

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №113 «Капитошка» комбинированного вида**

Утверждаю

Заведующий МАДОУ №113 «Капитошка»

Серебрякова Л.А.



***Программа
дополнительного образования детей***

«Дельфинёнок»

Возраст детей: 4-7 лет

Срок реализации программы – 3 года

Инструктор по физическому
воспитанию: Сажин А.В

2022г.

1. Пояснительная записка.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в нашем ДОУ.

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

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Согласно ФГОС дошкольного образования от 17 октября 2013 г. физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Обучение плаванию в детском саду - одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка - оно содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств

закаливания и формирования правильной осанки ребенка. .

Комплексы по закаливанию детей в домашних условиях, для родителей;

- Разные виды закаливания в бассейне, в группе, дома;
- Упражнения в воде с предметами под музыкальное сопровождение – «детская аквааэробика»;
- Игры в воде с речью и движением на координацию при обучении плаванию;
- Упражнения на развитие мелкой и общей моторики;
- Упражнения на развитие чувства темпа и ритма.

В программе определены, возможности развития дыхательной функции (через водную среду), как одной из основной при постановке речевого дыхания у дошкольников (диафрагмального, продолжительного, сильного, постепенного), согласованность дыхания и движения при плавании;

- представлены методы коррекционной работы в повышении уровня здоровья детей с общим недоразвитием речи в условиях бассейна детского сада

-обоснованы комплекс средств, форм занятий, приемы коррекции и оздоровления, реализации индивидуально - дифференцированного подхода

-определено влияние серии коррекционно-развивающих и оздоровительных методов, направленных на повышение уровня здоровья детей с общим недоразвитием речи в условиях детского сада, и семей воспитанников.

В бассейне детского сада успешно решаются задачи коррекционного характера совместная работа психолога, логопеда, музыкального руководителя, педагога,руководителя по физическому воспитанию- делают занятия в бассейне эмоциональными и интересными.

Используется в процессе занятий плаванием комплекс упражнений включающих: модифицированные коррекционные упражнения на развитие памяти, внимания, воображения, упражнения на дыхание и координацию, праздники, и театрализованные представления - всё это позитивно влияют на психическую и эмоциональную сферу детей, обеспечивая высокий уровень усвоения программы, и решают главную задачу оздоровление детей в детском саду через обучение плаванию.

Возрастные физиологические особенности развития детей дошкольного возраста на занятиях по обучению плаванию, в условиях бассейна ДОО.

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

Активно развивается позвоночник ребенка. Химический состав и строение связочного аппарата и межпозвоночных дисков обуславливают его высокую

эластичность и подвижность. Правильное и своевременное укрепление костной системы позволит избежать искривления позвоночника, стоп, поэтому с помощью специальных упражнений и плавательных движений можно предупредить плоскостопие.

Формирование скелета у детей тесно связано с развитием мышечной системы. Мускулатура ребенка так же, как и его скелет, несовершенна. Мышцы составляют лишь 20-22% от веса всего тела. У дошкольников мышечная система развивается неравномерно: относительно слабы мышцы живота, задней поверхности бедер, мелкие мышцы глаз, стоп, шеи, кистей, особенно у девочек малосильны мышцы плечевого пояса и рук по сравнению

с мышцами ног. В основном идет развитие длинных мышц. От их состояния зависит уровень быстроты движений и гибкости у ребенка. Скорректировать равномерное **развитие мышечной системы у детей** можно входе занятий плаванием, во время которого в работу вовлекаются все основные группы мышц. При плавании позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. При любых движениях в воде руки принимают в них активное участие. Особенно характерно это для плавания кролем на груди и на спине, при котором попеременные движения рук в воде и над водой влияют на гибкость позвоночника. Следовательно, плавание является средством профилактики и лечения нарушений осанки.

У ребенка дошкольного возраста (по сравнению с периодом новорожденности) размеры сердца увеличиваются в 4 раза, что приводит к интенсивному формированию сердечной деятельности. Усиление сердечной деятельности у ребенка происходит за счет увеличения частоты сердечных

сокращений. Небольшой объем сердца, малая величина выброса крови в единицу времени не позволяют детскому организму увеличить потребление кислорода, однако сердечная мышца ребенка обильно снабжается кровью за счет широких просветов сосудов и быстрого кровообращения. Расширяют функциональные возможности сердца детей также хорошая эластичность сосудов и невысокий уровень артериального давления.

Поэтому в данном возрасте сердце сравнительно выносливо и быстро приспособляется к циклическим упражнениям, к которым относится и плавание.

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

У детей дошкольного возраста верхние дыхательные пути относительно узки, а так как слизистая оболочка богата лимфатическими сосудами, то при неблагоприятных условиях дыхание детей быстро нарушается. Горизонтальное расположение ребер и слабое развитие дыхательной мускулатуры обуславливают частое и неглубокое дыхание. Ритм его у детей неустойчив и легко нарушается. К тому же поверхностное дыхание ведет к застою воздуха в легких ребенка.

Рядом исследований доказано, что занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Известно, что одним из самых трудных моментов при овладении навыком плавания является регуляция дыхания. Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент. В отличие от обычного, двухфазного, в воде осуществляется дыхание трехфазное: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду. При этом вдох гораздо короче, чем выдох. Выполнение вдоха затрудняется давлением воды на грудную клетку; выдох затруднен тем, что он выполняется в воду. Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания.

Нервная система в этот возрастной период также претерпевает существенные изменения. Особенно интенсивно развиваются большие полушария мозга, в частности, лобные доли. Это сопровождается сложной перестройкой мозговых микрофункциональных отношений, что

свидетельствует о готовности мозговых структур к осуществлению психической деятельности и выполнению упражнений, относительно сложных по координации движений. Изменения происходят и в основных нервных процессах. Так, увеличивается возможность тормозных реакций. Это повышает способность ребенка подчинять свое поведение внешним требованиям - теперь он может сознательно удерживаться от нежелательных поступков.

В результате систематических занятий плаванием увеличиваются сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, отчего ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке

Занятия плаванием способствуют лучшему усвоению питательных веществ детским организмом. После занятий процессы обмена и выделения протекают более совершенно. Мышцы брюшного пресса и тазового дна укрепляются, у ребенка улучшается аппетит.

Рекомендуемая специалистами температура воды в детских бассейнах обычно ниже температуры тела ребенка, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают благотворный закаливающий эффект. При вхождении в холодную воду ребенок делает глубокий вдох, что способствует усилению кровообращения. Кожа охлаждается, происходит сужение сосудов и перераспределение крови в кровеносной системе: кровь оттекает от поверхностных сосудов, что уменьшает теплоотдачу. Через некоторое время организм приспосабливается к пониженной температуре, сосуды снова расширяются и повышается температура тела. В результате регулярных занятий плаванием и постепенного снижения температуры воды от занятия к занятию время приспособительной реакции детей уменьшается, тем самым вызывая эффект закаливания. В свою очередь, закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, так как упражнения, проводимые в воде, на начальном этапе обучения почти полностью повторяют упражнения и подвижные игры, выполняемые ими, например, в зале. Но основной задачей занятий плаванием является формирование нового навыка - скольжения на воде. Этот навык - базовое движение в плавании, а его формирование во многом зависит от развития двигательных способностей, среди которых ведущее место занимают гибкость, координация движений, мышечная сила и выносливость в мышечной работе.

В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у

них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой.

Значительная морфологическая перестройка мозговых структур у дошкольников сопровождается еще более существенными изменениями в активности головного мозга и отражается на его психических функциях. Дети начинают стремиться к выполнению ответственных поручений и обязанностей. В их поведении появляются осознанные нравственные мотивы. Впервые ребенок начинает осознавать себя как личность. Он уже может оценить свои поступки и действия окружающих, согласуясь с общепринятыми нормами поведения. Дети начинают придавать большое значение оценкам, которые дают их поведению взрослые и сверстники; начинают выбирать среди товарищей образцы для подражания и сравнения. В этом возрасте складывается самооценка.

Произвольность поведения выражается не только во внешних действиях, но и во внутренних процессах - восприятии, внимании, мышлении, воображении. Поднимаются на новую ступень умственные возможности детей: умение рассуждать, последовательно мыслить, делать обоснованные выводы. Развивается образное мышление и начинает формироваться логическое.

Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Но, впервые попав в воду, ребенок чувствует себя неуверенно, скованно, поэтому со стороны педагога (тренера, преподавателя) требуются такт и участие, чтобы не вызвать страх и неприязнь к воде. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Поэтому правильно организованные занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности дисциплинированности.

Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой. Таким образом, купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка.

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения
2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
3. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04 2014 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

2. Цель программы

Основной целью программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию (уверенно чувствовать себя в воде, держаться на поверхности воды, плыть от 7 -15 м); закаливание и укрепление детского организма; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно - двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем)

Задачи реализации программы:

1. Формировать у дошкольников навыки плавания. Преодолевать страх перед новой водной средой. Развивать моторные функции и уровень физической подготовленности. Научить управлять своим физическим и психическим состоянием в период адаптации в водной среде
2. Вовлекать родителей в активную работу по закаливанию и оздоровлению детей в совместной деятельности с педагогами. Создавать благоприятный эмоционально – психологический микроклимат на занятиях плаванию и закаливанию.
3. Формировать знания о видах и способах плавания. Об оздоровительном воздействии плавания на организм. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью
4. Содействовать приобретению двигательного опыта детей по плаванию, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
5. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение плаванию;
6. Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (погружение, скольжение, ныряние, овладение плавательными навыками), овладения подвижными играми с правилами на воде;
7. Развивать интерес к спорту - к плаванию, стилям плавания, расширять представления детей о некоторых видах водного спорта;
8. Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами на водоёмах и в бассейне (двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Принципы организации содержания рабочей программы:

- *принцип природосообразности* – предусматривающий отношение к ребёнку как к части природы, его воспитание в единстве и согласии с природой, осуществление образования в соответствии с законами развития детского организма с учётом особенностей физического развития, состояния его здоровья;

- *принцип воспитывающего обучения* - отражает необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение - две стороны единого процесса формирования личности;

- *принцип гуманизации педагогического процесса* - определяющий приоритет не передачи знаний, умений, а развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;

- *принцип систематичности и последовательности* предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные.

- *принцип развивающего обучения* - не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, т.е. развивается личность ребенка в целом.

Развивающий эффект обучения достигается лишь тогда, когда оно (по Л.С.Выготскому и Г.С.Костюку) сориентировано на «зону ближайшего развития». Как правило, знаниями в этом случае ребенок овладевает при незначительной помощи со стороны взрослого. «Зона ближайшего развития» зависит не только от возраста, но и от индивидуальных особенностей детей.

- *принцип индивидуального подхода* – ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей дошкольников, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности.;

- *принцип воспитывающего обучения* - отражающий необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать **образовательные задачи**: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Рабочая программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

3. Методы и формы

Наглядный показ, зрительные ориентиры, словесные объяснения, помощь педагога в каждом действии ребёнка. Попытки самостоятельного выполнения ребёнком упражнения, поощряются словесными действиями педагога. Использование практического приёма: повторение упражнений в различной игровой форме. Сопровождение действий игры под стихи А. Барто.

Форма организации:

фронтальная;

индивидуальная

«Игралочки–закалочки», «Капитаны», «Дождик».

4. Сроки реализации, возраст детей

По возрасту детей, и степени усвоения, программы выделены четыре группы:

- младший возраст – с 3 -4 лет
- средний возраст - с 4 - 5 лет.
- старший возраст - с 5- 6 лет.
- подготовительный возраст- с 6 - 7лет.

В каждую группу вошли:

- Игры по освоению в воде, и обучению плаванию;
- Комплексы упражнений, по обучению плаванию, в домашних условиях;
- Упражнения на «суше», и на воде на развитие диафрагмального дыхания и регуляцию мышечного тонуса при обучении детей плаванию;

5. Содержание программы

Система упражнений и игр, применяемая в обучении дошкольников плаванию, основывается на закономерностях поэтапного формирования соответствующих навыков.

Первый этап начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами. Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно - с помощью взрослого и самостоятельно - передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды, получают представление о ее выталкивающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд.

Третий этап предусматривает умение детей проплыть (7м) 10- 15 м на мелкой воде, сохраняя в основном согласованность движений рук, ног и дыхания, характерную для изучаемого способа плавания.

Четвертый этап продолжает усвоение и совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. Дети приобретают умение плавать на глубокой воде.

Каждый из этих этапов начального обучения плаванию как бы «привязан» к определенному возрасту детей:

- первый - ранний и младший дошкольный возраст;
- второй-младший и средний дошкольный возраст;
- третий - старший дошкольный возраст;

Содержание каждого раздела составляют :подготовительные упражнения и игры, сгруппированные следующим образом:

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

Навыки плавания формируются у детей с помощью специальных упражнений, которые помогают:

- овладеть движениями рук и ног;
- освоить технику дыхания;
- отработать общую координацию движений при определенном способе плавания, в частности кролем на груди и спине.

Занятие по обучению плаванию делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

В первой части разъясняются задачи занятия, выполнения общеразвивающих и подготовительных упражнений.

В основной - закрепление и повторение приобретённых навыков, изучение нового с помощью игр, упражнений.

Заключительная часть – снижение эмоциональной и физической нагрузки, свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.

Уровень воды на первых занятиях Пмладшей группе от 45см, в старшей и подготовительной 0,8м. Температура воды с сентября по февраль 30 – 32 С, а в марте 29 – 30 С.

Целевые ориентиры образовательного процесса

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены .

Задачи по возрастам

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

3-4 года

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях;
Способствовать проявлению интереса к занятиям в бассейне, умеет пользоваться оборудованием;

Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности в бассейне; Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного

оборудования (круги, доски, игрушки тонущие, мячи, кораблики);

Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении самостоятельных упражнений, в играх на воде .

4-5 лет

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в играх на воде;

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении самостоятельных - специальных упражнений, создавать ситуацию успеха;

Поощрять самостоятельное и творческое использование инвентаря для игр на воде.

5-6 лет

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: водное поло, искатели, синхронное плавание;

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений;

Содействовать самостоятельной организации знакомых игр;

Стимулировать проявление интереса к водным видам спорта.

6-7 лет

Привлекать к участию в играх с элементами водных видов спорта. Содействовать самостоятельной организации знакомых игр, поощрять придумывание собственных игр, упражнений в воде

Поддерживать проявление интереса к физической культуре и плаванию, отдельным достижениям в области спорта (плавания);

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям, желание посещать спортивные секции по плаванию.

Участвовать в городских соревнованиях по плаванию.

(Задачи и целевые нормативы взяты из книги М.Рыбак «Плавай как мы!»,

Задачи образовательной области «Физическое развитие» (обучение плаванию)

Адаптировать детей к водному пространству:

- познакомить детей с доступными их пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, ласковая и пр.

-учить не боясь входить в воду и выходить из воды, - свободно передвигаться в водном пространстве;

-учить задерживать дыхание (на вдохе), выполнять погружение, открывать глаза под водой, и лежание на поверхности воды.

Приобщать малышей к плаванию:

-учить скользить с надувным кругом и без него; - научить выдоху в воду;

-формировать попеременное движение ног (способом кроль);

Упражнения и игры

«Цапля», «Паровозик», «Самолет летит», «Краб», «Рак», «Крокодил», «Морские змеи», «Птички умываются», «Пройди через тоннель», «Подводная лодка», «Посмотри на рыбку», «Рыбки песенки поют», «Бегемотики», «Фонтан», «Дельфинчики», «Звезда», «Лодочка», «Пузырь», «Рыбка», «Дождик», «Карусели», «Щука и рыба», «Оса», «Усатый сом», «Найди себе пару», «Сердитая рыбка», «Жучок - паучок», и.т.д.

Становление ценностей здорового образа жизни, формирование полезных привычек

-Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды путём закаливания; - укреплять мышцы тела, нижних конечностей; -формировать «дыхательное удовольствие»; -формировать гигиенические навыки:

самостоятельно раздеваться в определенной последовательности; мыться под душем, пользуясь мылом и губкой; насухо вытираться при помощи взрослого;

-одеваться в определенной последовательности.

Учить правилам поведения на воде:

-осторожно ходить по обходным дорожкам; -спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно спиной к воде; -не толкаться и не трогать руками товарищей;

-слушать и выполнять все указания инструктора.

Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей дошкольного возраста 3 - 4 лет.

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду.
4. Плавание в надувном круге (нарукавниках) при помощи движений ног.

Ожидаемый результат выполнения

1. Разнообразные способы передвижения в воде.

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной на двух ногах, положение рук - произвольное, длина дорожки бассейна - 7метров.

(уровень воды до 0,5м)

2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.

Стоя, держась за бортик, присесть. Погрузиться в воду с головой, не менее 3 секунд. Глаза открыты.

3. Выдохи в воду.

Повторить погружение в воду с открытыми глазами. Выдох должен быть непрерывным, полным, губы немножко вытянуты вперёд. Выполняется выдох одновременно через рот и нос. Серия из 3 выдохов.

4. Плавание в надувном круге (нарукавниках) при помощи движений ног. Надев круг (нарукавники), принять горизонтальное положение на груди, или на спине. Плыть при помощи движений ног способом кроль 7 метров.

4-5 лет

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Задачи образовательной области физическая культура, «обучение плаванию»

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

Упражнения и игры

Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружения в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов, выдохи В воду, лежание, скольжение на груди, спине, плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине, плавание облегченными способами. Игры «Догони меня», «Телефон», «Насос», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Торпеда», «Звездочка»,

«Стрелка», «Поплавок», «Винт», «Рыбак и рыбки», «Найди клад», «Сомбреро», «Веселые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка».

Становление ценностей здорового образа жизни, формирование полезных привычек

- -продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции
- -способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- укреплять мышечный корсет ребенка.
- активизировать работу вестибулярного аппарата.
- формировать гигиенические навыки:
- учить раздеваться и одеваться в определенной последовательности аккуратно складывать и вешать одежду
- самостоятельно пользоваться полотенцем;
- последовательно вытирать части тела, сушить волосы

Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей дошкольного возраста 4 - 5 лет

- 1.Ориентирование в воде с открытыми глазами.
- 2.Лежание на груди.
- 3.Лежание на спине.
- 4.Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Ожидаемый результат выполнения

- 1.Ориентирование в воде с открытыми глазами.
- Достать предметы со дна с открытыми глазами.
- На одном вдохе , на расстоянии вытянутой руки
- 2. Лежание на груди.
- Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки вперед - в стороны выполнить упражнение «Звёздочка» на груди. Положение тела – горизонтальное (5 секунд)
- 3. Лежание на спине.
- Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки вперед - в стороны выполнить упражнение «Звёздочка» на спине. Положение тела – горизонтальное (5 секунд)

– 4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди 3 - 7метров

– Положение тела горизонтальное. Руки с доской вытянуты вперёд, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть ритмично работая ногами, носки оттянуты, повёрнуты вовнутрь

5 – 6 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

– редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

– умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;

– сформированы элементарные навыки личной гигиены

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

– знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

– имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека; Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

– проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

– умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

– проявляет интерес к разным видам спорта, плаванию.

Задачи образовательной области физическая культура, «обучение плаванию»

– 1. Продолжать учить скользить на груди, спине с различным положением рук.

– 2 Учить согласовывать движения ног с дыханием.

– 3 Изучать движения рук способами кроль на, спине

– 4.Учить плавать, на спине в полной координации.

Упражнения и игры

«Звездочка», «Стрелка», «Винт», «Поплавок», «Торпеда», «Стрелка» - «Звездочка» - «Стрелка». Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способами кроль на, спине, брасс, плавание кролем на

груди, спине, комбинированными способами. Игры «Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Салки» с мячом, шайбой, «Поплавок», «Затейники», «Караси и карпы», «Веселые ребята», разнообразные эстафеты.

Становление ценностей здорового образа жизни, формирование полезных привычек

- Способствовать закаливанию организма.
- Повышать общую и силовую выносливость мышц.
- Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.

Формировать гигиенические навыки:

- научить быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;
- самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой;
- тщательно вытирать все тело в определенной последовательности; сушить волосы под феном.

Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей дошкольного возраста 5 - 6 лет

- 1. Скольжение на груди.
- 2. Скольжение на спине.
- 3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.
- 4. Плавание произвольным способом.

Ожидаемый результат выполнения

1. Скольжение на груди.

- Стоя спиной у бортика, руки соединены за головой. Наклониться вперед. Ладони на воде. Оттолкнуться ногой от бортика, и выполнить упражнение «Стрелочка». Скользить по воде 4 - 6м

2. Скольжение на спине.

- Стоя спиной у бортика, руки соединены за головой.
- Прогнуться назад, лечь затылком на воду, и оттолкнуться от бортика ногой. Выполнить упражнение «Стрелочка» на спине . Руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо на поверхности воды.
- Скользить на поверхности воды 4 -6м

3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди -7метров.

– Положение тела горизонтальное. Руки с доской вытянуты вперёд, плечи и лицо опущены в воду. Плыть ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повёрнуты вовнутрь, дыхание произвольное.

4. Плавание произвольным способом.

– Проплыть 7метров любым способом при помощи движений рук и ног. Дыхание произвольное.

6 – 7 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей: – редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями

(1раз в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

Усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

– выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья, плавания.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

– участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):

– умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;

– проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;

Задачи образовательной области физическая культура, «обучение плаванию»

– Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине.

– Изучать движения ног способом брасс.

– Обучать плаванию способами брасс, (ноги кроль, руки брасс)

- Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.
- Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации.
- Учить плавать под водой.
- Поддерживать желание проныривания.
- Учить расслабляться на воде, обучать способам отдыха.
- Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.

Упражнения и игры

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

Становление ценностей здорового образа жизни, формирование полезных привычек

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

быстро раздеваться и одеваться; правильно мыться под душем, оказывая помощь друг другу, пользуясь индивидуальными губками;

насухо вытираться; сушить волосы под феном; следить за чистотой принадлежностей для бассейна

Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей дошкольного возраста 6 - 7 лет

1. Упражнение «Торпеда на груди»
2. Упражнение «Торпеда на спине»
3. Плавание произвольным способом 7м
4. Уметь различать спортивные стили плавания.

Ожидаемый результат выполнения

1. Упражнение «Торпеда на груди».

Оттолкнувшись ногой от бортика, лечь на воду как при упражнении «Стрелочка». Руки вытянуть вверх и соединить за головой. Опустить лицо в воду. Скользить по поверхности воды, ритмично работая ногами способом кроль. На задержке дыхания, или делая один вдох. Плыть длину бассейна - 7м

2. Упражнение «Торпеда на спине». Стоя лицом к бортику, оттолкнуться ногой от бортика. Лечь на воду как при упражнении «Стрелочка на спине». Руки вытянуть вверх и соединить за головой, прогнуться назад, лечь затылком на воду без брызг. Скользить по поверхности воды, ритмично работая ногами способом кроль, не надувая щёк, свободно дыша ртом.

Плыть - 7м

3. Плавание произвольным способом 7м

Проплыть 7м, руки - брасс, ноги - кроль.

Или плыть ногами кроль, руки выполняют гребок по типу кроль, с выносом или без выноса из воды. На задержке дыхания или выполняя вдох через сторону.

Можно плыть на спине работая ногами. При этом прямые руки выполняют гребок, где одна всегда вверху, а другая вдоль туловища. Дыхание ртом, не надувая щёк.

4. Уметь различать спортивные стили плавания.

Брасс - похож на плавание лягушки. Руки и ноги под водой. Есть фаза скольжения в «стрелочку». Брассом легко плыть под водой.

Дельфин – так плавают «Русалочка», дельфины, ноги всегда прижаты вместе как хвостик, тело повторяет волну. Руки одновременно выносятся из воды над головой, или всегда соединены впереди над головой. Самый сложный стиль плавания.

Кроль на груди – самый быстрый стиль плавания.

Руки и ноги работают попеременно, ритмично, вдох через сторону.

Кроль на спине – стиль с которого начинают учить детей плавать. Руки и ноги прямые, работают попеременно, ритмично, вдох ртом, выдох носом и ртом.

Общие задачи рабочей программы: Содействовать приобретению двигательного опыта детей по плаванию, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение плаванию;

Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (погружение, скольжение, ныряние, овладение плавательными навыками), овладения подвижными играми с правилами на воде;

Развивать интерес к спорту - к плаванию, стилям плавания, расширять представления детей о некоторых видах водного спорта;

Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами на водоёмах и в бассейне (двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Особенности организации образовательного процесса

Структура образовательного процесса включает следующие компоненты:

- непосредственно образовательная деятельность
(использование термина «непосредственно образовательная деятельность» обусловлено формулировками СанПиН);
- образовательная деятельность в режимных моментах;
- самостоятельная деятельность детей;

Непосредственно образовательная деятельность реализуется в совместной деятельности взрослого и ребенка в ходе познавательно-исследовательской деятельности, её интеграцию с другими видами детской деятельности (игровой, двигательной, коммуникативной).

Оздоровительная

Посредством водной среды бассейна детского сада, применение гидрокинезотерапии

Гидрокинезотерапия - движения в воде предполагает использование всех видов и форм движения в качестве лечебного фактора (болгарские учёные Л. Бонев, П. Слынчев, Ст. Банков)

Кинестез- ощущение движения и положения частей собственного тела. Следы в коре головного мозга от действий, движений.

Кинестетическая чувствительность - ощущение собственных движений.

Охрана и укрепление здоровья ребёнка, его гармоничное психическое и физическое развитие, совершенствование опорно - двигательного аппарата, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, повышение работоспособности организма, приобщение ребёнка к водным видам спорта.

Для реализации данного направления необходимо:

- Довести до сознания детей, что двигательная деятельность является одним из источников крепкого здоровья; а движения в воде уже являются лечебными.
- Учить детей умению регулировать свою двигательную деятельность, чередуя интенсивные движения с менее интенсивными и отдыхом;

- Придать новым ощущениям в водной среде (состояние полувесомость, лёгкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела) яркую позитивную окраску, и использовать их в обучении плаванию;
- Применять в комплексе (с занятиями в бассейне по обучению плаванию) закаливающие мероприятия и упражнения на развитие дыхания, координации, мелкой и общей моторики оздоровительной направленности.
- Обучать родителей приёмам закаливания детей в домашних условиях

Воспитательная

Органическая взаимосвязь физического и духовного развития дошкольников, развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, самовыражения в процессе физического воспитания. Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, преодоление страха, уверенности в себе.

Для реализации данного направления необходимо:

- Формировать у детей стремление к самопознанию и физическому совершенствованию при овладении новыми возможностями водной среды;
- Целенаправленно развивать основные физические и нравственно-волевые качества. Побуждать детей к самостоятельному использованию знакомых упражнений, поощрять детей за придуманные собственные упражнения, желание плавать ещё лучше.
- Развивать положительные эмоции и дружелюбие, умение общаться со сверстниками; убеждать каждого ребёнка в его безграничных возможностях, опираться в обучении плаванию на его сильные стороны личности.

Образовательная деятельность в семье.

Ставит целью формирование двигательных умений и навыков при обучении плаванию дошкольников. Развитие силы, ловкости, выносливости, гибкости. Совершенствование и повышение уровня развития физических качеств детей, качественное развитие двигательных умений и навыков.

Формирование об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий, о телесной рефлексии, развитии пространственных ориентировок. Развитие памяти, внимания, памяти, внимания.

Для реализации данного направления необходимо:

- Предоставить детям возможность для проявления во всём многообразии индивидуальных качеств, в активной творческой деятельности, при обучении плаванию, в игровой форме.

- Вызывать у детей стремление к выражению своих возможностей, правильно оценивать свои силы, мобилизовать их при необходимости;
- Воспитывать у детей интерес к играм на воде (водному спорту), как форме максимального проявления своих физических и психических возможностей;
- Целенаправленно развивать и совершенствовать физические качества, навыки передвижения в воде, желание научиться плавать ещё лучше.
- Бережно относиться к своему здоровью. Побуждать родителей оказывать психологическую поддержку и помощь ребёнку в оздоровлении (закаливании), и обучении его плаванию.

<p>1. Укрепление мышечного корсета</p>	<p>Упражнения на «мелкой» воде для различных мышечных групп: плечевого пояса «Ракеты», для рук («Крокодильчик», «Люди в лодках», и др.), ног («Маленькие и большие ножки» «Заводные утята» и др.), спины («Мостик» и др.), живота («Бабочка» и др.)</p>
<p>2. Профилактика плоскостопия</p>	<p>Упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и голени («Барабан», «Фонтан», «Кисточка и карандашик» и др.); плавание в ластах, в кругах, удержание колючих мячиков стопами ног, лёжа на спине в нарукавниках и др.</p>
<p>3. Профилактика нарушений осанки</p>	<p>Упражнения, формирующие «мышечный корсет» («Гребля», «Качели» и др.); упражнения, направленные на формирование навыка правильной осанки («Цапля», «скольжение лягушкой, стрелочкой» и др.)</p>
<p>4. Развитие координационных способностей (произвольного внимания, моторной памяти)</p>	<p>Координированность движений Способность к сохранению устойчивой позы Ориентирование в пространстве Чувство ритма Пространственно – временных параметров движений («чувство времени», «чувство пространства») (Лежание в нарукавниках на спине - игра «Солнышко, дождик», «Север, Юг», под бубен –</p>

	хлопаем ладошками по воде, работаем ногами в кругах или в нарукавниках «Собери светофор», «Найди домик уточки...» (пазлы – «липучки») Аквааэробика
--	--

5.Формировать двигательные умения и навыки в водной среде	Упражнения, направленные на ознакомление со свойствами воды, её сопротивлением, плавучестью предметов и На преодоление водобоязни. Упражнения, направленные на умение владеть своим телом, выполняя упражнения в воде: («Лодки с вёслами, лодки моторные, подводные», «Водолазы», «Дождик», «Волны», «Посмотри под воду»)
6.Учить, совершенствовать, закрепить основные двигательные навыки и	Упражнения, направленные на изучение, закрепление и совершенствование основных двигательных навыков: задержки дыхания, открывание глаз под водой («Кладоискатели») - силе и продолжительности выдоха («Кораблики и флот») - скольжение с работой рук «кролем», - лежания на воде («Звёздочка», «Карандашик» и др.) - всплытия («Подводная лодка», «Поплавок») - скольжения на груди и на спине («Стрелочка») скольжения с работой ног на груди и на спине («Торпеда») «брассом»

- согласование работы рук и ног при плавании
облегчёным способом на груди и на спине
- плавание «кролем»

<p>3.Развивать психические, физические способности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловкость; - силу - гибкость; - выносливость. <p>Координацию движений, функцию дыхания;</p>	<p>Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознанное выполнение упражнений; - упражнения с предметами «Аквааэробика»(мячом, палками- «нудлами», обручем и др.) - упражнения, гармонично укрепляющие основные мышечные группы («Поднимаем парус», «Тюлень», «Мостик»), - упражнения на развитие плечевого пояса и координации -проныривание с работой рук («Ручей», «Тоннель»); - упражнения на растягивание позвоночного столба - скольжение («Торпеда», «Стрелочка», «Бабочка» и др.) -поточные и интервальные выполнения упражнений («Дорожное движение» с соблюдением потока правостороннего движения, дистанций и стоянок. «Флот» и др.); - упражнения комплексного характера; на координацию и дыхание, выносливость: («Звёздочка» + «Поплавок» + «Звёздочка»)
<p>4.Формировать у детей знания о видах и способах плавания, о водных видах спорта, об оздоровительном воздействии водных процедур</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Показ тренера на каждом занятии четырёх способах плавания: «Кроль на груди», «Кроль на спине», «Брасс», «Дельфин». Вызывать у ребёнка желание учиться плавать так же. Использовать на каждом занятии элементы игры в «водное поло», «волейбола», «водного баскетбола», подводного плавания, плавания в ластах, сюжетные игры на ориентацию и скорость реакции, игры с надувными игрушками большими и маленькими. - Игры с тонущими и плавающими игрушками: («Сердитая рыбка», «Умка», «Карусель», «Тоннель» и др.) - Использование соответствующих стихов, речевок, закличек, загадок про морских обитателей. - Эстафеты: («На крокодилах», «На раках», «На матрасах», «На кругах», «С нудлами», «С мячами», «С досками», «В ластах», «На доставание предметов со дна – кто быстрее и больше» и др.) - Обливание водой из ведёрка (1 л, 1,5 л) с температурой ниже на 1 *, чем в душе перед бассейном, и после занятий в воде.

<p>5.Формировать желание научиться плавать. Стараться правильно выполнять упражнения для освоения техники плавания</p>	<p>- Убеждение в безграничных возможностях каждого ребёнка в самосовершенствовании, опору на сильные стороны личности. - Учить видеть главную связь техники выполнения упражнения: в игрушке «стрелочка», схеме выполнения, фотографии выполнения другими детьми, показом товарищей и тренера «стрелочки» и своими действиями, понимание ошибок при выполнении. - Исключать сложные объяснения, заменив их показом</p>
--	--

<p>Задачи обучения плаванию</p>	<p>Совместная образовательная деятельность педагогов и детей Средства, методы и методические приёмы обучения плаванию детей</p>
<p>1.Воспитание интереса и потребности в занятиях плаванием и здорового образа жизни</p>	<p>Сюжетные занятия. Фотостенды с лучшими упражнениями, «Самое смешное упражнение», праздники на воде, занятия для родителей, использование музыкального сопровождения занятий, новые яркие игрушки – всё это для создания радостной атмосферы от занятий в бассейне. Преодоление страха перед водой – это уверенное поведение в коллективе. Осознанная победа над собой. Это первое самоутверждение личности. Вся работа занятия строится на основе лично-ориентированного подхода к каждому ребёнку. Подбор игр, где каждый может себя проявить по-хорошему, по-своему. («Капитаны», «Сердитая рыбка» и др.)</p>
<p>2.Воспитание активности, самостоятельности. Познание ребёнком самого себя как человека.</p>	<p>Самостоятельное выполнение упражнений, каждый может стать тренером на игру («Зеркальце») Выбор помощников из числа детей. Создание игровой мотивации Поощрение проявлений активности, инициативности, самостоятельности Предоставление детям возможностей для проявления во всём многообразии индивидуальных качеств в активной творческой деятельности</p>

<p>3.Формирование волевых качеств, настойчивости, целеустремленности</p>	<p>Чередовать кратковременные нагрузки в упражнениях на мышечные группы с упражнениями на дыхание и внимание.</p> <p>Выполнение упражнений детьми происходит в соответствии с соблюдением физиологических принципов:</p> <ul style="list-style-type: none">Динамичность физических упражненийРавномерное распределение физической нагрузки на все группы мышцВыполнение упражненийКонтроль за правильным дыханиемСтремление научиться плавать ещё лучше.
--	--

I. Задача: Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней

Организованный вход в воду (индивидуально)	Наглядный: показ, помощь педагога Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений	Формы организации: с помощью педагога попытки выполнить самостоятельно при словесном поощрении Образные сравнения
Поточный вход в воду	Наглядный: зрительные ориентиры Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений, игровой метод	Формы организации: поточная, под наблюдением педагога, самостоятельная
Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Образные сравнения, выполнение в различном темпе, с разной амплитудой, постепенное усложнение условий. Использование элементов соревнования Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)

2.1. Передвижения по дну бассейна шагом (в воде)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания,	Постепенное усложнение условий (глубины): держась друг за друга, лицом вперед, отдельно,
--	---	--

	команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	спиной вперед, боком и тд. Использование образных сравнений Формы организации: фронтальная в различных направлениях
2.2. Передвижения по дну бассейна бегом (в воде)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Использование образных сравнений Бег в различных направлениях, изменяя скорость. Постепенное усложнение условий (глубины, скорости) Формы организации: поточная, групповая по звеньям)
2.3. Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: название упражнений, распоряжения, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Образные сравнения Прыжки: без падения в воду, с падением, в различных направлениях, при разной глубине воды с постепенным увеличением Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная
2.4. Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в	Наглядный :показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: указания, распоряжения, команды,	

сочетании с
движениями рук

название упражнений
Практический:
повторение упражнений,
игровой метод

Использование образных сравнений Передвижение шагом, бегом, прыжками с движениями рук с постепенным усложнением условий (глубины, скорости, характера движений) Формы организации: групповая, поточная, в ряде случаев индивидуальная

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

	метод, повторение упражнений	
--	---------------------------------	--

Непосредственно образовательная деятельность	Решение образовательных задач	Методический прием
III. Задача Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза» передвигаться и ориентироваться под водой		

3.1. Опускание лица в воду, стоя на дне	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, вопросы-предложения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг), с опорой и без нее. С закрытыми и открытыми глазами, при различной глубине, с постепенным увеличением ее. Использование образных сравнений Формы организации: фронтально, по подгруппам, иногда индивидуальная
3.2. Открывание глаз в воде, стоя на дне	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, пояснения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг, игрушки) с опорой и без нее: на различной глубине, с постепенным увеличением ее Использование образных сравнений, игрушек Формы организации: по подгруппам, иногда индивидуальная
3.3. Приседания в воде	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: указания, пояснения, распоряжения Практический: повторение упражнений» игровой метод	До уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. Постепенное увеличение глубины воды Формы организации: фронтальная, поточная
3.4. Погружения в воду (с опорой)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, пояснения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	С опорой, держась за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины. С закрытыми, открытыми глазами. Использование образных сравнений Формы организации: фронтальная, поточная,

		иногда индивидуальная
--	--	-----------------------

3.5. Погружения в воду (без опоры)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, образные названия и сравнения, помощь педагога Словесный: указания, пояснения Практический: повторение упражнений,, игровой и контрольный методы	Полное погружение без опоры, постепенно увеличивая глубину, с закрытыми глазами и попытками открывать глаза Формы организации: фронтальная, по подгруппам
3.6. Погружения с рассматриванием предметов	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, пояснения, указания Практический: повторение упражнений, игровой метод	Открытие глаз на различной глубине, рассматривание предметов, доставание их со дна, на ограниченном и свободном пространстве с постепенным увеличением глубины. Использование вспомогательных снарядов, игрушек Формы организации: индивидуальная, групповая (не более 2-3 чел.)
3.7. Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения Практический: игровой метод	На различной глубине, с постепенным ее увеличением, с открытыми глазами, использование элементов соревнования, применение снарядов, игрушек Формы организации: фронтальная по подгруппам Игры: без сюжета и сюжетные
3.8. Нырание	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения Практический: упражнения, игровой метод	Открытие глаз на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Применение элементов соревнования Формы организации: только индивидуальная

Непосредственно образовательная деятельность	Решение образовательных задач	Методический прием
IV. Задача Научить выдоху в воду		
4.1. Выдох перед собой в воздух	Наглядный: показ, имитация Словесный: рассказ, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Находясь на суше, в воде, образные сравнения Форма организации: фронтальная
4.2. Выдох на воду	Наглядный: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выдох через рот: на игрушку, непосредственно в воду в ограниченное пространство (обруч), просто на воду Образные сравнения Форма организации: фронтальная
4.3. Выдох на границе воды и воздуха	Наглядный: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выдох через рот до появления пузырей Образные сравнения Постепенное усложнение упражнения: с наклоном, приседанием, на различной глубине Форма организации: фронтальная
4.4. Выдох в воду	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, распоряжения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольный метод	Постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком месте, более глубокой, с наклоном, приседанием, на количество выдохов Формы организации: фронтальная

4.5. Игры с использованием выдоха в воду	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры» имитация Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементов соревнования Формы организации: парами, групповая (по звеньям), фронтальная
--	--	--

Непосредственно образовательная деятельность	Решение образовательных задач	Методический прием
--	-------------------------------	--------------------

V. Задача Научить лежать в воде на груди и спине

5.1. Упражнение на всплывание	Применять это упражнение для обучения детей оказалось нецелесообразно	
5.2. Лежание на груди	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Постепенное усложнение, при различных положениях рук, ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде: с закрытыми, открытыми глазами, постепенным увеличением глубины воды Образные сравнения и ориентиры. Применение элементов соревнования. Выполнение на качество, длительность Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям), иногда индивидуальная
5.3. Лежание на спине	Тоже	Тоже

5.4. Игры, связанные с лежанием на груди и спине	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p>Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений</p> <p>Практический: игровой метод</p>	<p>Постепенное усложнение условий: большая глубина, задания потруднее.</p> <p>Введение элементов соревнования</p> <p>Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)</p>
--	--	---

VI. Задача Научить скольжению в воде на груди и спине

6.1. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога</p> <p>Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Буксировка, подталкивание, поддержка педагога.</p> <p>Постепенное увеличение глубины. Использование вспомогательных снарядов и игрушек</p> <p>Формы организации: индивидуальная, групповая, фронтальная</p>
---	--	--

Непосредственно образовательная деятельность	Решение образовательных задач	Методический прием
6.2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p>Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Использование разных отталкиваний: с одной и двух ног, наклоняясь в воду, с различными положениями рук.</p> <p>Использование снарядов и игрушек</p> <p>Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная, поточная</p>

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

Непосредственно образовательная деятельность	Решение образовательных задач	Методический прием
6.6. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение, игровой метод	Отталкивание от дна при постепенно увеличивающейся глубине, открывая глаза, использование игрушек Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
6.7. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, пояснения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Отталкивание одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, открывая глаза в воде, держа руки в различных положениях Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
6.8. Скольжение на спине в сочетании с дыханием	То же и контрольный	То же и дополнительно: попытки выдоха и вдоха во время скольжения
6.9. Скольжение на спине с движениями рук	То же	То же и дополнительно различные движения руками по типу простейших гребковых (без выноса рук)

6.10. Игры, связанные со скольжением на груди и спине	Наглядный, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, название упражнений Практический: игровой метод	Игры со скольжением на груди, спине, поочередно меняя эти положения, без движения руками и с движением. Усложнения условий (глубины, содержания игры). Использование игрушек, элементов соревнования Формы организации: фронтальная, групповая
---	--	---

VII. Задача Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами (по типу кроля)

7.1. Движения ногами на суше	Эксперимент показал нецелесообразность применения этого упражнения в обучении плаванию детей. Возможно применение с целью совершенствования	
7.2. Движения ногами в воде, сидя	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	Сидя на бортике, дне бассейна, попеременные движения ногами (по типу кроля). Постепенное усложнение условий Форма организации: фронтальная
7.3. Движения ногами в воде, опираясь на руки	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указание, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	Опираясь руками о дно бассейна, движения ногами по типу кроля, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля. Опускание лица в воду, открывание глаз. То же в сочетании с выдохом в воду. Постепенное увеличение глубины Форма организации: фронтальная

7.4. Движения ногами, лежа на груди с опорой	То же	С опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову, открывая глаза Форма организации: фронтальная
7.5. Движения ногами, лежа на спине	То же	С неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лежа в воде с опорой на предплечья) Форма организации: фронтальная

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

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

<p>8.1. Движения руками на суше (при плавании для детей старших и подготовительных групп)</p>	<p>Наглядный; показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений</p>	<p>Различные вращения: вперед, назад, одной, двумя и др. Имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегченных и спортивных способов Формы организации: фронтальная, групповая</p>
---	---	---

8.2. Движения руками в воде	То же	То же
8.3. Выполнение гребковых движений руками в скольжении	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, пояснения, команды Практический: разучивание по частям, повторение, игровой метод	Гребковые движения по типу различных облегченных, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные Формы организации: фронтальная, поточная, групповая (по звеньям)
8.4. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду	То же	То же (с дыханием)
8.5. Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	С постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты. Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)

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

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

9.4. Игры, связанные с координацией движений рук и ног	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: игровой метод, повторение упражнений	Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований Формы организации: фронтальная, групповая
--	---	--

Непосредственно образовательная деятельность	Решение образовательных задач	Методический прием
--	-------------------------------	--------------------

Х. Обучение облегченным способам плавания		
--	--	--

10.1. Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения., указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Движение ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой -у стенки, лесенки, держась за шест; подвижной - «доска» игрушки и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями Формы организации: групповая, поточная, в парах
---	--	---

Непосредственно образовательная деятельность	Решение образовательных задач	Методический прием
10.2 Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля)	Тоже	<p>Движения ног по типу кроля: на груди, спине.</p> <p>Различные положения рук: вытянуты вперед, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища и т.д.</p> <p>Максимальное использование бассейна</p> <p>Формы организации: групповая, поточная</p>
10.3, Движения руками на суше в сочетании с дыханием	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога</p> <p>Словесный: объяснения, указания, распоряжения, команды</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Имитация гребковых движений: в облегченных способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной</p> <p>Формы организации: фронтальная, групповая</p>

<p>10.4. Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием</p>	<p>Тоже</p>	<p>Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные стоя на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме работы рук: с подниманием головы, поворотом ее в сторону выдоха Формы организации: фронтальная, групповая, парами, иногда индивидуальная</p>
<p>10.5. Плавание за счет движений руками</p>	<p>Тоже</p>	<p>С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка и др.), без опоры- ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками (по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме работы рук: с подниманием головы, с поворотом Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная</p>
<p>10.6. Плавание облегченными способами в полной координации</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, распоряжения, команды Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы</p>	<p>Попытки плавать облегченными способами в различных сочетаниях движений рук и ног; руки и ноги по типу кроля (без выноса рук) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги - по типу кроля, руки - одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения Формы организации: поточная,</p>

		групповая (по звеньям).
--	--	-------------------------

Непосредственно образовательная деятельность	Решение образовательных задач	Методический прием
10.7. Игры с использованием облегченных способов плавания	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением. Введение элементов соревнования Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная
XI. Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине)		
11.]. Упражнения имитационного характера	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	На суше, в воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом - имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ног в кроле: на суше и в воде. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием Формы организации: фронтальная, групповая,

		поточная
11.2. Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, команды Практический: повторение упражнений, разучивание по частям, игровой метод	На груди и спине с различным положением рук: вытянуты, вперед, прижаты к туловищу - одна, обе и т. д.; с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: с подниманием, поворотом головы Формы организации: поточная, групповая
11.3. Плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием	Тоже	На груди, спине из различных положений рук: вытянуты вперед, прижаты к туловищу - одна, обе, гребок одной, другая вытянута и т.д.; поочередная работа рук. Ноги произвольно, вытянуты, с поддерживающими средствами Формы организации: поточная, групповая

Непосредственно образовательная деятельность	Решение образовательных задач	Методический прием
--	-------------------------------	--------------------

<p>11.4. Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации</p>	<p>То же, что в п. 11.2.</p>	<p>Упражнения, подводящие к выполнению одного цикла способом кроль, двух циклов и т.д. Различные варианты работы рук с движениями ног по типу кроля. Дыхание в ритме и темпе работы рук с поворотом головы и выдохом в воду. Упражнения с постепенным усложнением Формы организации: поточная, групповая</p>
<p>11.5. Плавание кролем на груди и спине в полной координации</p>	<p>То же, что в п. 11.2. Практический: дополнительно контрольный</p>	<p>Плавание кролем на груди и спине в полной координации, выполняя 1, 2, 3, 4 и более циклов. Дыхание на груди с выдохом в воду, вдох - с поворотом головы. На спине - в ритме работы. Постепенное увеличение длины проплывания. Устранение ошибок Формы организации: поточная, групповая, иногда индивидуальная</p>
<p>11.6. Игры в воде с использованием изученных способов плавания</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: игровой метод</p>	<p>Игры с постепенным усложнением задания в плавании на груди и спине. Использование элементов соревнования Формы организации: поточная, групповая (по звеньям)</p>

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

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
<p>Занятия по обучению плаванию: -классические, -сюжетно-игровые -развлечения; -тематические, -тренирующие, -оздоровительной направленности; - аквааэробика</p> <p>Общеразвивающие упражнения: -с предметами, -без предметов, -сюжетные, -имитационные.</p> <p>Игры с элементами спорта. (водное поло, синхронное плавание, спортивное плавание, эстафеты)</p> <p>Спортивные праздники. Спартакиады</p>	<p>Комплексы закаливающих процедур (оздоровительные упражнения коррекционной направленности, обливание после занятий прохладной водой воздушные ванны, ходьба босиком по колючим и ребристым дорожкам контрастные ножные ванны, дыхательная гимнастика в воде и на суше), Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни: Объяснение Показ Личный пример Иллюстративный материал Игровая деятельность в воде</p>	<p>Игровые упражнения Имитационные движения Спортивные игры (водное поло, синхронное плавание, Сюжетно-ролевые игры. Танцы на воде. Свободное купание с игрушками</p>	<p>дельфинариев, летом -водоёмов Совместные игры, комплексы закаливания Занятия в спортивных секциях Посещение бассейна Чтение специальной литературы: по обучению плаванию, о подвигах моряков, воспитание спортивных качеств у космонавтов и т. д.</p>

Система физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий в ДОУ

Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение:

1. Профилактические мероприятия:

- комплексы по профилактики осанки;
- комплекс мероприятий по профилактике плоскостопия;
- комплекс дыхательных упражнений;

2. Общеукрепляющие мероприятия:

- занятия в бассейне - обучение плаванию;
- закаливание;
- аквааэробика

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Особенности методики проведения	Время проведения в режиме дня
Занятие по обучению плаванию	Занятия проводятся в соответствии программы, по которой работает МАДОУ.	2- раза в неделю младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший - 25-30 мин подготовительный 30-35 мин.
Игры на воде	Игры подбираются в соответствии с возрастом группы, и уровнем подготовки. В бассейне используем лишь элементы спортивных игр на воде	Каждое второе занятие во второй половине дня. Сюжетные игры на закрепление упражнений по обучению плаванию. Свободное купание
Гимнастика пальчиковая	Проводится со всеми детьми, особенно с речевыми проблемами. В играх с сжимающимися, колючими игрушками, при напряжении и расслаблении мелких мышечных групп кисти рук	С младшего возраста с подгруппой в форме игры, при смене упражнений на разные группы мышц при обучении плаванию. При динамической паузе, для восстановления дыхания.
Гимнастика дыхательная	«По Ипполитовой» Упражнения на развитие фонационного дыхания, диафрагмального дыхания.	Как вид упражнений 3:1. в процессе обучения плаванию. В занятии, в каждой части
Гимнастика корригирующая	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы

Занятия из серии «Здоровье»	В водной части занятия, при сушке волос, одевании, отмене занятий плавания	1 раз в неделю в форме беседы. О пользе плавания, спорте, закаливания.
Релаксация	Используется спокойная классическая музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы, адаптированная для малышей Битлс	В зависимости от состояния детей в разных частях занятия. Для всех возрастных групп
Самомассаж	Комплексы для родителей в домашних условиях. После или перед занятием плаванием	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Точечный самомассаж	Комплекс для родителей. По специальной методике. Детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Рекомендуется родителям Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды со старшего возраста
Гимнастика ортопедическая	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, в оздоровительном плавании. В индивидуальном порядке под контролем врача в бассейне
Закаливание	Контрастные обливания Ножное закаливание	В конце занятия. Перед занятием
Аквааэробика	Способствует эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движения в воде. Развитие гибкости, красоты пластики выполнения движений под музыку. Оптимизация взаимоотношений в группе	В одной из частей занятия. Как основной вид упражнений. Как танцы под музыку в свободном купании- самоорганизация детей Как «украшение» открытого занятия по обучению плаванию.

Комплексы закаливающих, дыхательных, оздоровительных мероприятий в приложении программы

Упражнения коррекционной направленности на занятиях по обучению плаванию в детском саду

Преодоление общего недоразвития речи требует интегрированного подхода, при котором применяется медикаментозное лечение, система логопедической работы, занятие по коррекции и развитию психических функций, занятия по формированию общей, мелкой и артикуляционной моторики, основу коррекционной работы составляет метод сенсорно-двигательной интеграции. Основные виды упражнений, используются на занятии в бассейне для детей с общим недоразвитием речи. Они направлены на регуляцию мышечного тонуса, статической и динамической коррекции движений, мелкой и мимической моторики переключаемости движений, воспитания чувства ритма развитие дыхания, силы глосса, обогащение и активизацию словаря, развитие понимания речи.

1) Упражнения на развитие фонационного дыхания

- длинный продолжительный выдох (на воду, на кораблик)
- под воду (лицо в воде до носа)
- длительный продолжительный выдох с головой («чей выдох будет дольше, чьи пузыри больше?»).

2) Упражнения на развитие диафрагмального дыхания

- удерживать надутым животом, лежа на спине (в нарукавниках и без), резиновую игрушку на вдохе, на выдохе сдуть живот и игрушка должна уплыть

3) Упражнения на развитие силы и высоты голоса (от тихого к громкому)

- «как говорит рыбка?»
 - «как квакает лягушка?»
 - «как кричат дельфины?»
- (изображая движениями как плавают и как общаются животные)

4) Упражнения на развитие фонематического восприятия

- 4 обруча на воде, инструктор «вытаскивает из папки» гласную («ы») дети называют. Инструктор произносит слова: тир, мир, СЫР дети гуляют между лежащими на воде обручами, при услышанном звуке («ы») в слове, дети ныряют под обруч-«в домик»

5) Упражнения на координацию движений и речи

- Игра «Медвежонок Умка»
- Игра «Сердитая рыбка»

6.) Упражнения на регуляцию мышечного тонуса (под сопровождение музыки или бубна, звуковые ориентиры свистка);

- дети лежат на спине, на шеи, под головой «нудл», или в нарукавниках, или в кругах. Напрягают мышцы (живота) под счет 1-2-3-4, на счет 5 расслабляют 5-4-3-2-1

7) Упражнения на развитие ритма;

- лежа на спине, на груди с опорой, игрушкой, кругом, в нарукавниках или «креслах» и т.д.

Под быстрое сопровождение музыки работают сильно, быстро ногами (кроль) под медленный темп – медленно, без брызг, под водой.

- танцы на воде «дискотека». Дети, сначала называют себя морскими обитателями, и под музыку быстрого ритма, танцуют 15-30с, ритм меняется на медленный, дети берутся за руки, образуя круг, идут по кругу;

8) Упражнения на развитие произвольного внимания;

- 2 команды (4+4) вдоль дорожки лицом друг к другу. Инструктор показывает одной команде упражнение (другая не видит), дети первой команды повторяют упражнение инструктора детям второй команды, а вторая- выполняют противоположное действие (вдох-выдох; руки влево-вправо; закрыть правый глаз-....., поднять левую ногу-...). Если команда ошибается, то выполняет 10 выдохов

9) Упражнения на развитие мимической моторики;

- стоя, лежа, лить воду из кружки себе на лицо (не морщиться, улыбаться, открыть рот, сжать губы, надуть щёки, втянуть щёки, открыть глаза и т.д)

10) Упражнения на развитие мышц мелкой моторики;

а) в статике

- сжимаем резиновых рыбок, опускаем под воду, набирая воду, по сигналу – брызгаем в верх, сопровождая стихами.

«Дети рыбками играли, сильно пальчики сжимали, рыбок в воду опускали посчитали РАЗ, ДВА, ТРИ- кто выше брызнет посмотри!» б) в динамике

- катаем в ладошках массажный мячик (лежа на спине, на груди, в согласовании с работой ног, проплывая с мячиком в вытянутых руках)

11) Упражнения на умение работать по схеме. Развитие внимания последовательности действий в пространстве (по предлагаемой схеме выполнить ряд последовательных движений: от красного бортика нырнуть за игрушкой -кольцом, найти у синего бортика синие кольцо, проплыть к зелёному бортику -поставить игрушку и приплыть на место к красному бортику)

12) Укрепление сводов стоп - профилактика плоскостопия –

плавание в ластах.(в основной части занятия, выполняя разные упражнения, без опоры о дно, при глубине 0.8м)

Организация и содержание предметно - развивающей среды в бассейне детского сада

Особенности организации предметно-развивающей среды в бассейне детского сада в том, что среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание совершенствоваться в приобретённых навыках плавания, познавать, побуждать применять в играх своё умение. В ходе игр, в том числе игровых упражнений, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Водная среда должна предоставлять условия для игрового обучения плаванию и развития моторных функций и координации ребёнка.

Водное пространство должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Описание условий для реализации программы по плаванию дошкольников в бассейне детского сада

Бассейн детского сада. Аудио- аппаратура.

Информационные стенды (по закаливанию, обучению плаванию, советы родителям. и т. д.)

Оборудование, постоянные ориентиры и инвентарь для бассейна

- шнур -канат
шест
- Термометр комнатный
- Разделительная дорожка 7м
- Ориентиры на бортиках
- Подвешенные на канате (вертикально) обручи для проныривания
- Обручи для горизонтального проныривания
- Термометр для воды ○
- Секундомер
- Судейский свисток
- Дорожка для профилактики плоскостопия
- Плавательные доски «Радуга» 12шт
- Плавательные доски «Дельфины» 12шт ○
- Ведёрки для обливания 0.5л, 1л

- Игрушки и предметы плавающие, различных форм и размеров
- Игрушки и предметы тонущие, различных форм и размеров
- Игрушки и предметы с изменяющейся плавучестью
- Круги надувные разных размеров и форм
- Нарукавники
- Ласты разных размеров
- Поролоновые палки (нудолсы)
- Лестница (трап) для спуска в ванну
- Мячи резиновые разных размеров
- Мячи надувные
- Обручи с грузами (вертикальные)
- Обручи плавающие (горизонтальные)
- Часы – секундомер
- Плавающие надувные, резиновые, пластмассовые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (рыбки, уточки, дельфинчики и т. д.) или к определённой деятельности (лодки, корабли и т. д.)
- Наглядные пособия, карточки, схемы.

Дидактический материал

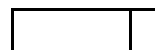
Перспективные планы по возрастам, календарные планы, карточки, схемы, пособия по обучению плаванию, картотека игр на воде, открытки и книги о морских обитателях, Комплексы упражнений на суше, комплексы аквааэробики, комплексы

упражнений оздоровительной направленности, пособие для родителей по обучению плаванию, пособие для родителей по закаливанию детей в домашних условиях. Кукла Кузя (помощник при показе работы движений ног)

Формы и направления взаимодействия с коллегами, семьями воспитанников

№ п/п	Темы курса	Количество часов	Содержание методов преподавания
1.	Определение навыка плавания	4 часа октябрь май (июль)	Метод контроля - определение уровня физического развития, подготовленности детей. Определение навыка плавания.
2.	Качество выполнения	4 часа февраль	Метод сравнения - результатов выполнения заданий, упражнений

	Кто дальше ... Кто дольше ...	март	между детьми в игровой и соревновательной форме.
3.	Я могу быть дождиком, я могу быть рыбкой	4 часа ноябрь апрель	Метод психической саморегуляции - использование специальных упражнений для регуляции психического и физического состояния.
4.	Я юнга, а буду капитаном	4 часа декабрь апрель май	Стимулирование к самостоятельному выполнению заданий, направление на творческое отношение к двигательной деятельности.
5.	Кто, лучше. Лучший результат дня, группы	4 часа январь май (июнь)	Метод соревнования, сравнения - проведение игр, эстафет, выполнение заданий за определённое время, использование качественных критериев.
6.	У меня всё получается	4 часа декабрь январь февраль март	Метод тренировки - увеличение, дистанции проплывания неоднократно выполнение упражнения, количеством повторений. Тренирующий эффект с учётом возрастных особенностей.
7.	Физические качества пловца Стили плавания	2 часа ноябрь апрель	Анализ, определение типичных ошибок, разбор техники плавания, работа над устранением недочётов, над развитием, совершенствованием навыка плавания с использованием дополнительного материала.
8.	Здоровье наше богатство - Все мы будем закаляться	2 часа октябрь май	Обследование функциональных систем, корректировка индивидуальной работы по степени физической



9.	М Т
10.	У
11.	Г К Т
12.	Г Р

В

С
О
О
Т
В
Е
Т
С
Т
В
И
И

с
Ф
Г
О
С
Д
О
Ш
К
О
Л
Ь
Н
О
Г
О
О
Б
Р
А
З
О
В
А
Н
И
Я
С
О
Ц
И
А
Л
Ь
Н
А
Я
С
Р
Е
Д
А

Д
О
Ш
К
О
Л
Ь
Н
О
Г
О

О
Б
Р
А
З
О
В
А
Т
Е
Л
Ь
Н
О
Г
О

У
Ч
Р
Е
Ж
Д
Е
Н
И
Я

Д
О
Л
Ж
Н
А

С

О
З
Д
А
В
А
Т
Ь

У
С
Л
О
В
И
Я

Д
Л
Я

У
Ч
А
С
Т
И
Я

Р
О
Д
И
Т
Е
Л
Е
Й

В

О
Б
Р
А
З
О
В

а
т
е
л
ь
н
о
й

д
е
я
т
е
л
ь
н
о
с
т
и
,

в

т
о
м

ч
и
с
л
е

п
о
с
р
е
д
с
т
в
о
м

с

О
з
д
а
н
и
я

о
б
р
а
з
о
в
а
т
е
л
ь
н
ы
х

п
р
о
е
к
т
о
в

с
о
в
м
е
с
т
н
о

с

с
е
м

Ь
ё
й

Н
а

О
с
н
о
в
е

В
ы
я
в
л
е
н
и
я

П
о
т
р
е
б
н
о
с
т
е
й

и

П
о
д
д
е
р
ж
к
и

6. Литература

1. М.Рыбак «Плавай как мы!»,
2. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ» М.: 2005.
3. Н.С, «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» М.: 2007.
4. Т.А. Тарасова «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста» М.: «Творческий центр», 2005.
5. Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: ЛИНКА-Пресс, 2000. Программа «Здравствуй» / М.Л. Лазарев. М.: Академия здоровья, 1997.
6. Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду», Санкт-Петербург, 2003.
7. М.В. Рыбак «Занятия в бассейне с дошкольниками» М.: «Сфера», 2012.
8. А.Д. Котляров, Г.Л. Котлярова «Методика обучения плаванию в ДОУ» Челябинск, 2008.
10. С.В. Яблонская, С.А. Циклис «Физкультура и плавание в детском саду» М.: «Сфера», 2008.
11. Н.Г. Пищикова «Обучению плаванию детей дошкольного возраста» М., 2008.
12. Б.Л. Дружинин «Как научить ребенка плавать» М.: «УЦ Перспектива», 2006.
13. И.А. Большакова «Маленький дельфин», М.: 2005.
14. Л.В. Мартынова, Т.Н. Попкова «Игры и развлечения на воде», М.: 2006.
15. Е.Ю. Мухортова «Обучению плаванию детей», М.: «Физкультура и спорт», 2008.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575807

Владелец Серебрякова Людмила Альбертовна

Действителен с 04.03.2022 по 04.03.2023