**Санкт-Петербургское государственное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 15 Колпинского района Санкт-Петербурга»**

«ПРИНЯТО» «УТВЕРЖДАЮ»

На заседании Заведующий ГАДОУ № 15

Педагогического совета

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В.Гуменная

От «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

**Программа**

**По реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы дополнительного образования**

**«Веселый дельфиненок»**

(первый год обучения)

**Для детей 3 – 5 лет**

**Педагог дополнительного образования**

**Федорова Ирина Сергеевна**

**Санкт – Петербург**

**2018 год**

**Пояснительная записка**

Плавание - один из немногих видов спорта, противопоказаний к которому практически не существует. Плавать полезно всем и в любом возрасте, а обучение этому навыку желательно начинать как можно раньше. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это

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

Замечено, что у детей, регулярно занимающихся плаванием, повышается сопротивляемость к болезням и общий тонус организма, совершенствуются движения, вырабатывается пластика, формируется жизненно важный навык - умение держаться на воде. Физическое развитие, которое получает ребенок на раннем этапе жизни, впоследствии позволит ему более успешно развить физические качества, такие как ловкость, быстрота, выносливость...

Поиск наиболее эффективных средств, целенаправленно воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию особенно актуален для детей дошкольного возраста, поскольку в данный период происходит интенсивное формирование знаний, умений, навыков. С этим возрастом связано глобальное психическое новообразование - произвольность психических процессов и поведения, проявляющаяся в способности управлять своей умственной и двигательной деятельностью. Выполнение плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, создает определенные трудности для восприятия собственных движений и управления ими. Успешное овладение двигательным действием в значительной степени зависит от того, насколько развита у ребёнка способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, насколько адекватны его двигательные представления. Дополнительная платная услуга «Проведение занятий по обучению детей плаванию» реализуется по дополнительной общеобразовательной программе дошкольного образования спортивно-оздоровительной направленности «Веселый дельфиненок», которая разработана на основе программы Е.К.Вороновой «Обучение дошкольников плаванию в детском саду», допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, методическими пособиями «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова., «Фигурное плавание в детском саду». М.Д.Маханева, Г.В.Баранова., «Раз,два,три, плыви» М.Рыбак, Г.Глушкова, «Маленький дельфин» Г.Поташова.,Большакова И.А.

В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы фигурного плавания, акваэробики, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что предложенные в программе формы и методы организации занятий способствуют разностороннему физическому развитию. Комплексность нагрузки, единство оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, характерное для занятия в бассейне, получает новое звучание в свете современных требований развивающего образования: детей необходимо активно приобщать к здоровому образу жизни, приучать осознанно манипулировать движениями - видоизменять, придумывать, выбирать наиболее целесообразный способ действия, передавать эмоциональное состояние, входить в воображаемую ситуацию.

Обучение движениям приобретает специфическую направленность: не подражать, а творить.

Процесс обучения плаванию маленьких детей строится так, чтобы ребенок учился познавать окружающий мир, приобретал необходимые в жизни знания и навыки. Множество явлений, казалось бы, не имеющих никакого отношения к изучаемым способам передвижения в воде, являются фундаментом для овладения специальными навыками плавания как физического действия. Физические упражнения используются не только для укрепления здоровья детей, формирования движений, двигательных навыков и физических качеств, но и для развития и совершенствования познавательной деятельности.

**Цель:** обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Для достижения цели программы первостепенное значение имеет:

* забота о здоровье;
* гармоничном физическом развитии каждого ребенка;
* закаливание детского организма;
* уважительное отношение к личности ребенка

**Возрастные особенности физического развития ребенка младшего дошкольного возраста:**

Каждый возрастной период имеет свою определенную специфику развития, свои особенности и у детей четвертого года жизни. Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной системы, внутренних органов, а также уровень развития моторики. Быстрота роста на четвертом году жизни несколько замедляется, относительно предыдущего периода – первых трех лет, увеличивается в среднем на 6-7 см. Рост детей четвертого года жизни находится в определенной (положительной) взаимосвязи с основными видами движений – прыжками, бегом, метанием, равновесием. Годовое увеличение в весе примерно одинаково для детей обоего пола. Прибавка в среднем составляет 1,5-2 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна мальчики-53,9 см; девочки-53,2 см. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства являются его гибкость и эластичность. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания. Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у ребенка еще недостаточный. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3 - 4 х лет ещё недостаточно развиты.

В развитии детей 4-5 лет происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела 1,5-2 кг. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но не достаточный для своего возраста рост. При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: веса - росту, объема головы – объему грудной клетки и др. С возрастом, естественно, меняются и эти показатели. Скелет ребенка дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще незакончен. Необходимо постоянно следить за правильностью занимаемых детьми поз. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушениям осанки. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее по сравнению с другими возрастами. Если у детей 2- 3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется от 87-до 112,а частота дыхания от 19 до 29. В возрасте 4-5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, нескоординированных движениях.

**Структура занятий**

Занятия по плаванию делятся на три этапа:

 подготовительный

 основной

 заключительный.

Подготовительный этап проводится на суше. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующие лучшему усвоения в воде техники плавательных движений.

Основной этап проводится на воде. Выполняются упражнения по овладению техникой плавания, повторяется пройденное, проводятся игры на совершенствование усвоенных движений.

Заключительный этап – это самостоятельное, произвольное плавание (свободное плавание).

Обучение плаванию ведется одновременно в трех направлениях:

Во-первых, развивается сила дыхания, формируется умение делать быстрый и глубокий вдох и продолжительный выдох. Для этого используются разнообразные подготовительные упражнения – сдувание с ладони пушинок, бумажных снежинок и т.д. (на сухом плавании).

Во-вторых, дети учатся различным передвижениям в воде, погружению в воду, всплыванию, скольжению, движениям рук и ног как при плавании способом кроль.

В-третьих, воспитываются культурно-гигиенические навыки и такие качества, как смелость, ловкость, выносливость.

Характер общеразвивающих специальных плавательных упражнений зависит от задач занятия. По мере необходимости включается комплекс специальных плавательных упражнений. Комплекс упражнений начинается с общеразвивающих в сочетании с дыхательными. Заканчивается – упражнениями, имитирующими по направлению

амплитуде и скорости движений техники плавания. Такие упражнения являются частями занятий, проводимыми на суше и в воде.

**Формы, методы, приемы**

В процессе овладения новыми упражнениями детьми используются следующие приемы:

Показ упражнений. Наиболее сложные и новые упражнения преподаватель показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения.

Разучивание упражнений. Наиболее координационно сложные упражнения разучиваются с детьми по частям и только затем выполняются в целом. Такое выполнение упражнений помогает детям избежать грубых ошибок и формирования неправильных навыков. Упражнения выполняются детьми по словесному объяснению инструктора или сообразно названию упражнения.

Подвижные игры на суше и воде. В процессе формирования навыков плавания ( в воде) используются подвижные игры.

Они придают занятиям эмоциональную окраску и позволяют детям непринужденно, смело выполнять различные действия и упражнения, добиваться их высокого качества. Благодаря игровым приемам дети быстрее усвоят программный материал.

Индивидуальная страховка и помощь. Метод применяется по мере необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка.

Игры на внимание и память. В подготовительной и заключительной частях занятия проводятся игры на внимание: «Запрещенное движение», «Делай как я», «День и ночь», «Совушка» и др. Эти игры способствуют развитию произвольности поведения, координации движений, равновесия, быстроты мышления, двигательной памяти.

Эмоции приспосабливают организм к лучшему выполнению движения и обостряют работу органов чувств, необходимую для данного движения.

Контрольные задания. При обучении базовым плавательным движениям используется метод контрольных заданий. По каждой задаче обучения плаванию подбирается большое количество упражнений, различных по трудности, чтобы обеспечить выполнение поставленных целей. Очередность заданий намечается заранее. Основным правилом смены упражнений является не переход от простого к более сложному, а контрастность заданий. Это позволяет активизировать детей и постоянно поддерживать их интерес к выполнению упражнений. Благодаря такой организации занятий новое движение осваивается гораздо быстрее и легче, чем в традиционных формах.

**Объём образовательной нагрузки**

Программа рассчитана на один учебный год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная**  **категория**  **детей** | **Количество**  **занятий в**  **неделю, месяц**  **год** | **Продолжительность**  **занятий, в том числе в водев воде** | **Форма обучения** | **Срок реализации**  **программы** |
| 3-5 лет | 1/4/41 | 1 час/30 минут | очная | С 01.09.18 по 30.06.19 |

Открытые занятия для родителей проводятся 2 раза в год (декабрь, июнь месяц)

Количество детей в одной группе до 6-8 человек

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни недели** | **Время** |
| Понедельник | 18.00 – 19.00 |
| Вторник |  |
| Четверг | 18.00 – 19.00 |
| Пятница |  |
| Суббота |  |

**Условия набора и распределения по группам.**

Формирование групп происходит в сентябре-октябре месяце. После проведения мониторинга дети распределяются по группам в соответствии со своими умениями и навыками.

**Организация предметно-пространственной развивающей среды для проведения непосредственно образовательной деятельности**

Бассейн детского сада посещают дети с 3 до 7 лет, имеющие допуск врача-педиатра по медицинским показаниям.

Бассейн находится на первом этаже детского сада. Имеет три входа. В помещении находятся: сама чаша бассейна, комната тренера с душевой и туалетной комнатой, кабинет медицинской сестры, лаборатория, зал сухого плавания, две раздевалки (для мальчиков, для девочек), две душевые (для мальчиков, для девочек), два туалета (для мальчиков, для девочек). Дорожки вокруг чаши и душевые оснащены противоскользящими ковриками, пол в раздевалке с подогревом, имеются фены для сушки волос. В зале сухого плавания – ковровое покрытие для занятий. Чаша бассейна размером 3х6 метров, глубина от 60 до 75 сантиметров (соответствует требованиям СанПина 2.1.2.1188-03).

Развивающая предметно-пространственная среда бассейна содержательно насыщена и соответствует возрастным особенностям детей дошкольного возраста. Образовательное пространство бассейна оснащено игрушками и пособиями для детей всех возрастных групп: резиновые и надувные игрушки, круги, плавающие игрушки, нарукавники, мячи различных размеров для детей младшего и среднего дошкольного возраста. Тонущие игрушки, нудулсы, доски, колобашки, лопатки, ласты, спортивные игры на воде (волейбол, баскетбол, кольцеброс), плавающие цифры и буквы, разделительные дорожки для детей старшего дошкольного возраста.

Все пространство предметно-развивающей среды безопасно, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, правилам пожарной безопасности. Все игрушки имеют сертификаты соответствия заводов изготовителей и безопасны для использования детьми в воде, ежедневно обрабатываются и проверяются на целостность. Игровой материал меняется в зависимости от возраста детей и тематики занятия. Например: разделительные дорожки натягиваются во время проведения эстафет и состязаний, во время свободного плавания дети имеют свободный доступ к игрушкам и играм под руководством инструктора.

В бассейне организовано пространство для проведения занятий по дыхательной гимнастике, для проведения теоретических занятий (по технике безопасности, видео уроки по плаванию), для свободных игр детей, для спортивных соревнований, тематических и сюжетных занятий).

Предметно-развивающая среда спроектирована в соответствии с образовательной программой детского дошкольного учреждения «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. Созданы условия для реализации образовательных областей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, физическое развитие. Пример; привитие культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания, основ безопасности на воде, совместные игры и эстафеты, развитие ориентировки в пространстве, знакомства со свойствами воды, с обитателями морского мира, сенсорное развитие. Формирование представлений о видах спортивного плавания, овладение подвижными играми, воспитание культуры здорового образа жизни, овладение нормами и правилами закаливания, двигательной активности, формировании полезных привычек. Для этого используются здоровье сберегающие технологии, закаливание, дыхательная гимнастика, беседы и консультации с родителями. Все это обеспечивает ребенку возможность сохранения здоровья и формирования у него навыков здорового образа жизни. Игровые технологии позволяют ребенку, в игровой форме освоится в новой непривычной для него среде. Играя, ребенок быстрее овладевает навыками плавания, ныряния, ориентирования в непривычной для него водной среде. Для игр в воде используются различные надувные и резиновые игрушки, тонущие игрушки, игрушки – прилипалы, фигурки животных, мячики различных размеров и материалов, обручи и т.д.

Организация предметно-развивающей среды в бассейне построена в соответствии с различным уровнем подготовленности детей и их способностью к освоению программы. Пример: для этого используются занятия на различной глубине, надувные нарукавники, жилеты, доски, нудулсы, круги. Дети, успешно овладевшие программой, активно используют колобашки, лопатки для рук, ласты.

**Учебно-тематический план НОД**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем | Количество академических часов | | |
| Теория | Практика | Всего |
|  | Правила поведения на воде | 1 |  | 1 |
|  | Воспитание культурно-гигиенических навыков | 1 | 1 | 2 |
|  | Мониторинг умений и навыков |  | 2 | 2 |
|  | Задержка дыхания |  | 6 | 6 |
|  | Различные виды передвижений в воде |  | 3 | 3 |
|  | Скольжение с опорой и без на груди |  | 5 | 5 |
|  | Скольжение с опорой и без на спине |  | 5 | 5 |
|  | Игры и развлечения в воде |  | 5 | 5 |
|  | Работа ног как при плавании способом «кроль» |  | 6 | 6 |
|  | Работа рук как при плавании способом «кроль» |  | 6 | 6 |
| ИТОГО | | 2 | 39 | 41 |

**Развернутое тематическое планирование организованной образовательной деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 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. Беседа о свойствах воды 2. Знакомство с правилами поведения на воде 3. Создать представление о движениях в воде, о плавании | Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками | 1. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду 2. Упражнять в выполнении разных движений в воде |
| **октябрь** | 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) |
| V неделя | | | |
| 1.Продолжать учить детей принимать горизонтальное положение в воде с опорой  2.Учить делать выдох, погружая лицо в воду  3.Приучать самостоятельно играть в воде | | | |
| **ноябрь** | 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 3. Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно | 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 |
| **декабрь** |  |  | 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 |
| **январь** | 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 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде |
| **февраль** | 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 |
| **март** | 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 преподавателя | 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 |
| **апрель** | 1.Учить самостоятельно скользить с доской, погружая лицо в воду  2.Упражнять в работе рук, как при плавании кролем | 1.Учить работать ногами в движении, опираясь на доску  2.Самостоятельно делать упражнение «звездочка» на груди | 1.Продолжать учить работать прямыми ногами у опоры и в движении  2.Продолжать учить свободно лежать на воде без опоры | 1.Закреплять навык работы рук «мельница»  2.Учить выполнять упражнение «стрелочка» на груди |
| **май** | 1.Продолжать учить выполнять «стрелочку» на груди  2.Учить нырять, доставая предметы со дна | 1.Тренировать задержку дыхания на длительное время  2.Продолжать учить правильной работе ног «кролем» | Учить плавать с различной опорой или без нее | Мониторинг плавательных умений и навыков |
| **июнь** | Закрепление умений и навыков, игры и развлечения в воде, праздник, открытое занятие для родителей | | | |

*Приложение*

*Игры и развлечения в воде*

**«Рыбалка».**

*Цель игры:* обучение передвижению в воде, развитие ловкости, координации движения.

Игра проводится в бассейне на мелком ограниченном участке.

*Ход игры:* Дети находятся на дорожках (по 2-3 человека) у стенки бассейна лицом к центру. Тренер-преподаватель бросает в воду по 5 - 6 ярких рыбок (на каждую дорожку) По сигналу начинается «рыбалка», дети передвигаются по своей дорожке и «поймав» рыбку, транспортируют ее к бортику бассейна в лукошко, возвращаются за следующей. Дети передвигаются в воде, помогая себе руками и ногами. Маленькие дети работают в нарукавниках.

*Правила игры:* в воде нельзя толкаться, брызгаться, вырывать рыбку у другого, применять силу. Ловить и транспортировать только по одной рыбке. Отмечаются дети, поймавшие большее количество рыбы, а игра начинается сначала.

**«Собери пирамидку».**

*Цель игры:* учить классифицировать предметы по цвету и размерам, обучение передвижению в воде с помощью ног.

Игра проводится в бассейне на мелком ограниченном участке.

*Ход игры:* Дети находятся на дорожках (по 1 человеку) у стенки бассейна лицом к центру. Тренер-преподаватель бросает в воду пирамидку, предварительно разобрав ее (на каждую дорожку) По сигналу начинается игра, дети передвигаются по своей дорожке к первому элементу пирамидки (основание), транспортируют его к бортику бассейна называя цвет, возвращаются за следующим и так далее, пока пирамидка не будет собрана. Дети передвигаются в воде с помощью ног, помогая себе руками. Маленькие дети работают в нарукавниках.

*Правила игры:* Транспортировать только по одному предмету и собирать согласно роста пирамиды. Отмечаются дети, правильно и быстро собравшие пирамидку и игра начинается сначала.

*Игры в воде для детей умеющих плавать.*

**«Сборщики жемчуга».**

*Цель игры:* обучение передвижению под водой на задержке дыхания, открывание глаз в воде, развитие ловкости, координации движения.

Игра проводится в бассейне на мелком (для младших), на глубоком (для старших) участке.

*Ход игры:* Тренер-преподаватель бросает в воду предметы. Дети находятся у бортика в воде. По сигналу «водолазы» передвигаются под водой (плывут) и собирают предметы, транспортируют их к бортику бассейна, возвращаются за следующим.

*Правила игры:* в воде не вырывать предмет у другого, не применять силу. Собирать и транспортировать только по одному предмету. Отмечаются дети, поймавшие большее количество «жемчуга», игра начинается сначала.

**«Водолазы».**

*Цель игры:* обучение задержке дыхания под водой на глубоком вдохе, открывание глаз в воде.

Игра проводится в бассейне на мелком участке.

*Ход игры:* Дети находятся у бортика в воде. По сигналу «водолазы» делают глубокий вдох и погружаются под воду, держась за бортик бассейна, открывают глаза.

*Правила игры:* погрузившись в воду, открыв глаза, «водолазы» находятся на задержке дыхания, затем производят медленный «сброс» воздуха - пауза и по необходимости выныривают из воды, делая вдох. Побеждает тот, кто вынырнул последним, т.е. находился в воде большее количество времени. Отмечаются дети, показавшие хорошие результаты. После свободного дыхания (через 5-7 мин.) игра начинается сначала. Во время занятия можно проводить эту игру 3-4 раза.

*Открытое занятие*

**«Веселое путешествие»**

*Вид занятия:* сюжетное

*Тип занятия:* итоговое

*Цель:*

1. Укрепление здоровья детей.
2. Закаливание организма.
3. Привитие интереса к занятиям плаванием.

*Задачи:*

1. Формирование знаний о правилах безопасного поведения на воде.
2. Способствовать формированию у детей устойчивого интереса к плаванию.
3. Закрепить полученные навыки плавания ("звездочка", "стрелочка" на груди, выдох в воду, работа ног кролем на груди с опорой и без).
4. Воспитывать ловкость, смелость.
5. Способствовать сохранению и укреплению физического здоровья детей (одевание, раздевание, ухаживание за своими вещами, самостоятельное мытьё под душем, закаливание).

**КРИТЕРИИ** **ОЦЕНКИ** **ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА**

Оценка навыков и умений детей проводится один раз в году по завершении Программы.

**Вдох** **и** **выдох** **в** **воду**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Длительность** **выдоха** | | **Количество** **вдохов** **и** **выдохов** | |
|  | **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |
| **Высокий** | 3,1 сек | 3,0 сек | 4 раза | 3 раза |
| **Средний** | 2,1 сек | 2,0 сек | 3 раза | 2 раза |
| **Низкий** | 1,1сек | 1,0 сек | 2 раза | 1 раз |

**Методика** **оценки:**

И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью, погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

**Оценка уровней:**

· Высокий – активное пускание пузырей.

· Средний – редкие воздушные пузыри

· Низкий – нет воздушных пузырей.

**Лежание** **на** **груди**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 5,0 сек самост-но | 4,5 сек самост-но |
| **Средний** | 4,0 сек с опорой | 3,5 сек с опорой |
| **Низкий** | 1,3 сек с опорой | 1,3 сек с опорой |

**Методика** **оценки:** И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

**Оценка уровней:**

Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты.

Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.

Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

**Скольжение** **на** **груди** **с** **опорой**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 3,50 метра | 3,00 метра |
| **Средний** | 3,00 метра | 2,50 метра |
| **Низкий** | 2,00 метра | 1,50 метра |

**Методика** **оценки:** И.П.: стоя спиной к борту бассейна, в руках доска, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

· Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.

· Средний – подбородок лежит на поверхности воды.

· Низкий – плечи находятся над поверхности воды.

**Перечень программ и методической литературы, используемой в работе**

1. Большаков И.А.. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. М., 2005.
2. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64с. - (Синяя птица).
3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., 1985.
4. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991
5. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Задания, игры, праздники. М., 2009.
6. Соколова М.Г. Плавание и здоровье малыша РнД., 2007.
7. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 112 с. – (Здоровый малыш).
8. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова. Раз, два, три, плыви. Методическое пособие для дошкольных учреждений. – М., Обруч, 2010
9. Т.М.Бондаренко. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ. – Воронеж, 2012
10. А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – Детство-пресс, 2011
11. М.В.Рыбак. Занятия в бассейне с дошкольниками. – Москва: ТЦ Сфера, 2012

Под редак. Н.В.Микляевой. Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ. – Москва: Изд. Аркти. 2011