

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 23.08.2019г.

«РАССМОТРЕНО»
на заседании
родительского комитета
Протокол №1 от 23.08.2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующая МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида № 144»
С.Ф. Новицкая
Приказ №33/1-д от «23» 08.2019г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
(плавание)**

Срок реализации программы: 4 года

Рекомендована для детей 3-7(8) лет

Автор программы: инструктор по физической культуре Комарова Е.Г., педагог ВКК

Оглавление

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Введение

1.2. Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы

1.3. Информационная справка

1.4. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения физкультурно-оздоровительных занятий с обучением плаванию

1.5. Обеспечение безопасности НОД по плаванию

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста

2.2. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

РАЗДЕЛ 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ.

3.1. Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе

РАЗДЕЛ 4. СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Приложение

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Введение

Любое хорошее воспитание во все времена было неразрывно связано с работой над телом. «Смеётся ли ребёнок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к Родине, дрожит ли девушка при мысли о первой любви, создаёт ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге - везде окончательным фактом является мышечное движение» И.М.Сеченов

Забота о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии - такова концепция дошкольного образования. Формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки, потребность в здоровом образе жизни, необходимо с самых юных лет, используя все средства физического воспитания.

Мы хотим вырастить своих детей физически здоровыми, активными, эмоционально устойчивыми, способными на высокую концентрацию усилий, хорошо умеющих управлять своим телом (раскованность внешних движений неразрывно связана с внутренней свободой), умеющих своевременно восстанавливать свои силы и противостоять воздействию неблагоприятных внешних факторов

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний

У детей, занимающихся плаванием, прекрасно развивается скелет, у них отличная осанка, они почти всегда выше среднего роста. К тому же плавание способствует укреплению иммунной системы, развивает гибкость, координацию, выносливость. Любой вид плавания (спортивное плавание или как вид физкультуры) – отличная физическая подготовка. При плавании задействованы почти все мышцы. В особенном режиме работает сердечно-сосудистая система (поддержание тела водой в горизонтальном положении, значительно снижает нагрузку на сердце). Польза плавания для развития дыхательной системы – неоценима, плавая, приходится дышать, преодолевая сопротивление воды. Поэтому каждый вдох-выдох - это специальная дыхательная гимнастика. Плавание необходимо как для профилактики нормальной работы, так и для восстановления функций опорно-двигательного аппарата. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. Дети, посещающие бассейн, учатся дисциплине и организованности, проявляют различные волевые качества, что хорошо скажется впоследствии и на учебе в школе и на поведении ребенка дома и на улице. И, конечно же, объективная польза в обучении плаванию – это само умение плавать. Что так необходимо для безопасности жизни.

Рабочая программа составлена на основе технологии Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». В ней представлена система работы, организации и методики по обучению плаванию детей 3-7 лет. Ведущая цель программы – создание благоприятных условий и обеспечение развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников для их оздоровления и закаливания.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - направлена к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться, хорошо плавать. Программа направлена на осознание ценности здорового образа жизни и бережного отношения к своему здоровью, ознакомление с элементарными правилами безопасного поведения и формирование жизненно необходимых двигательных умений и плавательных навыков, с помощью которых он

сможет контролировать свои движения и управлять ими. Создается возможность предупреждения опасных ситуаций на воде, а также основа для дальнейшего укрепления здоровья

Рабочая программа также ориентирована на то, чтобы развивать у ребенка способность к волевым усилиям, возможность следовать нормам и правилам поведения в различных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, способность соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены. А также на развитие воображения, овладение разными формами и видами игры, различением условной и реальной ситуации, способностью договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявлять свои чувства, в том числе чувство веры в себя.

Важными задачами программы является непосредственное освоение основных плавательных навыков, развитие физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), преодоление страха перед водой, создание условий и желания в дальнейшем заниматься плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В программе представлена поэтапность формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового двигательного опыта - освоения движений в водной среде. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Для решения этих задач используются следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- занятия по ОФП в «сухом зале»;
- развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения, игры и игровые упражнения, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, брасс, кроль на спине.

1.2.Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);

«Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПИН» 2.4.3049-13

1.3.Информационная справка

Полное наименование: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеобразовательного вида № 144 Коминтерновского района г. Воронежа

Место нахождения МБДОУ : 394072 г. Воронеж, Бульвар Победы, 11

МБДОУ функционирует 13 групп.

1.4.Организация и санитарно-гигиенические условия проведения физкультурно-оздоровительных занятий с обучением плаванию.

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень оздоровительного влияния занятий зависит от четкого и правильного соблюдения всех основных требований к его организации, обеспечения мер безопасности, выполнения необходимых санитарно -гигиенические правил.

Физкультурно-оздоровительные занятия и обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне размером 3мх5м, оборудованного лестницей для подъема и спуска в воду, а также поручнями по обеим сторонам бассейна и малом спортивном («сухом») зале, расположенных в здании МБДОУ.

Занятия проводятся, начиная с младшего возраста.

Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так как только сочетание непосредственно образовательной деятельности в бассейне с включением оздоровительных технологий с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать наиболее положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма. Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию проходит не ранее чем через 40 мин после еды.

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года (занятия проводятся по подгруппам):

Возрастная группа	Максимальная численность в подгруппе	Длительность занятия в воде (мин.)
младшая	8	15
средняя	8	20
старшая	8	25-30
подготовительная	8	30-35

Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год:

Возрастная группа	Количество занятий	
	в неделю	в год
Первая младшая	1	36
Вторая младшая	1	36
Средняя	1	36
Старшая	1	36
Подготовительная к школе	1	36

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

Возрастная группа	Количество проведения	Продолжительность проведения
-------------------	-----------------------	------------------------------

	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Первая младшая	1 раз в месяц		15 мин	
Вторая младшая	1 раз в месяц		15-20 мин	
Средняя	1 раз в месяц	1 раза в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	1 раза в год	25-30 мин	45-60
Подготовительная	1 раз в месяц	1 раза в год	40 мин	до 1 часа

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они следят за выполнением расписания и готовят подгруппы к плаванию, напоминают правила поведения в бассейне, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с врачом определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое.

Порядок проведения занятий плаванием:

1-ю подгруппу на занятия приводит помощник воспитателя, 2-ю приводит воспитатель и забирает первую, затем за второй подгруппой приходит помощник воспитателя.

Если купается одна подгруппа, вначале проводится занятие в зале ЛФК для детей, не допущенных в бассейн, затем для детей купающихся.

В младших группах, при условии купания двух подгрупп во второй подгруппе разминку проводит воспитатель.

Если нет занятий в бассейне, по каким либо причинам, занятие проводится в зале по подгруппам.

Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь либо помощника воспитателя, либо воспитателя. При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей каждого ребенка.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- достаточное освещение и проветривание помещений по утвержденному графику;
- текущая и генеральная уборка помещений, с их дезинфекцией;
- ежедневное мытье игрушек и инвентаря;
- ежедневный контроль температурного режима помещений бассейна и состава воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений контролируется санэпидстанцией.

Температурный режим в помещениях бассейна, уровень и температура воды, показатели станции дозирования:

t в раздевалке	t в зале	t в бассейне	t воды	ph	cl
26-27	20-22	29-31	29-32	7.2-7.6	650-690 мв

1.5. Обеспечение безопасности НОД по плаванию:

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

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

До начала занятий:

- Комплектование подгрупп в занимающейся группе проводить с учетом состояния здоровья и степени подготовленности, увеличения численности сверх установленной нормы (6-8 человек) не допускается.
- Перед каждым занятием проводится осмотр спортивного инвентаря и оборудования, неисправный инвентарь не применяется. При обнаружении неисправности, влияющей на проведение занятий, ставится в известность администрация ГБДОУ и до устранения неисправности занятия не проводятся.
- В отсутствии инструктора группа в бассейн не допускается.
- Обеспечивается организованный выход группы из душевой в помещение чаши бассейна.
- Очередное занятие начинается только после того, как предыдущая группа полностью покинет чашу бассейна.

Во время занятий:

- Инструктор несет ответственность за жизнь и здоровье воспитанников, проведение контроля за находящимися в воде детьми.

Инструктор обязан:

- не допускать к занятиям детей, не получивших допуск врача к занятиям;
- на первых занятиях проводить инструктаж о правилах поведения в помещениях бассейна и правилах безопасного поведения на воде, осуществлять постоянный контроль над их выполнением;
- входить в чашу бассейна первым и выходить последним;
- контролировать содержание хлора и температуру воды;
- первые проплывы совершать по крайней дорожке, строго по одному человеку, сопровождая его во время проплыва;
- выполнение прыжков с лестницы (2-я ступенька) разрешать индивидуально, при непосредственном наблюдении;
- при обучении нырянию в длину и глубину выполнение упражнения разрешать по одному человеку, под наблюдением, до момента выныривания из воды;
- прекратить занятие и проконтролировать выход из воды всех занимающихся из чаши, в случае какой-либо аварии или наличии условий, мешающих проведению занятия, или угрожающих жизни и здоровью детей;
- уметь оперативно проводить спасательные работы и оказывать первую медицинскую помощь при утоплении;
- выход занимающихся из чаши бассейна до конца занятий допускается только с разрешения инструктора.

По окончании занятий:

- Занятия прекращаются по сигналу инструктора.
- Выход группы осуществляется организованно, из чаши в душевую, из душевой в раздевалку.
- Запрещается включение фенов детьми. Фены включаются обслуживающим персоналом или инструктором.

Во время непосредственно образовательной деятельности:

- внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности.

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

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- просить разрешения выйти по необходимости;
- выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде (очередная команда подается после того, как - выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды).
- выходить быстро по команде инструктора.

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

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Цели начального обучения плаванию дошкольников:

- Научить детей уверенно и безбоязненно входить в воду и двигаться в ней.
- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- Создание возможности предупреждения опасных ситуаций на воде.
- Заложить основание для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес к плаванию и любовь к воде.

Задачи обучения:

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, создание основы для развития и укрепления сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, дыхательной и нервной систем;
- освоение плавательных навыков и обучение детей плаванию;
- развитие умений владеть телом в непривычной среде;
- закаливание детского организма;
- создание условий для реализации двигательной деятельности;
- развитие морально-волевых качеств;
- обучение и закрепление навыков личной гигиены;
- развитие сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями, бережного отношения к своему здоровью, воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Средства, применяемые для решения целей и задач при обучении плаванию:

- бег, различные варианты ходьбы, строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, под музыкальное сопровождение;
- специальные упражнения («стрелочка», «медуза», «звездочка», «поплавок», «подводная лодка»);
- дыхательные упражнения;
- различные передвижения в воде (шагом, бегом, прыжками, в разных направлениях и т.п.);
- погружение в воду до уровня плеч, подбородка, глаз, с головой);
- действия с предметом (мячом, гимнастической палкой, обручем, плавательной доской, нудлсом);
- упражнения у неподвижной опоры;
- упражнения с движущейся опорой;
- скольжение на груди и спине;
- работа ногами в стиле кроль и брасс (у поручней, в скольжении, без опоры);
- работа руками в стиле кроль и брасс (в наклоне в воду, в скольжении, без опоры);
- подвижные игры (с предметами, без предметов);
- эстафеты;
- сюжетно-ролевые игры;
- игровые упражнения;
- упражнения лечебной гимнастики.

Упражнение - основное средство обучения детей плаванию.

Освоение упражнений:

- Создание представления о конкретном способе плавания (показ и пояснения)

-Разучивание отдельных движений.

-Их соединение.

1. Разучивание движений ногами:

-имитация на суше и с неподвижной опорой в воде;

-в скольжении с движущейся опорой и без опоры (с задержкой дыхания, с выдохом в воду);

-то же в согласовании с дыханием.

2. Разучивание движений руками:

-на суше и стоя в воде;

-в согласовании с движениями ног, с задержкой дыхания, с использованием опоры на месте и в движении;

-то же в согласовании с дыханием;

-гребковые движения руками без движения ног(ноги свободно вытянуты, ногами удерживается доска, круг).

3.Разучивание способа плавания в целом:

-отработка согласованных движений рук, ног и дыхания.

4.Совершенствование способа плавания в полной координации.

Длительно отрабатывать отдельные плавательные движения не следует.

Характеристика основных навыков плавания.

Навык

Характеристика

Передвижения шагом, бегом, прыжками

Позволяет познакомиться с сопротивлением воды, помогает обрести чувство уверенности, повышать уровень общей физической подготовки.

Лежание на воде

Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.

Скольжение на груди и спине

Позволяет почувствовать динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать определенное расстояние, способствует развитию и укреплению мышечной системы, координации, выносливости.

Прыжки в воду

Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание, волю и смелость.

Ныряние

Учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.

Контролируемое дыхание

Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды; развивает дыхательную мускулатуру; оказывает развивающее и укрепляющее действие на сердечно-сосудистую и нервную системы; он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

Рекомендую в младшем возрасте начинать с упражнений, более доступных как для понимания (как исполнить), так и для самого исполнения. Например:

и. п. – сидя на мелком месте, упор сзади. «Фонтанчик» (большой и маленький) – поочередное движение выпрямленными ногами;

и. п. – то же. «Маленькие и большие ножки» – согнуть ноги в коленях, выпрямить, оттолкнув от себя водичку;

и. п. – сидя, упор сзади, ноги согнуты в коленях, пятки разведены, носки вместе. «Пяточки встречаются» – разведение и сведение пяток в медленном и быстром темпе.

и. п. – сидя, упор сзади, ноги согнуть в коленях. «Черепашка». «Напугали черепашку»: подогнуть пальцы ног (подошвенное сгибание). «Любопытная черепашка»: выпрямить пальцы.

Прыжки на носочках.

«Зайка идет – прыжки на носочках,

Травку рвет (имитация).

Что вырвет, то в пучок» – круговые движения руками перед собой.

В среднем возрасте можно использовать следующие упражнения:

и. п. – сидя на мелком месте, упор сзади. «Нарисуем кружок» – круговое вращение стопами в одну и в другую сторону. «Нарисуем два кружка» (из и. п. – ноги врозь) – круговые вращения стопами.

и. п. – стоя у поручня, стопы параллельно на ширине ступни. Приподнимание на носки вместе и попеременно; перекаат на пятки, носки вверх; перекаат с пяток на носки и обратно.

и. п. – стоя у поручня, носки вместе, пятки врозь. Полуприседания.

и. п. – то же. Встать на наружные края стоп, вернуться в и. п.

и. п. – стоя боком к опоре. «Художник» – движение ногой вперед-назад, колено слегка согнуто, стопа «как кисть художника».

«Лягушонок» – имитация движений стиля «брасс» и в и. п. – упор, лежа на мелком месте, и в и. п. – лежа на груди, держась за поручень. Акцент делать на движение стопой: 1 – согнуть ноги в коленях; 2 – развести голени, стопы взять на себя, колени вместе; 3 – оттолкнув воду стопами, соединить ноги вместе.

и. п. – лежа на спине, держась за поручни. «Велосипед» и. п. – имитация вращения педалей, акцент делать на подошвенное сгибание стопы

и. п. – лежа на груди и лежа на спине, держась за поручень. Попеременное движение выпрямленными ногами, стопы расслаблены.

и. п. – лежа на спине, держась за поручень. Разведение и сведение выпрямленных ног, стопа повернута внутрь.

В старшем возрасте во вводной части занятия хорошо использовать различные варианты ходьбы:

-высоко поднимая колени, с одновременным подъемом на носок;

-перекаатом с пятки на носок;

-широким шагом с акцентом на отталкивание передней частью стоп;

-скрестным шагом, с постановкой стопы на наружный край.

Движения ногами в стиле «кроль» и «брасс» и у опоры, и с движущейся опорой (плавательной доской), и в движении также можно считать специальными.

Обучение начинается с элементов плавания, независимо от подготовленности.

Необходимым моментом является сохранение позы коррекции позвоночника.

Широко используются поддерживающие средства.

Одной из важнейших задач является разгрузка позвоночника.

Не умеющие держаться на воде выполняют упражнения для освоения с водной средой:

-Элементарные движения рук и ног;

-Передвижения по дну;

-Погружение;

- Упражнения на дыхание;
- Всплывание;
- Лежание на воде;
- Скольжение.

Примерный комплекс упражнений на суше, для освоения в водной среде:

Имитация упражнения «поплавок». И.п. - о.с. Вдохнув, присесть, обхватить колени руками и прижать лоб к коленям. Сосчитать до 5, встать - выдох.

Имитация упражнения «медуза». И.п. – о.с. Стоя на одной ноге, обхватить руками согнутую ногу, сгруппироваться. Не поднимая головы, медленно выпрямить ногу и развести руки в стороны. Стоять на ноге противоположной стороне поясничного искривления.

Имитация упражнения «звездочка на груди». И.п. – лежа на животе, руки вверх, ноги вместе. Вдохнуть, задержать дыхание и медленно развести ноги и руки в стороны. По показаниям руки разводить ассиметрично.

Имитация упражнения «звездочка на спине». То же, но из и.п. – лежа на спине.

Имитация скольжения на груди. И.п. – стоя спиной к стене, руки вверх, ладонь одной руки положена на тыльную сторону ладони другой руки, согнутая нога поставлена на стену. Вдохнуть, наклониться вперед и идти по залу на задержке дыхания, имитируя скольжение на груди. Сохранять правильное положение позвоночника, голова, руки и туловище в одной плоскости.

Имитация движений ногами в стиле кроль. И.П. – лежа на животе, руки вверх. Вдох носом, выдох ртом. Попеременные движения ногами в вертикальной плоскости.

Дозировка индивидуально, в зависимости от возраста и подготовленности воспитанников.

Широко использовать игры и игровые упражнения в воде для освоения в водной среде и на преодоление сопротивления воды.

«Невод». Идти по дну, взявшись за руки.

«Петушинный шаг». Ходьба по дну, высоко поднимая колени, руки на поясе. При поясничном сколиозе сгибать ногу стороны выпуклости искривления.

«Лодочка». Ходьба по дну с гребковыми движениями руками.

Содержание занятий:

Тренируемое качество	Содержание в зале	Содержание в воде
Устойчивость к гипоксии, аэробная выносливость	Скоростные передвижения (различные виды ходьбы и бега), подвижные игры и эстафеты	Передвижения бегом, шагом, прыжками по всей площади бассейна; выдохи в воду, подвижные игры и эстафеты
Скоростно-силовые, динамическая выносливость	Упражнения с отягощением массой собственного тела, с предметами, с преодолением сопротивления, прыжки, метания	Упражнения на преодоление сопротивления воды, плавание на скорость, игровые упражнения с партнером (сопротивление), эстафеты
Вестибулярный аппарат	Упражнения, чередующиеся переходом из вертикального положения тела в горизонтальное положение и обратно, упражнения на ограниченной опоре, повороты(90-180-360 градусов)	Повороты, винты, ныряние, упражнения с плавательной доской, нудлс
Дифференцирование мышечных усилий	Упражнения, требующие перехода от напряжения мышц к их расслаблению, точности воспроизведения движения (прыжки, броски на дальность и точность) упражнения с предметами	Удержание горизонтального положения тела в воде, игры с мячом, плавание стилем брасс, кроль, на спине
Ловкость	Имитационные упражнения в разных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), подвижные игры, эстафеты. Выполнение упражнений с изменением темпа, направления, с преодолением препятствий.	Имитационные упражнения в разных исходных положениях (стоя, лежа), подвижные игры, эстафеты. Выполнение упражнений с изменением темпа, направления, с преодолением препятствий (проныривание в ориентир, ныряние в обруч).
Гибкость	Активные и пассивные упражнения (наклоны, повороты, махи, отведение и поднимание конечностей)	Активные и пассивные упражнения (повороты, махи, отведение и поднимание конечностей)

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания:

I этап

Ожидаемый результат

Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение в воде (безбоязненное и уверенное передвижение по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).

II этап

Ожидаемый результат

Приобретение детьми умений и навыков, которые помогают

Возраст детей (условно)

Ранний и младший дошкольный возраст.

Возраст детей (условно)

Младший и средний

чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).

дошкольный возраст.

III этап

Ожидаемый результат

Возраст детей (условно)

Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног.).

Старший дошкольный возраст.

IV этап

Ожидаемый результат

Возраст детей (условно)

Продолжение усвоения и совершенствования техники способов плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.

Старший дошкольный и младший школьный возраст.

2.2.Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

Методика использования здоровьесберегающих технологий в игровой форме позволяет решить задачу обучения плаванию и оздоровления более полно. В человеческом организме каждая мышца имеет свою функцию и должна нести определенную нагрузку и хорошо отдыхать. Мышечное бездействие, особенно в сочетании с нервным напряжением, губительно сказывается на здоровье, провоцируя нарушения вегетативной нервной системы, желез внутренней секреции и внутренних органов. Однако просто много двигаться – не значит задействовать все мышцы организма. Используемые элементы здоровьесберегающих технологий - ритмической гимнастики, игрового стретчинга, фитбола, игрового самомассажа, гимнастики для глаз, корригирующей гимнастики, элементов лечебной гимнастики, дыхательной гимнастики по методу А.Н.Стрельниковой, подвижные игры и элементы спортивных игр позволяют воздействовать на организм в целом и избирательно. Ребенок освоит любой двигательный навык быстрее, имея хорошую общую физическую подготовку. Поэтому использование здоровьесберегающих технологий в игровой форме и различных средств физической подготовки, эффективны и при обучении плаванию.

Игра и развлечения неизменные спутники детства. Если это недооценивать, это риск в последующем получить ребенка отрицательно настроенного на обучение, и как следствие, снижение его познавательных и творческих способностей.

На занятиях по плаванию ребенок, познавая окружающий мир, приобщается к активным занятиям физической культурой, делая это в таких формах деятельности, которые ему близки, доступны, приносят радость и более всего продвигают его в развитии. Способности проявляются тогда, когда ребенок проявляет личную заинтересованность в деятельности, она порождает творческий порыв.

Известно, что динамические упражнения игрового характера благоприятно влияют на организм детей. Они повышают общий тонус, моторику, тренируют подвижность нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психо-эмоциональное

напряжение. В групповой игре, ребенок, оставаясь самим собой, устанавливает отношения с другими детьми и педагогом.

Несмотря на игровой метод проведения занятий, принципы занятия остаются общими. Это наглядность – показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений. Доступность – обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка. Систематичность – регулярность занятий, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения. Закрепление навыков – многократное повторение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий. Индивидуальный подход – состояние здоровья и темпа развития ребенка, функционального состояния организма, реакцией на нагрузку, склонности и особенности его как личности. Сознательность – понимание пользы упражнений, интерес к занятиям, активность ребенка. Взаимодействия – с воспитателями, другими специалистами и семьей для обеспечения полноценного развития ребенка. Эффективность занятий определяется показателями мониторинга, проводимого в начале и в конце учебного года.

Как только ребенок приходит первый раз в бассейн, как правило, встает задача преодоления чувства неуверенности и страха, адаптации в воде. Решить и эту задачу намного легче в процессе игры.

В каждое занятие по плаванию включаются игры и игровые упражнения. Игры подбираются в соответствии с поставленной задачей, возрастом, физическим и психическим состоянием детей, условиями, имеющимся инвентарем, температурой воздуха и воды (при наиболее низкой температуре – игра проводится короче и более интенсивна, участвуют все дети, находящиеся в воде). В соответствии с подготовленностью детей, либо усложняют игру, вводя дополнительные условия, либо упрощают. Ребенка, уровень подготовки которого ниже уровня купающейся группы, стараются вовлечь в игру как помощника или как судью, либо просят исполнять роль в игре, не требующую большой подвижности.

Если игры требуют разучивания, это делают в зале «сухого» плавания, во время разминки перед купанием.

В младшем возрасте широко используется речь и движения, как в «сухом» зале, так и в воде. Доказано, что между речевой функцией и общей двигательной системой существует тесная связь. Совокупность движений тела и речевых факторов способствует снятию напряженности, ликвидации монотонности речи, соблюдению речевых пауз, формированию правильного произношения, а подключение к работе тактильных ощущений улучшает и ускоряет запоминание стихотворного текста. В работу включаются слуховой, зрительный, двигательный аппараты, например:

- веточки на яблоньке повисли от печали (наклоны туловища на каждое слово)
- яблоки на веточках висели и сучали (взмахи кистями рук на каждое слово)
- девочки и мальчики ветки раскачали (наклон вперед и размашистые движения руками)
- яблочки о землю громко застучали (полуприсед, хлопать ладонями по коленям)

В младшем дошкольном возрасте костная система сохраняет еще хрящевое строение в отдельных местах (кости рук, берцовые кости, некоторые части позвоночника), что легко может вызвать искривления при неправильных позах и неудобном лежании. Поэтому выработке правильной походки и осанки уделяется особенное внимание, применяя корригирующие упражнения и игровой самомассаж.

Большую роль играет выбор места для преподавателя во время игры, чтобы в случае необходимости оказать помощь и осуществлять постоянный контроль.

На первом этапе обучения непосредственно в воде ребенок знакомится со свойствами воды, т.е. ее плотностью и прозрачностью. В соответствии с этим подбираются игры и игровые упражнения. Например: «Волны на море», «Карусели», «Маленькие и большие ножки», «Найди цыпленка» и т.п. Например, такую игру, как «Соберем игрушки»: по бассейну рассыпаются мелкие не тонущие игрушки, побуждать детей самостоятельно собрать их в плавающий круг. Через некоторое время на последующих занятиях можно попросить детей называть игрушки, которые приносят (в старшем возрасте считать), а затем «найти свою игрушку», предварительно ее, выбрав как «свою». Если ребенок боится двигаться в воде и даже игра не стимулирует его к самостоятельному движению, играть вместе с ним за руку, постепенно побуждая его к самостоятельным действиям. Использовать поддерживающие плавательные средства, лучше всего нарукавники. Стараться не форсировать приобретение плавательных навыков, постепенно вводя освоение нового материала. Самое главное, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно в воде, «дружил» с ней, с интересом занимался, чтобы не было страха ни перед водой, ни перед глубиной.

В структуре занятий всегда предусматривается время для свободного плавания, во время которого дети могут поиграть в те игры, которые им хочется самостоятельно. В самостоятельных играх дети используют надувные круги, надувные мячи, плавающие игрушки, пластмассовые стаканчики, тонущие бутылочки (флаконы из-под шампуня с закручивающейся крышкой, в котором лежит кусочек свинца), тонущие кольца. Игра в «тонущие бутылочки» (или «сокровища») – одна из любимых игр, которая побуждает опускать голову в воду, в старших группах – нырять, открывать глаза под водой, разыскивая «сокровища», спрятанные в различных местах под водой.

В среднем возрасте движения тела ребенка уже достаточно точны и координированы, возрастает способность сохранять нужную позу, возрастает работоспособность. Они уже умеют подчинять свои движения общему ритму, делать движения согласованно. Поэтому в занятиях в «сухом» можно начать вводить ритмическую гимнастику и элементы стретчинга.

На втором этапе обучения непосредственно в воде, ребенок начинает приобретать умения, которые позволяют чувствовать себя в воде более надежно. На занятиях дети осваивают погружение в воду с головой. При обучении используются такие игры, как:

«Веселый мяч» (с приседанием в воду вначале до подбородка, затем до носика, затем до глаз)

«Раздувайся пузырь» (при словах «лопнул пузырь» дети падают в воду)

«Солдатики» (падение в воду лицом, спиной, боком.).

Большое значение имеет достаточно частое напоминание о том, как вести себя, если наглотался воды (откашляться и сделать 3 глубоких вдоха подряд для восстановления дыхания). Видя, что ничего страшного в этом нет, дети чувствуют себя увереннее.

На этом этапе дети так же учатся всплывать и лежать на воде, скользить, хотя бы небольшое расстояние, а так же делать выдох в воду. Используются различные имитационные упражнения («медуза», «рыбка», «дельфин»), различные варианты «стрел», «лодок», пятнашки с использованием специальных упражнений. Применяя игру «Сердитая рыбка», можно поставить условие – не добежав до домика, упасть в воду, выпрямив ноги (скользить).

Учитывая состояние здоровья детей, в занятия включаются и элементы лечебной физкультуры в игровой форме. Например, упражнения, тренирующие дыхательную систему. «Кто дольше» – кто дольше просидит под водой, задержав дыхание на выдохе. Или «Чей гудок длиннее» - проезжая через «тоннель» (халахуп, который держит преподаватель), «паровоз» (удерживая положение «стрелки») издает гудок «у-у-у» под водой, преодолевая сопротивление воды. Либо дети произносят свое имя, имя мамы под водой.

Очень большое внимание уделяется скольжению, при котором происходит коррекция осанки. Например «Чья стрела улетит дальше» или «Лодка, плывущая по течению».

В старшем возрасте действия детей уже подконтрольны сознанию и дети могут регулировать силу упражнений, подчинять их своей воле. Понимают связь между выполняемым упражнением и конечным результатом, дети более настойчивы в преодолении трудностей. Поэтому, в занятия включаются элементы фитбола и парадоксальной дыхательной гимнастики, при подготовке к плаванию.

На третьем этапе, непосредственно в воде, ребенок уже осваивает движения рук, ног, определенного способа плавания: кроль, брасс, кроль на спине, их согласование и согласование с дыханием. Причем согласования с дыханием удается достигнуть далеко не всем.

Большой процент времени в этот период отводится на игровые упражнения, такие, как:

«Лодка с мотором» (работают ноги стилем «кроль»)

«Весельная лодка» (руки работают в стиле «кроль», ноги не работают)

«Торпеда» (удержание горизонтального положения тела с работой ног стилем «кроль»)...

Игры используются для повторения, закрепления и совершенствования отдельных плавательных движений: «Пятнашки с поплавком», «Пятнашки со стрелочкой».

На четвертом этапе продолжается освоение выбранного способа плавания, освоение простых поворотов, элементарных прыжков в воду, а так же

совершенствуется умение действовать в неожиданных ситуациях. При изучении поворотов, применяется игра «Проезд в тоннель». Так как габариты бассейна часто не позволяют обучить прыжкам, применяются прыжки с плавательной доски, предварительно ребенок «топит» ее; а так же прыжки со второй ступеньки лестницы. Можно применять кувырки в воде - просто вперед и назад и через мяч, «винтики», стойки на руках.

Переход от этапа к этапу – индивидуален. Зависит от физической и психической готовности ребенка.

Большую радость у детей вызывают праздники на воде. В группах проводятся дидактические игры, цель которых научить ребенка безопасному поведению у воды и на воде и физкультурно – познавательные занятия (например «Уроки Мойдодыра»).

В играх с детьми используются различные игрушки, игрушечные персонажи («медузик-карапузик», «золотая рыбка», «капитошка»), проводятся игры-забавы.

Поскольку для ребенка играть это естественно, более того – потребность, то и, обучая его, играя для него и интереснее, и менее напряженно, и объем нагрузки увеличивается.

Большую роль играет работа с родителями. Иногда боязнь перед занятиями в бассейне не столько у ребенка, сколько у родителей, которые и формируют у него определенное негативное отношение к плаванию.

Рекомендуется приглашать родителей посетить помещения бассейна и непосредственно занятия. Давать рекомендации по занятиям с детьми дома, рекомендации по подготовке детей к плаванию в летний период, содержащую описание игр родителей с детьми на воде и памятку по закаливанию и обучению плаванию в естественных условиях.

Использование здоровьесберегающих технологий в подготовке к плаванию и непосредственное овладение дошкольниками плавательными навыками полезны в плане физического развития, развития физических качеств, развитие морально-волевых качеств. Занятия плаванием оказывают благотворное влияние не только на личностные качества и здоровье, но и жизненно важны. Поскольку ребенок, а затем взрослый в процессе своей жизни может оказаться в различных ситуациях, где приобретенные навыки и умения даже могут сохранить ему жизнь.

Перспективный план								
включения игровых технологий в процесс подготовки и обучения плаванию на 2019-20								
	учебный год							
технология	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Элементы игрового стретчинга						+	+	+
Элементы ритмической гимнастики	+	+	+	+	+	+	+	+
Игровой самомассаж	+	+	+	+	+	+	+	+

[illegible]

- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Обучение начинают с вида - кроль на груди.

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.

План-график прохождения учебного материала для младшей группы.

№п/п	Содержание материала	месяц									
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1	Ознакомление с помещением бассейна, просмотр занятий в старшей группе	+									
2	Развитие основных движений в «сухом» зале	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3	Вход и погружение в воду	+	+	+	+						
4	Активные передвижения в воде:										
	-в определенном направлении										
	-в различных направлениях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	-шагом										
5	-бегом										
	Удержание горизонтального положения у неподвижной опоры с последующей попеременной работой ног										
	-на груди	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
6	-на спине										
	Бросание мячей					+	+		+		
7	Игры: «Маленькие и большие ножки», «Солнце и дождик», «Найди и назови», «Покатай лодочку» и т.п.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

План-график прохождения учебного материала для средней группы.

№п/п	Содержание материала	месяц									
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
1	Создание общего впечатления о спортивных видах плавания	+	+								
2	Развитие основных движений в «сухом» зале	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3	Самостоятельный вход и выход из воды	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4	Активные передвижения в воде:										
	-в определенном направлении										
	-в различных направлениях										
	-шагом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	-бегом										
	-группой										
	-взявшись за руки										

5	Удержание горизонтального положения у неподвижной опоры с последующей попеременной работой ног -на груди -на спине	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Подготовка к опусканию лица в воду	+	+						
7	Погружение в воду -до подбородка -до глаз -полностью	+	+	+	+	+		+	+
8	Бросание мячей и ловля мячей разных размеров		+	+			+	+	
9	Игры с передвижениями шагом, бегом, прыжками; с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+

План-график прохождения учебного материала для старшей группы.

№п/п	Содержание материала	месяц								
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Развитие основных движений в «сухом» зале	+	+	+	+	+	+	+	+	
2	Обучение и закрепление умения скольжения на груди	+	+	+	+	+	+	+	+	
3	Изучение и закрепление энергичного отталкивания	+	+	+	+	+	+	+	+	
4	Обучение и закрепление движений ног в способе кроль в скольжении с опорой и без опоры на задержке дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Обучение выдоху в воду при скольжении	+	+	+	+	+	+	+	+	
6	Ознакомление с работой рук при плавании способом кроль и брасс						+	+	+	
7	Плавание произвольным способом					+	+	+	+	
8	Игры с мячом		+	+			+	+		
9	Игровые упражнения: «фонтан», «поплавок», «водолазы», «медуза» и т.п.	+	+	+	+	+	+	+	+	
10	Игры с нырянием, с различными передвижениями	+	+	+	+	+	+	+	+	

План-график прохождения учебного материала для подготовительной группы.

№п/п	Содержание материала	месяц								
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Развитие основных движений в «сухом» зале	+	+	+	+	+	+	+	+	
2	Разучивание и закрепление движений рук при плавании стилем кроль и брасс									
	- на суше и стоя в воде									
	-в согласовании с движениями ног задержкой дыхания									
	-то же в согласовании с дыханием(с опорой на месте и в движении)									
3	-гребковые движения руками с удержанием ногами плавательной доски									
	Открывание глаз в воде							+	+	+
	Опробывание разных способов плавания (кроль, брасс, на спине) и выбор наиболее приемлемого способа плавания для каждого			+	+	+	+			

5	Специальные упражнения : «поплавок». «медуза», «звездочка»	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Упражнения на точность и скорость выполнения						+	+	+
7	Плавание выбранным способом						+	+	+
8	Игры с мячом		+	+			+	+	
9	Кувырки, «винты», спады воду	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Игры с нырянием, с различными передвижениями	+	+	+	+	+	+	+	+

РАЗДЕЛ 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ.

3.1. Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе

Выписка из примерной программы «От рождения до школы»

Раздел «плавание».

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Входить и погружаться в воду, играть в воде.

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

Правила поведения: знакомство с основными правилами и их соблюдение.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Выполнять движения ногами вверх-вниз, сидя в воде.

Ходить по дну на руках вперед-назад (ноги вытянуты горизонтально)

Погружаться, приседая в воду до подбородка, до глаз.

Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой.

Пытаться плавать произвольным способом.

Участвовать в играх на воде: «Цапля», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах». Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Двигать ногами вверх-вниз, сидя на мелком месте и лежа на животе упираясь в дно руками.

Выполнять разнообразные движения руками в воде.

Скользить на груди и на спине.

Выполнять выдох в воду.

Плавать произвольным образом.

Участвовать в играх в воде: «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

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.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

Выполнять вдох, затем выдох в воду (от 3 до 10 раз подряд)

Погружаться в воду с головой.

Открывать глаза в воде.

Скользить на груди и на спине, двигать ногами вверх-вниз.

Передвигаться по дну на руках, плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками, пытаться плавать без поддержки. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

Участвовать в играх на воде: «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушка», «Смелые ребята», и др.

Плавать произвольно 10-15 метров.

3.2. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе.

Педагогический контроль над реализацией рабочей программы по обучению плаванию на основе анализа результатов диагностики физического состояния воспитанников, позволяет более грамотно организовать педагогический процесс.

Диагностика, используемая для определения эффективности занятий

Средняя группа
 Погружение в воду с головой
 Скольжение на груди
 Проплавание на надувном круге
 Экскурсия грудной клетки
 Старшая группа
 Скольжение на груди (в метрах)
 Проплавание с движениями ног
 Горизонтальное положение тела в воде с выдохом в воду
 Экскурсия грудной клетки
 Подготовительная группа
 Проплавание выбранным способом (кроль, брасс, на спине), учитывая качественные показатели:
 ритмичные безостановочные движения рук и ног
 правильное дыхание
 уверенность выполнения
 Определение дыхательного объема с помощью спиротеста (ФЖЕЛ, ОФВ-1)
 Качественный прирост определяется по Н.А. Ноткиной:
 0-ребенок не делает попыток выполнить движение
 1-делает попытки выполнить движение
 2- выполняет движение с большим трудом
 3- выполняет движение со значительными ошибками
 4- выполняет движение с незначительными ошибками
 5-выполняет движение правильно
 Прирост более 10% говорит о правильно организованном педагогическом процессе.

Фамилия, имя ребенка	№ занятия	Кол-во посещенных занятий	Длина скольжения с движениями и ног, м	Качественные показатели		
				Горизонтальное положение, лицо опущено в воду	Ритмичные попеременные движения ногами	Самостоятельное уверенное выполнение упражнения

№ фамилия, имя ребенка	ФЖЕЛ		ОФВ-1		проплавание		расстояние		ритмичн. дыхание		уверенность		результат, примечание
	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	

1
2

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

Возрастная группа	Задача
I младшая	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться.
II младшая	То же, что и в первой младшей группе, а также делать попытки лежать на воде, попытки выдоха в воду
Средняя	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно,

держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.

Старшая

То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Подготовительная

То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

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

РАЗДЕЛ 4. СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);

«Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПИН» 2.4.3049-13

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.

Н. Ж. Булгакова Плавание пособие для инструкторов общественников М.Физкультура и спорт 1984

В.С. Васильев Обучение маленьких детей плаванию. Физкультура и спорт 1961

Б.Б.Егоров, О.Б.Ведерникова, А.В.Яковлева, Т.Д.Зайцева, Г.И.Панова, Ю.Е. Пересакина Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн, фитобар, сауна М. Гном. 2004

Т, А.Воробьева, О.И. Крупенчук Мяч и речь. СПб Дельта 2001

И.Д.Ловейко, М.И.Фонарев Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей Ленинград Медицина 1988

Г.Левин Плавайте с малышами Минск Полымя 1981

А.И.Сорокина, Е.Г.Батурина Игры с правилами в детском саду М.1970

Приложение

Младшая группа

Занятие № 1-2 - ознакомительные

Занятие №3

Задачи:

- учить детей согласовывать свои действия с действиями других (начало и конец упр., предложенный темп);
- усвоение построения в круг и в колонну по одному;
- развитие гибкости и подвижности в плечевых суставах;
- приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг;
- поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне.

На суше:

- 1.Ходьба по массажной дорожке (обычная и высоко поднимая колени « шагают петушки»);
- 2.Встать в кружок, махи вперед-назад выпрямленными руками («лыжник»);
- 3.Речедвижения: « Все захлопали в ладошки дружно, веселее.
Застучали наши ножки громче и быстрее.
По коленочкам ударим тише, тише, тише.
Наши ручки поднимаем выше, выше, выше.
Завертелись наши ручки, снова опустились.
Покружились, покружились и остановились».

- 4.«Поднимайте плечики, прыгайте кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок!

Выше, выше, высоко...

Прыгай на носках легко»

В воде:

Войти в воду самостоятельно.

Ходьба и бег от одного бортика до другого с игрушкой в руках.

Стоя по пояс в воде, присесть (вода до подбородка) и выпрыгнуть 3-4 раза.

Стоя в кругу, сделать «дождик».

Игра « найди свою игрушку»(разложить игрушки напротив каждого ребенка на противоположном бортике, по сигналу дети бегут к своей игрушке и становятся на свои места, затем преподаватель предлагает детям отвернуться и в это время раскладывает игрушки в воде в произвольном порядке, по команде дети ищут свою игрушку и становятся на свои места).

Выход из воды с предварительным «полосканием» ребенка и поливанием воды на лицо со словами «ныряем».

Повторить занятие 3-4 раза. Варианты игр: «Найди и назови» (собрать как можно больше

Занятие №4

Задачи:

Учить детей самостоятельно, в соответствии с указаниями, выполнять физические упражнения;

Побуждать к активному участию в играх с соблюдением правил;

Осваивать перелезания и подлезания под предмет;

Приучать к активному самостоятельному передвижению в воде;

Обучать сохранению горизонтального положения в воде с опорой на руки;

Продолжать подготовку к погружению лица в воду.

На суше:

Ходьба, затем бег по полосе препятствий с различными заданиями с пролезанием и подлезанием под предметы (туннель, воротики тренажера «кузнечик», гимнастическая скамейка и т.д.)

«Поднимаем Фролку на крутую горку

Бух....покатился... с горки свалился.»

Поднимать руки вверх, как бы преодолевая сопротивление, на вторую часть стиха уронить расслабленные руки и упасть на пол. При падении сделать акцент на выдох.

В воде:

Самостоятельно войти в воду и сесть у бортика на мелком месте, пока все дети не войдут в воду.

«Дождик» (брызгать себе в лицо руками, стараясь не вытирать себе лицо).

Маленький и большой «фонтан» ногами.

Повернуться, принять горизонтальное положение с опорой на руки, показав спинку и пятки.

В том же и.п. большой и маленький «фонтанчик».

Прыгать вдоль бортика, в колонне по одному продвигаясь вперед, не держась за поручни.

Игра «Медвежонок Умка и рыбка»

Рыбки весело плескались

В чистой светленькой воде (свободно гуляют по бассейну)

То завьются (круговые движения руками)

Разовьются (круговые движения в обратном направлении)

То заплывают в воде (разгребают воду руками).

Умка белый медвежонок

Спрятал мордочку свою,

Нас поймать он верно хочет,

Занятие №5

Задачи:

Подготовка организма к предстоящей нагрузке в воде;

Освоение продвижения шагом и бегом группой в определенном направлении, в различных направлениях;

Обучение правильному вдоху и правильному выдоху;

Обучение правильному положению тела в воде с опорой на руки, с последующим передвижением на руках;

Создание положительных эмоций от посещения бассейна.

На суше:

Ходьба и бег по залу со сменой направления и по ориентирам. 1-2 мин.

Ходьба по массажной дорожке с одновременной работой рук а/ сжимая пальцы в кулак ; б/ с разведение рук в стороны.

«В прятки пальчики играли и головки убирали, вот так, вот так, так головки убирали...»

Игра «Зайка серый скок да скок,

На зелененький лужок,

Сядет, послушает

Не рычит ли волк?»

МУ при убегании в «домик», использовать пробегание или пролезание в «воротики» из модулей.

Дыхательное упр. (носиком понюхать «цветочек», затем подуть на него, сделав губы трубочкой, как на одуванчик).

В воде:

И.п.- сидя на мелком месте с опорой на руки, сведение и разведение ног. «Открытые и закрытые ворота» (преподаватель играет с детьми ставя ногу к ним «в открытые ворота», а дети стараются поймать, «захлопнув ворота».

И.п.- упор лежа, сохраняя горизонтальное положение тела. «Крокодильчики».

МУ преподаватель принимает тоже положение, но лицом к детям. Двигаясь на небольшую глубину зовет: « крокодильчики, плывите ко мне». Затем передвижение дети осуществляют самостоятельно, по команде. Преподаватель исправляет положение тела.

Стоя в кругу, зачерпнуть в ладони воду, подуть на нее, сделав брызги.

В том же и.п. – « морской бой» (брызгать водой друг на друга).

Самостоятельные игры с надувными мячами, плавающими игрушками, плавательными досками. Повтор занятия 3-4 раза. Усложнение при изучении горизонтального положения тела в воде-«помешать воду носиками». Игра «Мой веселый звонкий мяч» - с падением в воду.

Занятие №6

Задачи:

Укрепление мышц спины;

Освоение ОРУ с мячом;

Освоение бросков мяча в цель;

Учить детей смело действовать в воде;

Своевременно и правильно реагировать на сигнал;

Упражнять в различных видах движений в воде (передвижения шагом и бегом, подпрыгивания, передвижения в упоре лежа, погружения «до носика»);

Активизация участия в подвижных играх.

На суше:

Ходьба по массажной дорожке, высоко поднимая колени, руки на поясе.

«Вот шагают петушки

Золотые гребешки.

Шпоры на ножках

и ножки в сапожках ».

упражнения с мячом:

руки с мячом вверх, потянуться –« поднялось солнышко высоко»

наклоны вправо, влево – «катается солнышко по небу»

руки с мячом вверх -« солнышко вышло», присесть мяч вниз-«солнышко спряталось»

построившись на одной стороне зала, на выдохе (акцент) покатить мяч и по команде догнать.

МУ- бежать по команде, стараясь не наталкиваться друг на друга.

Броски мяча в цель.

В воде:

«Маленький и большой фонтан» в упоре сидя.

То же в упоре лежа.

Передвижения в упоре лёжа по малому кругу - «крокодилчики».

Игра «кто быстрее?» Передвижение бегом после слов «все, все бегите ко мне»

(преподаватель обнимает детей, прижимая их к себе)

Игра в кругу, не берясь за руки.

«Бабка сеяла горох

Уродился он неплох,

Уродился он густой,

Прыгай выше и не стой»

Выпрыгивания из воды как можно выше и на последних словах приседания в воду как можно глубже.

Самостоятельные игры с мячами разных размеров.

Занятие повторить 3-4 раза постепенно усложняя задания (при передвижении использовать мяч, выпрыгивания с мячом, мяч над головой)

Занятие №7

Задачи:

Учить уверенно, согласовывая свои действия с действиями других, выполнять предложенные задания;

Продолжать учить реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;

Продолжать упражнять в погружении лица в воду;

Продолжать обучать правильному вдоху и выдоху.

На суше:

Построение.

Ходьба по массажным коврикам.

Имитационные упражнения

Я котик, я котик – вытирает лапкой правое и левое ушко

По двору гуляю - ходьба на носках

Хвостиком виляю – помахать воображаемым хвостиком вправо-влево

Мышек ловлю – приседая, имитировать хватательными движениями ловлю мышек

Птичек ловлю – подпрыгивая повыше вверх «ловить птичек»

Молочко люблю и вот так лакаю – сложив ладони, высовывать язычок как можно дальше (следить чтобы язычок не касался ладоней).

В воде:

Разноименные движения выпрямленными ногами в упоре сидя.

То же, но удерживая горизонтальное положение тела.

То же в упоре лёжа.

В том же и.п., удерживая горизонтальное положение тела, постараться опустить лицо в воду.

Стоя у поручней, подняться на носки – вдох, присесть в воду - выдох (приседать до подбородка).

Игра «Караси и щука».

Караси свободно перемещаются по бассейну, помогая себе руками. «Щука» (в первое время преподаватель) сидит в углу бассейна. По команде «щука плывёт», « караси» уплывают к бортику и погружаются до подбородка(кто может- глубже).

М.У. – не убежать раньше сигнала и не толкать друг друга. Повторить занятие 2-3 раза.

Варианты игр: «сердитая рыбка», «усатый сом» («ну-ка дети не зевайте, сом усами шевелит, все на берег сом не спит»)

Занятие №8

Задачи:

Подготовка организма к нагрузке в воде;

Активизация работы внутренних органов;

Упражнять в выполнении упражнений в парах;

Начать обучение плаванию на надувных кругах;

Поддерживать интерес к занятиям.

На суше:

Ходьба по профилактической дорожке. МУ - следить за правильной постановкой стопы.

Упражнения на массажных ковриках:

-Поджимать пальцы на ногах, одновременно сжимая пальцы в кулак.(«в прятки пальчики играли и головки убирали вот так, вот так , так головки убирали»)

-Руки на пояс, перекачав сна носки, потянуться вверх - вдох, вернуться в и.п.- выдох (4-5 раз)

-Поставив ногу на пятку, повернуть стопой вправо-влево. То же другой ногой(4-5 раз).

-«идём в гости»- вытирание стопы о коврик, плотно прижимая стопу.

Речедвижения в соответствии с текстом:

«Зайка беленький сидит и ушами шевелит

Вот так, вот так он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть надо лапочки погреть

Вот так, вот так надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать

Вот так, вот так надо зайке поскакать.

Кто-то зайку испугал

Зайка прыг.... и ускакал.»

В воде:

Передвижения по бассейну

-« пингвин»- руки прижаты к туловищу, ходьба переваливаясь с боку на бок;

-« дельфин»- выпрыгивание из полуприседа, с одновременным продвижением по бассейну;

-«морской конёк»- ноги скрестно, руки согнуты «как лапки зайчика», продвижения небольшими прыжками.

Каждому раздать надувной круг, прокатить круг по бассейну, нажимая на него.

Одеть круг, выйти на глубокое место и поджав ноги повисеть в воде («медуза»).

Показать носочки из воды и сделать (тем кто сможет) маленький фонтанчик.

То же, но лёжа на груди.

Самостоятельные игры с надувными и плавающими игрушками.

Перед выходом, каждого преподаватель катает «как лодочку» с последующим кратковременным погружением в воду, постоянно ободряя.

Занятие повторить 3-4 раза

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Новицкая Светлана Федоровна

Действителен с 03.03.2021 по 03.03.2022