

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА
ДЕТСКИЙ САД №41 «РОСИНКА»**

ПРИНЯТА

Советом педагогов
протокол от 30.08.2023г.
№1

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий
_____ Р.А. Ротова
от 30.08 2023г.

**Программа ДПОУ проведения занятий
по обучению детей плаванию
«Плавание»**

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста (от 5 до 6 лет)
Срок реализации – 1 год

г. Нижневартовск

Паспорт программы

Наименование программы	Программа ДПОУ проведения занятий по обучению детей плаванию «Плавание»
Основание для разработки программы	1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» п. 4 ч. 2 ст. 29, ч. 3 ст. 30, с ч.1 ст. 91, ч. 1 ст. 101; 2. Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»; 3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»; комментариями к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014г; 4. Устав МАДОУ г. Нижневартовска ДС №41 «Росинка»
Заказчик, координатор программы	Педагогический совет, родители, (законные представители) детей посещающих детский сад
Юридический адрес	628615 Россия, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, г. Нижневартовск, ул. Северная 9-а.
Телефон	(8 – 3466) 44 – 74 – 71, (8 – 3466) 26 – 38 – 98, (8 – 3466) 44 – 81 – 27, (8 – 3466) 44 – 80 – 61
Разработчики программы	Неничас В.И., инструктор по физической культуре (плавание) Иванова С.И., заместитель заведующего
Исполнители программы	Участники образовательного процесса
Цель программы	Оздоровление подрастающего поколения; формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни.
Задачи программы	1. Учить погружаться в воду с головой, открывать при этом глаза. 2. Учить работать ногами (стиль «кроль») у бортика, лежа на груди и на спине. 3. Учить выполнять движения руками (стиль «кроль») лежа на груди и на спине с доской между ног. 4. Учить работать ногами в скольжении на груди и на спине с доской. 5. Упражнять в умении скользить по воде на груди и на спине, выполняя выдох в воду. 6. Учить плавать произвольным способом
Срок реализации программы:	1 год
Ожидаемые конечные результаты реализации Программы:	Воспитание здоровых детей, с высокой физической работоспособностью, что необходимо в их дальнейшей (взрослой) жизни.
Показатели эффективности	<ul style="list-style-type: none"> • общее оздоровление, укрепление организма; • развитие двигательных способностей, сознательного управления

программы:	движениями; • развитие правильного дыхания;
Система контроля за выполнением программы	Диагностика плавательных умений детей дошкольного возраста Т.С. Казаковцевой.

Пояснительная записка

Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным. В медико-физиологическом аспекте это укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и пр.), в психологическом аспекте — формирование произвольной регуляции движений и действий, в педагогическом — это не только обучение ребенка сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции.

В то же время акватория бассейна — это, прежде всего, иная среда обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям человека. Поэтому тренеры-педагоги единодушны в том, что для избавления от детских страхов и общего привыкания ребенка к воде необходим адаптационный период.

Плавание как вид деятельности характеризуется значительной степенью сложности, что неизбежно усиливает элемент обучения в ущерб игре, которая с точки зрения психологии является ведущей деятельностью для детей дошкольного возраста.

Учет психологических закономерностей развития ребенка при организации занятий плаванием в детском саду требует, чтобы эти занятия структурно и функционально строились по принципам «открытого обучения». Открытое обучение не ограничивается строго регламентированными рамками и допускает модификации, как по воле педагога, так и по воле ребенка. Дидактическое пространство при таком подходе оказывается «местом встречи» разнонаправленно мотивированной деятельности ребенка (который хочет купаться и резвиться) и взрослого (цель которого — научить ребенка плавать). Ребенок же становится субъектом собственных плавательных движений, а не объектом педагогических требований инструктора.

Задачи, решаемые на занятиях в бассейне:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей посредством водной среды;
- формирование сознательного отношения к своему здоровью;
- улучшение деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем;
- развитие физических качеств: выносливости, ловкости, быстроты, силы в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка;
- формирование правильного изгиба позвоночника, укрепление связочно-суставного аппарата;
- создание условий для реализации потребности в двигательной активности;

-формирование адекватных установок для успешного овладения различными способами плавания.

Занятия проводятся по типу круговой тренировки, где основные плавательные навыки и элементы техники осваиваются на мелководье, а совершенствуются на глубокой воде.

Обучению плаванию предшествуют педагогические наблюдения инструктора, поскольку дети своим поведением в воде сами подсказывают, с чего следует начинать. Если ребенок боится брызг, необходимо научить его опускать лицо в воду; боится упасть — научить вставать; боится захлебнуться — научить правильно дышать; пытается поднять со дна игрушку — научить нырять и т.д.

В процесс обучения активно вовлекаются родители, особенно важна их помощь на первом этапе привыкания к воде. Во время индивидуальных бесед и консультаций родителям даются конкретные советы по закаливанию и обучению детей плаванию (с показом их на воде).

Особое внимание в предлагаемой программе обращено на педагогические приемы, позволяющие ребенку быстрее научиться владеть своим телом в воде, что ведет к росту его уверенности в себе. Элементы игры во время отработки различных плавательных умений, навыков делают процесс обучения увлекательным, лишают его однообразия и монотонности, психологически не оправданных в работе с детьми-дошкольниками, способствуют созданию внешней и внутренней мотивации.

Преращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений. Педагогический принцип перехода от простого к сложному выступает как условие усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения ребенка к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка).

Для формирования навыков выполнения отдельных элементов полезно разучивать их на занятиях в различных сочетаниях. С этой целью вся акватория бассейна (рассматриваемая как дидактическое пространство обучения) условно разбивается на игровые зоны, в которых дети выполняют разнообразные упражнения, содержащие как новый, так и пройденный материал. Инструктор при этом может находиться либо в зоне освоения нового упражнения, либо оказывать помощь отстающим детям. Переход ребенка из одной игровой зоны в другую осуществляется по его желанию, а в группах шестого и седьмого года жизни — иногда и поточно (по типу круговой тренировки).

Основная работа с детьми дошкольного возраста определяется общими задачами начального этапа обучения плаванию: научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде, а также технически правильно и экономично плавать. Особое внимание в предлагаемой программе обращено на педагогические приемы, позволяющие ребенку быстрее научиться владеть своим телом в воде, что ведет к росту его уверенности в себе. А это, в свою очередь, становится основой принципа самостоятельности ребенка в педагогической деятельности педагога-инструктора.

Организация дидактического пространства

1. Принцип «открытого обучения». Открытое обучение не ограничивается строго регламентированными рамками и допускает модификации как по воле педагога, так и по воле ребенка. Обучению плаванию должны предшествовать педагогические наблюдения инструктора, поскольку дети своим поведением в воде сами подсказывают, с чего следует начинать. Если ребенок боится брызг — необходимо научить его опускать лицо в воду, боится упасть — научить вставать, боится захлебнуться — научить правильно дышать, пытается поднять со дна игрушку — научить нырять, пытается сделать вдох — научить дышать во время плавания и т.д.
2. Принцип учета ведущей деятельности. Ребенку хочется купаться и резвиться, взрослому — научить ребенка плавать. Значит, надо превратить все задания и упражнения в игру (особенно в младшем дошкольном возрасте).
3. Принцип свободного выбора, или принцип субъективности. Ребенок сам выбирает задания, виды деятельности («купаться» или «плавать»), объем нагрузки (сколько «бассейнов» я намерен сегодня проплыть), самостоятельно переходит из одной игровой зоны в другую.
4. Принцип дополнения естественного пространства двигательного существования ребенка дидактическим. Задача инструктора — вовремя заметить пробудившийся интерес к новым упражнениям или возникшую потребность ребенка в решении новых (собственных!) задач и организовать дидактический процесс, предлагая, но не навязывая ребенку новые виды заданий.
5. Принцип «от простого к сложному». Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений. Данный принцип — условие освоения ребенком все более сложных приемов плавания, их техники и самостоятельного выполнения упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка).
6. Принцип «от целого к частному». Техника спортивных способов плавания осваивается в логике: от общих представлений о конкретном способе к разучиванию отдельных движений, которые затем соединяются.
7. Принцип учета возрастных различий и индивидуальных психофизических особенностей детей. Последовательность заданий и вся схема обучения зависит от возрастной категории детей и их индивидуальных различий. Требуется отказ от строгого следования общему алгоритму обучения, импровизации в зависимости от конкретной ситуации.

Цель программы: оздоровление подрастающего поколения; формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Учить погружаться в воду с головой, открывать при этом глаза.
2. Учить работать ногами (стиль «кроль») у бортика, лежа на груди и на спине.
3. Учить выполнять движения руками (стиль «кроль») лежа на груди и на спине с доской между ног.
4. Учить работать ногами в скольжении на груди и на спине с доской.
5. Упражнять в умении скользить по воде на груди и на спине, выполняя выдох в воду.
6. Учить плавать произвольным способом

Планируемые результаты

1. Устойчивое позитивное отношение ребенка к воде
2. Совершенствование плавательных умений и навыков
3. Повышение двигательных качеств, развитие координации, ритмичности движений.
4. Обеспечение физического и психического благополучия.

Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5—6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Под влиянием воспитания постепенно происходит переход от импульсивного, ситуативного поведения к поведению, опосредованному правилами и нормами. Дети активно обращаются к правилам при регулировании своих взаимоотношений со сверстниками. *Формируются социальные представления морального плана,* старшие дошкольники уже отличают хорошие и плохие поступки, имеют представление о добре и зле и могут привести соответствующие конкретные примеры из личного опыта или литературы. В оценке поступков сверстников они достаточно категоричны и требовательны, в отношении собственного поведения более снисходительны и недостаточно объективны.

По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка приближается к показателям мозга взрослого человека — *расширяются интеллектуальные возможности детей*. Ребенок не только выделяет существенные признаки в предметах и явлениях, но и начинает устанавливать причинно-следственные связи между ними, пространственные, временные и другие отношения. Дети оперируют достаточным объемом временных представлений: утро—день—вечер—ночь; вчера—сегодня—завтра—раньше—позже; ориентируются в последовательности дней недели, времен года и месяцев, относящихся к каждому времени года. Довольно ориентацию в пространстве и на плоскости: слева—направо, вверху—внизу, впереди—сзади, близко—далеко, выше—ниже и т. д.

Расширяется общий кругозор детей. Интересы старших дошкольников постепенно выходят за рамки ближайшего окружения детского сада и семьи. Детей привлекает широкий социальный и природный мир, необычные события и факты. Их интересуют обитатели джунглей и океанов, космоса и далеких стран и многое другое. Старший дошкольник пытается самостоятельно осмыслить и объяснить полученную информацию. С пяти лет начинается настоящий расцвет идей «маленьких философов» о происхождении луны, солнца, звезд и прочего. Для объяснения детьми привлекаются знания, почерпнутые из фильмов и телевизионных программ: о космонавтах, луноходах, космических путешествиях, звездных войнах.

Дети с живым интересом слушают истории из жизни родителей, бабушек и дедушек. Ознакомление с техникой, разнообразными видами труда, профессиями родителей обеспечивает дальнейшее вхождение ребенка в современный мир, приобщение к его ценностям. Под руководством педагога шестилетки включаются в поисковую деятельность, принимают и самостоятельно ставят познавательные задачи, выдвигают предположения о причинах и результатах наблюдаемых явлений, используют разные способы проверки: опыты, эвристические рассуждения, длительные сравнительные наблюдения, самостоятельно делают маленькие «открытия».

В старшем дошкольном *возрасте возрастают возможности памяти*, возникает намеренное запоминание в целях последующего воспроизведения материала, более *устойчивым становится внимание*. Происходит развитие всех познавательных психических процессов. У детей снижаются пороги ощущений. Повышаются острота зрения и точность цветоразличения, развивается фонематический и звуковысотный слух, значительно возрастает точность оценок веса и пропорций предметов, систематизируются представления детей.

Продолжает совершенствоваться речь. За год словарь увеличивается на 1000—1200 слов (по сравнению с предшествующим возрастом), хотя практически установить точное количество усвоенных слов за данный период очень трудно из-за больших индивидуальных различий. Совершенствуется связная, монологическая речь. Ребенок может без помощи взрослого передать содержание небольшой сказки, рассказа, мультфильма,

описать те или иные события, свидетелем которых он был. Правильно пользуется многими грамматическими формами и категориями.

Развивается продуктивное воображение, способность воспринимать и воображать себе на основе словесного описания различные миры, например космос, космические путешествия, пришельцев, замок принцессы, события, волшебников и т. п. Эти достижения находят воплощение в детских играх, театральной деятельности, в рисунках, детских рассказах.

Рисование — любимое занятие старших дошкольников, ему они посвящают много времени. Дети с удовольствием демонстрируют свои рисунки друг другу, обсуждают их содержание, обмениваются мнениями. Любят устраивать выставки рисунков, гордятся своими успехами.

Возрастающая потребность старших дошкольников в общении со сверстниками, в совместных играх и деятельности приводит к возникновению детского сообщества. Сверстник становится интересен как партнер по играм и практической деятельности. Развивается система межличностных отношений, взаимных симпатий и привязанностей. Старший дошкольник страдает, если никто не хочет с ним играть. Формирование социального статуса каждого ребенка во многом определяется оценкой его воспитателем. Воспитателю важно изучить систему межличностных отношений детей в группе и помочь каждому ребенку занять благоприятную для его развития позицию в коллективе сверстников: найти друзей, объединить детей на основе общности игровых интересов или склонностей к определенной деятельности (рисованию, ручному труду, уходу за животными).

Своим поведением воспитатель показывает примеры доброго, заботливого отношения к людям, он побуждает ребят замечать состояние сверстника (обижен, огорчен, скучает) и проявлять сочувствие, готовность помочь. Он привлекает внимание детей к признакам выражения эмоций в мимике, пантомимике, действиях, интонации голоса. Воспитатель специально создает в группе ситуации гуманистической направленности, побуждающие детей к проявлению заботы, внимания, помощи. Это обогащает нравственный опыт детей.

В общении со сверстниками преобладают однополюсные контакты. Дети играют небольшими группами от двух до пяти человек. Иногда эти группы становятся постоянными по составу. Так появляются первые друзья — те, с кем у ребенка лучше всего достигается взаимопонимание и взаимная симпатия. *Дети становятся избирательны* во взаимоотношениях и общении: у них есть постоянные партнеры по играм (хотя в течение года они могут несколько раз поменяться). Все более ярко проявляется предпочтение к определенным видам игр, хотя в целом игровой репертуар разнообразен, включает сюжетно-ролевые, режиссерские, строительно-конструктивные, подвижные, музыкальные, театрализованные игры, игровое экспериментирование.

Определяются игровые интересы и предпочтения мальчиков и девочек. Дети самостоятельно создают игровое пространство, выстраивают сюжет и

ход игры, распределяют роли. В совместной игре появляется потребность регулировать взаимоотношения со сверстниками, складываются нормы нравственного поведения, проявляются нравственные чувства. Формируется поведение, опосредованное образом другого человека. В результате взаимодействия и сравнения своего поведения с поведением сверстника у ребенка появляется возможность лучшего осознания самого себя, своего Я.

Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели. Воспитателю необходимо помогать детям в освоении конкретных способов достижения взаимопонимания на основе учета интересов партнеров.

Интерес старших дошкольников к общению со взрослым не ослабевает. Дети активно стремятся привлечь к себе внимание взрослых, вовлечь в разговор. Детям хочется поделиться своими знаниями, впечатлениями, суждениями. Равноправное общение с взрослым поднимает ребенка в своих глазах, помогает почувствовать свое взросление и компетентность. Содержательное, разнообразное общение взрослых с детьми (познавательное, деловое, личностное) является важнейшим условием их полноценного развития.

Объем образовательной нагрузки

Срок реализации рабочей программы- 1 год. Реализация программы осуществляется поэтапно в соответствии с целями и задачами обучения детей плаванию. Программа рассчитана на 2 занятия в неделю, в подгрупповой форме обучения, продолжительность одного занятия – 30 минут.

Учебный план

№	Название раздела	Форма занятия	Всего часов	Теория	Практика
1	Упражнения обучающие дыханию при плавании кролем на груди	Обучающее	6 ч	1 ч	5 ч
2	Упражнения обучающие работе рук и ног при плавании кроль на груди	обучающее	6 ч	1 ч	5 ч
3	Упражнения обучающие работе рук и ног при плавании кроль на спине	обучающее	3ч	-	3ч
4	Разучивание и совершенствование способа «брасс»	игровое	6 ч	1 ч	5 ч
5	Разучивание и совершенствование способа «дельфин»	игровое	6 ч	1 ч	5 ч
6	Комбинированное плавание всеми способами	обучающее	7ч	-	7
7	Игры и эстафеты	игровое	2ч	-	2ч

Итого: 72 занятия, 36 часов

Календарный график

Месяц	неделя	тема	№ занятия
сентябрь	1	Знакомство детей с правилами безопасного поведения в бассейне, с правилами личной гигиены в бассейне.	Занятие № 1-2
	2	Самостоятельная ориентировка по дну бассейна. Бросание мяча из-за головы двумя руками.	Занятие № 3-4
	3	Самостоятельная ориентировка по дну бассейна в различных положениях.	Занятие № 5-6
	4	Самостоятельная ориентировка по дну бассейна в различных положениях	Занятие № 7-8
октябрь	5	Прогулка в парк	Занятие № 9-10
	6	Водяной зоопарк	Занятие № 11-12
	7	Умение пролезать в обруч, не касаясь его руками; работать ногами; ориентироваться в пространстве.	Занятие № 13-14
	8	Самостоятельная ориентировка в пространстве; обучение выдоху в воду.	Занятие № 15-16
	9	Веселые лягушата	Занятие № 17-18
ноябрь	10	Осень	Занятие № 19-20
	11	Как на реченьке-реке	Занятие № 21-22
	12	Обучение спрыгиванию в воду; ориентировка в пространстве; выполнение выдоха в воду.	Занятие № 23-24
	13	Занятие – фантазия	Занятие № 25-26
декабрь	14	Умение проходить в обруч, не держась за него руками	Занятие № 27-28
	15	Спрыгивание в воду; умение работать ногами и руками, делать выдох в воду.	Занятие № 29-30
	16	Самостоятельная ориентировка в различных положениях; принимать безопорное положение в воде	Занятие № 31-32
	17	Самостоятельная ориентировка в пространстве; принимать безопорное положение.	Занятие № 33-34

январь	18	Плавание кролем из положения стоя, принимать безопорное положение.	Занятие № 35-36
	19	Путешествие на корабле	Занятие № 37-38
	20	Прыжки с бортика; принимать безопорное положение.	Занятие № 39-40
февраль	21	Плавание кролем: знакомство с новым приемом (плавание дельфином)	Занятие № 41-42
	22	Умение делать спад из положения сидя на бортике; лечь на спину с поддержкой.	Занятие № 43-44
	23	Умение принимать безопорное положение в воде; работать руками и ногами, как при плавании кролем.	Занятие № 45-46
	24	умение делать длительный выдох в воду; погружаться под воду с открытыми глазами.	Занятие № 47-48
март	25	Умение делать выдох в воду, полностью погружаясь под воду; прыжки с бортика.	Занятие № 49-50
	26	Согласовывать слово с движениями, закрепление понятия «вправо-влево»; знакомство с новым приемом плавания: дельфином.	Занятие № 51-52
	27	Умение выполнять из положения сидя на бортике делать спад в воду, принимать безопорное положение на спине.	Занятие № 53-54
	28	Самостоятельное передвижение по дну бассейна на руках.	Занятие № 55-56
апрель	29	Переворот с груди на спину.	Занятие № 57-58
	30	Умение лежать на воде на задержке дыхания; из положения сидя на бортике делать спад в воду.	Занятие №59-60
	31	Передвижение по дну бассейна на руках, делая выдох в воду; принятие безопорного положения на груди и на спине.	Занятие № 61-62
	32	Согласовывание движения с дыханием; из положения сидя на бортике выполнение спада в воду.	Занятие №63-64
	33	Переворот с груди на спину; работа ногами с продвижением вперед с помощью партнера.	Занятие № 65-66
май	34	Самостоятельное скольжение на груди с подвижной	Занятие № 67-68

		опорой; лежание на воде на задержке дыхания.	
35		Самостоятельное передвигаться по дну бассейна на руках, делая выдох в воду, безопорное положение на груди и на спине.	Занятие № 69-70
36		Самостоятельное передвигаться по дну бассейна на руках, делая выдох в воду.	Занятие № 71-72

Содержание программы:

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую.

Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей: занятия первой и третьей недели – обучающие, второй и четвёртой недели – в игровой форме. При повторении упражнений, используются задания одного типа, но разного содержания.

Обучающее

Подготовительная часть (на суше)	Основная часть (в воде)	Заключительная часть
<ul style="list-style-type: none"> • различные виды ходьбы, бег, упражнения на восстановление дыхания; • общеразвивающие, а также формирующие и корректирующие осанку упражнения; • специальные подготовительные упражнения для освоения различных видов движений на воде. 	<ul style="list-style-type: none"> • различные виды ходьбы в разном темпе; • игровые упражнения для развития дыхания, ориентирования, расслабления мышц; • специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде (для рук и ног). 	<ul style="list-style-type: none"> • свободное плавание с нестандартным оборудованием, предметами, игры.

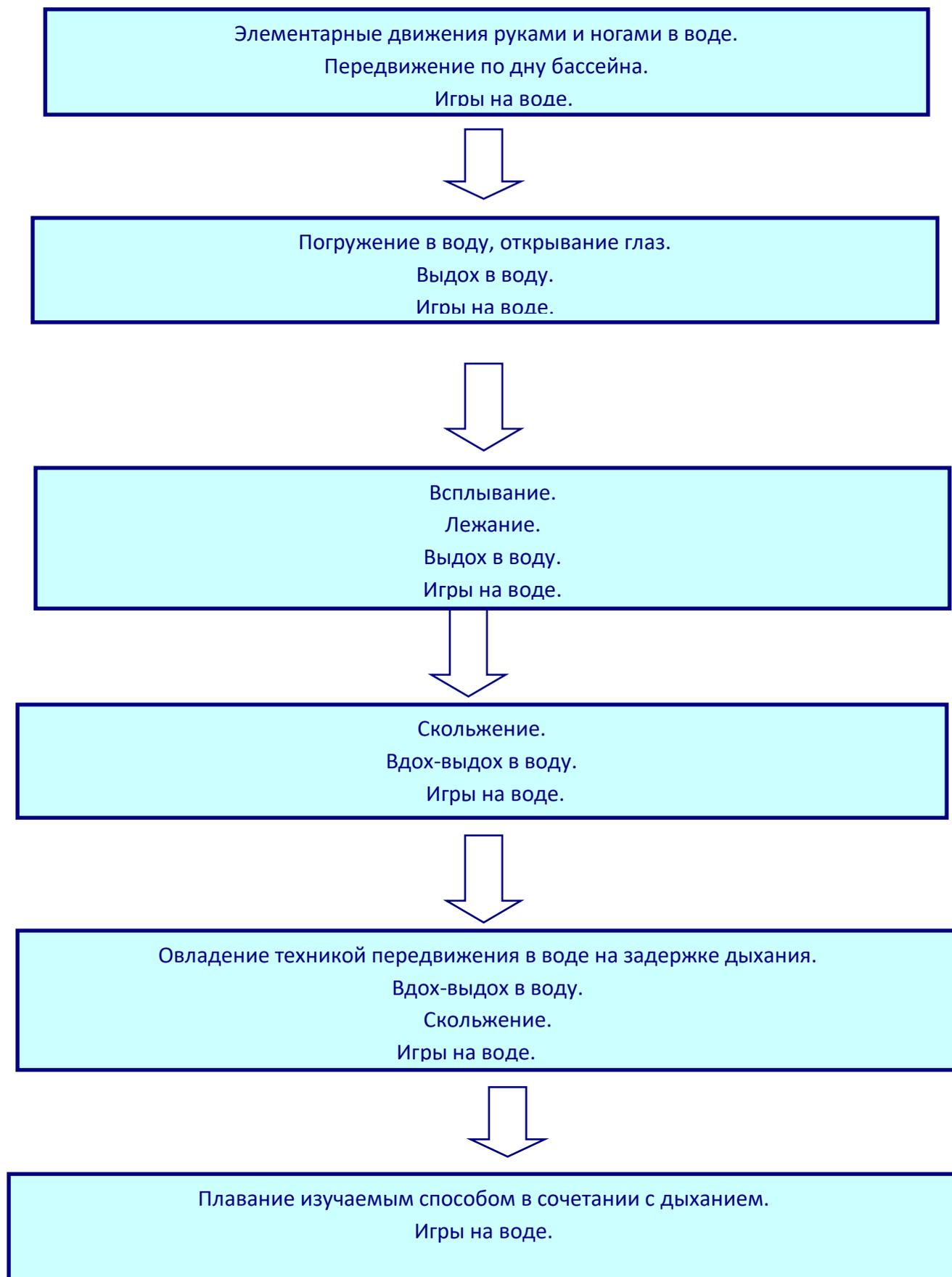
Игровое

Подготовительная часть (на суше)	Основная часть (в воде)	Заключительная часть
<ul style="list-style-type: none"> • релаксационные упражнения для развития сюжетного воображения (на суше); • дыхательные упражнения с тонизирующим и успокаивающим эффектом (на суше); • различные виды ходьбы в воде. 	<ul style="list-style-type: none"> • комплекс упражнений по формированию и коррекции правильной осанки; • комплекс упражнений на развитие ловкости и двигательных навыков на воде; • игры на воде, способствующие закреплению плавательных умений и навыков. 	<ul style="list-style-type: none"> • свободные игры и плавание с нестандартным оборудованием, предметами.

Этапы и сроки реализации

1 этап Исходно-диагностический	Сентябрь	Стартовый мониторинг по «Диагностике плавательных умений детей дошкольного возраста» Т.С. Казаковцевой.
2 этап Практический	Сентябрь - май	Занятия, включающие в себя комплекс игровых приемов, обеспечивающих обучение основным двигательным навыкам.
3 этап Итогово-диагностический	Май	Анализ результатов на конец учебного года. Итоговый мониторинг по диагностическим заданиям Т.С. Казаковцевой. Рекомендации для родителей.

Блок-схема обучения навыкам плавания дошкольников



Перспективное планирование

№ занятия	Содержание	
<i>Занятие № 1-2</i>	ЦЕЛИ: познакомить детей с правилами безопасного поведения в бассейне, с правилами личной гигиены в бассейне, с водой; формировать безбоязненное отношение к воде.	ЦЕЛИ: продолжать знакомить детей с правилами безопасного поведения в бассейне, с правилами личной гигиены в бассейне, с водой; формировать безбоязненное отношение к воде.
<i>Занятие № 3-4</i>	ЦЕЛИ: учить самостоятельно, без помощи взрослого, передвигаться по дну бассейна. Учить бросать мяч из-за головы двумя руками.	ЦЕЛИ: продолжать учить самостоятельно, без помощи взрослого, передвигаться по дну бассейна. Учить бросать мяч из-за головы двумя руками.
<i>Занятие №5-6</i>	ЦЕЛИ: продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна в различных положениях; воспитывать безбоязненное отношение к воде; развивать координацию движений, развивать словарный запас детей	ЦЕЛИ: закреплять умение самостоятельно передвигаться по дну бассейна в различных положениях; воспитывать безбоязненное отношение к воде; развивать координацию движений, развивать словарный запас детей
<i>Занятие №7-8</i>	ЦЕЛИ: учить детей делать вдох и задерживать дыхание; продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна в различных положениях, учить работать ногами, как при плавании кролем.	ЦЕЛИ: продолжать учить детей делать вдох и задерживать дыхание; продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна в различных положениях, учить работать ногами, как при плавании кролем.
<i>Занятие №9-10</i>	ЦЕЛИ: продолжать учить детей пролезать в обруч, не касаясь его руками; уметь работать ногами, как при плавании кролем; погружаться в воду	Прогулка в парк ЦЕЛИ: формировать умение детей пролезать в обруч, не касаясь его руками; уметь работать ногами, как при плавании кролем; погружаться в воду
<i>Занятие № 11-12</i>	ЦЕЛИ: учить детей отгадывать загадки; продолжать учить передвигаться по дну бассейна в различных положениях; закреплять умение ходить на пятках, высоко поднимая колени; побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами	Водяной зоопарк ЦЕЛИ: закреплять умение детей отгадывать загадки; продолжать учить передвигаться по дну бассейна в различных положениях; закреплять умение ходить на пятках, высоко поднимая колени; побуждать опускать лицо в воду с

		открытыми глазами
Занятие № 13-14	ЦЕЛИ: продолжать учить пролезать в обруч, не касаясь его руками; работать ногами, как при плавании кролем, учить находить свое место в колонне; дуть на воду; ориентироваться в пространстве; побуждать детей опускать лицо в воду с открытыми глазами.	ЦЕЛИ: закреплять умение пролезать в обруч, не касаясь его руками; работать ногами, как при плавании кролем, учить находить свое место в колонне; дуть на воду; ориентироваться в пространстве; побуждать детей опускать лицо в воду с открытыми глазами.
Занятие № 15-16	ЦЕЛИ: развивать ориентировку в пространстве; помочь детям руками почувствовать сопротивление воды; учить их смело погружаться в воду, продолжать учить движениям ногами, как при плавании кролем; обучать выдоху в воду.	ЦЕЛИ: формировать умение ориентироваться в пространстве; помочь детям руками почувствовать сопротивление воды; учить их смело погружаться в воду, продолжать учить движениям ногами, как при плавании кролем; обучать выдоху в воду.
Занятие №17-18	ЦЕЛИ: закреплять умение различать цвета; продолжать учить делать движения ногами, как при плавании кролем; знакомить с сопротивлением воды.	Веселые лягушата ЦЕЛИ: формировать умение различать цвета; продолжать учить делать движения ногами, как при плавании кролем; знакомить с сопротивлением воды.
Занятие №19-20	Осень ЦЕЛИ: закрепить знания детей об осени. Продолжать учить свободно передвигаться в воде; учить делать выдох в воду; отталкиваться руками о воду; работать ногами, как при плавании кролем.	Осень ЦЕЛИ: уточнить знания детей об осени. Продолжать учить свободно передвигаться в воде; учить делать выдох в воду; отталкиваться руками о воду; работать ногами, как при плавании кролем.
Занятие №21-22	ЦЕЛИ: развивать фантазию детей; продолжать учить делать выдох в воду; работать ногами, как при плавании кролем.	Как на реченьке-реке ЦЕЛИ: развивать фантазию детей; продолжать учить делать выдох в воду; работать ногами, как при плавании кролем.
Занятие №23-24	ЦЕЛИ: продолжать учить не бояться воды; работать руками и ногами, как при плавании кролем, учить спрыгивать в воду; ориентироваться в пространстве; продолжать выполнять выдох в воду.	ЦЕЛИ: формировать умение не бояться воды; работать руками и ногами, как при плавании кролем, учить спрыгивать в воду; ориентироваться в пространстве; продолжать выполнять выдох в воду.

<i>Занятие №25-26</i>	ЦЕЛЬ: проверить полученные навыки за два месяца. Развивать фантазию детей	Занятие - фантазия ЦЕЛЬ: Развивать фантазию детей, используя знакомые игры на воде.
<i>Занятие №27-28</i>	ЦЕЛИ: продолжать учить проходить в обруч, не держась за него руками; погружать лицо в воду; работать руками и ногами, как при плавании кролем.	ЦЕЛИ: формировать умение проходить в обруч, не держась за него руками; погружать лицо в воду; работать руками и ногами, как при плавании кролем.
<i>Занятие №29-30</i>	ЦЕЛИ: продолжать учить погружать лицо в воду, открывать глаза под водой. Закреплять знание геометрических фигур; продолжать прыгивать в воду; учить работать ногами и руками, как при плавании кролем, делать выдох в воду.	ЦЕЛИ: формировать умение погружать лицо в воду, открывать глаза под водой. Закреплять знание геометрических фигур; продолжать прыгивать в воду; учить работать ногами и руками, как при плавании кролем, делать выдох в воду.
<i>Занятие №31-32</i>	ЦЕЛИ: продолжать учить делать выдох в воду; передвигаться по дну бассейна в различных положениях; побуждать принимать безопорное положение в воде; продолжать учить работать ногами и руками, как при плавании кролем.	ЦЕЛИ: формировать умение делать выдох в воду; передвигаться по дну бассейна в различных положениях; побуждать принимать безопорное положение в воде; работать ногами и руками, как при плавании кролем.
<i>Занятие №33-34</i>	ЦЕЛИ: учить детей выполнять движения в соответствии с текстом; продолжать учить делать выдох в воду; погружаться под воду с головой; ориентироваться в пространстве; учить принимать безопорное положение. Развивать координацию.	ЦЕЛИ: закреплять умение выполнять движения в соответствии с текстом; делать выдох в воду; погружаться под воду с головой; ориентироваться в пространстве; принимать безопорное положение. Развивать координацию.
<i>Занятие №35-36</i>	ЦЕЛИ: продолжать учить детей работать руками и ногами, как при плавании кролем из положения стоя; продолжать учить погружаться в воду с головой и делать выдох в воду; создавать условия для овладения детьми умением принимать безопорное положение.	ЦЕЛИ: формировать умение детей работать руками и ногами, как при плавании кролем из положения стоя; погружаться в воду с головой и делать выдох в воду; создавать условия для овладения детьми умением принимать безопорное положение.
<i>Занятие №37-38</i>	Путешествие на корабле ЦЕЛИ: продолжать учить погружаться под воду с головой;	Путешествие на корабле ЦЕЛИ: закреплять умение погружаться под воду с головой;

	<p>делать продолжительный выдох в воду; работать руками и ногами, как при плавании кролем; закреплять умение считать до пяти и знание цветов.</p>	<p>делать продолжительный выдох в воду; работать руками и ногами, как при плавании кролем; считать до пяти и знание цветов.</p>
<i>Занятие №39-40</i>	<p>ЦЕЛИ: продолжать учить делать выдох в воду; упражнять работать ногами с помощью неподвижной и подвижной опор; учить спрыгивать с бортика; продолжать учить ложиться на воду.</p>	<p>ЦЕЛИ: закреплять умение делать выдох в воду; упражнять работать ногами с помощью неподвижной и подвижной опор; спрыгивать с бортика; ложиться на воду.</p>
<i>Занятие №41-42</i>	<p>ЦЕЛИ: продолжать учить работать руками, как при плавании кролем; познакомить с новым приемом (плавание дельфином); учить детей отталкиваться ногами от дна, продолжать учить делать плавный продолжительный выдох в воду.</p>	<p>ЦЕЛИ: закреплять умение работать руками, как при плавании кролем; познакомить с новым приемом (плавание дельфином); отталкиваться ногами от дна, делать плавный продолжительный выдох в воду.</p>
<i>Занятие №43-44</i>	<p>ЦЕЛИ: учить делать спад из положения сидя на бортике; работать ногами кролем с подвижной опорой (на груди); ложиться на спину с поддержкой; продолжать учить делать выдох в воду.</p>	<p>ЦЕЛИ: закреплять умение делать спад из положения сидя на бортике; работать ногами кролем с подвижной опорой (на груди); ложиться на спину с поддержкой; делать выдох в воду.</p>
<i>Занятие №45-46</i>	<p>ЦЕЛИ: продолжать учить принимать безопорное положение в воде; работать руками и ногами, как при плавании кролем; делать выдох в воду; ориентироваться под водой и закреплять знание геометрических фигур.</p>	<p>ЦЕЛИ: формировать умение принимать безопорное положение в воде; работать руками и ногами, как при плавании кролем; делать выдох в воду; ориентироваться под водой и закреплять знание геометрических фигур.</p>
<i>Занятие №47-48</i>	<p>ЦЕЛИ: продолжать учить делать длительный выдох в воду; принимать безопорное положение на груди с подвижной опорой; погружаться под воду с открытыми глазами; закреплять умение работать ногами, как при плавании кролем (с подвижной опорой); закреплять навыки счета до 5.</p>	<p>ЦЕЛИ: закреплять умение делать длительный выдох в воду; принимать безопорное положение на груди с подвижной опорой; погружаться под воду с открытыми глазами; работать ногами, как при плавании кролем (с подвижной опорой); закреплять навыки счета до 5.</p>
<i>Занятие №49-50</i>	<p>ЦЕЛИ: продолжать учить детей</p>	<p>ЦЕЛИ: закреплять умение детей</p>

	принимать безопорное положение; то же на спине с подвижной опорой; работать ногами, как при плавании кролем; делать выдох в воду, полностью погружаясь под воду; учить прыгать с бортика.	принимать безопорное положение; то же на спине с подвижной опорой; работать ногами, как при плавании кролем; делать выдох в воду, полностью погружаясь под воду; прыгать с бортика.
<i>Занятие №51-52</i>	ЦЕЛИ: продолжать учить работать руками, как при плавании кролем, делать выдох в воду; учить согласовывать слово с движениями, закреплять понятия «вправо-влево»; знакомить с новым приемом плавания: дельфином.	ЦЕЛИ: закреплять умение работать руками, как при плавании кролем, делать выдох в воду; согласовывать слово с движениями, закреплять понятия «вправо-влево»; знакомить с новым приемом плавания: дельфином.
<i>Занятие №53-54</i>	ЦЕЛИ: продолжать учить работать с подвижной опорой; учить согласовывать движения с дыханием; из положения сидя на бортике учить делать спад в воду. Учить принимать безопорное положение на спине.	ЦЕЛИ: закреплять умение работать с подвижной опорой; согласовывать движения с дыханием; из положения сидя на бортике делать спад в вод, принимать безопорное положение на спине.
<i>Занятие №55-56</i>	ЦЕЛИ: закреплять умение передвигаться по дну бассейна на руках, делая выдох в воду; продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем, с продвижением на руках по дну бассейна; продолжать учить принимать безопорное положение на груди и на спине.	ЦЕЛИ: формировать умение передвигаться по дну бассейна на руках, делая выдох в воду; работать ногами, как при плавании кролем, с продвижением на руках по дну бассейна; принимать безопорное положение на груди и на спине.
<i>Занятие №57-58</i>	ЦЕЛИ: продолжать учить детей принимать безопорное положение на груди; переворачиваться с груди на спину; работать ногами с продвижением вперед с помощью партнера.	ЦЕЛИ: формировать умение детей принимать безопорное положение на груди; переворачиваться с груди на спину; работать ногами с продвижением вперед с помощью партнера.
<i>Занятие №59-60</i>	ЦЕЛИ: учить детей скользить на груди с подвижной опорой; умение лежать на воде на задержке дыхания; из положения сидя на бортике делать спад в воду.	ЦЕЛИ: формировать умение детей скользить на груди с подвижной опорой; умение лежать на воде на задержке дыхания; из положения сидя на бортике делать спад в воду.
<i>Занятие №61-62</i>	ЦЕЛИ: закреплять умение передвигаться по дну бассейна на	ЦЕЛИ: формировать умение передвигаться по дну бассейна на

	руках, делая выдох в воду; продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем, с продвижением на руках по дну бассейна; принимать безопорное положение на груди и на спине.	руках, делая выдох в воду; работать ногами, как при плавании кролем, с продвижением на руках по дну бассейна; принимать безопорное положение на груди и на спине.
Занятие №63-64	ЦЕЛИ: продолжать учить работать с подвижной опорой; учить согласовывать движения с дыханием; из положения сидя на бортике учить делать спад в воду. Учить принимать безопорное положение на спине.	ЦЕЛИ: формировать умение работать с подвижной опорой; учить согласовывать движения с дыханием; из положения сидя на бортике делать спад в воду, принимать безопорное положение на спине.
Занятие №65-66	ЦЕЛИ: закреплять умения детей принимать безопорное положение на груди; переворачиваться с груди на спину; работать ногами с продвижением вперед с помощью партнера.	ЦЕЛИ: формировать умение детей принимать безопорное положение на груди; переворачиваться с груди на спину; работать ногами с продвижением вперед с помощью партнера.
Занятие №67-68	ЦЕЛИ: закреплять детей скользить на груди с подвижной опорой; умение лежать на воде на задержке дыхания; из положения сидя на бортике делать спад в воду.	ЦЕЛИ: формировать умение детей самостоятельно скользить на груди с подвижной опорой; лежать на воде на задержке дыхания; из положения сидя на бортике делать спад в воду.
Занятие №69-70	ЦЕЛИ: закреплять умение передвигаться по дну бассейна на руках, делая выдох в воду; продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем, с продвижением на руках по дну бассейна; продолжать учить принимать безопорное положение на груди и на спине.	ЦЕЛИ: формировать умение детей самостоятельно передвигаться по дну бассейна на руках, делая выдох в воду; работать ногами, как при плавании кролем, с продвижением на руках по дну бассейна; принимать безопорное положение на груди и на спине.
Занятие №71-72	ЦЕЛИ: закреплять умение передвигаться по дну бассейна на руках, делая выдох в воду; продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем, с продвижением на руках по дну бассейна; принимать безопорное положение на груди и на спине.	ЦЕЛИ: формировать умение детей самостоятельно передвигаться по дну бассейна на руках, делая выдох в воду; работать ногами, как при плавании кролем, с продвижением на руках по дну бассейна; принимать безопорное положение на груди и на спине.

Программно – методическое обеспечение

№ пп	Наименование услуги	Наименование программы	На основании какой программы разработана и кем утверждена, рекомендована
1	Программа ДПОУ проведения занятий по обучению детей плаванию	«Плавание»	Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ / Под ред. Н.В. Микляевой. — М.: АРКТИ, 2011. — 104 с. (Растём здоровыми)

Материально-техническое обеспечение программы

Организация занятий осуществляется в бассейне на первом этаже МАДОУ города Нижневартовска детского сада №41 «Росинка».

На занятиях используются:

- плавательное оборудование: надувные круги, плавательные жилеты, тонущие и надувные игрушки, водный волейбол, массажеры.



**Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения дополнительной платной образовательной услуге
«Плавание»**

Диагностика плавательных умений детей дошкольного возраста была разработана и апробирована кандидатом педагогических наук Т.С. Казаковцевой. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 сек. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка.

Оценка плавательной подготовленности детей проводится в мае. Рекомендуются следующие контрольные упражнения (все показатели даны в секундах).

1. Передвижение по дну бассейна на руках, лицо опущено в воду (табл. 1)

П р и м е ч а н и е. М – мальчики, Д – девочки.

В этой и последующих таблицах в числителе приводятся средние показатели, в знаменателе – их размах в худшую и лучшую стороны.

Методика оценки. Упражнения выполняются при глубине воды на уровне колен или чуть выше.

И.п.: лёжа в воде, опираясь руками на дно с опущенным в воду лицом. Передвигаться по дну можно в любом направлении. Регистрацию времени следует начинать в момент опускания лица в воду, а заканчивать в момент начала вдоха.

Таблица 1.

старшая	
М	Д
<u>4,9</u> 4,0-5,8	<u>4,3</u> 3,4-5,3

Овладение детьми этим упражнением свидетельствует об их готовности к обучению следующему элементу плавания – лежанию на воде.

Запись показателей ведётся по следующей форме:

№ п/п	Фамилия имя ребёнка	№ Занятия	Кол-во посещ. зан.	Длительность выполнения упр.	Качественные показатели		
					Туловище горизонтально, ноги вытянуты	Лицо опущено в воду	Уверенное выполнение упр.

2. Погружение с выдохом в воду (табл. 2)

Таблица 2.

Старший возраст	
М	Д
Длительность выдоха	
<u>3,7</u> 2,9-4,5	<u>3,5</u> 2,5-4,5
Количество выдохов	
<u>16</u> 10-22	<u>13</u> 10-16

Для оценки умения погружаться в воду с головой и выполнять выдох в воду измеряется длительность выдоха и количество выдохов.

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

Запись ведётся по следующей схеме:

Фамилия, имя реб.	№ зан.	Кол-во посещ. зан.	Количественные показатели		Качественные показатели			
			продолж. выдоха, с	кол-во выдохов	полное погружение	глубокий выдох	уверенное выполнение (без остановок)	свободное погружение (без опоры)

3. Умение лежать на воде на груди и на спине (табл. 30).

Таблица 3.

старшая	
М	Д
<u>10,0</u> 7,4-12,6	<u>8,2 – 9,0</u> 5,8 – 11,8

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 ребёнком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Аналогично проводится оценка умений лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

Запись следует вести по следующей схеме:

Фамилия, имя реб.	№ зан.	Кол-во посещ. зан.	Время выпол- нения упр.	Качественные показатели		
				Туловище прямое	Руки и ноги вытянуты	Самостоятельное выполнение (без поддерживающих средств и помощи)

4. Скольжение в воде на груди и на спине (табл. 4).

Таблица 4.

Старший возраст	
М	М
<u>1,3 –1,4</u>	<u>3,2 -3,6</u>
0,7 -2,2	2,8 -4,0

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.

Результаты записываются по схеме:

Фамилия, имя реб.	№ зан.	Кол-во посещ. зан.	Длина скольжения, м	Качественные показатели		
				Толчок в горизонтальном направлении	Горизонтальное положение, руки и ноги вытянуты	Скольжение по поверхности воды

5. Скольжение на груди и на спине с движениями ног (табл. 5, все показатели даны в метрах).

Таблица 5.

Старший возраст	
М	Д
<u>4,2 -4,6</u>	<u>4,0 -4,1</u>
3,5 -5,7	3,2 -4,9

Методика оценки. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами по способу «кроль». Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперёд рук).

Запись показателей ведётся по следующей схеме:

Фамилия имя реб.	№ зан.	Кол-во посещ. зан.	Длина скольжения с движениями ног, м	Качественные показатели		
				Ритмичные попеременные движения ногами	Горизонтальное положение, лицо опущено в воду	Самостоятельное уверенное выполнение упр.

6. Скольжение на груди и на спине с движениями рук (табл.6, все показатели даны в метрах).

Таблица 6.

старшая	
М	Д
<u>4,1 -4,5</u>	<u>3,9 -4,0</u>
3,4 -5,6	3,2 -4,8

Методика оценки. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Присесть, оттолкнуться двумя ногами и при скольжении на груди (спине) выполнять попеременные движения руками по способу «кроль». Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперёд рук).

Запись показателей ведётся по следующей схеме:

Фамилия, имя реб.	№ зан.	Кол-во посещ. зан.	Длина скольжения с движениями руками, м	Качественные показатели		
				Ритмичные попеременные движения руками	Горизонтальное положение, лицо в воде	Самостоятельное уверенное выполнение упр.

7. Скольжение на груди и на спине с движениями рук и ног (табл.7, все показатели даны в метрах).

Таблица 7.

Старший возраст	
М	Д
<u>5,6 -6,8</u>	<u>4,5 -7,0</u>
4,9 -8,3	2,9 -11,1

Методика оценки. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и начать скольжение на груди (спине), одновременно выполняя движения руками и ногами по способу «кроль». Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Запись показателей ведётся по следующей схеме:

Фамилия, имя реб.	№ зан.	Кол-во посещ. зан.	Проплытое расстояние, м	Качественные показатели		
				Ритмичные безостановочные движения рук и ног	Горизонт. положение, лицо в воде	Выполняется на задержке дыхания, с выдохом в воду и попыткой вдоха

8. Плавание способом «кроль» на груди и на спине (табл. 8, показатели даны в метрах).

Таблица 8.

Старший возраст			
М	Д	М	Д
На груди		На спине	
<u>6,8</u> 5,3 -*.3	<u>6,4</u> 2,3 -10,4	<u>4,5</u> 3,9 -5,1	<u>4,1</u> 3,3 -4,9

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

Запись показателей ведётся по следующей схеме:

Фамилия, имя реб.	№ зан.	Кол-во посещ. зан.	Проплываемое расстояние, м	Качественные показатели		
				Ритмичные безостановочные движения рук и ног	Правильное дыхание	Уверенное выполнение упр.

Для выполнения каждого контрольного упражнения детям даётся одна попытка, так как практика показала, что результаты последующих обычно хуже. Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой. В процессе работы показатели умений в плавании каждого ребёнка целесообразно доводить до сведения воспитателей и родителей

**Протокол
обследования плавательных умений**

Фамилия, имя ребёнка _____ Дата рождения _____

Учебный год			
Группа здоровья			
Кол-во занятий			

1. Передвижение по дну бассейна на руках, лицо опущено в воду

Уч. год	Длительность выполнения упражнения	Качественные показатели			уровень
		Туловище горизонтально, ноги вытянуты	Лицо опущено в воду	Уверенное выполнение упр.	

2. Погружение с выдохом в воду

Уч. год	Количественные показатели		Качественные показатели				уровень
	Продолж. выдоха, с	кол-во выдохов	полное погружение	глубокий выдох	уверенное выполнен. (без остановок)	свободное погружен (без опоры)	

3. Умение лежать на воде на груди и на спине

Уч. год	Длительность выполнения упражнения с	Качественные показатели			уровень
		Туловище прямое	Руки и ноги вытянуты	Самост - ое выполнение (без поддерживающих средств и помощи)	

4. Скольжение в воде на груди и на спине

Уч. год	Длина скольжения, м	Качественные показатели			уровень
		Толчок в горизонт. направлении	Горизонт. положение, руки и ноги вытянуты	Скольжение по поверхности воды	

5. Скольжение на груди и на спине с движениями ног

Уч. год	Длина скольжения с движениями ног, м	Качественные показатели			уровень
		Ритмичные попеременные движения ногами	Горизонт. положение, лицо опущено в воду	Сам-ое уверенное выполнение упр.	

6. Скольжение на груди и на спине с движениями рук и ног

Уч. год	Проплываемое расстояние м	Качественные показатели			уровень
		Ритмичные безостановочные движения рук и ног	Горизонт. положение, лицо в воде	Выполняется на задержке дыхания, с выдохом в воду и попыткой вдоха	

7. Плавание способом «кроль» на груди и на спине

Уч. год	Проплываемое расстояние м	Качественные показатели			уровень
		Ритмичные безостановочные движения рук и ног	Правильное дыхание	Уверенное выполнение упр.	

Литература

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребенка. Стр. 67 - 89
2. Булгакова Н.Ж. Учить детей плавать. - М. 1977 стр. 8 – 16
3. Бутович Н.А. Тренировка юного пловца. - Г. - 1992 стр. 234 - 243
4. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: ФиС, 2001
5. Васильева В.С. , Никитинский Б.Н. Обучение детей плаванию. М. 1973 стр. 45-80
6. Инясевский К.А. Никитский Б.Н. Тренировка пловца. С. - П. 2000 стр. 46 - 98
7. Левин Г. Плавание для малышей. – М.1974 стр. 65 - 86
8. Макаренко Л.Т. Плавание – М.2002 стр. 25 - 56
9. Макаренко Л.П. Экспериментальное обоснование применения скоростных упражнений в тренировке юных пловцов. С.- П. - стр. 56 - 86.
- 10.Набатников М.Я. Плавание. - М. 1962 стр. 68 - 201
- 11.Осокина Т.И. Как научить детей плавать – М. 1985 стр. 104 -123
- 12.Плавание. Учебник для пединститутов. М. - 1994 стр. 56 - 98
- 13.Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д/с М.- 2001 Богина Т.Л. стр. 45 - 67
- 14.Физическое развитие детей. - М.: Просвещение, 1968.
- 15.Чекалдина М. Г. На голубых дорожках плывут малыши — Плавание: Ежегодник. М.: ФиС, 1984
- 16.Шебек В.Н. Ермак Н.Н. Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольника. Москва Просвещение - 2000 стр. 123 - 145

Игровые упражнения на воде, используемые на занятиях

1. Для освоения выдоха в воду

«Гудок». Сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду и выполнить выдох со звуком «У-у-у». Кто громче.

«Любопытная рыбка». Держась за поручень руками, выполнять выдох в воду, для вдоха повернуть голову в сторону.

«Рекорд». Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и погрузиться под воду. Кто дольше продержится под водой без выдоха.

«Пузыри». Держась за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду и выполнить продолжительный выдох.

«Общее дыхание». Дети стоят в кругу, держась за руки. Всем вместе сделать вдох, опустить лицо в воду и выполнить выдох. Тренер подает команды: «Вдох!», «Выдох!».

2. Для освоения навыка открывать в воде глаза

«Сосчитай пальцы». Упражнение выполняется в парах. Один ребенок погружается под воду с открытыми глазами и считает пальцы на руках товарища.

«Водолазы». Доставать со дна бассейна разные предметы.

«Нырни в круг». Глубина воды по пояс. Стоя в воде, преподаватель держит перед собой обруч. Ребенок ныряет в него.

«Сомbrero». Глубина воды по пояс. На поверхность воды кладется надутый резиновый круг. Ребенок погружается с головой в воду, опускается под круг, встает и вылезает из него.

«Тоннель». Пройти под водой через 2-3 обруча, стоящих вертикально.

«Воротики». Двое детей держатся за руки, образуя «воротики», остальные должны пройти в них под водой с открытыми глазами.

3. Для освоения навыка всплывания

«Поплавок». Глубина воды по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с открытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавок» всплыть на поверхности воды. Плавать на поверхности, не изменяя положения.

«Звезда». Глубина воды по грудь. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и спокойно лечь на воду (лицо опущено в воду). Лежать, свободно раскинув руки и ноги в стороны. Другой вариант: сделать глубокий вдох, спокойно лечь спиной на воду; лежать, раскинув руки и ноги в стороны.

«Медуза». Глубина воды по пояс. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает. Лежать в воде без движений.

4. Для освоения навыка погружения под воду с головой

«Чехарда». Дети стоят парами, первый ребенок становится впереди другого в группировке, опустив голову в воду, другой опираясь двумя руками о плечи своего товарища, перепрыгивает его, широко разведя ноги в стороны. Затем меняются ролями.

«Воротики». Один ребенок становится впереди, широко расставляет ноги врозь, руки держит на поясе. Другой – проплывает у него между ног.

5. Для освоения навыка погружения под воду с головой

«Пятнашки». Играющие – произвольно располагаются в бассейне. Ведущий догоняет участников, стараясь запятнать любого из них. Спасаясь от водящего, игроки ныряют под воду. Ловцу запрещается преследовать долгое время одного и того же игрока или ждать, пока он вынырнет из воды. Нельзя также удерживать друг друга под водой.

«Спрячься в воду». Играющие – образуют круг. Ведущий в середине круга вращает большой легкий мяч, подвешенный на шнуре. Чтобы не быть задетым мячом, нужно быстро погрузиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч не коснется ни разу. Темп вращения мяча меняется от медленного к быстрому, в зависимости от уровня подготовленности детей. Играющим нельзя отходить в стороны, наклоняться и т.д.

«Акробат». Кувырок вперед без опоры руками о дно. Глубина воды по грудь.

«В гости к утке». На воде лежит обруч, где плавает уточка. Нужно сделать вдох, задержать дыхание, присесть около обруча и встать внутри него. Нельзя трогать обруч руками.

«Покажи пятки». Погрузиться под воду, упереться о дно бассейна руками, одновременно поднимая ноги над водой.

Как вариант: держаться руками за поручень и отрывать одновременно обе ноги от дна бассейна.

«Утки-нырки». Дети произвольно располагаются в бассейне и по сигналу стараются «ухватиться за дно», приподняв при этом ноги, - показать «хвостик», как это делает утка, ныряя за кормом.

7. Для освоения навыка скольжения

«Кит». Так же, как упражнение «Дельфин», но выполняя при этом энергичный выдох в воду.

«Стрелочка». Стоя, поднять руки вверх, кисти соединить, голова зажата между руками. Наклонить туловище вперед, оттолкнуться от бортика

или от дна бассейна двумя ногами и выполнить скольжение на груди (на спине). Усложнение: выполнить скольжение в вертикальный обруч.

«Торпеда». Скольжение с доской в руках на груди, на спине, работая ногами, как при плавании способом «кроль»

«Воротики». Глубина воды по грудь. Нырнуть сквозь ворота - двое ребят стоят лицом друг к другу, держась за руки. «Воротики» широко открыты, нельзя их закрывать.

«На буксире». Глубина воды по бедра. Дети разбиваются парами. Держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Один из них ложится на воду, другой – идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой, лежащего на воде. Через некоторое время дети меняются ролями.

«Прокачу». Двое детей скользят на груди, держась руками за деревянный шест, который тянет тренер.

«Винт». В скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот.

«Стрелочка в обруч». Выполнить скольжение на груди в вертикальный обруч.

«Стайка дельфинов». По команде «Марш!» дети взмахивают руками и выпрыгивают вперед, входя в воду «стрелкой», а затем начинают выполнять движения ногами и туловищем как дельфины, стараясь доплыть до обозначенного места. Побеждает тот, кто доплывает до финиша, не сделав ни одной остановки.