

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Детский сад № 54»

Принято  
Педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад №54»  
Протокол №1 « 05 » 08 2017г

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №54»  
Н.С. Афонина  
« 01 » \_\_\_\_\_ 2017г



**Программа**  
**Оздоровительное плавание в бассейне**  
(физкультурно-спортивной направленности)

Составила  
педагог дополнительного образования  
Зверева Н.В.

Северск 2017 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	9
Учебно-тематический план.....	6
Содержание изучаемого курса.....	9
Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.....	19
Список литературы .....	22

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обучение детей плаванию является образовательной услугой и способствует реализации потребности детей в двигательной активности, закаливанию детского организма и укреплению здоровья детей.

Обучение плаванию в детском саду - одно из важнейших звеньев в воспитании и развитии ребенка. Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным.

Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками — это поддержание положительного отношения детей к занятиям. На всех этапах обучения необходимо стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли детям удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению научиться плавать.

### **Актуальность программы**

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве.

Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другими нормативными документами.

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития как умственного, так и физического. В это время ребёнок получает и усваивает информацию в несколько раз больше, чем в период школьного обучения.

Сегодня, следуя моде времени, родители всё больше внимания обращают на умственное развитие своих детей, не проявляя должной заботы о развитии физическом.

Задача детского сада – приобщить ребят к активным занятиям физической культурой вообще и занятиям плаванием в частности, начиная с младшего дошкольного и ясельного возраста.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребёнка. Работоспособность мышц у дошкольников не велика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется; вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляют стопы ребёнка, и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды, улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная ёмкость лёгких.

Регулярные занятия плаванием способствуют закаливанию детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, облегчается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания.

Плавание благотворно не только для физического развития ребёнка, но и для формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребёнку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как

целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

Специальные эксперименты показали, что дети, играющие в воде, значительно реже запаздывают в речевом развитии. Такое активирующее влияние игры связано с её общим тонизирующим воздействием, с резким увеличением положительных эмоций.

**Цель программы дополнительного образования:** Цель программы - преодолеть негативное отношение ребенка к воде, адаптировать его к водному пространству, по возможности использовать плавание в бассейне как средство оздоровления и полноценного физического развития ребенка, сочетая основы спортивного плавания с решением задач адаптации и профилактики.

**Общие задачи программы:**

- обеспечение здоровья ребенка посредством развития его дыхательной, сердечнососудистой, нервно-мышечной систем и через стимулирование обменных процессов организма;
- развитие основных двигательных навыков на основе формирования оптимальных двигательных стереотипов статики и динамики основных форм движений (ходьбы, бега, прыжков, ползания);
- содействие развитию базовых двигательных качеств (силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, точности, координации) через укрепление мышечного корсета, сводов стопы, формирование правильной осанки, коррекции нарушений физического развития ребенка;
- активизировать мотивацию родителей по ЗОЖ посредством использования разнообразных форм, оздоровительно-профилактических технологий, адекватных функциональным возможностям каждого ребенка.

Занятия по плаванию призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

**Оздоровительные задачи** направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно – двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

**Образовательные задачи** ставят целью формирование двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости), формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий; развитие внимания, мышления, памяти.

В процессе физического воспитания ребенок приобретает систему знаний и физических упражнений, об их структуре, оздоровительном воздействии на организм; осознает двигательные действия; усваивает физкультурную и пространственную терминологию (исходные положения, колонна, шеренга и др.; вперед-назад, вверх-вниз), знания о выполнении движений, о спортивных упражнениях и играх; познает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими, а также свое тело.

**Воспитательные задачи** направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно – волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства.

**Возраст детей.** Программа предусматривает обучение детей 3-7 лет.

**Сроки реализации.** Программа рассчитана на 2 года обучения.

**Формы и режим занятий:** Ведущей формой организации является групповая. Наполняемость групп – 8 человек. Занятия проводятся 1 раза в неделю.

Длительность занятий составляет

- 2-3 лет 20 минут
- 3-4 лет -25 минут.
- 4-5 лет-30 минут
- 5-6 лет -40 минут.
- 6-7 лет-40 минут

**Формы подведения итогов**

Проверка результатов проходит в форме игровых занятий.

Формы подведение итогов. Фотовыставка, показательные выступления на спортивных праздниках.

Итоговый контроль осуществляется в форме открытого занятия для родителей («День Нептуна»).

**Ожидаемый результат:**

- Дети преодолевают чувство страха перед водой;
- Дети, посещающие кружок, получают дополнительное закаливание и физическое укрепление организма.
- Развитие творческих способностей.
- Формирование гибкости, пластичности художественно – эстетического вкуса.
- Воспитание коллективизма, посредством выработки навыков синхронного выполнения упражнений, действий в команде.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-3 лет

содержание	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1. Подводящие упражнения на суше, разминка с речитативом, с предметами, в форме игры, упражнения с использованием различных массажеров		+	+	+	+	+	+	+
2. Правила безопасности на воде, гигиенические нормы и правила	на каждом занятии в течение уч. года							
3. Привыкание к воде, взаимодействие с водой	+	страховка тренером в воде						
4. Передвижения в воде (прыжки, бег, ходьба)		страховка тренером	в круге, держась за руки				парами свободно	
5. Игровые упражнения, обучающие погружению		до подбородка		окуная лицо в воду				
6. Игровые упражнения, обучающие всплытию		с неподвижной опорой		с подвижной опорой				
7. Игровые упражнения, обучающие дыханию		пускание пузырей			+	+	+	+
9. Работа ног в воде		с плав. средств.		с опорой за бортик и подвижной опорой				
10. Работа рук в воде		вспомогательные гребки при передвижении ногами по дну						
11. Контрольная диагностика	+							+
12. Специальная силовая подготовка, коррекция		в течение учебного года, используя стандартное и нестандартное оборудование (индивидуальный подход)						
13. Игры и игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Принеси рыбку</li> <li>• Попрыгаем как зайчики</li> <li>• Сделаем дождик</li> <li>• Хоровод</li> <li>• Рыбки домой</li> <li>• Маленькие и большие ножки</li> <li>• Карусели</li> <li>• Цапли</li> <li>• Солнышко и дождик</li> <li>• Мячики</li> <li>• Хоровод</li> <li>• Карусели</li> <li>• Найди себе пару</li> <li>• Переправа</li> <li>• Пузыри</li> <li>• Лодочки плывут</li> </ul>		в течение учебного года						

- Достань игрушку

**Календарно тематический план занятий  
3-7 лет**

содержание	Возрастная группа	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1. Подготовительные упражнения в разминочном зале	младшая				+	+	+	+	+
	средняя	+	+	+	+	+	+	+	+
	старшая	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Привитие КГН	все		на каждом занятии в течение учебного года						
3. Привыкание к воде, взаимодействие с водой	младшая		страховка тренером в воде						
	средняя	+	+	+	+	в подготовительной части занятия			
	старшая	+	+	в подготовительной части занятия					
4. Передвижения в воде (прыжки, бег, ходьба)	младшая		1 год				2 год		
			страховка тренером		в круге, держась за руки		парами свободно		
	средняя	+	+	+	+	как подготовительные упражнения			
5. Погружения в воду, ориентирование под водой	младшая		1 год			2 год			
			до подбородка			окуная лицо в воду			
	средняя	+	+	+	+	+	+	+	+
6. Всплывание и лежание на воде	младшая		1 год			2 год			
			с неподвижной опорой			с подвижной опорой			
	средняя	+	+	+	+	+	+	+	+
7. Дыхание. Вдох и выдох в воду	младшая		1 год			2 год			
			пускание пузырей			+	+	+	+
	средняя	+	+	+	+	+	в сочетании со скольжением		
8. Скольжение	младшая		1 год			2 год			
								+	+
	средняя	+	+	+	+	+	+	+	+

	старшая				в подготовительной части или как соревновательный момент	
9. Работа ног в воде			1 год			2 год
	младшая		с плават. средствами			с опорой за бортик и подвижной опорой
	средняя	+	+	+	+	+
	старшая					постановка техники различными способами плавания
10. Работа рук в воде			1 год			2 год
	младшая		вспомогательные гребки при передвижении ногами по дну			«мельница» грудью вперед и спиной назад
	средняя		«мельница» вперед и назад			брасс
	старшая					постановка техники различными способами плавания
11. Согласование движений рук, ног и дыхания			1 год			2 год
	младшая					
	средняя		прикладное плавание			«кроль на груди и на спине»
	старшая					«кроль на груди и на спине», «брасс» «дельфин»
12. Игры и игровые упражнения. Плавание с использованием плавинвентаря	младшая		в течение учебного года			
	средняя					
	старшая					
13. Контрольная диагностика			1 год			2 год
	младшая	+				+
	средняя					
	старшая					
14. Специальная силовая подготовка, коррекция	младшая		в течение учебного года, используя стандартное и нестандартное оборудование (индивидуальный подход)			
	средняя					
	старшая					



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Методические приемы:

- Показ упражнений, пояснение, разучивание отдельных упражнений.
- Применение наглядных схем (карточки, графическое изображение).
- Исправление ошибок.
- Имитация упражнений.
- Оценка (самооценка) двигательных действий.
- Индивидуальная страховка и помощь.
- Игры и игровые упражнения.
- Соревновательный эффект.
- Контрольные задания.

### Структура занятия:

1. Подготовительная часть проводится в разминочном зале и включает в себя разные виды ходьбы, бега, ОР и имитационные упражнения, способствующие лучшему усвоению элементов плавания; специальные упражнения на развитие и постановку правильного дыхания.
2. Затем дети принимают гигиенический душ.
3. Основная часть занятия проводится в чаше бассейна и включает в себя повторение приобретенных навыков; обучение новым элементам техники плавания; упражнения корректирующие и направленные на формирование правильной осанки. Заканчивается занятие в воде играми и свободным плаванием с использованием плавинвентаря.

Навык	Характеристика
Нырание (Вдох-выдох под воду)	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплыть большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.

Контролируемое дыхание	Правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, оказывает развивающее и укрепляющее действие на сердечно-сосудистую и нервную системы; тесно взаимосвязано со всеми навыками.
------------------------	--

#### **Характеристика основных навыков плавания.**

4. Заключительная часть включает в себя сеанс фитотерапии.
6. Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.
8. При изучении упражнений и элементов техники плавания можно использовать образные выражения и сравнения, облегчающие понимание сущности задания. Например, "Гуди, как паровоз", "Задувай горящую свечу" (при изучении выдоха в воду); "Нырни как утка", "Вытянись в струнку", "Смотри, как убегает дно" (при обучении всплываниям и скольжениям); "Работай руками, как мельница", "Работай ногами, как лягушка".

**Младшая группа.**

<b>МЕСЯЦ</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)</b>
<b>октябрь</b>	1.Познакомить с помещением бассейна, разминочного зала, с правилами поведения в бассейне (в воде), правилами личной гигиены. Рассказать о пользе плавания, свойствах воды.
	2.Обучать элементарным ОРУ на суше.
	3.Приучать детей смело входить в воду (и выходить из воды) с помощью преподавателя, воспитывать безбоязненное отношение к воде, к попаданию воды на лицо (адаптировать к водному пространству).
	4.Провести мониторинг плавательных способностей детей.
	5. Создавать общие представления о плавании, показать основные движения. Побуждать детей свободно передвигаться в воде, играть с игрушками.
	6. Формировать гигиенические навыки (умение самостоятельно раздеваться, вытираться, одеваться).
	7.Воспитывать чувство уверенности в воде, навык ориентировки в водном пространстве.
<b>ноябрь</b>	1.Учить безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо (брызг), опускать лицо в воду, задерживать дыхание (на вдохе).
	2. Учить принимать горизонтальное положение в воде (лежать на груди), держась за поручень.
	3.Создать представление о движении ног способом кроль.
	4.Приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения.
	5. Учить правилам поведения в воде (не толкать друг друга, не держаться, не кричать).
	6. Вызывать радостные ощущения от пребывания в воде. Воспитывать положительное отношение к занятиям, дисциплинированность.

<b>декабрь</b>	1.Продолжать учить горизонтальному положению в воде (лежать на груди), держась за поручень.
	2.Учить не бояться брызг, опускать лицо в воду, задерживать дыхание (на вдохе), делать выдох в воду (держась за бортик).
	3.Учить движению ног способом кроль, держась за поручень.
	4.Закреплять правила поведения на воде.
	5.Учить детей своевременно начинать и заканчивать выполнение задания (по сигналу инструктора).
	б.Развивать координацию движений.
	7.Воспитывать организованность, желание заниматься, стремление научиться плавать.
<b>январь</b>	1.Учить движению ног способом кроль, держась за бортик.
	2. Учить принимать горизонтальное положение в воде (на груди) без опоры.
	3.Приучать смело погружать лицо в воду на задержке дыхания, выполнять выдох в воду.
	4.Развивать ориентировку в воде, самостоятельность действий.
	5.Воспитывать смелость, ловкость, умение взаимодействовать в коллективе.
<b>февраль</b>	1. Закреплять навык погружения в воду с головой на задержке дыхания. Продолжать обучать выдоху в воду.
	2.Продолжить обучение движению ног способом кроль на груди, держась за бортик.
	3.Продолжить учить принимать горизонтальное положение в воде (на груди) без опоры.
	4.Учить лежать на спине.
	5.Развивать чувство уверенности на воде (свободы и легкости передвижения). Содействовать активному передвижению в воде в различных направлениях.
	б.Воспитывать самостоятельность, внимательность.
<b>март</b>	1.Учить делать вдох и постепенный (продолжительный) выдох с полным погружением головы под воду.
	2.Продолжать учить лежать на спине, выполнять движения ног способом кроль на груди (держась за бортик).
	3.Ознакомить с упражнениями, помогающими всплыванию.
	4. Ознакомить со скольжением на груди (с подвижной опорой в руках - игрушка, надувной круг), с движением ног при скольжении.
	5. Содействовать самостоятельной ориентировке в воде.
	6. Развивать быстроту.
<b>апрель</b>	1.Учить скольжению на груди с подвижной опорой в руках (с толчком о бортик).
	2.Учить передвижению по бассейну на груди с подвижной опорой (держась за доску, игрушку, круг) при помощи движений ног способом кроль.

	3. Закрепить умение принимать горизонтальное положение в воде (на груди, спине) без опоры.
	4. Ознакомить (дать представление) с гребковым движением рук (как при плавании способом кроль). Обучать попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад у неподвижной опоры.
	5. Ознакомить с упражнением - открывание глаз в воде.
	6. Развивать силу и выносливость.
	7. Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения преподавателя.
<b>май</b>	Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Открытое занятие.

**Средняя группа**

<b>МЕСЯЦ</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)</b>
<b>сентябрь</b>	1. Напомнить о правилах поведения в бассейне (о технике безопасности). Формировать навык личной гигиены.
	2. Продолжать учить детей не бояться воды, уверенно входить в воду, ориентироваться в водном пространстве.
	3. Провести мониторинг плавательных способностей детей.
	4. Учить скольжению на груди с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении.
	5. Закреплять навык погружения в воду с головой на задержке дыхания. Продолжать обучать постепенному (продолжительному) выдоху в воду.
	6. Совершенствовать умение принимать горизонтальное положение в воде (на груди, спине) без опоры.
	7. Вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.
<b>октябрь</b>	1. Учить открывать глаза в воде (не вытирать лицо руками после погружения).
	2. Учить передвижению по бассейну с подвижной опорой на груди (держась за доску, круг, игрушку) при помощи движений ног способом кроль.
	3. Учить скольжению на спине с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении.
	4. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох.
	5. Развивать выносливость.
	6. Воспитывать желание заниматься, научиться плавать.
<b>ноябрь</b>	1. Тренировать дыхание. Учить открывать глаза в воде.
	2. Ознакомить (дать представление) с гребковым движением рук (как при плавании способом кроль). Обучать попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад у неподвижной опоры.

	3.Продолжить учить скольжению на груди, спине с подвижной опорой (с толком о бортик) в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль.
	4.Учить передвижению по бассейну на спине, держась за плавательную доску, при помощи движений ног способом кроль.
	5.Развивать быстроту.
	6.Приучать действовать по сигналу педагога.
	7.Воспитывать у детей инициативу и находчивость.
<b>декабрь</b>	1.Приступить к обучению движениям рук способом кроль на груди у неподвижной опоры.
	2.Закрепить умение всплывать и лежать на воде без опоры.
	3.Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.
	4.Развивать дыхание. Совершенствовать навык погружения в воду с открытыми глазами.
	5. Воспитывать самостоятельность, чувство уверенности в воде.
<b>январь</b>	1.Закрепить умение всплывать и лежать на воде.
	2.Учить движениям рук стилем кроль на груди у неподвижной опоры.
	3.Продолжить разучивать скольжение на груди, спине. Отрабатывать правильность работы ног способом кроль.
	4.Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.
	5.Развивать выносливость.
	6.Воспитывать смелость, внимательность.
<b>февраль</b>	1.Совершенствовать умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду.
	2.Приступить к обучению выдоха в воду во время скольжения на груди с подвижной опорой.
	3.Учить скольжению на груди без опоры (руки «стрелочкой»).
	4.Учить движениям рук способом кроль на груди у неподвижной опоры.
	5.Учить движениям рук стилем кроль на груди у неподвижной опоры.
	6. Ознакомить с движениями рук стилем кроль на спине.
	7.Развивать ориентировку в воде, самостоятельность действий.
	8.Воспитывать умение взаимодействовать в коллективе.
<b>март</b>	1.Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.
	2.Продолжить учить скольжению на груди без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения.
	3.Продолжить учить движениям рук способом кроль на груди с подвижной опорой (плавательной доской).

	4. Приступить к обучению движениям рук способом кроль на спине у неподвижной опоры.
	5. Ознакомить с элементами плавания способом брасс.
	6. Развивать координацию движений.
	7. Воспитывать дисциплинированность и организованность.
<b>апрель</b>	1. Продолжить учить скольжению на спине в согласовании с движениями ног способом кроль (руки «стрелочкой»).
	2. Обучать движениям рук способом кроль на спине у неподвижной опоры.
	3. Обучать плаванию (передвижению по бассейну) с подвижной опорой при помощи движений ног способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием.
	4. Отрабатывать правильность работы ног способом кроль (добиваться ритмичности, непрерывности движений).
	5. Закрепить умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду.
	6. Приступить к обучению движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.
	7. Развивать быстроту.
<b>май</b>	Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Открытое занятие.



**Старшая и подготовительная группы**

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
<b>сентябрь</b>	1.Закрепить правила поведения на воде (технику безопасности). Формировать навык личной гигиены. Рассказать (напомнить) о способах плавания.
	2.Закрепить умение всплывать и лежать на воде, умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду.
	3.Повторить скольжение на груди, спине (с подвижной опорой и без нее - руки «стрелочкой»). Отрабатывать правильность движений ног способом кроль на груди и спине.
	4.Продолжать учить выдоху в воду во время скольжения на груди с плавательной доской.
	5.Провести мониторинг плавательных способностей детей.
	6.Воспитывать положительное отношение к занятиям.
<b>октябрь</b>	1.Закрепить умение лежать на поверхности воды, скользить на груди и спине с плавательной доской. Продолжить учить скользить без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения.
	2.Прожолжить учить технике движений ног способом кроль (на груди и спине) с подвижной опорой и без нее (руки «стрелочкой»).
	3.Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска).
	4. Ознакомить с элементами плавания способом брасс. Обучать движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.
	5.Приучать действовать по сигналу педагога.
	6.Воспитывать уверенность в своих силах, самостоятельность.
<b>ноябрь</b>	1.Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.
	2.Учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.
	3. Отрабатывать правильность работы ног способом кроль на груди и спине (добиваться ритмичности, непрерывности движений).
	4.Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска).
	4.Учить движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.
	6.Развивать выносливость.
	7.Воспитывать организованность, внимательность.
<b>декабрь</b>	1.Продолжать учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.
	2.Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.
	3.Учить движениям ног способом брасс с подвижной опорой и без нее.

	6.Развивать координацию движений.
<b>февраль</b>	1.Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры.
	2.Учить согласовывать движения ног, рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (с подвижной опорой).
	3.Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской).
	4. Учить согласовывать движения рук способом брасс с дыханием.
	5. Отрабатывать правильность движений ног способом брасс.
	6.Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.
<b>март</b>	1. Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры).
	2.Продолжить отрабатывать правильность движений рук и ног способом брасс.
	3.Развивать силу, выносливость, быстроту.
	4.Воспитывать инициативу и находчивость.
<b>апрель</b>	1.Закрепить умение входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.
	2.Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры).
	3.Учить сочетать дыхание с движениями рук и ног способом брасс.
	4. Ознакомить с комбинированным способом плавания.
	5. Развивать координацию движений.
<b>май</b>	Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Открытое занятие.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение общеразвивающей программы включает в себя дидактические принципы, методы, техническое оснащение, организационные формы работы. При подготовке к занятиям большое внимание уделяется нормам организации учебного процесса и безопасности занятий.

При организации учебно-воспитательного процесса используются различные приёмы и методы обучения:

1. **Объяснительно-иллюстративный:** осуществляется рассказ, беседа, демонстрация, Деятельность ребенка направлена на получение информации и узнавание, в результате формируются «знания - знакомства»).
2. **Репродуктивный метод** (преподавателем составляется задание для детей на воспроизведение ими знаний, способов деятельности, и, таким образом, ребенок сам активно воспроизводит учебный материал: отвечает на вопросы, выполняет двигательное действие и т.д.; в результате формируются «знания-копии».
3. **Метод проблемного изложения.** Используя самые различные источники и средства, педагогом, прежде чем излагать материал, ставится проблема, формулируется познавательная задача, а затем показывается способ решения поставленной задачи. Дети как бы становятся свидетелями и соучастниками научного поиска.
4. **Частично-поисковый**, или эвристический, метод. Заключается в организации активного поиска решения выдвинутых в обучении (или самостоятельно сформулированных) познавательных задач либо под руководством педагога, либо на основе эвристических программ и указаний. Процесс мышления приобретает продуктивный характер, но при этом поэтапно направляется и контролируется педагогом или самими детьми. Такой метод, одной из разновидностей которого является эвристическая беседа - проверенный способ активизации мышления, возбуждения интереса к познанию и деятельности.

### Принципы работы:

- поддержки разнообразия детства; личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых; уважение личности ребенка (ФГОС)
- доступности, позволяющий использовать преимущество физических упражнений (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному), стимулирующий активность и двигательную деятельность ребенка;
- учета возрастных и индивидуальных особенностей детей, т.е. в соответствии с возможностями занимающихся, особенностями их возраста, пола, с учётом развития физических качеств, функционального состояния;
- систематичности и последовательности, т.е. непрерывность, регулярность и планомерность процесса для формирования прочного навыка плавания;
- комплексности, предполагает использование элементов игрового плавания с корригирующими упражнениями на суше и в воде для укрепления опорно-двигательного аппарата;
- сознательной активности, стимулирующий формирование устойчивого интереса ребенка, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

- разнообразия, позволяющий не только повышать моторную плотность занятий, но и при игровых моментах стимулировать интерес и активность ребёнка;
- новизны, позволяющий найти для обучаемого те движения, то сочетание движений, тот способ, которые бы отвечали его способностям, его одарённости, а также целенаправленно выполнять корригирующие упражнения в воде.

**При подборе игровых упражнений на занятиях учитываются:**

- плавательная и физическая подготовленность группы;
- соответствие поставленным педагогическим задачам: обучение, совершенствование, воспитание;
- соответствие выбранной игры возрасту ее участников, однородности группы, количеству играющих;
- предметно-развивающая среда в бассейне, представленная многообразием инвентаря и наличием нестандартного оборудования.

**Оборудование бассейна:**

**1. Вспомогательные средства:**

1.1. Поддерживающие устройства:

- нарукавники - 10 шт.
- жилет надувной - 4 шт.
- надувные круги - 20 шт.
- надувные игрушки - 20 шт.

1.2. Игровой материал:

- игрушки и предметы, плавающие различных форм и размеров - 20 шт.
- игрушки и предметы, тонущие различных форм и размеров - 20 шт.
- игрушки и предметы с изменяющейся плавучестью - 10 шт.
- емкости для игр и опытов с водой, обливания - 10 шт.
- мячи резиновые различных размеров - 10 шт.
- мячи надувные различных размеров - 10 шт.
- Баскетбольные корзины (водные) - 2 шт.

**2. Специальное оборудование и инвентарь:**

- доски пенопластовые - 20 шт.
- колобашки - 10 шт.
- ласты - 18 пар
- лопатки - 20 пар
- шест 3 м - 1 шт.
- разделительная дорожка, 8 м - 1 шт.
- обручи - 4 шт.
- судейский свисток - 1 шт.
- секундомер - 1 шт.
- термометр комнатный - 4 шт.
- термометр для воды - 2 шт.
- силовые тренажеры - 4 шт.

### **3. Оборудование и инвентарь для массажа БАТ:**

- |                               |          |
|-------------------------------|----------|
| — резиновые массажные коврики | - 15 шт. |
| — роликовые массажеры         | - 4 шт.  |
| — Массажные полусферы         | - 6 шт.  |
| — массажные мячи              | - 10 шт. |

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа МБДОУ «Детский сад № 54» на основе программы «Детство» 2014 г.
3. «Обучение плаванию в детском саду» Книга для воспитателей детского сада и родителей Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина– М., «Просвещение», 1991.
4. «Как научить ребенка плавать», И.В., Сидорова– М.: Айрис-пресс, 2011.
5. «Занятия в бассейне с дошкольниками», М.В. Рыбак, М.: ТЦ Сфера, 2012.
6. «Программа обучению детей плаванию в детском саду» Е. К. Воронова С-П., 2010.
7. «Раз, два, три, плыви...» М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова. (Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений), М.,2010.
8. «Физкультура и плавание в детском саду» С.В. Яблонская, С.А. Циклис М., 2008 г.
9. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста» Н.Г. Пищикова, М., 2008 г.