**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»**

(второй год обучения)

**Для детей 5 – 7 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.

Фигурное плавание представляет собой, составленные из элементов хореографии комплексы с использованием

гимнастических комбинаций для построения различных фигур в воде. Выполнение «фигур» одновременно, «в связке»

несколькими детьми приучают их к согласованности действий в коллективе, умению подчинять свои желания и интересы

общему делу.

Основу элементов акваэробики составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (общеразвивающие, имитационные, танцевальные и др), позволяющие выразить эмоциональные состояния, сюжеты, образы.

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 старшего дошкольного возраста:**

В старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в предыдущем возрастном периоде. Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость. Однако еще остаются достаточно выраженными относительно быстрая функциональная истощаемость нервных клеток и развитие охранительного торможения при перегрузках. Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. Изменяется соотношение размеров головы и туловища, они приближаются к соотношению этих показателей у взрослых. Существенно увеличивается длина верхних и нижних конечностей; начинается сращение тазовых костей; появляются точки окостенения в позвонках, формируется осанка — к семи годам у детей четко выражены изгибы в шейном и грудном отделах позвоночника. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и другие жизненно важные движения. Все крупные мышцы туловища и конечностей отличаются слабым развитием связочных отделов. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба. Это создает предпосылки для возникновения при неблагоприятных условиях деформаций позвоночника.

Высокая потребность в движениях у детей 6—7 лет сохраняется. Двигательная активность становится все более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям. Вынужденную гиподинамию при длительном просмотре телевизионных передач, видеофильмов, на занятиях, во время компьютерных игр они компенсируют последующим увеличением количества и интенсивности движений.

В этом возрастном периоде не наблюдается резкого увеличения количественных показателей двигательной активности. Средние показатели двигательной активности детей 5—7 лет за время пребывания в дошкольном учреждении составляют 13—17,5 тысяч движений; интенсивность колеблется в пределах 55—70 движений в минуту, продолжительность достигает 4,5 и более часов. Отмечаются циклические изменения двигательной активности детей в течение суток, недели, а также в разные периоды, года. Заметна разница в характере двигательной активности мальчиков и девочек в процессе самостоятельной игровой деятельности, отмечавшаяся на пятом-шестом годах жизни, к концу дошкольного детства сглаживается. Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять действия, лишенные непосредственного интереса, направленные на достижение отдаленного результата. В то же время у детей повышается способность к произвольной

регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий.

В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами, возможностями, узнают о способах перемещения в пространственно-временной среде окружающего предметного мира. Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей старшего дошкольного возраста являются скоростно-силовые и

координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

У старших дошкольников все показатели ловкости в значительной мере улучшаются. Дети быстро и без особых трудностей овладевают новыми, все более сложными по координации движениями; умеют действовать рационально, проявляя находчивость; быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям деятельности, добиваются четкости в решении двигательных задач, точности воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений; становятся способными к более сложным ориентировкам в окружающей обстановке, сохранению устойчивых положений

тела в трудных, вариативных условиях двигательной деятельности.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей

обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

У детей 5—7 лет отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Дошкольники хорошо приспособлены к недлительным скоростно-силовым динамическим действиям, которые составляют основное содержание их игр.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости. Дети становятся способными к достаточно продолжительной двигательной деятельности разной интенсивности.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. Со взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

**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. Легкие упражнения показывает заранее подготовленный ребенок. Этот методический прием способствует формированию у детей психологической установки: доступность упражнения. На этапе закрепления техники плавательных движений используется прием показа упражнения со всевозможными ошибками. Дети исправляют их, самостоятельно проговаривая последовательность выполнения. Очередность показа неправильных упражнений

определяется педагогом. Этот прием направлен на то, чтобы вызвать стремление детей максимально проявить себя и показать свою самостоятельность.

Средства наглядности. Использование наглядной схемы упражнений с изображением отдельных элементов. Применение наглядных схем способствует развитию у детей умственных способностей.

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;

Исправление ошибок. Инструктором ведется работа по предупреждению и исправлению ошибок, воспитанию привычки у детей контролировать свои действия и действия своих сверстников. Ошибку при выполнении задания делают предметом внимания детей. Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям инструктора;

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;

Оценка (самооценка) двигательных действий. После проведения упражнения инструктор проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребенка, задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях;

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

Круговая тренировка. Выполнение упражнений (в зале) способом круговой тренировки, чередующейся с поточным, фронтальным и игровым методами организации занятий, которые позволят повысить моторную плотность занятий;

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;

Соревновательной эффект. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. 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 контрастных 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.

**Календарный учебный график**

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** |
| 5-7 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, май месяц)

Количество детей в одной группе до 6 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 часов | | |
| Теория | Практика | Всего |
|  | Правила поведения на воде | 1 |  | 1 |
|  | Воспитание культурно-гигиенически навыков | 1 |  | 1 |
|  | Мониторинг плавательных умений и навыков |  | 2 | 2 |
|  | Знакомство с различными способами плавания | 1 | 2 | 3 |
|  | Задержка дыхания |  | 2 | 2 |
|  | Различные виды передвижений в воде |  | 2 | 2 |
|  | Разучивание элементов фигурного плавания и аквааэробики |  | 3 | 3 |
|  | Скольжение с опорой и без на груди |  | 2 | 2 |
|  | Скольжение с опорой и без на спине |  | 2 | 2 |
|  | Подвижные игры, эстафеты и соревнования |  | 5 | 5 |
|  | Работа ног как при плавании способом «кроль» |  | 3 | 3 |
|  | Работа рук как при плавании способом «кроль» |  | 3 | 3 |
|  | Плавание способом «кроль» в полной координации |  | 5 | 5 |
|  | Плавание способом «брасс» |  | 7 | 7 |
| ИТОГО | | 3 | 38 | 41 |

**Развернутое тематическое планирование организованной образовательной деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | I неделя | II неделя | III неделя | IV неделя |
| **сентябрь** | 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.Приучать действовать организованно, не толкать друг друга. | 1.Продолжать учить уверенно погружаться в воду с головой 2.Приучать действовать организованно, не толкать друг друга. | Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды; |
| **октябрь** | 1.Продолжать приучать детей самостоятельно погружаться в воду 2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду | 1. Продолжать учить детей делать выдох в воду 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде | 1. Продолжать учить детей делать выдох в воду 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде | Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох |
| V неделя  1.Учить выполнять многократные выдохи в воду  2.Учить лежать на воде с опорой | | | |
| **ноябрь** | 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 движений рук и ног |
| **декабрь** | **1.**Учить задерживать дыхание на продолжительное время  2.Продолжать отрабатывать согласованность движений рук и ног у опоры | 1.Учить лежать на воде без опоры  2.Учить выполнять различные упражнения на воде одновременно (элементы фигурного плавания) | 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 |
| **янваь** | 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 |
| **февраль** | 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 |
| **март** | 1. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с доской в руках 2. Учить передвигаться по дну с выполнением гребков руками | 1.Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте 2. Совершенствовать умение скользить на спине | 1. Учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног 2. Упражнять в скольжении на спине | Познакомить детей с упражнениями скольжение на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом |
| **апрель** | 1.Учить плавать кролем в полной координации  2.Совершенствовать работу ног при плавании на спине | 1.Продолжать учить плавать кролем на груди в полной координации  2.Разучить работу рук при плавании кролем на спине | 1.Упражнять в плавании кролем на груди  2.Учить правильно нырять, доставать предметы со дна | 1.Совершенствовать плавание кролем на груди  2.Учить делать вдох и выдох при плавании кролем на груди |
| **май** | 1.Учить плавать кролем на спине в полной координации  2.Учить выполнять правильный старт при плавании кролем на груди и спине | 1.Упражнять в плавании кролем на спине  2.Учить работе рук при плавании брассом | 1.Совершенствовать плавание кролем на спине  2.Продолжать учить работе рук при плавании брассом | 1.Учить работе ног при плавании брассом  2.Упражнять в проплывании всего бассейн способом кроль на груди и спине |
| **июнь** | Закрепление умений и навыков, игры и развлечения в воде, праздник, открытое занятие для родителей | | | |

*Приложение*

*Игры и развлечения в воде*

**«Я плыву»**

*Цель:* Учить детей принимать горизонтальное положение тела в воде.

*Ход игры:* Дети в колонне по одному шагом передвигаются вдоль бортика бассейна. По сигналу стараются оторвать ноги от пола бассейна и изобразить плавание на груди. По следующему сигналу возвращаются в первоначальное положение и продолжают передвижение по бассейну с поддержкой за поручень.

Объясняя игру, инструктор обязательно показывает, каким способом, следует достигать горизонтального положения тела на воде. Но если ребенок не желает выполнять или боится выполнять, нельзя его заставлять силой. Так же не стоит запрещать ребенку лечь на воду своим способом, дабы не сковывать воображение детей. Если ребенок желает лечь на воду своим способом, необходимо дать ему эту возможность, а потом попросить лечь на воду тем способом, который предложил педагог.

**«Буксир»**

*Цель:* Учить лежать на воде.

*Ход игры:* Дети распределяются по парам. Один ребенок ложится на воду, на грудь. Второй ребенок, держа его за руки, везет напарника по воде. Затем дети меняются ролями. Ведущий ребенок передвигается по воде в среднем темпе спиной назад. Можно использовать для этой игры палку или нудолс для поддержки.

*Усложнение:* ребенок, который должен лечь на воду, ложится на спину. Так же один ребенок может вести нескольких детей, или же наоборот, двое детей могут вести одного ребенка. Если дети имеют небольшой навык лежания на воде, прикрепиться они могут паровозиком (один за ноги другого).

**«Звездочка»**

*Цель:* Формирование умения держаться на воде в горизонтальном положении.

*Ход игры:* Ребенок делает глубокий вдох, и, задержав дыхание, ложится на воду, на грудь или спину, при этом он раздвигает руки и ноги в разные стороны, изображая звезду. Голову поднимать с поверхности воды нельзя. Время пребывания на поверхности воды ограничивается временем, так как ребенок задерживает дыхание.

*Усложнение:* Можно устроить соревнование на продолжительность выполнения упражнения.

**«Поплавок»**

*Цель:* Учить детей всплывать на поверхности воды.

*Ход игры:* Дети делают глубокий вдох и с головой погружаются в воду, захватив при этом ноги за колени. Ноги необходимо отрывать от пола, только так можно всплыть.

*Усложнение:* Педагог считает длительность выполнения упражнения.

**«Зеркало»**

*Цель:* Упражнять в различных способах плавания.

*Ход игры:* Дети, взявшись за руки, ходят по кругу и произносят следующие слова:

Ровным кругом, друг за другом,

Мы идем за шагом шаг.

Эй, ребята, не зевай

За (имя ребенка) повторяй.

Названный ребенок показывает любое упражнение. Дети должны его повторить. Ведущим становится тот, кто сделал это упражнение лучше всех. Нельзя мешать друг другу.

**«Кто быстрее соберётся»**

*Цель:* Упражнять детей свободно держаться на воде.

*Ход игры:* Дети делятся на несколько команд. Каждая группа выстраивается вдоль бортика бассейна и по сигналу все дети начинают выполнять любые упражнения на воде, вплоть до плавания. Педагог подает следующий сигнал, после которого каждая группа должна собраться на своем месте.

*Усложнение:* Место сбора групп детей отмечаются знаками, расположенными на бортиках бассейна (к примеру, фишки), в ходе игры фишки меняются местами.

**«Тоннель»**

*Цель:* Учить детей погружаться в воду с головой, делать выдох в воду, открывать глаза в воде.

*Ход игры:* Дети, стоя в колонне по одному изображают поезд. В воде из обручей сделан тоннель. Чтобы через него проехать малыши должны поочередно погрузиться воду.

*Усложнение:* Дети могут держаться друг за друга, и при погружении открывать глаза в воде.

**«Мы лягушки-попрыгушки»**

*Цель:* Учить детей не бояться брызг в воде.

*Ход игры:* Дети опускаются в воду до тех пор, пока вода не коснется подбородка. По бассейну они стараются прыгнуть как лягушки, при этом квакая. Если ребенку трудно выполнять данное игровое упражнение из-за проблем в опорно-двигательном аппарате, игру упрощаем. Дети могут не прыгать, а только имитироваться прыжок (выполнять пружинку в воде).

**«Пятнашки»**

*Цель:* Научить ребенка легко передвигаться по воде.

*Ход игры:* Дети выбирают ловишку. Ловишка передвигается по воде и салит детей. Осаленный разводит руки в стороны и произносит слова: «Чай, чай выручай». Дети, касаясь осаленного ребенка тем самым освобождают своего товарища. Продолжительность игры может определяться временем. Следующий ловишка может быть выбран при помощи считалки.

**«Игра с надувным шариком»**

*Цель:* Научить детей делать глубокий вход и продолжительный выдох.

*Ход игры:* Дети, сидя на стульчиках. Пытаются сдуть с руки небольшой воздушный шарик.

*Усложнение:* Для игры могут быть использованы мыльные пузыри, ватные шарики и т.д. Можно устроить соревнование «Кто дальше сдует шарик»

*Открытое занятие*

**"Путешествие в Спортландию"**

*Вид занятия:* сюжетное

*Тип занятия:* итоговое

*Цель:*

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

*Задачи:*

1. Создать радостную, приподнятую атмосферу на занятии.
2. Дать элементарное представление об Олимпийских играх, особенностях их проведения, масштабе.
3. Закреплять навыки выразительности движений с обручами, техники спортивных способов плавания.
4. Воспитывать ловкость, смелость.
5. Укреплять опорно-двигательный аппарат, способствовать выработке правильной осанки.
6. Содействовать развитию внимания, творческих способностей, интереса к плаванию.

**КРИТЕРИИ** **ОЦЕНКИ** **ДЕТЕЙ СТАРШЕГО 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** | 5,0 сек | 4,5 сек | 8 раз | 7 раз |
| **Средний** | 4,0 сек | 3,5 сек | 7 раз | 6 раз |
| **Низкий** | 2,0 сек | 2,0 сек | 5 раз | 4 раза |

**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.

**Скольжение** **на** **груди** **и** **на** **спине**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 4,60 метра | 4,30 метра |
| **Средний** | 3,40 метра | 3,00 метра |
| **Низкий** | 3,00 метра | 2,50 метра |

**Методика** **оценки:** И.П.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются 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.

**Скольжение** **на** **груди** **и** **на** **спине** **с** **движениями** **ног**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 6,00 метров | 5,50 метров |
| **Средний** | 5,00 метров | 4,50 метра |
| **Низкий** | 4,00 метра | 4,20 метра |

**Методика** **оценки:** И.П.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

**Оценка уровней:**

· Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)

· Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)

· Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

**Плавание** **способом** **«Кроль»** **на** **груди** **и** **на** **спине**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 7,50 метров | 7,00 метров |
| **Средний** | 6,50 метров | 6,00 метров |
| **Низкий** | 5,50 метров | 5,00 метров |

**Методика** **оценки:** И.П.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами. Проплыть способом «кроль» на груди (спине) без остановок. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

**Оценка уровней:**

* Высокий – попеременная работа рук, непрерывные движения ногами, вдох выполняется в конце гребка
* Средний – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают 4х движений снизу вверх. Дыхание сбивается
* Низкий – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают движений снизу вверх, дыхание не сочетается
* Для выполнения каждого контрольного упражнения детям дается одна попытка. Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой.

**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