

Отдел образования, физической культуры и спорта администрации
города Лермонтова

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 15 «Сказка»

ПРИНЯТА:
на педагогическом совете
МДОУ д/с № 15 «Сказка»
Протокол № 01 от 25.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ д/с №15 «Сказка»
И.К. Панасюк
Приказ № 30 от « 20 » августа 2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурной направленности
«ВЕСЕЛЫЙ ДЕЛЬФИН»
(плавание)

Возраст обучающихся 3-7 лет
Срок реализации – 4 года
Уровень программы - ознакомительный;

Составитель: Варламова Елена Алексеевна -
инструктор по физической культуре
высшей категории

Год разработки – 2022 г.

г. Лермонтов, 2022г.

**Отдел образования, физической культуры и спорта администрации
города Лермонтова**

*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 15 «Сказка»*

ПРИНЯТА:
на педагогическом совете
МДОУ д/с № 15 «Сказка»
Протокол № 01 от 25.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ д/с №15«Сказка»
И.К. Панасюк
Приказ № ____ от « 20 »августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурной направленности
«ВЕСЕЛЫЙ ДЕЛЬФИН»
(плавание)

Возраст обучающихся 3-7 лет
Срок реализации – 4 года
Уровень программы - ознакомительный;

Составитель: Варламова Елена Алексеевна -
инструктор по физической культуре
высшей категории

Год разработки – 2022 г.

г. Лермонтов, 2022г.

Содержание

Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Педагогические принципы организации образовательного процесса
- 1.4. Основные направления деятельности
- 1.5. Содержание программы
- 1.6. Планируемые результаты

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий мониторинг достижения детьми планируемых результатов»

- 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы и методы контроля
 - 2.4. Список литературы
- Приложение 1
Приложение 2

Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1. 1. Пояснительная записка

Программа физкультурной направленности «Веселый дельфин» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной общеобразовательной программе в области физкультурной направленности «Физическое развитие». Здоровые дети – это основа жизни нации. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Основной направленностью дополнительной программы «Веселый Дельфин» является совершенствование полученных умений и навыков дошкольников элементарным видам плавания, безопасного поведения на воде, закаливание организма, развитие физических качеств дошкольников (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация).

Нормативное и правовое обеспечение программы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;
- Устав МДОУ детский сад № 15 «Сказка» г. Лермонтова;
- Положение о разработке, утверждении, внесении изменений и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в муниципальном дошкольном образовательном учреждении детский сад № 15 «Сказка» г. Лермонтова.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физического развития дошкольников, материально-технические условия, для реализации которого имеются на базе ДОУ.

Программа позволяет мотивировать детей на освоение нового вида деятельности, формировать у них трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенность в себе, самостоятельность, коммуникативную компетентность в целом.

В настоящее время дополнительное образование призвано обеспечивать необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения, творческого труда детей, приспособить их к жизни в обществе; формировать общую культуру, организовывать содержательный досуг.

В этой связи особый интерес может представлять дополнительная образовательная программа по плаванию «Веселый дельфин», актуальность которой несомненна. Занятия по плаванию помогают детям, снять психологические и мышечные зажимы, влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, смелым, а также воспитать в себе выносливость, скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятий плаванием, но и для здоровья в целом.

От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении,

Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Данная дополнительная образовательная программа рассчитана на детей 3-7 лет. Возраст 3 лет взят неслучайно. Дошкольный возраст вносит большой вклад в психическое развитие ребёнка. За эти годы ребёнок приобретает многое из того, что остаётся с ним надолго, определяя его как личность и последующее интеллектуальное развитие.

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы заключается в формировании ребёнка как личности, а именно: укрепление нравственной саморегуляции, формировании деловых личностных качеств ребёнка.

Характерные особенности программы:

Направленность образовательного процесса на совершенствование физических данных детей, развитие способности к самостоятельному творчеству, формирование эмоционально-волевой сферы, что способствует их социальной адаптации в условиях современной действительности.

1. Обучение ведётся не только по схеме педагог - обучающийся, но и обучающийся - обучающийся, обучающийся - родители, родители - педагог, педагог – педагог.
2. Учитываются психологические особенности каждого ребёнка, его темперамент.
3. Программа предполагает постепенное расширение и углубление знаний в области физического развитие.

Новизна и оригинальность программы состоит в том, что занятия плаванию способствуют не только физическому и психическому развитию воспитанников, но и обеспечивают получение уровня знаний, навыков, мастерства, самостоятельного мышления.

Срок реализации программы – 4 года.

Содержание материала программы излагается в соответствии с уровнями образования. Для каждого из этих уровней определены цели и задачи, конкретизирующие общую цель обучения.

Характеристика детского коллектива

Всего в кружке ежегодно занимается более 70 обучающихся от 3 до 7 лет. Занятия строятся в зависимости от возраста детей и уровня их подготовки.

Количество детей в группе 10-12 чел.

Комплектация и режим занятий

| Год обучения | Наполняемость групп | Продолжительность занятия | Кол-во занятий в неделю | Кол-во занятий в месяц | Кол-во занятий в год |
|--------------------------|---------------------|---------------------------|-------------------------|------------------------|----------------------|
| 1 год (дети 3-4 года) | до 12 человек | 15 минут | 2 | 8 | 72 |
| 2год (дети 4-5 лет) | до 12 человек | 20 минут | 2 | 8 | 72 |
| 3год (дети 5-6 лет) | 12 человек | 25 минут | 2 | 8 | 72 |
| 4год (дети 6-7 лет) | от 12 человек | 30 минут | 2 | 8 | 72 |

Форма обучения – групповая.

Обучение по Программе очное.

Итоговыми формами работы с детьми являются ежегодная организация соревнований, участие в мероприятиях различного уровня. Для достижения успехов в физическом развитии необходима атмосфера взаимопонимания, взаимной поддержки, где никто не боится высказать личное мнение, свои идеалы, каждый имеет право на заблуждение и ошибки. При этом участнику образовательного процесса необходимо осознавать, что любой его поступок затрагивает интересы окружающих и, следовательно, нет места вседозволенности.

Уровень развития личностных качеств и физических способностей устанавливается с применением различных *методик психолого-педагогической диагностики* (наблюдение, отслеживание результатов деятельности для дальнейшего планирования работы).

Воспитанники – ежегодные участники городских спортивных соревнований. Для многих обучающихся занятия в кружке «Веселый дельфин» стали стартовой площадкой, многие из них связали свою жизнь с любимым увлечением, многие учатся в учебных заведениях по физическому профилю.

Содержание образовательной программы предусматривает несколько уровней сложности:

1. «*Стартовый уровень*». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

2. «*Базовый уровень*». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных

знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно тематического направления программы.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: раскрытие потенциала в области физическое развитие (плавание) у ребенка дошкольного возраста, наряду с его физическими и психологическими особенностями.

Задачи программы дополнительного образования:

Оздоровительные задачи:

- Укреплять здоровье детей.
- Совершенствовать опорно–двигательный аппарат.
- Формировать правильную осанку.
- Повышать работоспособность организма, приобщать детей к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

- Формировать двигательные умения и навыки.
- Развитие психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости).
- Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле, об оздоровительном воздействии плавания на организм.
- Развитие внимания, мышления, памяти.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать двигательную культуру.
- Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
- Воспитывать заботу о своем здоровье.

Данная Программа предусмотрена для воспитанников младших, средних, старших и подготовительных групп.

1.3. Педагогические принципы организации образовательного процесса

При разработке программы использовались следующие принципы:

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

Доступность. Предполагает постепенное возрастание требований,

соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.

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

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

Последовательность и постепенность. При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним следует приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Вначале детей знакомят с местом занятий, показывают способы плавания и рассказывают о них.

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

1.4. Основные направления деятельности

Программа разработана для дошкольников, имеющих отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата. В ее реализации участвуют не только младшие дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дошкольники, стремящиеся улучшить физическое развитие и физическую подготовленность. Набор в группу проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) «Тропинка к здоровью» реализуется на базе МДОУ д/с № 15 «Сказка» Программа рассчитана на 4 года обучения. Сроки реализации дополнительной образовательной программы с 01.09.2022 года по 31.05.2026 год. Занятия проводятся 2 раз в неделю в каждой возрастной группе, продолжительностью в соответствии с СанПиН.

Форма занятий по данной программе предполагается групповая. Возрастные особенности детей требуют использования игровой формы деятельности. Поэтому программа предусматривает большое количество игровых упражнений.

1.5 Содержание программы

Структура построения и содержание занятий.

Организации занятий по плаванию является основной формой и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Первая часть занятия проводится на суше и в воде, вторая - только в воде и третья - в воде и на суше.

Подготовительная часть занятия посвящается организации занимающихся, объяснению задач и содержания занятия, краткой теоретической беседе по теме занятия, показу и объяснению нового материала, выполнению общеразвивающих, имитационных упражнений на суше и подготовительных упражнений в воде.

В основной части занятия изучается новый программный материал или совершенствуются приобретенные навыки.

Заключительная часть занятия предусматривает снижение физической и эмоциональной нагрузки. Она содержит повторение пройденного материала, самостоятельное плавание, организованный выход из воды, построение и проверку присутствующих, подведение итогов, организованный уход.

Подготовительная часть:

Темы для теоретической образовательной деятельности, используемые в теоретической части занятия:

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

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

Тема №2 Краткий обзор развития плавания.

История зарождения плавания.

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

Части тела и внутренние органы человека.

Тема №4 Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание

первой помощи при проблемах на воде.

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

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

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

Тема №6 Оборудование и инвентарь.

Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием.

Непосредственно образовательная деятельность (практика)

1. Общая физическая подготовка на суше. Разминка.

Правильная разминка необходима для:

- разогрева мышц, повышения гибкости суставов и эластичности связок. Это позволяет улучшить чувство воды, общую координацию, с легкостью варьировать скорость плавания
- подготовки сердечно-сосудистой системы. Интенсивное кровообращение и повышение ударов сердца дает возможность максимально включиться в работу еще на старте
- избежание травм – уменьшается риск надрыва мышц и растяжения связок
- психологической подготовки – позволяет сосредоточиться на предстоящей тренировке или соревновании, повторить пройденные элементы и настроиться на результат
- Снятие гипертонуса основных групп мышц.

Основные упражнения сухой разминки:

1. Ходьба, перерастающая в бег. Прыжки на носках на бортике. Длительность – около двух минут. Помогает разогреть тело, подготовив его к дальнейшим нагрузкам.
2. Проработка шеи – повороты головой в разные стороны. Таким образом, шейные позвонки становятся на свое место.
3. Запястья – прокручивание кистей в одну, а затем в обратную сторону.
4. Руки – вращение рук в локтевых суставах.
5. Плечи – махи руками вперед и назад. Позволяет снять скованность и

напряжение.

6. Спина – повышение гибкости за счет наклонов в стороны и вращение.
7. Тазобедренный отдел – вращение тазом.
8. Ноги – вращение коленей, приседание.
9. Область голеностопа – вращение ногой в области голеностопного сустава, опираясь носком на пол либо удерживая в воздухе.
10. Выполняются упражнения имитирующие приемы плавания и тренировку дыхания («Звездочка», «Стрелочка», «Поплавок», «Медуза»).

2. Основная часть:

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

Цель: учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.

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

Цель: научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.

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

Техника: стоя в положении наклона вперед, набрать в ладони воду и опустить в нее лицо; наклониться вперед и спокойно опускать лицо в воду; погрузиться в воду до уровня шеи, подбородка, глаз и с головой; опустить лицо в воду и открыть глаза; погрузиться в воду с головой и открыть глаза; многократно выполнить погружения в воду с головой.

Цель: учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.

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

опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

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

Цель: Обучение выдоху в воду.

- Упражнение на всплытие, лежание на груди, лежание на спине.

Техника: сделать глубокий вдох, присесть и погрузиться в воду с головой, затем руки и ноги развести в стороны и выпрямиться, расслабиться и в таком положении всплыть на поверхность спиной вверх; подняв руки вверх, сделать глубокий вдох и резко наклониться вперед -вниз, опустить голову в воду, руками коснуться дна и в таком положении.

Цель: Обучение лежать на воде на груди и спине.

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

Техника: выполнить скольжение на груди, руки впереди, голова между руками, дыхание задержано; выполнить скольжение на груди, правая (левая) рука впереди, другая прижата к туловищу; то же, но руки прижаты к туловищу; выполнить указанные скольжения на спине и на боку.

Цель: Обучение скольжению в воде на груди и спине.

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

Цель: Обучение координационным возможностям в воде.

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

использованием изученных способов плавания.

Цель: Обучение облегченным способам плавания. Все это:

- Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну;

- упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде;
- упражнения помогающие овладеть выдохом в воду, всплытие и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног;
- упражнения для освоения техники дыхания;
- упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания

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

Также в основную часть занятия включаются игры.

Упражнения и игры для детей младшей и средней группы:

«Угадай Цвет под водой», «Лейка», «Насос», «Водолаз», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Торпеда», «Звездочка», «Стрелочка», «Поплавок», «Рыбак и рыбки», «Затейники», «Найди клад», «Сомбреро», «Веселые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка».

Упражнения и игры для детей старшей группы:

«Угадай цвет под водой», «Лейка», «Акула плышет», «Звездочка», «Стрелочка», «Медуза», «Поплавок», «Торпеда», «Тюленчик». Игры «Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Караси и карпы», «Караси и щука», «Веселые ребята», разнообразные эстафеты.

Упражнения и игры детей подготовительной к школе группы:

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

3. Заключительная часть:

«Свободное» (самостоятельное) плавание (5 минут).

Закрепление упражнений индивидуально с каждым ребенком «Звездочка», «Стрелочка», «Поплавок», «Медуза». Проплытие под водой перед выходом из бассейна.

Организованный выход из воды, построение и проверка присутствующих, подведение итогов урока, организованный уход.

Перспективное планирование на каждый год обучения для каждого возраста представлено в Приложении 1.

Учебный план.
первый год обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации (контроля) |
|--------------------|-------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Раздел 1 | | | | |
| 1.1. | Игровое/вводное занятие | 16 | 6 | 10 | наблюдение |
| 1.2. | Разминка на суше | 18 | 9 | 9 | наблюдение |
| ... | | | | | |
| 2. | Раздел 2 | | | | |
| 2.1. | Разминка в воде | 19 | 9 | 10 | наблюдение |
| 3. | Раздел 3 | | | | |
| 3.1. | Основная часть | 19 | 9 | 10 | наблюдение |
| Итого часов | | 72 | 33 | 39 | |

Содержание программы первого года обучения

Задачи обучения плаванию

Гигиеническое воспитание: добиваться, чтобы дети самостоятельно, в определённой последовательности раздевались и одевались, аккуратно складывали и вешали одежду; продолжать учить мыться под душем, пользоваться полотенцем, с помощью воспитателя насухо вытираться. Дети должны знать, что надо высушить волосы, растереться, обращаясь за помощью к взрослому.

Развитие двигательных умений и навыков: учить выполнять упражнения у бортика, в игре, стоя свободно. Приучать самостоятельно передвигаться в воде друг за другом, по одному, парами, разными способами. Учить выполнять прыжки, держась и не держась за поручень, с хлопками по воде, передвигаясь вперёд; подпрыгивать в высоту; учить бегать в воде с игрушкой и без неё вдоль бортика, от бортика к бортику, враспынную, не толкая друг друга; бегать, высоко поднимая ноги, с гребками рук.

Работа над дыханием: продолжать учить дуть на игрушки, делая энергичный выдох в воду, опуская лицо в воду и погружаясь до подбородка.

Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы мышц рук, ног, туловища.

Правила поведения: соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него; выполнять упражнения по указанию воспитателя; не кричать, не бросать игрушки, перед выходом из бассейна все игрушки ставить на своё место.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

Ходить, держась за поручень, вдоль бортика; по кругу («Хоровод»), друг за другом («Паровоз»); держась одной рукой за поручень, другой загребая воду; парами, тройками, с разным положением рук – вытянуты вперёд, заложены за спину. Ходить с высоким подниманием бедра – «Цапли», в положении полуприседа, в положении наклона туловища вперёд, произвольно передвигаться по дну бассейна. Ходить, отгребая воду назад руками (пальцы согнуты, кисть лодочкой).

Бегать, с поддержкой за игрушки, без поддержки, с работой рук гребками с высоким подниманием колен, с высоким подниманием прямых ног, бегать свободно, прыгать, держась за поручень, без поддержки (Воробышки), вдоль бортика («Зайчики на прогулке»), прыжки с хлопками по воде («Поиграем в ладошки с водичкой»), с брызганьем («Дождик»), приседание с выпрыгиванием («Кто выше?»), держась за поручень.

Погружение в воду: опускать нос в воду («Птички умываются»), держась за поручень, в кругу, держась за руки, в паре. Умывать лицо, лить воду себе на голову и не вытирать лицо руками («Дождик»), опускать лицо в воду быстрым движением, присесть в воду до подбородка и дуть («Пускаем пузыри»), двигать парусные лодочки и кораблики по воде, дуя на них.

*Учебный план.
Второй год обучения*

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации (контроля) |
|--------------------|-------------------------|------------------|-----------|-----------|-----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Раздел 1 | | | | |
| 1.1. | Игровое/вводное занятие | 16 | 6 | 10 | наблюдение |
| 1.2. | Разминка на суше | 18 | 9 | 9 | наблюдение |
| ... | | | | | |
| 2. | Раздел 2 | | | | |
| 2.1. | Разминка в воде | 19 | 9 | 10 | наблюдение |
| 3. | Раздел 3 | | | | |
| 3.1. | Основная часть | 19 | 9 | 10 | наблюдение |
| Итого часов | | 72 | 33 | 39 | |

Содержание программы второго года обучения

Воспитание гигиенических навыков. Продолжать учить самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности, аккуратно складывать и вешать одежду. Продолжать учить мыться под душем, пользуясь мылом и мочалкой, проявлять при этом самостоятельность, насухо вытираться полотенцем, с незначительной помощью воспитателя сушить волосы.

Развитие двигательных умений и навыков. Продолжать учить самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания. Учить ходить по бассейну, загребая воду руками и в положении полуприседа, наклонившись вперёд. Использовать на занятиях все виды бега, указанные в

«Программе» для данной возрастной группы. Учить выпрыгивать из воды, прыгать, отрывая ноги ото дна бассейна с продвижением вперёд; выпрыгивать с последующим погружением в воду; учить прыгать с бортика, отталкиваясь двумя ногами. Учить вытягиваться на поверхности воды, расслабив тело («Звезда», «Медуза»); скользить по поверхности воды, оттолкнувшись ото дна или борта («Стрела»).

Погружение. Учить погружаться в воду самостоятельно и поочерёдно в паре («Насос»); открывать в воде глаза, доставать со дна предметы руками («Водолазы»)

Дыхание. Учить делать выдох в воду, погрузив лицо и всю голову.

Воспитание физических качеств: быстрота, сила, смелость, выносливость.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

Ходьба: «Цапля», приставной шаг, скрёстный шаг; широкий шаг, высоко поднимая колено; широкий шаг, высоко поднимая носок; ходьба по бассейну, загребая воду руками – лицом вперёд, спиной вперёд, в положении полуприседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.

Бег: «Кто быстрее?», «Лошадки».

Прыжки: на месте у бортика («Кто выше?», на обеих ногах, руки на поясе; с продвижением вперёд; от бортика к бортику, отрывая ноги ото дна; выпрыгивание с последующим погружением до подбородка, до глаз, с головой; подпрыгивание с последующим падением в воду.

Погружение в воду: до подбородка, до глаз, с головой. Погружение лица с пусканием пузырей; стоя в положении наклона сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох; «Насос», «Водолазы», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

Игры: «Цапля», «Караси и карпы», «Кто достанет клад?», «Хоровод»,

«Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Оса», «Вратарь», «Бегом за мячом», «Дровосек», «Карусели», «Водолазы», «Покажи пятки», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

Учебный план.
третий год обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации (контроля) |
|--------------------|-------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Раздел 1 | | | | |
| 1.1. | Игровое/вводное занятие | 16 | 6 | 10 | наблюдение |
| 1.2. | Разминка на суше | 18 | 9 | 9 | наблюдение |
| ... | | | | | |
| 2. | Раздел 2 | | | | |
| 2.1. | Разминка в воде | 19 | 9 | 10 | наблюдение |
| 3. | Раздел 3 | | | | |
| 3.1. | Основная часть | 19 | 9 | 10 | наблюдение |
| Итого часов | | 72 | 33 | 39 | |

Содержание программы третьего года обучения

Задачи обучения плаванию

Гигиеническое воспитание: учить самостоятельно готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа), самостоятельно мыться под душем (пользоваться мочалкой, мылом), помогать друг другу; после занятия растереть полотенцем тело, высушить волосы, аккуратно одеться.

Развитие двигательных умений и навыков: учить свободно передвигаться в воде, использовать все виды ходьбы, бега, прыжков; учить делать руками гребковые движения, (пальцы плотно сжаты), выполнять руками круговые движения вперёд и назад.

Погружение: учить свободно погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы на дне, погружаться в воду, обхватывая колени и всплывать.

Скольжение: учить детей ложиться на воду, задерживая дыхание, скользить на груди и спине. Отрабатывать движения ногами, как при плавании способом «Кроль». Учить скольжению с доской, работая ногами в стиле

«Кроль», держа лицо на поверхности воды, в воде; выполнять скольжение без предметов на груди, с поворотом туловища.

Дыхание: учить детей делать полный выдох в воду, делать вдох, приподнимая голову над водой так, чтобы рот был чуть выше поверхности воды; делать выдох через рот и нос, а вдох через рот. Учить выдыхать постепенно носом. Начать обучение дыханию с поворотом головы: лицо в сторону – вдох, лицо в воду – выдох.

Развитие и воспитание физических качеств: продолжать развивать силу, быстроту, выносливость; воспитывать смелость целеустремлённость, выдержку.

Правила поведения: учить быть внимательным при выполнении упражнений, не мешать товарищам; не толкаться в воде и не нырять навстречу друг другу; вовремя убирать игрушки и предметы после использования на своё место.

Распределение упражнений в порядке усложнения:

Упражнения в ходьбе и беге: использовать все виды ходьбы (в т. Ч. В виде соревнования), бег с работой рук (делать гребковые движения, пальцы плотно сжаты), бегать спиной вперёд с работой рук круговыми движениями назад.

Упражнения в прыжках: «Кто выше?» - выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой, руки на поясе; «Кто быстрее?» - прыжки на двух ногах до противоположного борта.

Упражнения на погружение под воду и дыхание: «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду; «Насос» - стоя друг против друга и держась за руки, попеременно глубоко погружаться, делая выдох в воду; «Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы на руках товарища; «Достань дно руками» - погружение с доставанием дна руками, «Покажи пятки» - погружение с отрыванием ног от дна; «Поплавок» - погрузиться в воду, обхватить руками колени, прижать их к груди, оторвать ноги от дна и подождать, пока вода не поднимет тело к поверхности.

Упражнения на скольжение: встать лицом к бортику, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением; «Стрела» - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, проскользнуть по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги (то же, но лёжа на спине);

«Медуза» - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело; «Звезда» - то же, что и «Медуза», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды; «Звезда» на спине – то же, только лёжа на спине «Торпеда» - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, затем выполнять

то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта; «Торпеда» на спине – сначала отработать движения ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади, приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом

«Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски; «Винт» - выполняя упражнение «Стрела» перевернуться с груди на спину и снова на грудь.

Игры: «Футбол» («Вратарь»), «Буксир», «Плавающие стрелы», «Дружные ребята», «Вода кипит» («Общее дыхание»), «Медузы», «Рекорд» («Кто выше?», «Кто быстрее?»), «Торпеды», «Поезд в туннель», «Передай предмет под водой», «Водолазы», «Насос», «Спасатели», «Винт».

Учебный план.
Четвертый год обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации (контроля) |
|--------------------|-------------------------|------------------|-----------|-----------|-----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Раздел 1 | | | | |
| 1.1. | Игровое/вводное занятие | 16 | 6 | 10 | наблюдение |
| 1.2. | Разминка на суше | 18 | 9 | 9 | наблюдение |
| ... | | | | | |
| 2. | Раздел 2 | | | | |
| 2.1. | Разминка в воде | 19 | 9 | 10 | наблюдение |
| 3. | Раздел 3 | | | | |
| 3.1. | Основная часть | 19 | 9 | 10 | наблюдение |
| Итого часов | | 72 | 33 | 39 | |

Содержание программы четвертого года обучения

Задачи обучения плаванию

Гигиеническое воспитание: продолжать учить чётко выполнять все правила личной гигиены: принимать душ перед занятием – мыть тело быстро и тщательно, пользуясь мочалкой и мылом, после занятия растереться полотенцем, быстро одеваться, высушивать волосы.

Развитие двигательных умений и навыков: продолжать учить свободно передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку.

Учить скользить по воде без помощи ног на спине и на груди с задержкой дыхания, с

работой ног на груди и на спине; учить скользить на груди и на спине, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу, обе руки прижав к туловищу, обе руки вытянув над головой; учить скользить на спине, вытянув руки над головой и из этого положения переворачиваться на грудь.

Учить согласованно работать руками и ногами, плавать с задержкой дыхания; учить плавать способом «Кроль» на груди и спине, отрабатывать ритмичное дыхание при плавании на груди: короткий энергичный вдох, повернув лицо в сторону и приподняв над поверхностью воды, и более длительный полный выдох.

Воспитание физических качеств: развивать силу, выносливость, ловкость; воспитывать смелость, настойчивость, решительность.

Распределение видов упражнений (в порядке усложнения):

Передвижение в воде: все виды ходьбы, бега, прыжков с введением элементов соревнования.

Скольжение: на груди и на спине, вытянув тело (упражнение «Стрела»); скольжение на груди – одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки вытянуты над головой; скольжение на спине, аналогично скольжению на груди; переворот во время скольжения с груди на спину и наоборот, вправо и влево.

Отработка дыхания: ходьба по бассейну в наклонном положении, работая руками и выдыхая в воду; держась за поручень руками, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, опуская при этом лицо в воду и делая медленный полный выдох и поднимая его над водой – вдох; держась прямыми руками за поручень, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, при этом держа голову в воде и для вдоха поворачивая её вправо (влево); держась одной рукой за поручень, прижав другую к туловищу, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки, затем поменять положение рук.

Выполнение вдоха и выдоха с различным положением рук: одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки прижаты к туловищу, ноги работают, как при плавании способом «Кроль» на груди.

Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине с различным положением рук (аналогично скольжению на груди), ноги при этом работают в стиле «Кроль».

Скольжение на груди с задержкой дыхания: одна рука вытянута над головой, другая выполняет гребковые движения; скольжение на груди с выполнением вдоха-выдоха, работая одной рукой и ногам в стиле «Кроль».

Плавание: ходьба с наклоном вперёд, правая (левая) рука на колене, левая (правая) над головой, сделать вдох, опустить голову в воду и сделать выдох, одновременно происходит смена рук гребковыми движениями.

Скольжение на спине, руки прижаты к туловищу, затем, подняв их вверх, опустить на

уровне плеч в воду и выполнить гребок; то же с работой ног.

Плавание способом «Кроль» на груди с задержкой дыхания, плавание способом «Кроль» на груди, ритмично дыша; плавание способом «Кроль» на спине, ритмично дыша.

Игры и игровые упражнения: «Насос», «Буксир», «Перестрелка», «Плавающие стрелы», «Большая морская звезда», «Тюльпан», «Неваляшка», «С письмом вплавь», «Торпеды», «Водолазы», «Ручеёк», «Лабиринты» (большая часть игр проводится с элементами соревнования).

Таблица 1

| Возрастная группа | Количество ООД | | | Количество часов | | |
|--------------------------|----------------|---------|-------|------------------|------------------------|----------------------|
| | в неделю | в месяц | в год | в неделю | в месяц | в год |
| Младшая и средняя | 2 | 8 | 72 | 40мин. | 320мин./5ч. 30мин | 1440мин./ 24часа |
| Старшая | 2 | 8 | 72 | 50мин. | 200 мин./ 3ч. 30мин | 1800мин/ 30часов |
| Подготовительная к школе | 2 | 8 | 72 | 60мин. | 240мин/ 4 часа | 2160 мин/ 36часов |

Таблица 2

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

1.6. Планируемые результаты освоения программы первый год обучения

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

К концу года дети научатся:

- свободно (безбоязненно) передвигаться в воде различными способами;
- лежать в воде на груди и спине;
- погружаться в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальном положении) на задержке дыхания;
- выполнять выдох в воду у неподвижной опоры.

второй год обучения

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде без опорного положения. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети научатся:

- держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;
- выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;
- выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);
- пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза»,
- «Поплавок».

третий год обучения

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года дети научатся:

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
- выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
- скользить на груди и спине с плавательной доской;

- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;
- выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.

четвертый год обучения

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

К концу года дети научатся:

- выполнять многократные выдохи в воду;
- нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;
- скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);
- пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «брасс».

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий мониторинг достижения детьми планируемых результатов»

2.1. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Начало учебных занятий 15 сентября 2022 года.

Конец учебного года 31 мая 2023 года.

Продолжительность учебного года - 36 недель.

Продолжительность учебной недели - 5 дней.

Режим занятий согласно постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573):

- для первого года обучения 8 часов в неделю по 15-20 минут.
- для второго для второго года обучения 8 часов в неделю по 20 минут.
- для третьего года обучения 8 часов в неделю по 25 минут.
- для четвертого года обучения 8 часов в неделю по 30 минут.

Перерыв между занятиями составляет 10 минут.

Календарный учебный график составлен для каждой группы и представлен в Приложении 1

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

Таблица 4

| Оборудование | Количество |
|--------------------|------------|
| Горка | 1 шт. |
| Плавательные доски | 12 шт. |
| Пояса | 12 шт. |
| Лопатки | 12 шт. |
| Ласты | 12 шт. |
| Надувной круг | 6 шт. |
| Кольцебросы | 3 шт. |
| Калабашки | 12 шт. |

| | |
|------------------------------------|--------|
| Нудлс | 19 шт. |
| Переходники для нудлсов | 5 шт. |
| Нетонущие игрушки мячи | 12 шт. |
| Нетонущие игрушки летающая тарелка | 30 шт. |
| Нарукавники | 12 шт. |
| Тележка передвижная большая | 1 шт. |
| Тележка передвижная малая | 1 шт. |
| Напольное мягкое покрытие | 5 шт. |
| Спасательные круги | 2 шт. |
| Пылесос для бассейна | 1 шт. |
| Спасательные жилеты | 12 шт. |
| Сачок для мусора с рукояткой | 1 шт. |

В дошкольном учреждении имеется следующее оборудование: зал бассейна

оборудован чашей с водой, зоной с мягким специальным покрытием пола, имеется информационная стойка одна, туалет, инвентарная, душевая детская, 2 детские раздевалки.

Технические средства обучения:

- магнитофон;

Тренировочная форма:

Девочки – шапочка для бассейна, купальник, банный халат, резиновые тапочки, полотенце, мыло, мочалка, очки для бассейна.

Мальчики – шапочка для бассейна, плавки, банный халат, резиновые тапочки, полотенце, мыло, мочалка, очки для бассейна.

Кадровое обеспечение программы

Программа «Веселый дельфин» реализуется инструктором по физическому воспитанию, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Информационное обеспечение

До общественности информация о реализуемой программе доносится через официальный сайт учреждения, посты на страницах в сети интернет, электронная запись в объединение производится в АИС «Навигатор».

Обеспечение санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности

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

Таблица 5

| Возрастная группа | Температура воды (°C) | Температура воздуха (°C) | Глубина бассейна (м) |
|-------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------|
| Младшая и средняя | + 28... +29 ⁰ C | +24... +28 ⁰ C | 0,7-0,8 |

| | | | |
|--------------------------|----------------------------|---------------------------|-----|
| Старшая | + 27... +28 ⁰ С | +24... +28 ⁰ С | 0,8 |
| Подготовительная к школе | + 27... +28 ⁰ С | +24... +28 ⁰ С | 0,8 |

Санитарно-гигиенические условия проведения дополнительной образовательной деятельности по плаванию включают следующее:

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

Требования к внешнему виду детей:

Обувь должна быть мягкой, резиновой, не промокаемой не скользкой. Форма одежды должна быть обтягивающей (купальники, плавки), волосы убраны и спрятаны под шапочкой для плавания.

Методическое обеспечение программы

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

Формы организации детей:

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

А также:

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

Методы, реализуемые в программе:

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

Средства обучения плаванию.

1.Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

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

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

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

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

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

4.Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;

5.Игры и игровые упражнения, способствующие:

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

- овладению скольжением;
- развитию физического качества.

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

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

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

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

Характеристика основных навыков плавания.

Таблица

| Навык | Характеристика |
|------------|--|
| Нырание | Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой. |
| Лежание | Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха. |
| Скольжение | Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости. |

| | |
|------------------------|---|
| Контролируемое дыхание | Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками. |
|------------------------|---|

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

Таблица

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

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

2.3. Формы и методы контроля.

Основными видами контроля выбраны:

- текущий контроль, проводимый с помощью наблюдения педагога за работой группы в целом и каждого воспитанника в отдельности;
- тематический контроль, осуществляемый по мере прохождения новой темы - Исходный контроль, обобщающий именно он позволяет судить об общих

достижениях ребенка.

Для контроля усвоения учебного материала применяются: индивидуальные, фронтальные, групповые формы контроля.

Методы контроля: устный индивидуальный, устный фронтальный, практический контроль.

Мониторинг уровня развития ребенка в плавании.

Мониторинг уровня развития ребенка в плавании младшего возраста

Таблица

| Навык плавания | Контрольное упражнение |
|--------------------|---|
| Нырание | Погружение головы в воду. |
| | Подныривание под гимнастическую палку. |
| | Пытаться доставать предметы со дна. |
| Продвижение в воде | Пешком, легким бегом, при помощи прыжков и подпрыгиваний с погружением в воду. |
| | Скольжение с плавательной доской с работой ног на груди/спине. |
| Выдох в воду | Вдох над водой через рот и выдох воздуха в воду через нос. |
| Прыжки в воду | Выполнение серии прыжков с продвижением вперед. |
| Лежание | Лежать на воде вытянувшись в положении на груди с неподвижной опорой (у бортика). |

Мониторинг уровня развития ребенка в плавании среднего и старшего возраста

Таблица

| Навык плавания | Контрольное упражнение |
|----------------|---|
| Нырание | Игра «Какой цвет под водой». Цель: правильно сделать вдох, нырнуть, открыть глаза под водой, увидеть цвет игрушки. |

| | |
|--------------------|---|
| | Упражнение на задержку дыхания «Акула плывет». |
| | Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой. |
| Продвижение в воде | Скольжение на груди с опорой на плавательную доску. |
| | Скольжение на спине с опорой на плавательную доску. |
| | Продвижение с плавательной дощечкой с работой ног на груди/спине чередуя работу рук (левая или правая). |
| | Выполнение серии вдохов над водой через нос и выдохов в воду через рот. |
| Лежание | Лежать на воде вытянувшись в положении на груди/в положении ноги-руки врозь (упражнение «Стрелочка»/«Звездочка») |
| | Прижав обе ноги и голову к груди (положение группировки), ребенок всплывает на поверхность воды округлой спиной вверх (упражнение «Поплавок»). После глубокого вдоха, группировки ног и головы, находясь в положении округлой спиной вверх, выпрямляем руки и ноги в расслабленном состоянии. Голова находится в воде и опущена вниз, руки и ноги как щупальца медузы – расслаблены. Ребенок задерживается в таком положении столько времени, сколько сможет (упражнение «Медуза»). |

Мониторинг уровня развития ребенка в плавании
подготовительной к школе группы

Таблица

| Навык плавания | Контрольное упражнение |
|----------------|---|
| Ныряние | Игра «Какой цвет под водой». Цель: правильно сделать вдох, нырнуть, открыть глаза под водой, увидеть цвет игрушки. |
| | Упражнение на задержку дыхания «Акула плывет». |
| | Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой. |

| | |
|--------------------|--|
| Продвижение в воде | <p>Плавание на груди с работой рук, с работой ног.</p> <p>Скольжение с приспособлением «колобашка» без работы ног на спине/груди.</p> <p>Продвижение с приспособлением «колобашка» с работой ног на груди/спине чередуя работу рук (левая или правая).</p> <p>Скольжение/продвижение без приспособлений на спине.</p> <p>Обучение плаванию в технике кроль на спине, затем кроль на груди.</p> |
| Выдох в воду | <p>Ритмичный вдох через нос – выдох в воду через рот в сочетании с движениями ног.</p> <p>Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.</p> |
| Лежание | <p>Лежать на воде вытянувшись в положении на груди/в положении ноги-руки врозь (упражнение «Стрелочка»/«Звездочка»).</p> <p>Прижав обе ноги и голову к груди (положение группировки), ребенок всплывает на поверхность воды округлой спиной вверх (упражнение «Поплавок»). После глубокого вдоха, группировки ног и головы, находясь в положении округлой спиной вверх, выпрямляем руки и ноги в расслабленном состоянии.</p> <p>Голова находится в воде и опущена вниз, руки и ноги как щупальца медузы – расслаблены. Ребенок задерживается в таком положении столько времени, сколько сможет (упражнение «Медуза»).</p> |

Итоги реализации программы могут быть представлены:

Открытое итоговое занятие;

Общие соревнования для детей одного возраста;

итоги мониторинга, где выявляется уровень освоения детьми программных требований.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения:

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Массовые мероприятия

Организация массовых мероприятий - традиционное направление деятельности кружка «Веселый дельфин», которое оказывает позитивное влияние на индивидуальность воспитанников, препятствуют развитию вредных привычек и наклонностей.

Форма проведения массовых мероприятий разнообразна:

- приглашение на занятия представителей различных профессий и преподавателей профильных образовательных учреждений;
- экскурсии детей старшего возраста в МОУ ДЮСШ г. Лермонтова;
- презентаций «интересных» людей;
- проведение спортивных соревнований по плаванию;

Цель массовых мероприятий – закрепление ранее полученных знаний, умений и навыков.

Программа предполагает привлечение родителей к ряду занятий: проведению спортивных праздников, соревнований по плаванию, экскурсии. Важную роль в жизни ребёнка играет коллектив единомышленников, который складывается на основе общих склонностей, интересов и добровольного пребывания в нём.

В течение всего учебного года проводятся спортивные праздники и развлечения, декады здорового образа жизни, таким образом, все вышеперечисленные мероприятия рассматриваются как часть воспитания, формирующего эмоциональную природу человека, важную для социальной жизни.

2.4. Список использованной литературы:

1. Влияние занятий плаванием в детском саду на состояние здоровья дошкольников / Момчилова А. // Инструктор по физкультуре 2009 №4.
2. Обучение плаванию в детском саду: Кн. Для воспитателей дет. сада / Осокина Т.И. и др. – М.: Просвещение, 1991.
3. Раз, два, три плыви...: методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений / Рыбак М.В., Глушкова Г.В., Поташова Г. Н.: Обруч, 2010.
4. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет / Вареник Е.Н.: М., 2009.
5. Игры в обучении плаванию / Афанасьев В.З.: М., 1993.
6. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста». М., Скрипторий 2008.
7. Большакова И.А. «Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста» М., «Маленький дельфин» 2012.

*Перспективный план первого года обучения плаванию
(II-я младшая группа)*

Игровое/вводное занятие:.

1. Разминка на суше

Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 20с.)

Голова:

- наклоны вправо, влево, вперед, назад;

- повороты вправо, влево;

Руки:

- круговые движения кистью, с подниманием и опусканием рук;

- «мельница» от плеча.

Ноги:

- прыжки ноги вместе/врозь.

Встаем на носочки, руки в положении «стрелочка» (10сек)

«Моем носики»

- ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклониться, повернуть голову вправо-влево, сказать: «моем носики чисто-чисто), вернуться в и.п. (2 раза)

«Насос»- стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки- поочередное приседание (4-5 р).

«Пузыри»- стоя, сделать глубокий вдох, присесть-полный выдох, выпрямиться (2р).

Сидя:

-носочки от себя, на себя.

-прямыми ногами стучим по полу.

Лежа на животе:

- лоб на пол, руки в положении «стрелочка», стучим ногами имитируя плавание.

2.Разминка в воде.

Задача: приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения.

1)вход в воду с помощью инструктора.

2)ходьба по периметру бассейна спокойным шагом.

3)легкий бег по периметру бассейна.

4)«цапли» ходьба с высоким подниманием бедра.

5)«гусиный шаг». Ходьба на согнутых ногах.

6)«лягушки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

3.Игровая часть.

1.«Рыбки резвятся»

Задача игры: приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

Описание. По сигналу преподавателя: «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу: «Рыбки отдыхают» –присаживаются на корточки. Можно разрешить прыжки на двух ногах с последующим падением в воду.

Правила. Внимательно слушать преподавателя, выполнять движения по сигналу, нельзя толкать друг друга.

Методические указания. Детей можно поставить в круг или предложить стать свободно около преподавателя. Помогать детям преодолеть страх перед водой, подбадривать несмелых.

2.«Поймай воду»

Задача игры: научить детей сжимать пальцы рук, делать «ложечку».

Описание. Играющие стоят на месте в одной шеренге или в кругу. По команде: «Поймай воду!» – они вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют под водой кисти рук, сжимают пальцы. Зачерпнув воду, дети поднимают руки над поверхностью. Преподаватель проверяет наличие воды в руках.

Методические указания. Если вода течет из рук, преподаватель говорит: «О, какие руки дырявые! Ну-ка, зачерпни водичку еще раз». Дети самостоятельно контролируют правильность положения пальцев рук.

3.«Дровосек в воде»

Задача игры: помочь детям освоиться в воде, не бояться брызг.

Описание. Стоя вдоль бортика бассейна, ноги врозь пошире, руки вверх, наклонять туловище вперед с маховыми движениями вниз-назад. Руками ударять о воду, поднимая брызги.

Методические указания. То же можно выполнять, стоя спиной внутрь круга, в парах спиной друг к другу.

4.«Покажи пятки»

Задача игры: приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

Описание. Держась за бортик у края бассейна, выпрямиться и вытянуть ноги так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

5.«Щука плышет»

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

Описание. Дети (караси)держатся руками за бортик бассейна. По сигналу:

«Щука плывет!» – дети погружаются в воду до подбородка, а кто может – и глубже.

6.«Мячики»

Задача игры: приучать детей подпрыгивать в воде, не бояться брызг.

Описание. Преподаватель начинает играть с одним ребенком. Положив руку на голову ребенка, он предлагает ему попрыгать, как мячик. Ребенок подпрыгивает, а преподаватель подбадривает малыша. Затем предлагает попрыгать, как мячики, всем детям.

Правила. Нельзя толкаться и брызгаться.

Методические указания. Во время игры преподаватель может считать прыжки, по окончании прыжков сказать: «Укатились мячики», после чего дети убегают к бортику.

7.«Лодочки плывут»

Задача игры: приучать детей передвигаться в воде, не бояться воды.

Описание. Дети стоят спиной вдоль бортика бассейна. По сигналу: «Поплыли лодочки!» – дети двигаются к противоположному бортику, разгребая воду руками, как веслами. Лодочки плывут сначала медленно, затем быстрее.

Правила. Соблюдать направление, нельзя наталкиваться друг на друга.

Методические указания. Преподаватель следит, чтобы дети не отставали, двигались смелее. При повторном проведении игры можно предложить им двигаться в разных направлениях. По сигналу: «Лодочки плывут к берегу!» – дети становятся у бортика.

8.«Принеси мяч»

Задача игры: приучать детей двигаться в воде в разных направлениях.

Описание. Дети становятся вдоль одной из сторон бассейна. Преподаватель показывает яркие мячи, затем бросает их в воду и предлагает детям поймать. Дети передвигаются по воде за мячами, ловят их и приносят преподавателю игра повторяется.

Правила. Начинать ловить мячи нужно по сигналу преподавателя. Нельзя толкаться и брызгаться.

Методические указания. Мячи не следует разбрасывать слишком далеко от детей. Можно использовать для игры другие надувные игрушки.

9.«Мяч по кругу»

Задача игры: приучать детей передвигаться в воде, не бояться воды.

Описание. Дети становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч одной и двумя руками.

Правила. При ловле мяча можно подбегать вперед или отбегать назад, падать в

воду.

Методические указания. Один ребенок может стоять в центре круга и ловить летящий через круг мяч. Если он поймает мяч, становится в круг, а тот, кто бросил, встает в центр.

10.«Катание на кругах»

Задача игры: приучать детей передвигаться в воде, не бояться воды.

Описание. Дети произвольно садятся/ложатся на надутый круг и катаются на нем, как на лодочке, подгребая руками-веслами.

4. Заключительная часть.

Свободное плавание с использованием игрушек, мячей, различного плавательного оснащения.

Календарный план занятий первый год обучения (II-я младшая группа сентябрь, октябрь, ноябрь).

1Разминка на суше

2Разминка в воде.

3Основная часть.

Задача игры: приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

Описание. По сигналу преподавателя: «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу: «Рыбки отдыхают» – присаживаются на корточки. Можно разрешить прыжки на двух ногах с последующим падением в воду.

Правила. Внимательно слушать преподавателя, выполнять движения по сигналу, нельзя толкать друг друга.

Методические указания. Детей можно поставить в круг или предложить стать свободно около преподавателя. Помогать детям преодолеть страх перед водой, подбадривать несмелых.

«Поймай воду»

Задача игры: научить детей сжимать пальцы рук, делать «ложечку».

Описание. Играющие стоят на месте в одной шеренге или в кругу. По команде: «Поймай воду!» – они вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют под водой кисти рук, сжимают пальцы. Зачерпнув воду, дети поднимают руки над поверхностью. Преподаватель проверяет наличие воды в руках.

Методические указания. Если вода течет из рук, преподаватель говорит:

«О, какие руки дырявые! Ну-ка, зачерпни водичку еще раз». Дети самостоятельно контролируют правильность положения пальцев рук.

«Дровосек в воде»

Задача игры: помочь детям освоиться в воде, не бояться брызг.

Описание. Стоя вдоль бортика бассейна, ноги врозь пошире, руки вверх, наклонять туловище вперед с маховыми движениями вниз-назад. Руками ударять о воду, поднимая брызги.

Методические указания. То же можно выполнять, стоя спиной внутрь круга, в парах спиной друг к другу. «Покажи пятки»

Задача игры: приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

Описание. Держась за бортик у края бассейна, выпрямиться и вытянуть ноги так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

«Брызги»

Задача игры: приучать детей выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине.

Описание: Дети держатся за бортик бассейна выпрямившись и вытянув ноги. По команде «большие брызги»- движения ног ускоряют, создавая больше брызг, «маленькие брызги»- замедляют движения ног, и «без брызг» - ноги выполняют движения под водой.

«Щука плывет»

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

Описание. Дети (караси)держатся руками за бортик бассейна. По сигналу:

«Щука плывет!» – дети погружаются в воду до подбородка, а кто может – и глубже.

«Пузыри»

Задачи: учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

Описание. Стоя, сделать глубокий вдох, опустить губы в воду и выдохнуть воздух так, чтобы образовались пузыри.

«Уточки моют носики»

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

Описание. Стоя, держась за бортик бассейна, наклониться, повернуть голову вправо-влево, сказать: «моем носики чисто-чисто»)

«Смелые ребята».

Задача: попробовать опустить в воду все лицо.

Описание. Стоя, держась за бортик бассейна, наклонить голову, посмотреть в воду, как в зеркальце, опустить в воду все лицо.

«Брызги»

Задача: приучать детей выполнять движения ногами, как при плавании кролем

на груди и на спине.

Описание: Дети держатся за бортик бассейна выпрямившись и вытянув ноги. По команде «большие брызги»- движения ног ускоряют, создавая больше брызг, «маленькие брызги»- замедляют движения ног, и «без брызг» - ноги выполняют движения под водой.

«Кораблики»

Задача игры: приучать выполнять в воде движения в разных направлениях, быстро и медленно.

Описание. Дети стоят спиной вдоль бортика бассейна. По сигналу: «Полный ход!» – дети двигаются к противоположному бортику, разгребая воду руками, как веслами. «Тихий ход»-двигаются медленно. «Задний ход!»- двигаются спиной вперед.

Правила. Нужно внимательно слушать сигнал, менять движение только по сигналу. Нельзя толкаться и брызгаться.

Методические указания. Преподаватель следит, чтобы дети не отставали, двигались смелее. По сигналу: «Кораблики плывут к берегу!» – дети становятся у бортика.

Заключительная часть.

Свободное плавание с использованием игрушек, мячей, различного плавательного оснащения.

*Календарный план занятий первый год обучения
(II-я младшая группа декабрь, январь, февраль).*

1.Разминка на суше

2.Разминка в воде

3.Основная часть.

Добавляются упражнения на короткую дистанцию:

«Скольжение с досками»

Задача игры: приучать детей выполнять скольжение в воде.

Описание: Дети строятся в одну шеренгу спиной к бортику с плавательными досками (доска берется за дальний край). И.П.-одна нога на дне бассейна, другая упирается в стенку. По команде «Марш»/свистку делают вдох, отталкиваются от стенки бассейна и скользят до противоположной стороны бассейна, ноги при этом не работают!

Методические рекомендации. Преподаватель показывает правильность выполнения упражнения каждому ребенку индивидуально. Остальные в это время стоят у бортика и смотрят. Затем, при закреплении навыка дети выполняют упражнение парами в сопровождении преподавателя.

Календарный план занятий первый год обучения

(II-я младшая группа март, апрель, май).

1.Разминка на суше

2.Разминка в воде

3.Основная часть.

«Скольжение с досками + работа ног»

Задача игры: приучать детей выполнять скольжение в воде.

Описание: Дети строятся в одну шеренгу спиной к бортику с плавательными досками (доска берется за дальний край). И.П.-одна нога на дне бассейна, другая упирается в стенку. По команде «Марш»/свистку делают вдох, отталкиваются от стенки бассейна и скользят до противоположной стороны бассейна, ноги при этом осуществляют движения как при плавании в стиле кроль.

Методические рекомендации. Преподаватель показывает правильность выполнения упражнения каждому ребенку индивидуально. Остальные в это время стоят у бортика и смотрят. Затем, при закреплении навыка дети выполняют упражнение парами в сопровождении преподавателя.

Перспективный план второй год обучения плаванию
(средняя группа)

Таблица 1

| м | I неделя | II неделя | III неделя | IV неделя |
|----------|---|---|--|--|
| сентябрь | 1.Беседа с детьми о пользе плавания 2.Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём | 1.Знакомство с правилами поведения на воде 2. Создать представление о движениях в воде, о плавании | 1.Беседа с детьми о пользе плавания 2. Создать представление о движениях в воде, о плавании | 1.Знакомство с правилами поведения на воде 2. Создать представление о движениях в воде, о плавании |
| октябрь | 1.Беседа с детьми о пользе плавания 2.Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём | 1.Беседа о свойствах воды 2. Создать представление о движениях в воде, о плавании | 1. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками 2.Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно | 1.Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду 2.Упражнять в выполнении разных движений в воде |

| | | | | |
|---------|---|--|--|---|
| ноябрь | 1.Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2.Приступить к упражнениям на погружение лица в воду | 1.Продолжать приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2.Приступить к упражнениям на погружение лица в воду | 1.Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 2.Продолжать упражнять в погружении лица в воду | 1.Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2.Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено) |
| декабрь | 1.Приучать детей переходить от одного бортика к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 2.Продолжать упражнять в погружении лица в воду | 1.Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2.Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено) | 1.Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2.Упражнять в выполнении движений парами | 1.Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде) 2.Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках |
| январь | | | 1.Продолжать упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2.Приучать передвигаться организованно | 1.Учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2.Упражнять в передвижении в воде |
| февраль | 1.Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2.Упражнять в передвижении в воде 3.Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя | 1.Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2.Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде) | 1.Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках. 2.Воспитывать уверенность в передвижении в воде | 1.Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде |
| март | 1.Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2.Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде | 1.Учить детей погружаться в воду с головой 2.Приучать не бояться воды, выполнять вдох-выдох 3.Воспитывать самостоятельность | 1.Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2.Упражнять в выполнении вдоха-выдоха 3.Воспитывать самостоятельность, уверенность в передвижении в воде | 1.Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2.Упражнять в выполнении вдоха-выдоха |

| | | | | |
|------------|---|--|---|---|
| апрель-май | 1.Закреплять умение делать вдох-выдох в воду 2.Приучать делать энергичные движения руками в воде | 1.Продолжать закреплять умение делать вдох-выдох в воду 2.Воспитывать организованность, умение выполнять задания педагога | Продолжать упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка | 1.Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания 2.Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу |
|------------|---|--|---|---|

Игровое/вводное занятие.

1. Разминка на суше

Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 20с.)

Голова:

- наклоны вправо, влево, вперед, назад;
- повороты вправо, влево;

Руки:

- круговые движения кистью, с подниманием и опусканием рук;
- «мельница» от плеча.

Ноги:

- прыжки ноги вместе/врозь.

Встаем на носочки, руки в положении «стрелочка» (10сек)

«Моем носики»

- ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклониться, повернуть голову вправо-влево, сказать: «моем носики чисто-чисто), вернуться в и.п. (2 раза)

«Насос»

- стоя в парах лицом к друг другу, держась за руки- поочередное приседание (4-5 р).

«Пузыри»

- стоя, сделать глубокий вдох, присесть-полный выдох, выпрямиться (2р).

Сидя:

- носочки от себя, на себя.
- прямыми ногами стучим по полу.

Лежа на животе:

- лоб на пол, руки в положении «стрелочка», стучим ногами имитируя плавание.

2.Разминка в воде.

Задача: приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения.

Вход в воду с помощью инструктора.

Ходьба по периметру бассейна спокойным шагом.

Легкий бег по периметру бассейна.

«цапли» ходьба с высоким подниманием бедра.

«гусиный шаг». Ходьба на согнутых ногах.

«лягушки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

3Игровая часть.

«Рыбки резвятся»

Задача игры: приучать детей выполнять разные движения в воде, не

бояться воды. Описание. По сигналу преподавателя: «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу: «Рыбки отдыхают» –

присаживаются на корточки. Можно разрешить прыжки на двух ногах с последующим падением в воду.

Правила. Внимательно слушать преподавателя, выполнять движения по сигналу, нельзя толкать друг друга.

Методические указания. Детей можно поставить в круг или предложить

стать свободно около преподавателя. Помогать детям преодолеть страх перед водой, подбадривать несмелых.

«Кто выше?»

Задача игры: приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

Описание. Дети приседают, отталкиваются ногами ото дна и выпрыгивают из воды. Выигрывает тот, кто подпрыгнул выше всех.

«У кого больше пузырей?»

Задача игры: помочь детям освоиться в воде, не бояться воды.

Описание. Сделав глубокий вдох, дети погружаются в воду и выполняют сильный

длинный выдох. Побеждает тот, у кого на поверхности появится больше пузырей.

«Покажи пятки»

Задача игры: приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

Описание. Держась за бортик у края бассейна, выпрямиться и вытянуть ноги так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

«Брызги»

Задача игры: приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

Описание: Дети держатся за бортик бассейна выпрямившись и вытянув ноги. По команде «большие брызги»- движения ног ускоряют, создавая больше брызг, «маленькие брызги»- замедляют движения ног, и «без брызг» - ноги выполняют движения под водой.

«Щука плавает»

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

Описание. Дети (караси) держатся руками за бортик бассейна. По сигналу:

«Щука плавает!» – дети погружаются в воду до подбородка, а кто может – и глубже.

«Спрячемся под воду»

Задача игры: упражнять в погружении в воду с головой.

Описание. Играющие, взявшись за руки, образуют круг. По сигналу:

«Спрячемся под воду!» – дети приседают, погружаются в воду с головой, не разнимая рук.

Правила. Дети не должны разнимать руки, вытирать лицо после подъема из воды.

«Солнышко и дождик»

Задача игры: приучать детей не бояться воды, передвигаться, не держась, друг за друга, и не толкаясь.

Описание. Дети стоят у бортика с одной стороны. По сигналу преподавателя: «Солнышко – можно гулять!» – дети ходят в разных

направлениях по бассейну. Затем преподаватель говорит: «Дождик!» и брызгает на детей водой. Дети убегают к бортику.

Правила. Начинать движения нужно по сигналу преподавателя, нельзя толкать друг друга.

Методические указания. Преподаватель приглашает гулять всех. Не слишком сильно брызгать на детей, чтобы не напугать их.

«Бегом за мячом»

Задача игры: закрепить у детей навык смело входить в воду и передвигаться в ней.

Описание. Играющие встают в одну шеренгу у бортика лицом к воде на расстоянии шага друг от друга. На расстоянии 4-5 м от них в воде плавают предметы (мячи, круги), количество которых равно числу играющих. По

сигналу дети бегут за мячами (кругами) и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первым займет свое место в шеренге.

Правила. Нельзя забегать за обусловленное место, мешать друг другу, толкаться.

Методические указания. Преподаватель следит за детьми, поощряет ловких, помогает другим, подбадривает их. Может быть предложен вариант игры, когда мячей в воде меньше, чем детей. Дети должны бежать быстрее, чтобы не остаться без мяча.

«Мяч по кругу»

Задача игры: приучать детей передвигаться в воде, не бояться воды.

Описание. Дети становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч одной и двумя руками.

Правила. При ловле мяча можно подбегать вперед или отбегать назад, падать в воду.

Методические указания. Один ребенок может стоять в центре круга и ловить летящий через круг мяч. Если он поймает мяч, становится в круг, а тот, кто бросил, встает в центр.

4. Заключительная часть.

Свободное плавание с использованием игрушек, мячей, различного плавательного оснащения.

*Календарный план занятий второй год обучения
средняя группа (сентябрь, октябрь, ноябрь).*

1.Разминка на суше

2.Разминка в воде.

3.Основная часть.

«Рыбки резвятся»

Задача игры: приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

Описание. По сигналу преподавателя: «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу: «Рыбки отдыхают» –

присаживаются на корточки. Можно разрешить прыжки на двух ногах с последующим падением в воду.

Правила. Внимательно слушать преподавателя, выполнять движения по сигналу, нельзя толкать друг друга.

Методические указания. Детей можно поставить в круг или предложить стать свободно около преподавателя. Помогать детям преодолеть страх перед водой, подбадривать несмелых.

«Поймай воду»

Задача игры: научить детей сжимать пальцы рук, делать «ложечку».

Описание. Играющие стоят на месте в одной шеренге или в кругу. По команде: «Поймай воду!» – они вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют под водой кисти рук, сжимают пальцы. Зачерпнув воду, дети поднимают руки над поверхностью. Преподаватель проверяет наличие воды в руках.

Методические указания. Если вода течет из рук, преподаватель говорит:

«О, какие руки дырявые! Ну-ка, зачерпни водичку еще раз». Дети самостоятельно контролируют правильность положения пальцев рук.

«Дровосек в воде»

Задача игры: помочь детям освоиться в воде, не бояться брызг.

Описание. Стоя вдоль бортика бассейна, ноги врозь пошире, руки вверх, наклонять туловище вперед с маховыми движениями вниз-назад. Руками ударять о воду, поднимая брызги.

Методические указания. То же можно выполнять, стоя спиной внутрь круга, в парах

спиной друг к другу.

«Покажи пятки»

Задача игры: приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

Описание. Держась за бортик у края бассейна, выпрямиться и вытянуть ноги так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

«Брызги»

Задача игры: приучать детей выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине.

Описание: Дети держатся за бортик бассейна выпрямившись и вытянув ноги. По команде «большие брызги»- движения ног ускоряют, создавая больше брызг, «маленькие брызги»- замедляют движения ног, и «без брызг» - ноги выполняют движения под водой.

«Щука плывет»

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

Описание. Дети (караси)держатся руками за бортик бассейна. По сигналу:

«Щука плывет!» – дети погружаются в воду до подбородка, а кто может – и глубже.

«Пузыри»

Задачи: учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

Описание. Стоя, сделать глубокий вдох, опустить губы в воду и выдохнуть воздух так, чтобы образовались пузыри.

«Уточки моют носики»

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

Описание. Стоя, держась за бортик бассейна, наклониться, повернуть голову вправо-влево, сказать: «моем носики чисто-чисто»)

«Смелые ребята».

Задача: попробовать опустить в воду все лицо.

Описание. Стоя, держась за бортик бассейна, наклонить голову, посмотреть в воду, как в зеркальце, опустить в воду все лицо.

«Брызги»

Задача: приучать детей выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине.

Описание: Дети держатся за бортик бассейна выпрямившись и вытянув ноги. По команде «большие брызги»- движения ног ускоряют, создавая больше брызг, «маленькие брызги»- замедляют движения ног, и «без брызг» - ноги выполняют движения под водой.

«Кораблики»

Задача игры: приучать выполнять в воде движения в разных направлениях, быстро и медленно.

Описание. Дети стоят спиной вдоль бортика бассейна. По сигналу: «Полный ход!» – дети двигаются к противоположному бортику, разгребая воду руками, как веслами. «Тихий ход»-двигаются медленно. «Задний ход!»- двигаются спиной вперед.

Правила. Нужно внимательно слушать сигнал, менять движение только по сигналу. Нельзя толкаться и брызгаться.

Методические указания. Преподаватель следит, чтобы дети не отставали, двигались смелее. По сигналу: «Кораблики плывут к берегу!» – дети становятся у бортика.

4. Заключительная часть.

Свободное плавание с использованием игрушек, мячей, различного плавательного оснащения.

Календарный план занятий второй год обучения

средняя группа (декабрь январь, февраль).

1.Разминка на суше

2.Разминка в воде

3.Основная часть.

Добавляются упражнения на короткую дистанцию:

«Скольжение с досками»

Задача игры: приучать детей выполнять скольжение в воде.

Описание: Дети строятся в одну шеренгу спиной к бортику с плавательными досками (доска берется за дальний край). И.П.-одна нога на дне бассейна, другая упирается в стенку. По команде «Марш»/свистку делают вдох, отталкиваются от стенки бассейна и скользят до противоположной стороны бассейна, ноги при этом не работают!

Методические рекомендации. Преподаватель показывает правильность выполнения упражнения каждому ребенку индивидуально. Остальные в это время стоят у бортика и смотрят. Затем, при закреплении навыка дети выполняют упражнение парами в сопровождении преподавателя.

«Скольжение с досками + работа ног»

Задача игры: приучать детей выполнять скольжение в воде.

Описание: Дети строятся в одну шеренгу спиной к бортику с плавательными досками (доска берется за дальний край). И.П.-одна нога на дне бассейна, другая упирается в стенку. По команде «Марш»/свистку делают вдох, отталкиваются от стенки бассейна и скользят до противоположной стороны бассейна, ноги при этом осуществляют движения как при плавании в стиле кроль.

Методические рекомендации. Преподаватель показывает правильность выполнения упражнения каждому ребенку индивидуально. Остальные в это время стоят у бортика и смотрят. Затем, при закреплении навыка дети выполняют упражнение парами в сопровождении преподавателя.

Календарный план занятий второй год обучения

(средняя группа март, апрель, май).

1. Разминка на суше

Добавляются упражнения в положении лежа:

«Отработка дыхания при нырянии»

-вдох через рот, выдох через нос (3-4 раза)

«Медуза»

-и.п. стоя, ноги вместе, сделать вдох, наклониться, ноги обхватить руками, выпрямиться-полный выдох.

«Поплавок»

-и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох, присесть, обхватив руками колени, голову максимально опустить, выдохнуть носом, быстро встать.

2.Разминка в воде(стандартная).

3.Основная часть (по плану январь, февраль, март).

-Продолжаем введенные упражнения с досками.

- Добавляются упражнения:

«Смелые ребята». +пробовать открыть глаза под водой

Задача: учить открывать глаза под водой.

Описание. Стоя, держась за бортик бассейна, наклонить голову,

посмотреться в воду, как в зеркальце, опустить в воду все лицо, открыть глаза под водой.

«Цвет под водой»

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, открывать глаза под водой.

Описание. Проводится с каждым ребенком индивидуально. Перед выполнением упражнения, ребенок делает вдох, погружает лицо в воду, пробует открыть глаза и посмотреть цвет игрушки, которую показывает тренер. Выныривает, делает выдох и после этого называет цвет.

4. Заключительная часть

Перспективный план обучения плаванию (третий год обучения)

Таблица 2

| м-ц | I неделя | II неделя | III неделя | IV неделя |
|------------------|--|---|---|---|
| Сентябрь-октябрь | 1-2. Беседа о правилах поведения в бассейне показ на картинках способов плавания (кроль и на спине) | 1.Учить детей уверенно погружаться в воду с головой; 2.Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды; 3.Приучать действовать организованно, не толкать друг друга. | 1.Беседа о правилах поведения в бассейне 2.Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине) | 1.Учить детей уверенно погружаться в воду с головой; 2.Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды; 3.Приучать действовать организованно, не толкать друг друга. |
| ноябрь | 1Продолжать приучать детей самостоятельно погружаться в воду | 1Продолжать учить детей делать выдох в воду 2Формировать умение принимать | 1Продолжать учить детей делать выдох в воду 2Формировать умение принимать | 1.Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный |

| | | | | |
|---------|--|---|--|--|
| | 2.Упражнять умение выполнять выдох в воду | в горизонтальное положение тела в воде | горизонтальное положение тела в воде | ВЫДОХ |
| декабрь | 1.Учить передвигаться и ориентироваться под водой 2.Упражнять в умении лежать на воде | 1.Учить детей лежать на поверхности воды 2.Воспитывать у детей инициативу и находчивость | 1.Учить двигаться в воде прямо, боком 2.Познакомить с движениями ног в воде | 1.Учить работать ногами, как при плавании кролем 2.Отрабатывать согласованность действий |
| январь | | | 1.Учить детей выполнять скольжение 2.Упражнять в выполнении энергичного выдоха в воду | 1.Продолжать учить скольжению на груди 2.Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела |
| февраль | 1.Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать 2.Учить выдоху в воду во время скольжения на груди | 1.Учить детей всплывать и лежать на спине 2.Подготавливать к разучиванию движений руками как при плавании кролем | 1.Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду 2.Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль | 1.Формировать навыки лежания на спине 2.Воспитывать смелость |
| март | 1.Учить скользить на спине 2.Ознакомить с движениями ног, лёжа на спине | 1.Упражнять детей в скольжении 2.Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении | 1.Формировать умение скользить на спине 2.Воспитывать самостоятельность, смелость | 1.Закреплять умение выполнять выдох в воду 2.Показать детям скольжение с доской в руках |

| | | | | |
|------------|---|---|---|---|
| апрель-май | <p>1.Разучивать движения ногами в скольжении на груди с доской в руках</p> <p>2.Учить передвигаться по дну с выполнением гребков руками</p> | <p>1.Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте</p> <p>2.Совершенствовать умение скользить на спине</p> | <p>1.Учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног</p> <p>2.Упражнять в скольжении на спине</p> | <p>1.Познакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом</p> |
|------------|---|---|---|---|

Игровое/вводное занятие.

1. Разминка на суше

1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 20с.)

2. Голова:

- наклоны вправо, влево, вперед, назад;
- повороты вправо, влево;

3. Руки:

- круговые движения кистью, с подниманием и опусканием рук;
- «мельница» от плеча.

4. Ноги:

- прыжки ноги вместе/врозь.

5. Встаем на носочки, руки в положении «стрелочка» (10сек)

6. Повтор упр 4 и 5

7. «Отработка дыхания при нырянии»

- вдох через рот, выдох через нос (3-4 раза)

8. «Медуза»

- и.п. стоя, ноги вместе, сделать вдох, наклониться, ноги обхватить руками, выпрямиться-полный выдох.

9. «Поплавок»

- и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох, присесть, обхватив руками колени, голову максимально опустить, выдохнуть носом, быстро встать.

10. Сидя:

- носочки от себя, на себя.
- прямыми ногами работаем над полом «ножницы».
- руки тянут к носочкам «пружинка».
- руки тянутся вперед + прямыми ногами работаем над полом «ножницы»

11. Лежа на животе:

- лоб на пол, руки в положении «стрелочка», стучим ногами имитируя плавание.
- руки за спину в замок, голова и грудь тянутся кверху, движения ног имитируют плавание.
- «Рыбка» упираясь на руки, прогнуть спину назад. Согнув ноги в коленях, стараться коснуться ногами головы.
- «корзинка» прогнуться назад, руками обхватить ноги, голова и грудь приподняты, ноги согнуты в коленях.

2. Разминка в воде.

Задача: приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения

- 1) вход в воду с помощью инструктора.
- 2) ходьба по периметру бассейна спокойным шагом.
- 3) легкий бег по периметру бассейна.
- 4) «цапли» ходьба с высоким подниманием бедра.
- 5) «гусиный шаг». Ходьба на согнутых ногах.
- 6) «лягушки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед

3. Игровая часть.

1.«Покажи пятки»

Задача игры: приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

Описание. Держась за бортик у края бассейна, выпрямиться и вытянуть ноги так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

2.«Брызги»

Задача игры: приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

Описание: Дети держатся за бортик бассейна выпрямившись и вытянув ноги. По команде «большие брызги»- движения ног ускоряют, создавая больше брызг, «маленькие брызги»- замедляют движения ног, и «без брызг» - ноги выполняют движения под водой.

3.«У кого больше пузырей?»

Задача игры: тренировать правильный вдох и выдох в воду.

Описание: Сделав глубокий вдох, дети погружаются в воду, делают продолжительный выдох. Побеждает тот у кого больше пузырей на поверхности.

4.«Щука плывет»

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

Описание. Дети (караси)держатся руками за бортик бассейна. По сигналу:

«Щука плывет!» – дети погружаются в воду до подбородка, а кто может – и глубже.

5. «Лягушата»

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

Описание. По сигналу «лягушата» подпрыгивают вверх, по сигналу «утка» опускают лицо в воду. Можно образовать круг.

6.«Акула»

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

Описание. Дети ложатся на воду, держась за бортик. Затем делают глубокий вдох, задерживают дыхание и опускают лицо в воду. Инструктор громко

считает до 5/8/10/12. Выигрывает тот, кто продержится под водой нужное время.

7.«Кто быстрее?»

Задача игры: приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

Описание: Дети строятся в одну шеренгу спиной к бортику. По команде

«Марш»/свистку они стремятся как можно скорее добежать до противоположной стороны бассейна. Победит тот, кто добежит первым.

8.«Брось мяч в круг»

Задача игры: отрабатывать координацию при нахождении в воде.

Описание. Две команды строятся друг против друга перед обручем, лежащим на воде. Задание-бросить мяч в обруч. Побеждает команда, сделавшая больше попаданий.

9.«Гонки мячей»

Задача игры: отрабатывать координацию при нахождении в воде, преодолевать сопротивление воды.

Описание. Две команды. У первых в руках мяч. По команде все плывут, толкая его перед собой лицом или руками. Выигрывает тот, кто первым проплывет условленное расстояние.

10. «Надень круг»

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с водой.

Описание. На воду кладут надувные круги. Каждый ребенок становится перед своим кругом, делает вдох и, задержав дыхание, погружается под воду так, чтобы, вставая, продеть голову в круг. Задачу можно усложнять, отодвинув круг дальше.

4. Заключительная часть

Календарный план занятий для старшей группы. (сентябрь, октябрь, ноябрь,).

1. Разминка на суше

2. Разминка в воде.

1. «Покажи пятки»

3. Основная часть.

Задача игры: приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

Описание. Держась за бортик у края бассейна, выпрямиться и вытянуть ноги так, чтобы на поверхности воды были видны пятки

2.«Брызги»

Задача игры: приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

Описание: Дети держатся за бортик бассейна выпрямившись и вытянув ноги. По команде «большие брызги»- движения ног ускоряют, создавая больше брызг,

«маленькие брызги»- замедляют движения ног, и «без брызг» - ноги выполняют движения под водой.

3.«Смелые ребята».

Задача: попробовать опустить в воду все лицо.

Описание. Стоя, держась за бортик бассейна, наклонить голову, посмотреться в воду, как в зеркальце, опустить в воду все лицо. (кто боится, набирает воду в ладони и опускает в нее лицо, предварительно задержав дыхание).

4.«Щука плыет»

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

Описание. Дети (караси)держатся руками за бортик бассейна. По сигналу:

«Щука плыет!» – дети погружаются в воду все лицо, а кто может – и глубже.

5.«Лягушата»

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

Описание. По сигналу «лягушата» подпрыгивают вверх, по сигналу «утка» опускают лицо в воду. Попробовать открыть глаза.

6.«Цвет под водой»

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, открывать глаза под водой.

Описание. Проводится с каждым ребенком индивидуально. Перед выполнением упражнения, ребенок делает вдох, погружает лицо в воду, пробует открыть глаза и посмотреть цвет игрушки, которую показывает тренер. Выныривает, делает выдох и после этого называет цвет.

7.«Акула»

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

Описание. Дети ложатся на воду, держась за бортик. Затем делают глубокий вдох, задерживают дыхание и опускают лицо в воду. Инструктор громко считает до 5/8/. Выигрывает тот, кто продержится под водой нужное время.

8.«Скольжение с досками»

Задача игры: приучать детей выполнять скольжение в воде.

Описание: Дети строятся в одну шеренгу спиной к бортику с плавательными досками (доска берется за дальний край). И.П.-одна нога на дне бассейна, другая упирается в стенку. По команде «Марш»/свистку делают вдох, отталкиваются от стенки бассейна и скользят до противоположной стороны бассейна, ноги при этом не работают!

Методические рекомендации. В обратную сторону проверить каждого индивидуально.

9.«Дыхание под водой»

Задача: отрабатывать правильную технику выдоха в воде.

Описание. Держась руками за поручень, сделать глубокий вдох, опустить в воду лицо полный выдох воздуха через нос, не выныривая из воды.

Методические указания. При хорошем выполнении упражнения повторять несколько раз подряд. Затем добавить движение ногами как при плавании способом кроль (проверить индивидуально).

10. «Скольжение с досками +выдох в воду»

Задача: приучать детей выполнять скольжение в воде. Отрабатывать дыхание при нахождении в воде.

Описание: Дети строятся в одну шеренгу спиной к бортику с плавательными досками (доска берется за дальний край). И.П.-одна нога на дне бассейна, другая упирается в стенку. По команде «Марш»/свистку делают вдох, отталкиваются от стенки бассейна и скользят (без работы ног) до противоположной стороны бассейна, делая при этом выдох в воду.

Методические рекомендации. В обратную сторону проверить каждого индивидуально.

При закреплении упражнения меняется положение рук на ближний край доски.

11. «Скольжение с досками +выдох в воду +работа ног»

Задача: приучать детей выполнять скольжение в воде, ознакомить с движениями ног.

Описание: Дети строятся в одну шеренгу спиной к бортику с плавательными досками (доска берется за дальний край). И.П.-одна нога на дне бассейна, другая упирается в стенку. По команде «Марш»/свистку делают вдох, отталкиваются от

стенки бассейна и скользят до противоположной стороны бассейна, при этом добавляя работу ног, как в упражнении «брызги», делая при этом выдох в воду.

Методические рекомендации. В обратную сторону проверить каждого инд- но.

12. «Поплавок»

Задача: учить детей смело погружаться в воду, осваивать погружения с водой.

Описание. - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох, присесть, обхватив руками колени, голову максимально опустить (прижать подбородок к коленям), оторвать ноги ото дна, оставаться некоторое время в таком положении, быстро встать.

13. «Медуза»

Задача: учить детей смело погружаться в воду, осваивать погружения с водой.

Описание. - и.п. стоя, ноги вместе, сделать вдох, наклониться в воду, ноги обхватить руками, выпрямиться-полный выдох.

4. Заключительная часть

Свободное плавание с использованием игрушек, мячей, различного плавательного оснащения.

Календарный план занятий для старшей группы.

(декабрь январь, февраль).

1. Разминка на суше

Добавляются упражнения в положении лежа:

1.«Стрелочка»

Описание. –и.п.1-резкий вдох ртом; прямые руки подняты вверх, кисти в положении ладонь на ладонь, носочки вытянуты, 2-3-4-5-задержать дыхание, не меняя положения; 6-7-8-одновременно с плавным выдохом вернуться в и.п..

2.«Звездочка».

Описание. - и.п. 1-резкий вдох; руки широко расставлены и подняты вверх, ноги широко разведены в стороны (имитация звезды); 2-3-4-5- задержать дыхание, не меняя положения; 6-7-8-одновременно с плавным выдохом вернуться в и.п.

3. Поочередный переход из положения «Стрелочка» в положение

«Звездочка»

2. Разминка в воде(стандартная).

3. Основная часть.

1. Упражнение № 7 «Акула».

Увеличивается счет до 10/12 (время нахождения под водой).

2. Упражнение № 8, 10, 11 «Скольжение с досками+ дыхание+ работа ног»

Переносится на дальнюю дистанцию. По мере правильного выполнения упражнений, постепенно(индивидуально) убираются нарукавники и пояса.

3. Добавляются упражнения:

14. «Стрела»

Задача: учить детей смело погружаться в воду, осваивать погружения с водой.

Описание. –и.п. прямые руки подняты вверх, кисти в положении ладонь на ладонь, резкий вдох, опуститься в воду вместе с лицом, глаза смотрят на дно бассейна, оставаться некоторое время в таком положении, быстро встать.

15. «Звезда»

Задача: учить детей смело погружаться в воду, осваивать погружения с водой.

Описание. и.п. руки широко расставлены и подняты вверх, ноги широко разведены в стороны, резкий вдох, опуститься в воду вместе с лицом, глаза смотрят на дно бассейна, руки-ноги в положении «звезда». Остаться

некоторое время в таком положении, быстро встать.

4. Заключительная часть

Календарный план занятий для старшей группы

(март, апрель, май).

1. Разминка на суше (по плану декабрь, январь, февраль)

2. Разминка в воде(стандартная).

3. Основная часть. (по плану декабрь, январь, февраль)

Упражнения с досками № 8, 9, 11 меняем на:

1. «Плавание на спине с досками»

Задачи: учить плавать кролем на спине при помощи движений ног, с доской в руках.

Описание. И.п. Стоя, лицом к бортику бассейна. Доска берется с двух сторон, с боков и убирается за голову. По свистку дети отталкиваются и начинают плыть кролем на спине, при помощи движений ног, при этом правильно дыша

(вдох-через рот, выдох-через нос)

Методические рекомендации. Живот кверху, не тонет в воде, лицо смотрит в потолок.

2. «Плавание на груди с досками»

Задачи: учить плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской в руках.

Описание. И.п. Стоя, лицом к бассейну. Доска берется в правую руку, левая рука на поясе. По сигналу дети начинают плыть кролем на груди при помощи движений ног в сочетании с вдохом и выдохом в воду, с доской в руках.

Методические рекомендации. Рука от пояса не отрывается, при правильном выполнении упражнения рука меняется на левую.

3. «Плавание на груди с досками».

Техника выполнения упражнения аналогична №2, меняется положение свободной руки, она полностью выпрямлена и прижата вдоль тела.

4. «Плавание на спине с досками» Повтор упражнения №1.

5. «Плавание на спине с досками 2»

Задачи: учить плавать кролем на спине при помощи движений ног, с доской в руках.

Описание. И.п. Стоя, лицом к бортику бассейна. Ближний край доски подносится к шее, прижимается к подбородку, живот приближен (прижат) к доске. По сигналу дети отталкиваются и начинают плыть кролем на спине, при помощи сильных движений ног, при этом правильно дыша (вдох-через рот, выдох-через нос).

Методические рекомендации. Живот кверху, не тонет в воде, лицо смотрит в потолок. Доска берется с двух сторон, с боков (большой палец снизу, 4 сверху). Сильные брызги.

6. «Плавание на спине с досками 3»

Техника выполнения упражнения аналогична № 6, меняется положение рук на вытянутые. Доска находится в районе бедер, живот между руками.

Методические рекомендации. Если выполнение данного упражнения не получается с первого раза, можно постепенно отодвигать доску от себя во время плавания.

7. «Стрелочка на спине с доской»

Задачи: упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на спине.

Описание. И.п. Стоя, лицом к бортику бассейна. Ближний край доски

берется за середину двумя руками. Руки с доской поднимаются вверх, голова находится между рук.

По сигналу дети отталкиваются и начинают плыть кролем на спине, при помощи сильных движений ног, при этом правильно дыша (вдох-через рот, выдох-через нос).

4. Заключительная часть

Перспективный план по обучению плаванию детей

(четвертый год обучения)

Таблица

| месяц | I неделя | II неделя | III неделя | IV неделя |
|----------|--|---|--|--|
| сентябрь | 1.Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2.Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох | 1.Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2.Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох | 1.Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2.Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох | 1.Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2.Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох |
| октябрь | 1.Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2.Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох | 1.Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2.Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох | 1.Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2.Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох | 1.Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2.Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох |
| ноябрь | 1.Продолжать учить всплывать и лежать на воде на спине 2.Закрепить выполнение упражнения «стрела» | Совершенствовать скольжение на груди и спине по поверхности воды 2.Учить действовать по сигналу преподавателя, согласовывая свои действия с действиями товарищей | 1.Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках 2.Закрепить умение выполнять выдохи в воду сериями | 1.Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем 2.Учить сочетать скольжение с выдохом в воду |

| | | | | |
|---------|---|---|--|--|
| декабрь | 1.Упражнять детей выполнять движения руками, как при плавании кролем 2.Побуждать плавать на груди и спине | 1.Учить детей выполнять старт в воду из разных положений 2.Учить выполнять гребковые движения руками попеременно | 1.Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте 2.Совершенствовать умение скользить на спине | 1.Учить согласовывать движения рук и дыхания, как при плавании способом кроль 2.Упражнять в выполнении старта в воду |
| январь | | | 1.Развивать умение ориентироваться в глубокой воде 2.Совершенствовать умение выполнять скольжение на груди и на спине | 1.Учить согласовывать дыхание с движениями при плавании «кролем» на груди и на спине 2.Совершенствовать движения ногами в положении на груди и на спине |
| февраль | 1.Учить детей задерживать дыхание на счёт до 10 2.Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе 3.Воспитывать выдержку | 1.Отрабатывать движения, как при плавании способом кроль 2.Учить выполнять движения в ускоренном темпе 3.Развивать выносливость | 1.Продолжать учить чётко выполнять движения ногами (из положения на груди, на спине), свободно ориентироваться под водой 2.Упражнять в скольжении | 1.Упражнять в выполнении движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине 2.Закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе |
| март | 1.Учить выполнять скольжение из любого и.п. 2.Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения руками 3.Воспитывать настойчивость | 1.Учить детей выполнять вдох и выдох с поворотом головы 2.Упражнять в прыжках с нырянием | 1.Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох, выдох с поворотом головы 2.Упражнять в скольжении, в прыжках с нырянием | 1.Закреплять умение ритмично дышать 2.Продолжать учить выполнять скольжение на груди и на спине 3.Воспитывать желание выполнять упражнения правильно |

| | | | | |
|------------|--|--|--|---|
| апрель-май | 1.Учить согласовано выполнять движения руками, ногами с дыханием | 1.Продолжать учить плавать способом «кроль», ритмично дыша | 1.Совершенствовать умение согласовывать движения руками и дыхания при плавании | 1.Диагностика плавательных умений |
| | 2.Упражнять в скольжении на груди и на спине | 2.Упражнять в нырянии | 2. Упражнять в способом кроль на груди | Плавание «кролем» на спине с полной координацией движений |
| | 3.Воспитывать ловкость | 3.Закреплять правила поведения в воде | 2. Упражнять в согласовании рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди | 2.Плавание «кролем» на груди с полной координацией движений |

Задачи обучения плаванию

Игровое/вводное занятие.

1. Разминка на суше

1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 20с.)
2. Голова:
 - наклоны вправо, влево, вперед, назад;
 - повороты вправо, влево;
3. Руки:
 - круговые движения кистью, с подниманием и опусканием рук;
 - «мельница» от плеча.
4. Ноги:
 - прыжки ноги вместе/врозь.
5. Встаем на носочки, руки в положении «стрелочка» (10сек)
6. Повтор упр 4 и 5
7. «Отработка дыхания при нырянии»
 - вдох через рот, выдох через нос (3-4 раза)
8. «Медуза»
 - и.п. стоя, ноги вместе, сделать вдох, наклониться, ноги обхватить руками, выпрямиться-полный выдох.
9. «Поплавок»
 - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох, присесть, обхватив руками колени, голову максимально опустить, выдохнуть носом, быстро встать.
10. Сидя:
 - носочки от себя, на себя.

- прямыми ногами работаем над полом «ножницы».
- руки тянут к носочкам «пружинка».
- руки тянутся вперед + прямыми ногами работаем над полом «ножницы»

11. Лежа на животе:

- лоб на пол, руки в положении «стрелочка», стучим ногами имитируя плавание.
- руки за спину в замок, голова и грудь тянутся кверху, движения ног имитируют плавание.
- «Рыбка» упираясь на руки, прогнуть спину назад. Согнув ноги в коленях, стараться коснуться ногами головы.
- «корзинка» прогнуться назад, руками обхватить ноги, голова и грудь приподняты, ноги согнуты в коленях.
- «Стрелочка» – и.п. 1-резкий вдох ртом; прямые руки подняты вверх, кисти в положении ладонь на ладонь, носочки вытянуты, 2-3-4-5-задержать дыхание, не меняя положения; 6-7-8-одновременно с плавным выдохом вернуться в и.п.
- «Звездочка» - и.п. 1-резкий вдох; руки широко расставлены и подняты вверх, ноги широко разведены в стороны (имитация звезды); 2-3-4- 5- задержать дыхание, не меняя положения; 6-7-8-одновременно с плавным выдохом вернуться в и.п.

Поочередный переход из положения «Стрелочка» в положение «Звездочка»

2. Разминка в воде.

Задача: приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения.

- 1) вход в воду с помощью инструктора.
- 2) ходьба по периметру бассейна спокойным шагом.
- 3) легкий бег по периметру бассейна.
- 4) «цапли» ходьба с высоким подниманием бедра.
- 5) «гусиный шаг». Ходьба на согнутых ногах.
- 6) «лягушки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

3.Игровая часть.

1.«Покажи пятки»

Задача игры: приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

Описание. Держась за бортик у края бассейна, выпрямиться и вытянуть ноги так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

2.«Брызги»

Задача игры: приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

Описание: Дети держатся за бортик бассейна выпрямившись и вытянув ноги. По команде «большие брызги»- движения ног ускоряют, создавая больше брызг, «маленькие брызги»- замедляют движения ног, и «без брызг» - ноги выполняют движения под водой.

3.«Щука плывет»

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

Описание. Дети (караси)держатся руками за бортик бассейна. По сигналу:

«Щука плывет!» – дети погружают лицо в воду, а кто может – и глубже.

6.«Акула»

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

Описание. Дети ложатся на воду, держась за бортик. Затем делают глубокий вдох, задерживают дыхание и опускают лицо в воду. Инструктор громко

считает до 5/8/10/12. Выигрывает тот, кто продержится под водой нужное время.

7.«У кого больше пузырей?»

Задача игры: отрабатывать правильное дыхание при нырянии в воду. Описание:

Сделав глубокий вдох через рот, дети задерживают дыхание, погружаются в воду и выполняют сильный длинный выдох через нос.

8.«Насос»

Задача игры: отрабатывать правильное дыхание при нырянии в воду.

Описание: Держась за руки, дети поочередно приседают под воду, выполняя выдох.

Как только первый выныривает, второй приседает в воду и делает выдох.

9.«Брось мяч в круг»

Задача игры: отрабатывать координацию при нахождении в воде.

Описание. Две команды строятся друг против друга пред обручем, лежащим на воде.

Задание-бросить мяч в обруч. Побеждает команда, сделавшая больше попаданий.

10.«Гонки мячей»

Задача игры: отрабатывать координацию при нахождении в воде, преодолевать сопротивление воды.

Описание. Две команды. У первых в руках мяч (доска, колобашка). По команде все плывут, толкая его перед собой лицом или руками. Выигрывает тот, кто первым проплывет условленное расстояние.

11.«Надень круг»

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с водой.

Описание. На воду кладут надувные круги. Каждый ребенок становится перед своим кругом, делает вдох и задержав дыхание, погружается под воду так, чтобы, вставая, продеть голову в круг. Задачу можно усложнять, отодвинув круг дальше.

4. Заключительная часть

Свободное плавание с использованием игрушек, мячей, различного плавательного оснащения.

План занятий (сентябрь, октябрь, ноябрь).

1. Разминка на суше

2. Разминка в воде.

1. «Брызги»

3. Основная часть.

Задача игры: приступить к освоению с водой, отработка правильных движений ногами.

Описание: Дети держатся за бортик бассейна выпрямившись и вытянув ноги. По команде «большие брызги»- движения ног ускоряют, создавая больше брызг, «маленькие брызги»- замедляют движения ног, и «без брызг» - ноги выполняют движения под водой.

2.«Рыбки».

Задача: погрузиться в воду с головой.

Описание. Держась за бортик бассейна, лежа на животе, по сигналу сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо/голову в воду, вынырнуть по сигналу.

3.«Цвет под водой»

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, открывать глаза под водой.

Описание. Проводится с каждым ребенком индивидуально. Перед выполнением упражнения, ребенок делает вдох, погружает лицо в воду, пробует открыть глаза и посмотреть цвет игрушки, которую показывает тренер. Выныривает, делает выдох и

после этого называет цвет.

4.«Акула»

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

Описание. Дети ложатся на воду, держась за бортик. Затем делают глубокий вдох, задерживают дыхание и опускают лицо в воду. Инструктор громко считает до 5/8/10/12. Выигрывает тот, кто продержится под водой нужное время.

5.«Скольжение с досками»

Задача игры: приучать детей выполнять скольжение в воде.

Описание: Дети строятся в одну шеренгу спиной к бортику с плавательными досками (доска берется за дальний край). И.П.-одна нога на дне бассейна, другая упирается в стенку. По команде «Марш»/свистку делают вдох, отталкиваются от стенки бассейна и скользят до противоположной стороны бассейна, ноги при этом не работают!

Методические рекомендации. В обратную сторону проверить каждого индивидуально.

6.«Дыхание под водой»

Задача: отрабатывать правильную технику выдоха в воде.

Описание. Держась руками за поручень, сделать глубокий вдох, опустить в воду лицо, полный выдох воздуха через нос, не выныривая из воды.

Методические указания. При хорошем выполнении упражнения повторять несколько раз подряд. Затем добавить движение ногами как при плавании способом кроль (проверить индивидуально).

7.«Скольжение с досками +выдох в воду»

Задача: приучать детей выполнять скольжение в воде. Отрабатывать дыхание при нахождении в воде.

Описание: Дети строятся в одну шеренгу спиной к бортику с плавательными досками (доска берется за дальний край). И.П.-одна нога на дне бассейна, другая упирается в стенку. По команде «Марш»/свистку делают вдох, отталкиваются от стенки бассейна и скользят (без работы ног) до противоположной стороны бассейна, делая при этом выдох в воду.

Методические рекомендации. В обратную сторону проверить каждого инд-но. При закреплении упражнения меняется положение рук на ближний край доски.

8.«Скольжение с досками +выдох в воду +работа ног»

Задача: приучать детей выполнять скольжение в воде, ознакомить с движениями ног.

Описание: Дети строятся в одну шеренгу спиной к бортику с плавательными досками (доска берется за дальний край). И.П.-одна нога на дне бассейна, другая упирается в стенку. По команде «Марш»/свистку делают вдох, отталкиваются от стенки бассейна и скользят до противоположной стороны бассейна, при этом добавляя работу ног, как в упражнении «брызги», делая при этом выдох в воду.

Методические рекомендации. В обратную сторону проверить каждого инд-но.

9.«Плавание на спине с досками»

Задачи: учить плавать кролем на спине при помощи движений ног, с доской в руках.

Описание. И.п. Стоя, лицом к бортику бассейна. Доска берется с двух сторон, с боков и упирается за голову. По свистку дети отталкиваются и начинают плыть кролем на спине, при помощи движений ног, при этом правильно дыша (вдох-через рот, выдох-через нос)

Методические рекомендации. Живот кверху, не тонет в воде, лицо смотрит в потолок.

10. «Плавание на груди с досками»

Задачи: учить плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской в руках.

Описание. И.п. Стоя, лицом к бассейну. Доска берется в правую руку, левая рука выпрямлена и прижата вдоль тела. По сигналу дети начинают плыть кролем на груди при помощи движений ног в сочетании с вдохом и выдохом в воду, с доской в руках.

Методические рекомендации. Рука от тела не отрывается, при правильном выполнении упражнения рука меняется на левую.

11. «Плавание на спине с досками 2»

Задачи: учить плавать кролем на спине при помощи движений ног, с доской в руках.

Описание. И.п. Стоя, лицом к бортику бассейна. Ближний край доски подносится к шее, прижимается к подбородку, живот приближен (прижат) к доске. По сигналу дети отталкиваются и начинают плыть кролем на спине, при помощи сильных движений ног, при этом правильно дыша (вдох-через рот, выдох-через нос).

Методические рекомендации. Живот кверху, не тонет в воде, лицо смотрит в потолок. Доска берется с двух сторон, с боков (большой палец снизу, 4 сверху). Сильные брызги.

12. «Плавание на спине с досками 3»

Техника выполнения упражнения аналогична № 6, меняется положение рук на вытянутые. Доска находится в районе бедер, живот между руками.

Методические рекомендации. Если выполнение данного упражнения не получается с первого раза, можно постепенно отодвигать доску от себя во время плавания.

13. «Стрелочка на спине с доской»

Задачи: упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на спине.

Описание. И.п. Стоя, лицом к бортику бассейна. Ближний край доски берется за середину двумя руками. Руки с доской поднимаются вверх, голова находится между рук.

По сигналу дети отталкиваются и начинают плыть кролем на спине, при помощи сильных движений ног, при этом правильно дыша (вдох-через рот, выдох-через нос).

14. Быстрый повтор упражнений «Медуза», «Поплавок», «Звезда»

15. «Стрела-скольжение»

Задача: разучивать скольжение по поверхности воды на груди.

Описание. Стоя спиной к бортику и оттолкнувшись ото дна, ложатся грудью на воду в положение «стрела», скользят. В конце скольжения выполняют частые попеременные движения ногами, как в кроле.

4. Заключительная часть

Свободное плавание с использованием игрушек, мячей, различного плавательного оснащения.

План занятий (декабрь, январь, февраль).

1. Разминка на суше

Добавляются упражнения в положении стоя:

«Круговые гребки руками»

Описание: Руки подняты вверх, находятся в положении «стрелочка»- кисти одна на другой ладонями вниз. Задняя рука двигается вниз-назад до бедер, затем круговым движением вверх-вперед возвращается в исходное положение, но сверху. Таким образом, задней становится другая рука, которая совершает такое же движение, и т.д несколько раз на каждую руку.

2. Разминка в воде(стандартная).

3. Основная часть.

Упражнение № 1 «Брызги» меняем на:

1. «Без брызг».

Задачи: учить правильным движениям ног для плавания способом кроль.

Описание. Дети держатся за бортик бассейна выпрямившись и вытянув ноги.

Приподнимают ноги к поверхности воды и выполняют попеременные движения кролем. Почти прямые ноги со слегка повернутыми внутрь и оттянутыми носками расслаблены. Лицо над водой.

2. «Без брызг на спине».

Задачи: учить правильным движениям ног для плавания способом кроль.

Описание. Стоя спиной к бортику, приседают, берутся руками за поручни, ложатся на спину. Подбородок слегка прижат к груди, живот и стопы у самой поверхности воды. Выполняют попеременные движения ногами, как в кроле на спине.

Упражнения с досками меняются на упражнения с колобашками:

1. «Скольжение с колобашками +выдох в воду +работа ног»

Задача: приучать детей выполнять скольжение в воде, ознакомить с движениями ног.

Описание: К. берется за ближний край двумя руками. И.П.-одна нога на дне бассейна, другая упирается в стенку. По команде «Марш»/свистку делают вдох, отталкиваются от стенки бассейна и выполняют частые попеременные движения ногами, как в кроле, делая при этом выдох в воду.

Методические рекомендации. Не делать больших брызг, ноги вытянуты, на поверхности воды видны только пятки.

2. «Плавание на груди с колобашками (одна рука)»

Задачи: учить плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской в руках.

Описание. И.п. Стоя, лицом к бассейну. К. берется в правую руку, левая рука выпрямлена и прижата вдоль тела. По сигналу дети начинают плыть кролем на груди при помощи движений ног в сочетании с вдохом и выдохом в воду, с К. в руках.

Методические рекомендации. Рука от тела не отрывается, при правильном выполнении упражнения рука меняется на левую.

3. «Плавание на спине с колобашками»

Задачи: учить плавать кролем на спине при помощи движений ног.

Описание. И.п. Стоя, лицом к бортику бассейна. К. берется с двух сторон, с боков и убирается за голову. По свистку дети отталкиваются и начинают плыть кролем на спине, при помощи движений ног, при этом правильно дыша (вдох-через рот, выдох-через нос)

Методические рекомендации. Живот кверху, не тонет в воде, лицо смотрит в потолок.

После выполнения этого упражнения, можно К. прижать к груди для следующего упр.

4. «Плавание на спине с колобашками 2»

Задачи: учить плавать кролем на спине при помощи движений ног.

Описание. И.п. Стоя, лицом к бортику бассейна. Положение рук- вытянутые, К. находится в районе бедер, живот между руками. По сигналу дети отталкиваются и начинают плыть кролем на спине, при помощи сильных движений ног, при этом правильно дыша (вдох-через рот, выдох-через нос).

Методические рекомендации. Живот кверху, не тонет в воде, лицо смотрит в потолок. Если выполнение данного упражнения не получается с первого раза, можно К. поместить в районе шеи/подбородка и постепенно отодвигать

К. от себя во время плавания.

5. «Стрелочка на спине с колобашкой»

Задачи: упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на спине.

Описание. И.п. Стоя, лицом к бортику бассейна. Ближний край К. берется за середину двумя руками. Руки с К. поднимаются вверх, голова находится между рук.

По сигналу дети отталкиваются и начинают плыть кролем на спине, при помощи сильных движений ног, при этом правильно дыша (вдох-через рот, выдох-через нос).

4. Заключительная часть

План занятий (март, апрель, май).

1. Разминка на суше (по плану декабрь, январь, февраль)
2. Разминка в воде (стандартная).
3. Основная часть. (по плану декабрь, январь, февраль)

Меняется тактика упражнения:

«Дыхание под водой»

Задача: отработать правильную технику выдоха в воде при плавании способом кроль.

Описание. Держась руками за поручень, стоя в наклоне вперед. Левая рука лежит на воде, рот у самой поверхности. Сделать быстрый вдох через рот, затем повернуть в воду лицо и сделать продолжительный выдох воздуха через нос.

Методические указания. При хорошем выполнении упражнения повторять несколько раз подряд. Затем добавить движение ногами как при плавании способом кроль (проверить индивидуально).

После того как упражнения с колобашками отработаны до правильного выполнения добавляются упражнения:

1. «Движение ногами кролем на спине»

Задача: отработать правильную технику плавания способом кроль.

Описание. Стоя лицом к бортику, руки по швам, отталкиваясь ото дна руками, плывут лежа на спине и выполняя попеременные движения ногами, как в кроле.

Методические рекомендации. Можно добавить легкие гребки руками вдоль тела.

2. «Движение ногами кролем на спине (руки за головой)»

Задача: отработать правильную технику плавания способом кроль.

Описание. Стоя лицом к бортику, руки в замке за головой, отталкиваясь ото дна руками, плывут лежа на спине и выполняя попеременные движения ногами, как в кроле.

Методические рекомендации. Если тяжело плыть в таком положении, одну руку оставить за головой, вторую переместить на пояс (менять). Если тяжело по одной руке- той рукой, что была на поясе добавляем легкие гребки руками. Отработав более простые способы, возвращаемся к правильному выполнению упражнения.

3. «Стрелочка на спине с движением ногами кроль».

Задача: отработать правильную технику плавания способом кроль. Описание. Стоя лицом к бортику в положении «стрела», слегка прогибаются, отталкиваясь ото дна ногами, ложатся спиной на воду и скользят. В конце скольжения выполняют попеременные движения ногами вверх-вниз (как в кроле на спине) так, чтобы было видно, как стопы вспенивают воду. Колени из воды не появляются.

4. «Скольжение на спине с движением ногами кроль + работа рук». Задача: отработать правильную технику плавания способом кроль.

Описание. Упражнение выполняется аналогично предыдущему, только добавляются круговые гребки руками «стрелочка».

5. «Стрелочка на груди с движением ногами кроль».

Задача: отработать правильную технику плавания способом кроль.

Описание. Стоя спиной к бортику в положении «стрела», оттолкнувшись ото дна ногами, ложатся грудью на воду и скользят. В конце скольжения выполняют попеременные движения ногами вверх-вниз как в кроле. На поверхности воды показываются только пятки, которые вспенивают воду.

6. «Скольжение на груди с движением ногами кроль + работа рук». Задача: отработать правильную технику плавания способом кроль.

Описание. Упражнение выполняется аналогично предыдущему, только добавляются круговые гребки руками «стрелочка»

Таблица итога мониторинга уровня развития ребенка 3-4 лет в плавании

| № П/П | Ф. И. О. ребёнка | Контрольные тесты | | | | | | Итого | |
|----------|------------------|-----------------------------------|------|--|------|---------------|------|-------|------|
| | | Разнообразные передвижения в воде | | Погружение в воду с открыванием глаз под водой | | Выдохи в воду | | | |
| | | Н.Г. | К.Г. | Н.Г. | К.Г. | Н.Г. | К.Г. | Н.Г. | К.Г. |
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | |

Таблица итога мониторинга уровня развития ребенка 4-5 лет в плавании

| № П/П | Ф. И. О. ребёнка | Контрольные тесты | | | | | | Итого | |
|----------|------------------|-----------------------------------|------|--|------|---------------|------|-------|------|
| | | Разнообразные передвижения в воде | | Погружение в воду с открыванием глаз под водой | | Выдохи в воду | | | |
| | | Н.Г. | К.Г. | Н.Г. | К.Г. | Н.Г. | К.Г. | Н.Г. | К.Г. |
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | |

Таблица итога мониторинга уровня развития ребенка 5-6 лет в плавании

| № П/П | Ф. И. О. ребёнка | Контрольные тесты | | | | | | Итого | |
|----------|------------------|-----------------------------------|------|--|------|---------------|------|-------|------|
| | | Разнообразные передвижения в воде | | Погружение в воду с открыванием глаз под водой | | Выдохи в воду | | | |
| | | Н.Г. | К.Г. | Н.Г. | К.Г. | Н.Г. | К.Г. | Н.Г. | К.Г. |
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | |

Таблица итога мониторинга уровня развития ребенка 6-7 лет в плавании

| № П/П | Ф. И. О. ребёнка | Контрольные тесты | | | | | | Итого | |
|----------|------------------|--------------------------------------|------|---|------|---------------|------|-------|------|
| | | Разнообразные передвижения в воде | | Погружение в воду с открыванием глаз под водой | | Выдохи в воду | | | |
| | | Н.Г. | К.Г. | Н.Г. | К.Г. | Н.Г. | К.Г. | Н.Г. | К.Г. |
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | |