

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад № 54»**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад №54»
Протокол №1 от «20» __ 08 __ 2020 __ г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ «Детский сад №54»
Н.С. Афонина
« 27 » ДОКУМЕНТОВ 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Оздоровительное плавание в бассейне»
для детей 3-7 лет**

Составила:
педагог-доп. образования
Н.В. Зверева

Северск 2020

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. Диагностика плавательных умений навыков дошкольников. 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"> • Принеси рыбку • Попрыгаем как зайчики • Сделаем дождик • Хоровод • Рыбки домой • Маленькие и большие ножки • Карусели • Цапли • Солнышко и дождик • Мячики • Хоровод • Карусели • Найди себе пару • Переправа • Пузыри • Лодочки плывут 		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.

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

декабрь	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).
	6.Развивать координацию движений.
	7.Воспитывать организованность, желание заниматься, стремление научиться плавать.
январь	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.
февраль	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.
	6.Воспитывать самостоятельность, внимательность.
март	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.
апрель	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.
май	Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Открытое занятие.

Средняя группа

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
сентябрь	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.
октябрь	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.
ноябрь	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.
декабрь	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.
январь	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.
февраль	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.
март	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.
апрель	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.
май	Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Открытое занятие.

Старшая и подготовительная группы

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
сентябрь	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.
октябрь	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.
ноябрь	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.
декабрь	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.
февраль	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.
март	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.
апрель	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.
май	Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Открытое занятие.

Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

Возрастная группа	Задача
-------------------	--------

I младшая	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться.
II младшая	То же, что и в первой младшей группе, а также делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.
Средняя	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
Подготовительная к школе	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Контрольное тестирование (младший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Погружение лица в воду.
	Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодильчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
	Скользить по поверхности воды.

Контрольное тестирование (средний возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.

	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Контрольное тестирование (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплыwanie тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.

	Лежание на спине с плавательной досочкой.
--	---

Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

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 корректирующими 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 корректирующие 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.

