движение руками на суше, движения руками в воде, выполнение гребковых движений, выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду, игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.

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

Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами.Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.

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

Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

6.Обучение выдоху в воду.

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду

7.Обучение лежать на воде на груди и спине.

Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине.

8.Обучение скольжению в воде на груди и спине.

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.

9.Обучение облегченным способом плавания

Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных движениях в сочетании с дыханием (по типу кроля), попеременные движения ног на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля), движение руками на суше в сочетании с дыханием, движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием, движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием, плавание за счет движений руками, плавание облегченными способами в полной координации, упражнения имитационного характера, плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль), плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием,

упражнения подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации, плавание кролем на груди и спине в полной координации, Игры в воде с использованием изученных способов плавания

10.Выполнение контрольных тестов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ 01.09.23 11:34 (MSK) Сертификат 18846E71A407C284A3A210CB56354FDC
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 77 ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Лавренов Сергей Сергеевич, ЗАВЕДУЮЩИЙ