

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад №269»

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ:
протокол № 1
от «30» 08 20 19

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 144/01-09-осн.
от «09» 09 2019г.
Заведующий МАДОУ «Детский сад
№ 269»
М.Ю. Бехт

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Обучение плаванию. Дельфиненок»

Направленность:	физкультурно-спортивная
Срок реализации:	8 месяцев
Возраст обучающихся:	3 – 7 лет
Автор – составитель:	Бардина Наталья Евгеньевна, инструктор по ФК

БАРНАУЛ
2019

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
1.1	Цель и задачи Программы	4
1.2	Ожидаемый результат и способы определения их результативности по возрастам	5
1.3	Определение способов динамики детского развития	6
1.4	Объем образовательной нагрузки	7
2.	Содержание программы	8
2.1	Принцип начального обучения дошкольников плаванию	10
2.2	Структура занятия	11
2.3	Учебно-тематический план	11
2.4.	Содержание учебного плана	13
2.5.	Характеристика основных навыков плавания	27
2.6	Планируемые результаты	28
3.	Организационно-педагогические условия	29
4.	Условия реализации программ	32
4.1	Материально-техническое обеспечение	32
4.2	Методическое обеспечение	33
	Список литературы	34

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дошкольного образования по обучению плаванию, оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей». Программа реализуется в Муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №269» на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049-13);
- Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №269» (далее – МАДОУ);
- Лицензия на образовательную деятельность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена на основе программы: «Обучение плаванию детей от 2 до 7 лет» автор Т.А Протченко, Ю.А. Семенов, рекомендована для работы с детьми дошкольного возраста и утверждена Ю.П. Пузырем, директором Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы.

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии и укреплении здоровья дошкольников. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. 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 прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка.

Актуальность этой программы в том, что она формирует прочный навык плавания у детей, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения.

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

При составлении программы учтены нормы и требования к нагрузке детей в течение недели. Программа рассчитана на один год обучения дошкольников 3-7 лет. Занятия проводятся в группе 10-12 человек, в первой и во второй половине дня два раза в неделю, в течении периода: с 1 октября 2019 года по 31 мая 2020 года. Продолжительность занятий для дошкольников 3-4 года - 20 минут, 4-5 лет - 25 минут, 5-7 лет - 30 минут. Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требований и стандартов.

Для реализации программы созданы необходимые условия: бассейн, раздевалки, душевые и необходимый инвентарь.

1.1. Цель и задачи Программы

Цель - обучить детей дошкольного возраста плаванию, уверенно и безбоязненно держаться на воде посредством занятий в бассейне.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

- 1.укреплять здоровье ребенка;
- 2.формировать навыки личной гигиены;
- 3.способствовать правильному формированию опорно-двигательной системы организма;
- 4.формировать навыки плавания, умения владеть своим телом в непривычной среде;
- 5.формировать знания о здоровом образе жизни;
- 6.воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе.

1.2. Ожидаемый результат и способы определения их результативности по возрастам

3-4 года обучающийся должен знать:

1. доступные для данного возраста правила безопасности поведения на воде;
2. понимать сигналы и в движении реагировать на них;
3. знать различные виды передвижения в воде (шагом, бегом, прыжками, держась за поручень или руки педагога).

Обучающийся должен уметь:

1. спускаться в бассейн по лестнке с помощью педагога;
2. передвигаться в воде по дну бассейна разными способами;
3. адекватно выполнять упражнения;
4. делать выдох в воду, на воду (через рот, на игрушку, непосредственно в воду в ограниченном пространстве).

4-5 лет обучающийся должен знать:

1. как бережно относиться к своему здоровью;
2. правила личной гигиены;
3. различные способы передвижения в воде (шагом, бегом, прыжки с различными заданиями);
4. различные способы погружения в воду (до уровня шеи, подбородка, глаз, с головой);
5. различные виды скольжения на воде (держась за поручень, за доску, опираясь на дно, свободно лежа на воде, скольжение на груди и на спине);

Обучающийся должен уметь:

1. выполнять основные элементы техники движений, повторяя их за педагогом;
2. горизонтально лежать на груди и на спине с помощью вспомогательных средств;
3. многообразно делать выдох в воду;
4. скользить на груди и на спине с помощью вспомогательных средств;
5. работать ногами, как при плавании кролем, на груди и на спине с опорой на руки (о поручень, о борт, о дно);
6. ориентироваться в пространстве бассейна.

5-7 лет обучающийся должен знать:

1. основы здорового образа жизни;

2.знать технику координированных движений рук и ног по типу кроля;

3.иметь представление об основных стилях плавания («кроль», «басс», «дельфин»);

4.иметь представление о водных видах спорта.

Обучающийся должен уметь:

5.погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;

6.выполнять скольжение на груди и спине без опоры, в сочетании с работой рук, с работой ног;

7.плавать способом «кроль» («басс» - индивидуально) а груди и спине с полной координацией движений

1.3. Определение способов динамики детского развития

Методы, формы, приемы:

Для оценки физического развития ребенка предлагаются упражнения и двигательные задания в игровой форме.

Преимущество отдается текущим наблюдениям за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы.

Условия реализации:

Использование методики диагностического обследования позволяет провести обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом, дать оценку общей картины физического развития детей.

Предполагаемый результат:

1. получить объективную оценку уровня физического развития и физической подготовленности детей;
2. составить план физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, скорректировать его;
3. осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом развитии детей.

Диагностика физического развития дошкольников проводится в рамках педагогической диагностики, связанной с оценкой эффективности педагогических действий, для дальнейшего планирования. Диагностика физического развития проводится с согласия родителей (законных представителей).

Формой подведения итогов реализации данной программы является проведение итогового занятия в присутствии администрации МАДОУ.

1.4 Объем образовательной нагрузки

Возрастная категория	Количество занятий в неделю, месяц, год	Продолжительность занятий	кол-во минут в неделю, месяц, год	форма обучения	срок реализации программы
3-4	2/8/64	20 минут	40/320/2560	Очная	1 учебный год
4-5	2/8/64	25 минут	50/400/3200	Очная	1 учебный год
5-7	2/8/64	30 минут	60/480/3840	Очная	1 учебный год

2. Содержание программы

Одним из средств оздоровления и полноценного физического развития является плавание. В процессе обучения детей плаванию формируются элементарные технические навыки, поддерживается достигнутый ребенком уровень здоровья, развиваются физические и морально-волевые качества, коммуникативная компетентность. Кроме того, происходит гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Тело ребёнка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, всё это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм детей дошкольного возраста.

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде педагога выходить из воды.

После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям. Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включают в себя игры с игрушками, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т.д., бега: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д., прыжков: на двух

ногах на месте, продвигаясь вперёд, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду.

Дети младшего дошкольного возраста должны освоить погружение под воду. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые навыки, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно. К концу учебного года дети младшего дошкольного возраста должны уметь: свободно перемещаться в воде (ходить, бегать, прыгать), доставать со дна игрушки, погружаться в воду с открытыми глазами; делать выдохи в воду (3-4 раза).

Средний дошкольный возраст – возраст продолжение активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. Дети среднего дошкольного возраста уже знакомы с правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде педагога выходить из воды.

Приобретенные детьми умения и навыки в младшем дошкольном возрасте помогают чувствовать себя в воде достаточно надёжно.

Дети среднего дошкольного возраста могут выполнять задания с погружением в воду («поплавок, звездочка, стрелочка, лягушка»), нырять доставать предметы со дна и без помощи ложиться на спину, расслабиться, лежать без движения.

Дети начнут обучение по выполнению движений руками в стиле брас и кроль, продолжат плавать произвольным способом. При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию также, как и у младшего возраста, большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях дети обучаются задерживать дыхание на время, открывают глаза при нырянии, смотрят сразу после выныривания.

Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые навыки, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно. К концу учебного года дети среднего дошкольного возраста должны уметь: скользить на

поверхности воды без предметов, согласовывать движения рук, ног и дыхания, плавать произвольным способом, выполнять задания с погружением в воду и задерживать дыхание на время.

В старшем дошкольном возрасте начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Дети старшего дошкольного возраста уже знакомы с правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде педагога выходить из воды.

Приобретенные детьми умения и навыки в младшем и среднем дошкольном возрасте помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретенные навыки.

В старшем дошкольном возрасте продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием.

Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине мы начали раньше, в среднем дошкольном возрасте.

При обучении детей старшего дошкольного возраста плаванию также, как и у младшего и среднего возраста, большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков.

Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные навыки, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно. Основным показателем реализации программы является устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

2.1 Принципы начального обучения дошкольников плаванию

1. Систематичность - занятия плаванием должны проводиться регулярно, по определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические посещения.

2. Доступность - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна и посильна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности.
3. Активность - так как основной формой деятельности дошкольников является игра. Необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, эстафеты, в которых есть элементы соревнования, благодаря использованию которых, процесс обучения плаванию становится разнообразным и интересным для детей.
4. Наглядность - для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, игрушки и т.д.).
5. Последовательность и постепенность - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.
- 6.

2.2 Структура занятия

1. Подготовительная часть — проводится на суше или в воде и включает несколько упражнений общеразвивающего характера;
2. Основная часть — проводится в воде, где выполняются специальные упражнения, организуются подвижные игры на совершенствование усвоенных движений;
3. Заключительная часть — включает в себя плавание любым способом и игры на воде.

Методы и приемы: сюрпризные моменты, игры-забавы, показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; оценка двигательных действий; минутки ОБЖ.

2.3 Учебно-тематический план детей 3-4 лет

№	Название темы	Количество занятий		
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Правила безопасности поведения на воде	1	1	0

2	Освоение в воде	10	1	10
3	Передвижение в воде по дну бассейна разными способами	19	1	11
4	Выдох в воду	10	1	9
5	Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине в движении шагом по дну.	10	1	7
6	Доставание игрушек со дна. Ныряние в вертикально расположенный обруч.	14	1	12
7	Движения ногами.	9	1	8
	Итого:	64	7	57

Учебно-тематический план детей 4-5 лет

№	Название темы	Количество занятий		
		Всего занятий	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Правила безопасности поведения на воде.	1	1	0
2	Организованный вход в воду.	3	1	2
3	Передвижение в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.	20	1	11
4	Погружение в воду с открытием глаз, передвижение и ориентировка в воде.	10	1	7
5	Выдохи в воду и задержка дыхания на время.	10	1	9
6	Лежание в воде на груди и на спине.	15	1	13
7	Скольжение в воде на груди и на спине со вспомогательными предметами и без.	10	1	9
8	Движение ногами в воде.	7	1	5

	Итого:	64	8	56
--	--------	-----------	---	----

Учебно-тематический план детей 5-7 лет

№	Название темы	Количество занятий		
		Всего занятий	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Правила безопасности поведения на воде.	1	1	0
2	Организованный вход в воду.	1	1	0
3	Передвижение в воде по дну бассейна разными способами.	4	1	3
4	Погружение в воду с открытием глаз, передвижение и ориентировка под водой.	9	1	6
5	Выдохи в воду.	9	1	6
6	Лежание в воде на груди и на спине.	10	1	7
7	Скольжение в воде на груди и на спине.	5	1	4
8	Координационные возможности в воде: движение ногами по типу кроля.	9	1	7
9	Координационные возможности в воде: движение руками в плавании на груди и спине.	10	1	8
10	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и выдохом в воду.	5	1	4
11	Облегченные способы плавания.	4	1	3
12	Спортивные способы плавания (кроль на груди и спине).	5	1	4
	Итого:	64	12	52

2.4 Содержание учебного плана (дети 3-4 лет)

Тема №1. Правила безопасности поведения на воде. (1 занятие)

Теория: Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками. Ознакомление с правилами поведения на воде.

Беседа на тему «Значение плавания и правила посещения бассейна».

Практика: Посещение занятий старших групп. Дать представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна (как нужно раздеваться, складывать одежду, мыться под душем до и после бассейна, вытираться, сушиться, одеваться).

Тема №2. Освоение в воде. (10 занятий)

Теория: Использование художественного слова для психологического настроения детей: потешки, стихи, сказки («Водичка, водичка... », «Дождик, дождик пуще», «Кораблик» А. Барто, «Мойдодыр» К. И. Чуковский и др.).

Практика: Обучать детей организованно входить в воду с помощью педагога; ходить по дну бассейна, держась за поручни; прыгать у опоры; опускать плечи в воду; ударять ладонями по воде, производя брызги; набирать воду в ладони, поливать игрушки и себя; выходить из воды с помощью педагога. Игры с предметами. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.

Тема №3. Передвижение в воде по дну бассейна разными способами. (20 занятий)

Теория: Расширение представлений детей о купании, плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, фотографий.

Практика: Освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки) в зале сухого плавания, упражнения для ОФП. Спуск в бассейн с поддержкой и без. Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д. Игры с плавающими предметами. Умывание лица, окунание в воду по шею с приседанием. Формирование умения реагировать на сигнал. Игры, связанные с передвижением по дну бассейна.

Тема №4. Выдох в воду. (10 занятий)

Теория: Расширение представлений детей об обитателях водоемов («Кто живет в воде?»): беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, фотографий. Использование художественного слова: потешки, стихи («Рыбки плавают по дну...», «Рыбки плавали, ныряли...», «Пять веселых лягушат», «На болоте две лягушки...», А. Шибаев «Лягушата» и др.)

Практика: Умывание лица, окунание до подбородка, до глаз («Нос утонул»), опускание лица в воду, погружение под воду с головой у опоры и без нее с задержкой дыхания. Игры с выдохом перед собой, в воздух, на воду, на границе воды и воздуха, с выдохом в воду.

Тема №5. Движения руками брассом, дельфином, кролем в движении шагом по дну. (10 занятий)

Теория: Познакомить детей с разными способами плавания, продемонстрировать в спортивном зале движения руками брассом, дельфином и кроль.

Практика: _Продолжать выполнять передвижения по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук. Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами, учить выполнять махи и гребки руками. Выполнять выдох перед собой в воздух.

Тема №6. Доставание игрушек со дна. Нырание в вертикально расположенный обруч. (15 занятий)

Теория: Продолжить знакомить детей с игрушками «Водные жители», беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, фотографий. Использование художественного слова: потешки, стихи («Рыбки плавают по дну...», «Рыбки плавали, ныряли...», «Пять веселых лягушат», «На болоте две лягушки...», А. Шибаев «Лягушата» и др.)

Практика: выполнять глубокие приседания в воде, опускать лицо в воду, погружаться с опорой, выполнять выдох на границу воды и воздуха. Работа с обручами. Игры, связанные с погружением в воду, передвижение и ориентировка в воде.

Тема №7. Движение ногами. (11 занятий)

Теория: Продолжить знакомить детей с разными способами плавания, продемонстрировать в спортивном зале движения ногами, показ иллюстраций.

Практика: Выполнять движения ногами на суше и в воде, лежа на груди, с опорой на руки, на спине, без опоры.

Рекомендуемые упражнения и игры:

Подвижные игры: «Рыбаки», «Солнце «Хейро», «Охотники и утки», «Ручейки и озера», «Полярная сова и евражки», «Медвежонок Умка и рыбки», «Утка и утята», «Успей поймать», «Солнце».

Игровые упражнения: «Водичка, водичка, умой моё личико!», «Найди свой домик», «Гуси», «Зайчата умываются», «Фонтан», «Кораблик», «Наша Таня», «Лягушата», «Солнышко и дождик», «Погремушка».

Содержание учебного плана (дети 4-5 лет)

Тема №1. Правила безопасности поведения на воде. (1 занятие)

Теория: Закрепление правил поведения в бассейне, душевой комнате (через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы. Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне. Знакомство с атрибутами для плавания.

Практика: Закрепление навыков самообслуживания: раздевание, складывание одежды, вытирание после купания, одевание. Приучать детей соблюдать правила поведения в раздевалке, душе и чаше бассейна.

Тема №2. Организованный вход в воду. (3 занятия)

Теория: Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки.

Практика: Упражнения для ОФП (строевые упражнения, ОРУ, направленные на укрепление всех групп мышц) в зале сухого плавания. Организованный вход в воду. Поточный вход в воду. Умывание в воде бассейна.

Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»). Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.

Тема №3. Передвижение в воде по дну бассейна разными способами на разной глубине. (20 занятий)

Теория: Закрепление представлений о купании и плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий.

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

Передвижения в воде бегом: в колонне по одному; парами; «змейкой»; со сменой темпа; со сменой ведущего; по диагонали; с высоким подниманием колена; на носках; челночный бег; чередуя с ходьбой. Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, со сменой ног, с поворотом, прыжки вверх из воды и др. Передвижение в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук. Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами.

Тема №4. Погружение в воду с открытием глаз, передвижение и ориентировка в воде. (8 занятий)

Теория: Закрепление представлений о пользе купания и плавания через беседы после просмотра мультфильмов «Уроки тетушки Совы» и др.

Практика: Опускание лица в воду (стоя); открывание глаз в воде («Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку» и др.). Приседание в воде. Погружение в воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание на вдохе. Погружения с рассматриванием предметов, находящихся в воде. Передвижения под водой в полном приседе с помощью и без помощи рук; прыжками, с головой уходя под воду; быстрым и медленным

шагом; держась за плавательную доску и самостоятельно. Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентировкой под водой.

Тема №5. Выдохи в воду и задержка дыхания на время. (10 занятий)

Теория: Закрепление представлений о купании и плавании через беседы после просмотра мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо» и др.

Практика: Погружения под воду с головой, задерживая дыхание. Закреплять умение делать выдох перед собой в воздух, на воду, на границе воды и воздуха. Развивать умение делать выдох в воду (однократный и многократный). Игры с использованием выдоха в воду и задержкой дыхания.

Тема №6. Лежание в воде на груди и на спине. (13 занятий)

Теория: Закрепление представлений о пользе купания и плавания. Изготовление вместе с родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием, выполнения ОРУ на суше и в воде.

Практика: Лежание на груди, на спине. Развивать умение лежать на воде свободно, принимать положения «поплавок», «стрелка», «запятая», «звездочка», «медуза», делая выдох в воду 5 – 6 раз. Игры, связанные с лежанием на груди и на спине.

Тема №7. Скольжение в воде на груди и на спине со вспомогательными предметами и без. (10 занятий)

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

Практика: Скольжение на животе, с помощью инструктора; держась руками за поручень; за плавательную доску; опираясь о дно; держась на плаву самостоятельно. Скольжение на груди, отталкиваясь от дна; от стенки бассейна. Развивать умение поднимать голову, делать вдох и опускать голову, делая выдох в воду.

Тема №8. Движение ногами в воде. (7 занятий)

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

Практика: Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания (положение туловища, движение рук и ног на суше). Движения ногами, сидя в воде, с опорой на руки. Движения ног кролем в упоре лежа на животе с поднятой головой и с выполнением выдоха в воду; лежа, держась за поручень, за плавательную доску, свободно. Скольжение на животе без работы ног и работой ногами кролем: с плавательной доской и без; с выдохом в воду и с задержкой дыхания. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ног. Движения рук как при плавании способом кроль: у опоры, в движении (при ходьбе, беге, стоя на

месте). Техника плавания облегченным кролем на груди с работой рук (без выноса рук из воды).

Рекомендуемые упражнения и игры:

Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Качели», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок», «Морской бой», «Всадники», «Перетяжки» и др.

Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Мяч по кругу», «Водолазы», «Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку», «Метроном», «Акробаты», «Охотники и утки», «Посмотри на меня» и др.

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

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри», «Паровая машина», «У кого больше пузырей?», «Батискаф» и др.

Упражнения на освоение умения лежать на воде: «Поплавок», «Медуза», «Стрелка», «Запятая», «Звездочка» и др.

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

Игры для освоения техники работы ног как при плавании способом кроль: «Большой - маленький фонтан», «Моторная лодка», «Гонка катеров» и др.

Игры на освоение движений рук как при плавании способом кроль: «Мельница», «Пропеллер», «Лодка с веслами» и др.

Акваэробика: ОРУ под музыку в воде (движения имитационного характера, подражание разным животным, комплексы упражнений: «Два пингвина», «Танец маленьких утят», «Веселые лягушки» и др.).

Содержание учебного плана (дети 5-7 лет).

Тема №1. Правила безопасности поведения на воде. (1 занятие)

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

Практика: Моделирование знаков «Правила поведения на воде».

Тема №2. Организованный вход в воду. (1 занятие)

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

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

Спуск в воду с последующим погружением, уходя под воду с головой; скольжением в обруч, в тоннель; с прыжком в воду, с перепрыгиванием через нудолс и др. Формировать умение при этом открывать глаза, разглядывать под водой предметы.

Тема №3. Передвижение в воде по дну бассейна разными способами.

(4 занятия)

Теория: Беседа на тему «Закаляйся смолоду!». Формирование представлений о пользе водных процедур для оздоровления и закаливания организма. Знакомство с разными способами закаливания водой: утреннее полоскание горла холодной водой; обливание тела от шеи до пояса; хождение по «мокрым дорожкам»; холодные ножные ванны; обтирание тела мохнатой варежкой или влажным полотенцем; принятие ванны, душа; купание в реке, пруду, озере. Знакомство с некоторыми правилами закаливания.

Практика: Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом с приседанием, на коленях; с мешочком на голове, с приседанием, шаг продольной и поперечной «змейкой». Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками, галопом правым и левым боком. Передвижения в воде прыжками: прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед; с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет; из обруча в обруч; отталкиваясь от воды руками.

Тема №4. Погружение в воду с открытием глаз, передвижение и ориентировка под водой. (9 занятий)

Теория: Ознакомление с профессиями людей, связанными с водой и умением хорошо плавать (аквалангист, спасатель, спортсмен, тренер, работник дельфинария, эколог и др.). Беседы, чтение и рассматривание книг, просмотр видео и мультфильмов.

Практика: Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 4, 8, 16, 20, 32 счета), развивать умение собирать предметы со дна; с открытыми глазами собирать части целого («Собери картинку»); проходить в тоннель и др. Прыжки в воду: из положения сидя и стоя; выполнять прыжок вперед-вверх, в длину (войти ногами в воду); сидя на бортике бассейна, руками вперед; спиной, обхватив голени руками, медленно заваливаясь назад («сесть в воду»).

Тема №5. Выдохи в воду. (10 занятий)

Теория: Опыты, эксперименты с водой, поисковая деятельность; закрепление представлений детей о свойствах воды. Изготовление атрибутов и игрушек для игр и экспериментирования в бассейне.

Практика: Закрепление умения правильно дышать в воде: делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха;

задерживать дыхание на максимально возможное время; делать вдох легко, бесшумно, не поднимая высоко плечи и обязательно через рот. Развивать умение согласовывать вдох и выдох с движениями ног, рук, затем головы.

Тема №6. Лежание в воде на груди и на спине. (10 занятий)

Теория: Закрепление представлений детей об экологической системе «Океания» (условия обитания, растительный и животный мир, взаимосвязи, влияние человека, польза для человека, моделирование системы взаимосвязей, взаимозависимостей).

Практика: Лежание на груди, на спине с усложнением заданий, при различных положениях рук и ног (вытянуты, врозь, в стороны). Лиц в воде с открытыми глазами. Выполнение знакомых упражнений на качество и длительность, с применением элементов соревнования. Игры, связанные с лежанием на груди и на спине.

Тема №7. Скольжение в воде на груди и на спине. (5 занятий)

Теория: Расширение представлений о водных видах спорта: плавание разными стилями, синхронное плавание, ватерполо.

Практика: Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение; только с работой рук или ног как при плавании способом кроль; с поворотом головы для вдоха; с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика. Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая работу рук и ног; скользить на спине, отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде); скользить, сочетая движения рук, ног и дыхания.

Тема №8. Координационные возможности в воде: движение ногами по типу кроля. (10 занятий)

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

Практика: Обучение и закрепление техники выполнения движений целиком и по частям в зале и в воде.

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

Тема №9. Координационные возможности в воде: движение руками в плавании на груди и спине. (10 занятий)

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

Практика: Обучение и закрепление техники выполнения движений целиком и по частям в зале и в воде.

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

Тема №10. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и выдохом в воду. (5 занятий)

Теория: Анализ и обсуждение допускаемых ошибок при выполнении упражнений, при освоении техники плавания, при нарушениях правил игры; предупреждение и устранение ошибок детей.

Практика: Плавание на груди с переменными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Плавание на спине с переменными движениями ног и рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук: попеременные (с выносом и без), одновременные. Сочетание одновременных движений рук с попеременным движением ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду. Игры, связанные с координацией движений рук и ног.

Тема №11. Облегченные способы плавания. (5 занятий)

Теория: Показ разных техник плавания (иллюстрации, схемы, образец педагога или ребенка). Анализ и обсуждение правильности выполнения детьми разных техник плавания.

Практика: Гребковые движения руками на суше и в воде, стоя или передвигаясь по дну. Плавание за счет движений руками (с опорой в ногах, без опоры – ноги вытянуты, сжаты, разведены). Плавание облегченными способами в различных сочетаниях движений рук и ног; руки и ноги по типу кроля без выноса рук на груди и спине, попытки плавания с выносом рук. Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения. Плавание брассом: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску); в свободном плавании, при помощи работы рук; сочетая работу рук и ног; в полной координации работы рук, ног и дыхания.

Тема №12. Спортивные способы плавания (кроль на груди и спине). (5 занятий)

Теория: Анализ и обсуждение используемых детьми техник плавания на соревнованиях. Подготовка к отчетному занятию для родителей.

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

спине в полной координации. Игры, эстафеты, соревнования в воде с использованием изученных способов плавания.

Рекомендуемые игры и упражнения:

1. Игры и упражнения для развития кистей рук: «Улитка», «Коза», «Фонарик», «Солнышко», «Оса», «Человечки», «Ушки у зайца», «Крыша у дома», «Домик», «Алые цветы», «Засолка капусты» и др.
2. Игры на передвижение в воде: «Белые медведи», «Караси и карпы», «Переправа», «Футбол» и др.
3. Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Маятник», «Змея», «Хлопок» и др.
4. Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Вода кипит», «Буря в море», «Песенка рыбкам», «Аквалангисты» и др.
5. Игры на закрепление навыков погружения под воду: «Водолазы», «Найди клад», «Поезд едет в тоннель», «Щука и рыбы», «Удочка», «Сомбреро», «Охотники и утки», «Салки». Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.
6. Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется?», «Катера», «Пятнашки – стрела», «Карасик и щука», «Кто лучше?», «Кто дальше?» и др.
7. Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дольше?», «Самый ловкий» и др.
8. Игры с элементами водных видов спорта: «Пушбол», «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки» и др.
9. Акваэробика (в воде под музыку): комплексы «Морячка», «Аквариум», «Воздушная кукуруза», «Большая стирка» (муз. в стиле «диско») и др.
10. Комплексы упражнений в воде под музыку с элементами синхронного плавания: «Морские коньки», «Русалочки», «Вальс цветов», «Дельфины» и др. (элементы: «звездочка в кругу», «чехарда», «осьминожки»)

Содержание учебного плана (дети 5-7 лет).

Тема №1. Правила безопасности поведения на воде. (1 занятие)

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

Практика: Моделирование знаков «Правила поведения на воде».

Тема №2. Организованный вход в воду. (1 занятие)

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

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

Спуск в воду с последующим погружением, уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель; с прыжком в воду, с перепрыгиванием через нудолс и др. Формировать умение при этом открывать глаза, разглядывать под водой предметы.

Тема №3. Передвижение в воде по дну бассейна разными способами. (4 занятия)

Теория: Беседа на тему «Закаляйся смолоду!». Формирование представлений о пользе водных процедур для оздоровления и закаливания организма. Знакомство с разными способами закаливания водой: утреннее полоскание горла холодной водой; обливание тела от шеи до пояса; хождение по «мокрым дорожкам»; холодные ножные ванны; обтирание тела мохнатой варежкой или влажным полотенцем; принятие ванны, душа; купание в реке, пруду, озере. Знакомство с некоторыми правилами закаливания.

Практика: Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом с приседанием, на коленях; с мешочком на голове, с приседанием, шаг продольной и поперечной «змейкой». Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками, галопом правым и левым боком. Передвижения в воде прыжками: прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед; с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет; из обруча в обруч; отталкиваясь от воды руками.

Тема №4. Погружение в воду с открытием глаз, передвижение и ориентировка под водой. (10 занятий)

Теория: Ознакомление с профессиями людей, связанными с водой и умением хорошо плавать (аквалангист, спасатель, спортсмен, тренер, работник дельфинария, эколог и др.). Беседы, чтение и рассматривание книг, просмотр видео и мультфильмов.

Практика: Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 4, 8, 16, 20, 32 счета), развивать умение собирать предметы со дна; с открытыми глазами собирать части целого («Собери картинку»); проходить в тоннель и др. Прыжки в воду: из положения сидя и стоя; выполнять прыжок вперед-вверх, в длину (войти ногами в воду); сидя на бортике бассейна, руками вперед; спиной, обхватив голени руками, медленно заваливаясь назад («сесть в воду»).

Тема №5. Выдохи в воду. (10 занятий)

Теория: Опыты, эксперименты с водой, поисковая деятельность; закрепление представлений детей о свойствах воды. Изготовление атрибутов и игрушек для игр и экспериментирования в бассейне.

Практика: Закрепление умения правильно дышать в воде: делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха; задерживать дыхание на максимально возможное время; делать вдох легко, бесшумно, не поднимая высоко плечи и обязательно через рот. Развивать умение согласовывать вдох и выдох с движениями ног, рук, затем головы.

Тема №6. Лежание в воде на груди и на спине. (10 занятий)

Теория: Закрепление представлений детей об экологической системе «Океания» (условия обитания, растительный и животный мир, взаимосвязи, влияние человека, польза для человека, моделирование системы взаимосвязей, взаимозависимостей).

Практика: Лежание на груди, на спине с усложнением заданий, при различных положениях рук и ног (вытянуты, врозь, в стороны). Лиц в воде с открытыми глазами. Выполнение знакомых упражнений на качество и длительность, с применением элементов соревнования. Игры, связанные с лежанием на груди и на спине.

Тема №7. Скольжение в воде на груди и на спине. (5 занятий)

Теория: Расширение представлений о водных видах спорта: плавание разными стилями, синхронное плавание, ватерполо.

Практика: Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение; только с работой рук или ног как при плавании способом кроль; с поворотом головы для вдоха; с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика. Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая работу рук и ног; скользить на спине, отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде); скользить, сочетая движения рук, ног и дыхания.

Тема №8. Координационные возможности в воде: движение ногами по типу кроля. (10 занятий)

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

Практика: Обучение и закрепление техники выполнения движений целиком и по частям в зале и в воде.

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

Тема №9. Координационные возможности в воде: движение руками в плавании на груди и спине. (10 занятий)

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

Практика: Обучение и закрепление техники выполнения движений целиком и по частям в зале и в воде.

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

Тема №10. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и выдохом в воду. (5 занятий)

Теория: Анализ и обсуждение допускаемых ошибок при выполнении упражнений, при освоении техники плавания, при нарушениях правил игры; предупреждение и устранение ошибок детей.

Практика: Плавание на груди с переменными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Плавание на спине с переменными движениями ног и рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук: попеременные (с выносом и без), одновременные. Сочетание одновременных движений рук с попеременным движением ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду. Игры, связанные с координацией движений рук и ног.

Тема №11. Облегченные способы плавания. (5 занятий)

Теория: Показ разных техник плавания (иллюстрации, схемы, образец педагога или ребенка). Анализ и обсуждение правильности выполнения детьми разных техник плавания.

Практика: Гребковые движения руками на суше и в воде, стоя или передвигаясь по дну. Плавание за счет движений руками (с опорой в ногах, без опоры – ноги вытянуты, сжаты, разведены). Плавание облегченными способами в различных сочетаниях движений рук и ног; руки и ноги по типу кроля без выноса рук на груди и спине, попытки плавания с выносом рук. Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения. Плавание брассом: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску); в свободном плавании, при помощи работы рук; сочетая работу рук и ног; в полной координации работы рук, ног и дыхания.

Тема №12. Спортивные способы плавания (кроль на груди и спине). (5 занятий)

Теория: Анализ и обсуждение используемых детьми техник плавания на соревнованиях. Подготовка к отчетному занятию для родителей.

Практика: Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна; облегченным кролем, без выноса рук из воды; сочетая работу рук и ног; в согласовании работы рук, ног и дыхания. Плавание кролем на груди и спине в полной координации. Игры, эстафеты, соревнования в воде с использованием изученных способов плавания.

Рекомендуемые игры и упражнения:

1. Игры и упражнения для развития кистей рук: «Улитка», «Коза», «Фонарик», «Солнышко», «Оса», «Человечки», «Ушки у зайца», «Крыша у дома», «Домик», «Алые цветы», «Засолка капусты» и др.
2. Игры на передвижение в воде: «Белые медведи», «Караси и карпы», «Переправа», «Футбол» и др.
3. Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Маятник», «Змея», «Хлопок» и др.
4. Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Вода кипит», «Буря в море», «Песенка рыбкам», «Аквалангисты» и др.
5. Игры на закрепление навыков погружения под воду: «Водолазы», «Найди клад», «Поезд едет в тоннель», «Щука и рыбы», «Удочка», «Сомбреро», «Охотники и утки», «Салки». Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.
6. Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется?», «Катера», «Пятнашки – стрела», «Карасик и щука», «Кто лучше?», «Кто дальше?» и др.
7. Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дольше?», «Самый ловкий» и др.
8. Игры с элементами водных видов спорта: «Пушбол», «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки» и др.
9. Акваэробика (в воде под музыку): комплексы «Морячка», «Аквариум», «Воздушная кукуруза», «Большая стирка» (муз. в стиле «диско») и др.
10. Комплексы упражнений в воде под музыку с элементами синхронного плавания: «Морские коньки», «Русалочки», «Вальс цветов», «Дельфины» и др. (элементы: «звездочка в кругу», «чехарда», «осьминожки»)

2.5 Характеристика основных навыков плавания

Навык	Характеристика
-------	----------------

Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомит с подъемной силой.
Лежание	Позволяет почувствовать статическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статическую, но и динамическую подъемную силу, учит передвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать дистанции, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно связан со всеми навыками.

2.6 Планируемые результаты

Результатом работы с детьми младшего дошкольного возраста должно стать:

1. умение самостоятельно или с помощью педагога спускаться на воду,
2. умение ребенком передвигаться в воде различными способами,
3. умение погружаться в воду с головой,
4. умение бросать игрушки в произвольном и определенном направлении, захватывать плавающие предметы,
5. умение опускать лицо в воду на задержке дыхания с выдохом в воду,
6. с активной помощью взрослого работать ногами кролем на груди, спине (попеременные движения ногами вверх-вниз).

Результатом работы с детьми среднего дошкольного возраста должно стать:

Обучающийся должен знать:

1. как бережно относиться к своему здоровью;
2. правила личной гигиены;
3. различные способы передвижения в воде (шагом, бегом, прыжки с различными заданиями);
4. различные способы погружения в воду (до уровня шеи, подбородка, глаз, с головой);
5. различные виды скольжения на воде (держась за поручень, за доску, опираясь на дно, свободно лежа на воде, скольжение на груди и на спине);

Обучающийся должен уметь:

1. выполнять основные элементы техники движений, повторяя их за педагогом;
2. горизонтально лежать на груди и на спине с помощью вспомогательных средств;
3. многообразно делать выдох в воду;
4. скользить на груди и на спине с помощью вспомогательных средств и без;
5. работать ногами, как при плавании кролем, на груди и на спине с опорой на руки (о поручень, о борт, о дно);
6. ориентироваться в пространстве бассейна.

Результатом работы с детьми старшего дошкольного возраста должно стать:

Обучающийся должен знать:

1. основы здорового образа жизни;

2. знать технику координированных движений рук и ног по типу кроля;
3. иметь представление об основных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
4. иметь представление о водных видах спорта.

Обучающийся должен уметь:

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

3. Организационно-педагогические условия Программы

Календарный учебный график (3-4 года)

Тема	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Правила безопасности поведения на воде	1	-	-	-	1	-	-	1
Освоение в воде	3	1	1	2	-	-	-	1
Передвижение в воде по дну бассейна разными способами	4	4	4		2	2	-	
Выдох в воду	-	-	2	1	1	2	2	1
Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине в движении шагом по дну.	-	-	2	1	2	2	2	2
Доставание игрушек со дна. Нырание в вертикально расположенный обруч.	1			2	1	2	4	1
Движения ногами	-	2	1	1	1	1	-	1
Итого занятий:	9	7	10	7	7	9	8	7

Календарный учебный график (4-5 лет)

Тема	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Правила безопасность	1	-	-	-	-	-	-	1

и поведения на воде								
Организованный вход в воду.	1	1	-	-	-	1	-	-
Передвижение в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.	1	2	2	2	2	2	2	2
Погружение в воду с открытием глаз, передвижение и ориентировка в воде.	2	2	2	2	2	-	1	-
Выдохи в воду и задержка дыхания на время.	-	-	1	-	2	2	2	2
Лежание в воде на груди и на спине.	1	1	1	2	1	1	1	1
Скольжение в воде на груди и на спине со вспомогательными предметами и без.	2	1	1	1	1	-	2	1
Движения ногами	1	-	1	-	-	2	1	1
Итого занятий:	9	7	8	7	8	8	9	8

Календарный учебный график (5-7 лет)

Тема	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Правила безопасности поведения на воде.	1	-	-	-	-	-	-	1
Организованный вход в воду.	1	-	-	-	-	-	-	-
Передвижение в воде по дну разными способами.	1	1				1		
Погружение в воду с открытием глаз, передвижение и ориентировка под водой.	-	2	2	2	2	2	-	-
Выдохи в воду.	1	1	2	2	2			
Лежание в воде на груди и на спине.	-	1	-	2	2	2	2	1
Скольжение в воде на груди и на спине со вспомогательными предметами и без.	1	1	1	-	1	1	-	-
Координационные возможности в воде: движение ногами по типу кроля.	1	-	1	-	-	2	2	2
Координационные возможности в воде: движение руками в плавании на груди и спине.	1	1	1	-	-	-	2	2
Развитие и	1	-	-	-	-	-	1	-

совершенство вание координацион ных возможностей в воде: сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и выдохом в воду.								
Облегченные способы плавания.	1	-	1	1	-	-	1	-
Спортивные способы плавания (кроль на груди и спине).		-	-	-	1	1	1	1
Итого занятий:	9	7	8	7	8	9	9	7

4. Условия реализации программы

4.1 Материально-техническое обеспечение программы

Вид помещения	Оснащение помещения
Бассейн	1.гимнастические палки, 2.доски для плавания, 3.поролоновые палки «Нудлосы», 4.набор подводных обручей со специальным центром тяжести для вертикального расположения в воде, кольцоброс плавающий, 5.баскетбольное кольцо, плавающее со щитом, кольцобросом и тонущими игрушками, 6.набор резиновых игрушек.

Техническое обеспечение бассейна музыкальный центр.

4.2 Методическое обеспечение

дополнительной образовательной программы

Дидактический материал

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

Лекционный материал

Беседы для детей «Если хочешь быть здоров – закаляйся!», «Закаляйся смолоду!», «О пользе плавания», «Кто живет в воде?» (животный мир водоемов), «Мы с водою дружим очень, - каждый быть здоровым хочет!» и др.

Список литературы:

1. Протченко Т.А., Семенов Ю.А., Программа обучению плаванию детей от 2 до 7 лет. Допущена Департаментом города Москвы
2. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 80с.
3. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
4. Рыбак М.В. Раз, два, три, плыви... : метод. Пособие для дошк. образоват. учреждений. – М.: Обруч, 210. – 208с.
5. Рыбак М.В. Плавай как мы!: (методика обучения плаванию детей 2-5 лет). – М.: Обруч, 2014. – 80с.
6. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 63с.
7. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336с.
8. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2005. – 24с.
9. Методические рекомендации по обучению детей плаванию в детских садах / Шичанин В.С, Сусман Н.В. Иванова Г.Ф., Иваова Л.В. – М., 1983.
10. Интернет источники.