

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад «Рябинушка» пгт. Селенгинск МО «Кабанский район» Республики Бурятия

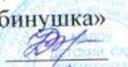
УФК по Республике Бурятия (МАДОУ Детский сад «Рябинушка» МО «Кабанский район» Республики Бурятия д/с 30026Ш75210) БИК 048142001 р/с
40701810500001000003, ИНН 0309004498

671247, Республика Бурятия, Кабанский район, п. Селенгинск, мкр. Солнечный, д. 43

Факс и тел. 8(30138) 76-3-31 74-1-27

sel – ryubinushka@mail.ru

«Принято»
Советом педагогов
МАДОУ д/с «Рябинушка»
Протокол № _____
От «02» 10 2023 г.

«Утверждаю»
заведующий
МАДОУ д/с «Рябинушка»
Коробенкова О. В. 
Приказ № 31 0/9
От «02» 10 2023 г.



Рабочая программа
Образовательная область: физическое развитие (плавание)

Инструктор по физкультуре : Болдакова Н. И.

Оглавление

I. Целевой раздел	стр 3
1.1. Пояснительная записка.....	стр 3
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы.....	стр 3
1.1.2. Принципы формирования Программы.....	стр 4
1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, особенностей развития детей... ..	стр 5
1.2. Планируемые результаты освоения Программы... ..	стр 8
1.2.1 Оценка качества образовательной деятельности по Программе	стр 13
II. Содержательный раздел	стр 21
2.1. Описание особенностей образовательной деятельности по обучению детей плаванию.....	стр 21
2.1.1. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста... ..	стр 23
2.1.2 Образовательная деятельность инструктора по физической культуре (плавание) по организации работы с детьми с нарушением речи.....	стр 25
2.1.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	стр 29
2.1.4. Способы и направления поддержки детской инициативы	стр 29
2.1.5 Взаимодействие ДОУ и семьи по образовательным областям «Здоровье» и «Физическая культура».....	стр 32
2.2. Вариативная часть Программы.....	стр 35
2.2.1. Использование аквааэробики в работе с детьми старшего дошкольного возраста по обучению плаванию.....	стр 35
III. Организационный раздел	стр 49
3.1. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию	стр 49
3.2. Обеспечение безопасности НОД по плаванию.....	стр 52
3.3. Тематическое планирование по возрастным группам.....	стр 54
3.4. Описание материально-технического обеспечения программы.....	стр 61
3.5. Список литературы... ..	стр 61
IV. Дополнительный раздел	
4.1. Приложения.....	стр 63

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа инструктора по физической культуре «Обучение плаванию детей 3 – 7 лет» (далее – Программа) разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и в соответствии с Основной Образовательной программой МАДОУ «Детский сад «Рябинушка»».

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде — это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей. Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

1.1.1 Цель программы: создание условий для обучения детей дошкольного возраста плаванию и формирование устойчивой мотивации, потребности к сохранению своего здоровья.

Задачи программы:

Оздоровительные:

1. Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоническому психофизическому развитию.
2. Содействовать расширению возможностей детского организма.

3. Формировать осознанное отношение к своему здоровью.
4. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать навык правильной осанки, улучшить координацию движений.
5. Способствовать закаливанию детского организма.

Образовательные:

1. Формировать теоретические и практические навыки освоения водного пространства.
2. Учить плавательным навыкам и умениям.

Развивающие:

1. Обогащать спектр двигательных умений и навыков.
2. Развить творческое и образное мышление детей, их самовыражение в игре, расширить их интеллектуальные возможности.

Воспитательные:

1. Воспитывать нравственно-волевые качества, смелость, самостоятельность, активность, умение справляться с нерешительностью и неуверенностью.
2. Формировать устойчивый интерес к занятиям плаванием, обеспечить благоприятный эмоциональный фон при выполнении упражнений в водной среде.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта – освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно – гигиенических правил.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

1.1.2. Принципы Программы

В соответствии с стандартом Программа построена на следующих принципах:

- **Поддержка разнообразия детства.** Выстраивание образовательной деятельности с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.
- **Сохранение уникальности и самоценности детства** как важного этапа в общем развитии человека. Самоценность детства – понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот этап является подготовкой к последующей жизни.
- **Позитивная социализация** ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.
- **Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия** взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам.
- **Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.** Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы.
- **Сотрудничество ДОУ с семьей.** Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной программы.
- **Сетевое взаимодействие с организациями** социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития.
- **Индивидуализация дошкольного образования** предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает

возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности.

- **Возрастная адекватность образования.** Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей.
- **Развивающее вариативное образование.** Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.
- **Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.** В соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально – коммуникативное, познавательное, речевое, художественно – эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности.

1.1.3. Значимые характеристики для разработки и реализации Программы:

Приоритетными направлениями деятельности учреждения являются:

- физическое развитие детей, создание положительной здоровьесберегающей среды, направленной на охрану и укрепление здоровья воспитанников;
- коррекционно-развивающая работа с детьми, имеющие нарушения речи (ОНР).

Возрастные особенности детей:

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека.

Существует прямая связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка. В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего, это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д.

Простое решение двигательной задачи как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку - представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности.

В развитии мышц выделяются несколько “узловых” периодов. Один из них - возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук.

На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений.

Резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной системы у детей заметно расширяется. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия прицептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет.

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы: к 3-4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребенка многие движения резкие и угловатые, низкая выносливость.

Весоростовой показатель физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост-92-99 см, масса тела 14-16 кг. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Сердечно - сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела мозга. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными.

Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно - двигательной системы ребёнка ещё несовершенно (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям.

Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом подтягивании ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет.

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника.

К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы.

У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол,

поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников.

Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.2. Планируемые результаты освоения программы.

Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе

Вторая младшая группа (3 – 4 года)

Возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Начинается *первый этап*, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды – сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Задачи обучения:

- Научить не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить не бояться входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Приучать к простейшим передвижениям в воде, к погружению.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Учить открывать глаза в воде.
- Учить различным прыжкам в воде
- Делать попытки лежать на воде
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

Гигиенические навыки:

- пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; - принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения:

- знать основные правила поведения, соблюдать их;
- реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

К концу года дети могут:

II младшая группа.

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду

- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
- Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Пытаться скользить по поверхности воды.

Средняя группа (4 – 5 лет).

В возрасте 4 - 5 лет начинается *второй этап*: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопасном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку.

Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Задачи обучения:

- Продолжать учить не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Обучать выдоху в воду.
- Учить открывать глаза в воде.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

Гигиенические навыки:

- самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться;
- принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения:

- знать основные правила поведения, соблюдать их;
- реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».

- Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

Старшая группа (5 – 6 лет).

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

Задачи обучения:

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить делать выдох в воду.
- Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

Гигиенические навыки:

- самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться;
- принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения:

- знать основные правила поведения, соблюдать их;
- реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском

саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Задачи обучения:

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
- Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Гигиенические навыки:

- самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться;
- принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения:

- знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

К концу года дети могут:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох – выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой

- Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине,
- Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

1.2.1. Оценка качества образовательной деятельности по Программе

В соответствии со Стандартом и принципами Программы оценка качества образовательной деятельности по Программе:

- Поддерживает ценности развития и позитивной социализации ребенка дошкольного возраста;
- Учитывает факт разнообразия путей развития ребенка в условиях современного постиндустриального общества;
- Ориентирует систему дошкольного образования на поддержку вариативности используемых образовательных программ и организационных форм дошкольного образования;
- Обеспечивает выбор методов и инструментов оценивания для семьи, образовательной организации и для педагогов в соответствии: с разнообразием вариантов развития ребенка в дошкольном детстве, разнообразием вариантов образовательной среды, разнообразием местных условий в разных регионах и муниципальных образованиях Российской Федерации;
- Представляет собой основу для развивающего управления программами дошкольного образования на уровне ДОУ, учредителя, региона, страны, обеспечивая тем самым качество основных образовательных программ дошкольного образования в разных условиях их реализации в масштабах всей страны.

Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:

- Диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по Программе;
- Внутренняя оценка, самооценка Организации;
- Внешняя оценка Организации, в том числе независимая профессиональная и общественная оценка.

На уровне ДОУ система оценки качества реализации Программы решает задачи:

- Повышения качества реализации программы дошкольного образования;

- Реализации требований Стандарта к структуре, условиям и целевым ориентирам основной образовательной программы дошкольной организации;
- Обеспечения объективной экспертизы деятельности Организации в процессе оценки качества программы дошкольного образования;
- Задания ориентиров педагогам в их профессиональной деятельности и перспектив развития самой Организации;
- Создания оснований преемственности между дошкольным и начальным общим образованием.

Реализация программы предполагает оценку *индивидуального развития детей*. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.);
- игровой деятельности;
- познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности);
- проектной деятельности (как идет развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность);
- художественной деятельности;
- физического развития.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- а) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- б) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

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.

Педагогическая диагностика проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и в конце учебного года (апрель-май). Полученные данные сравниваются со средними показателями и заносятся в сводную таблицу уровня развития навыков плавания и развития физических качеств детей, занимающихся плаванием.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение. (4 балла)
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью. (3 балла)
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение. (2 балла)

Таблица 1

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

Возрастная группа	Задача
Вторая младшая группа	Научить не бояться воды, самостоятельно входить в нее и выходить. Безбоязненно играть и плескаться. Научить кратковременно держаться и скользить на воде. Выполнять плавательные движения ногами Пытаться делать выдох в воду.
Средняя группа	Продолжать учить не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться. Учить входить в воду и выходить из нее самостоятельно. Знакомить с некоторыми свойствами воды. Обучать выдоху в воду. Учить открывать глаза в воде. Учить различным прыжкам в воде. Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде. Учить выполнять плавательные движения ногами.
Старшая группа	То же, что 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 группа	Тоже, 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.

Таблица 2

Контрольное тестирование (3 – 4 года)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение в воду с открыванием глаз под водой
Продвижение в воде	Ходьба руки на поясе
	Бег обычный
	Прыжки лицом вперед на 2х ногах, положение рук - произвольное, по 8м.
Выдох в воду	Выдох в воду: равномерный, непрерывный, полный, выполняется одновременно через рот и нос.
Лежание	Плавание с предметами (надувными игрушками) при помощи движений ног

Таблица 3

Контрольное тестирование (4 – 5 лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	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.

Таблица 4

Контрольное тестирование (5 – 6 лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплывание 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 досочкой 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.

Таблица 5

Контрольное тестирование (6 – 7 лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	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.

Оценка качества выполнения диагностических заданий по возрастам:

Методика проведения диагностики: 3-4 лет

1. Разнообразные способы передвижения в воде:

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом вперед на 2х ногах, положение рук - произвольное, по 8м.

оценка:

4 балла - ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде - высокий.

3 балла - выполняет упражнения неуверенно, осторожно - средний.

2 балла - выполняет упражнения, держась за поручень - низкий.

2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой:

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить лицо вниз, глаза должны быть приоткрыты.

Оценка: 4 балла - ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течении 3сек. - высокий.

3 балла - погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3сек. - средний.

2 балла - погрузившись в воду, не открывает глаза - низкий.

3. Выдохи в воду:

Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены (трубочка). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняться одновременно через рот и нос.

Оценка: 4 балла - ребенок правильно выполняет 2 выдоха - высокий.

3 балла - правильно выполняет 1 выдох - средний.

2 балла - не полностью выполняет выдох в воду. То есть заканчивает его над водой - низкий

4. Плавание с предметами (надувными игрушками) при помощи движений ног:

Взяв поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок в воду, или на спине, положив затылок на предмет, таз у поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль.

Оценка: 4 балла - ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает 4м при помощи движений ног способом кроль - высокий.

3 балла - проплывает 3м - средний.

2 балла - проплывает 2м - низкий.

Методика проведения диагностики: 4-5 лет.

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами

На небольшой глубине собрать предметы (игрушки тонущие), расположенные на дне;

оценка: 4 балла - ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе - высокий.

3 балла - смог достать 2 предмета - средний.

2 балла - смог достать 1 предмет - низкий.

2. Лежание на груди

Из положения, стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение

"звездочка" на груди. Положение тела - горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

оценка: 4 балла – ребенок выполняет упражнение в течение 5сек.- высок.

3 балла – в течение 3-4сек.- средний.

2 балла – в течение 1-2сек.- низкий.

3. Лежание на спине

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение "звездочка" на спине.

оценка: 4 балла – приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течение 5сек.-высокий.

3 балла – лежит на спине 3-4сек. - средний.

2 балла – лежит на спине 1-2сек. - низкий

4. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Положение тела горизонтально, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

оценка: 4 балла – ребенок проплыл 7-8м - высокий.

3 балла – 6-7 м - средний.

2 балла – 4-5 м - низкий

Методика проведения диагностики: 5-6лет

1. Скольжение на груди:

Стоя у бортика руки вперед, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

оценка: 4 балла – скольжение 4 м и более - высокий.

3 балла – 3 м - средний.

2 балла – 2 м - низкий.

2. Скольжение на спине:

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

оценка: 4 балла – скольжение 4 м и более - высокий.

3 балла – 3 м - средний.

2 балла – 2 м - низкий.

3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди:

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Оценка: 4 балла – ребенок проплыл 8 м и более - высокий.

3 балла – 6 м - средний.

2 балла – 4 м - низкий.

4. Плавание произвольным способом:

Проплыть 8 м (туда и обратно) любым способом при помощи движений ног и рук. Дыхание произвольное.

Оценка: 4 балла – ребенок проплыл 8 м и более – высокий

3 балла – 6-7 м - средний

2 балла – 4-5 м - низкий

Методика проведения диагностики 6-7 лет:

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине:

Оттолкнувшись от дна бассейна лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

оценка: 4 балла – ребенок проплыл 7-8м – высокий

3 балла – 5-6м - средний

2 балла – 4м - низкий

2. Плавание кролем на груди в полной координации:

Проплыть 14 (туда и обратно) метров на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

оценка: 4 балла – ребенок проплыл 14м (туда и обратно) и более - высокий

3 балла – 7-8 м- средний

2 балла – 5-6 м- низкий

3. Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть 8 (туда и обратно) метров на груди в полной координации, дыхание произвольное.

оценка: 4 балла – ребенок проплыл 14м (туда и обратно) и более - высокий

3 балла — 7-8 м - средний

2 балла – 5-6 м - низкий

Для комплексного обследования детей, занимающихся плаванием, были выбраны физические качества, которые важны для развития навыков плавания: быстрота, сила, гибкость, выносливость.

Упражнение для оценки быстроты:

Оборудование: секундомер.

Проводится в плавательном бассейне. Дистанция-4 м.

По команде «Марш!» ребенок плывет кролем на груди с максимальной возможной скоростью до противоположного бортика. Засекается время

Упражнение для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса:

Одежда: спортивная форма.

Оборудование: гимнастическая доска длина 2,5м, шириной 0,2м; гимнастическая стенка, гимнастический мат.

Проводится в спортивном зале. Гимнастическая доска крепится с помощью держателя на высоте 1 метр от пола. Под доску кладется мат.

И.П.- лежа на наклонной гимнастической доске, руки прямые хват.

Выполнить максимально возможное число подтягиваний.

Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок касается ориентира (линии хвата), затем разгибаются полностью, ноги прямые, стопы слегка приподняты. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Обязательно страховать ребенка, стоя сбоку от него.

Упражнение для определения выносливости:

Проводится в плавательном бассейне. Ребенку предлагается проплыть 16 м произвольным способом без учета времени. Фиксируется результат.

Упражнение для определения гибкости упражнение «Лодочка»:

Одежда: спортивная форма.

Оборудование: гимнастический коврик, линейка длиной 1 м.

Проводится в спортивном зале.

И.П.- лежа на полу, руки впереди соединены.

Прогнуться и максимально высоко поднять только руки. Ноги не сгибать и не поднимать. Измеряется расстояние от пола до кончиков пальцев. Линейка располагается перпендикулярно полу. Выполняются две попытки.

Засчитывается лучший результат.

II. Содержательный раздел Программы

2.1. Описание особенностей образовательной деятельности по обучению детей плаванию.

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Цели начального обучения плаванию дошкольников.

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи обучения.

- Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- Учить выдоху в воде.
- Учить лежать в воде на груди и на спине.
- Учить скольжению в воде на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.

- Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
- Учить различным прыжкам в воду.
-

Таблица 5

Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Ныряние	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	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

Таблица 6

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

I этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение воды: безбоязненное и уверенное умение передвигаться по дну с помощью взрослого и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть.	Младший дошкольный возраст.
II этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать,	Средний дошкольный возраст.

скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	
III этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст.
IV этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Старший дошкольный и подготовительный к школе возраст.

2.1.1. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- *принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- *принцип наглядности* – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- *принцип доступности* – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- *принцип индивидуального подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- *принцип постепенности в повышении требований* – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения:

- *Словесные*: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- *Наглядные*: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- *Практические*: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение

в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных **средств обучения плаванию**:

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

2. *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без опоры»:*

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. *Простейшие спады и прыжки в воду:*

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

5. *Игры и игровые упражнения способствующие:*

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохом в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке:

1. Формируют представление о спортивном способе в целом;
2. Разучивают отдельные движения;
3. Соединяются разученные движения.

Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова:

1. Разучивание движений ног;
2. Разучивание движений рук;
3. Разучивание способа плавания в целом;
4. Совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также 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.

При последовательном решении задач и с использованием выше перечисленных средств у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

2.1.2 Образовательная деятельность инструктора по физической культуре (плавание) по организации работы с детьми с нарушением речи.

В настоящее время проблема развития, обучения и воспитания детей дошкольного возраста становится особенно значимой. По статистическим данным только 10 процентов новорожденных появляются на свет абсолютно здоровыми.

Отдельную категорию составляют аномалии развития ребенка, сопровождающиеся нарушением речи, которые все чаще сегодня сочетаются с разнообразной патологией неречевых функций. Необходимость широкого коррекционно-оздоровительного воздействия обусловлена не только недоразвитием компонентов речи, но и наличием вторичных (неречевых) отклонений здоровья. В настоящее время большое распространение получает система здоровьесберегающего воспитания, где задачи укрепления и сохранения здоровья органично сочетаются с решением образовательных задач.

Здоровьесберегающая технология — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Неречевая симптоматика детей с ТНР:

1. Поверхностное (ключичное) дыхание, которое сказывается на жизненной емкости легких. Следствием этого является односложность и стандартность построения фраз. Такой тип дыхания наносит вред процессу звукообразования.
2. Повышенный мышечный тонус, спастичность и недостаточная амплитуда движений при выполнении упражнений.
3. Нарушение координация движений, затруднено согласование движений различных частей тела, в том числе артикуляционная моторика.
4. Недостаточность понимания речевых инструкций, а значит, затрудненность коммуникативной функции, что создает дополнительные трудности в усвоении учебного материала, т.к. отдельные инструкции необходимо повторять несколько раз.
5. Низкий уровень произвольного слухового внимания и памяти, что отрицательно сказывается на решении образовательных задач. Одним из путей комплексного решения имеющихся проблем в свете здоровьесберегающих технологий работы мы увидели в установлении взаимодействия в работе учителя-логопеда и инструктора по плаванию. Актуальность использования данного направления работы заключается в том, что плавание способствует:
 - повышению двигательной активности детей;
 - разнообразию закаливающих процедур;
 - усилению оздоровительной направленности учебного процесса;
 - улучшению функциональных возможностей нервной системы;
 - снятию нервного напряжения и укреплению общего тонуса организма;
 - развитию тактильно-кинестетической чувствительности, мелкой моторики рук, координации движений в системе «глаз - рука».Тактильный контакт с водой, осуществляемый в процессе выполнения упражнений позволяет ощутить сопротивление воды и способствует:
 - усвоению слоговой структуры слова;
 - развитию чувства ритма, силы голоса, интонационной выразительности речи;

- формированию физиологического и речевого дыхания.

Общеизвестно, что плавание оказывает укрепляющее воздействие на детский организм, а безопорное положение туловища благотворно влияет на процесс расслабления.

Важным является и температурное воздействие водной среды. Теплая вода снимает утомление мышц, заставляет ребенка почувствовать себя комфортно.

Осуществление взаимосвязи в комплексном решении коррекционных задач возможно при создании единого творческого коллектива единомышленников, **основными задачами которого является:**

- повышение профессионального уровня всех специалистов;
- организация коррекционно-развивающей среды, стимулирующей речевое и личностное, физическое развитие ребенка;
- разработка и внедрение календарно-тематического плана, построенного на блочном лексическом планировании.

Взаимодействие между специалистами осуществляется в нескольких направлениях:

1. Организация совместного планирования работы, обсуждение динамики развития детей на еженедельных консультациях.
2. Внедрение инструктором по плаванию в работе с детьми игровых упражнений на коррекцию речевых и неречевых нарушений;
3. Совместное проведение инструктором по плаванию и учителем – логопедом игр и упражнений, бинарных занятий на закрепление умений и навыков, полученных в процессе образовательной деятельности.

Правильно организованные занятия в воде для детей, имеющих речевую патологию, способны стать мощным средством комплексного решения коррекционных задач. Осуществление взаимосвязи в работе специалистов дошкольного учреждения позволяет инструктору по плаванию проводить комплексные оздоровительные мероприятия и дает возможность использовать нетрадиционные для занятий по плаванию оздоровительные формы и методы работы:

1. Упражнения, направленные на развитие речевого дыхания, автоматизацию звуков (элементы фонетической ритмики, дыхательной гимнастики Стрельниковой). Большинство детей с ТНР по итогам первоначальной диагностики имеют поверхностный верхнеключичный тип дыхания, слабый речевой

выдох, отсутствие целенаправленной воздушной струи, что затрудняет постановку звуков. Специальные упражнения в игровой форме «Подуем на кораблики», «Звездочка», «Водолазы» помогают детям научиться делать глубокий вдох, задерживать дыхание, делать длинный и плавный выдох.

2. Массаж биологически активных зон. Упражнения массажа проводятся в игровой форме, чаще всего в сопровождении со стихотворным текстом с использованием аудиозаписей, которые позволяют контролировать последовательность выполнения упражнений. Игровые массажи создают у ребенка положительный эмоциональный настрой, способствуют расслаблению мышц, релаксации организма. Стихотворный текст в сопровождении с музыкой развивает координацию и ритмичность выполняемых движений. Массаж проводится совместно по показу, с постепенно увеличивающейся долей самостоятельности детей.

3. Упражнения на развитие моторики рук (пальчиковая гимнастика). Тексты пальчиковой гимнастики соответствуют определённой лексической теме и в течение недели выполняются детьми со всеми специалистами на занятиях. Выполнение пальчиковой гимнастики в воде способствуют увеличению нагрузки на мышцы рук, верхнего плечевого пояса, что усиливает оздоровительный эффект от занятия.

4. Логоритмические упражнения, направленные на развитие координации речи с движением. Упражнения на развитие чувства ритма во время занятий в бассейне помогают решить и образовательные и оздоровительные задачи, т.к. движения в воде увеличивают мышечную нагрузку. Движения становятся более четкими, координированными, проговаривание текстов так же становится более ритмичным.

5. Упражнения, направленные на развитие силы голоса. В связи с особенностями акустики в бассейне подобные упражнения провести легче, т.к. дети могут реально услышать разницу звучания речи с различной силой, высотой, тембровой окраской и интонацией голоса.

Логопед выдает инструктору план лексических тем, для построения собственной работы и подбора технологий, средств и методов в соответствии с ним (гимнастики в стихах, сюжетные игры, сюжетные упражнения, словесные дидактические игры).

Учитель-логопед, воспитатель консультируют инструктора по плаванию о направлениях коррекционной логопедической работы (развитие общих речевых навыков при помощи дыхательной, мимической, артикуляционной гимнастики; развитие психических

процессов: внимания, памяти, мышления). Также раскрывают содержание специальных упражнений и словесных дидактических игр, обсуждают какие из них можно выполнить в бассейне. Обсуждают динамику результатов детей на консультациях.

Таким образом, взаимосвязь в работе инструктора по плаванию и учителя - логопеда в вопросах расширения форм коррекционного (логопедического) воздействия на детей с ТНР, сохранению и укреплению их здоровья, позволяет не только совершенствовать коррекционно – образовательный процесс, но и поднимает профессиональный уровень учителя–логопеда и инструктора по плаванию, помогает им раскрыть индивидуальные особенности каждого ребенка, использовать их на его благо.

2.1.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

В ДОУ с учетом климатических условий необходимо повышенное внимание к физической, оздоровительно - профилактической работе с детьми, закаливающим мероприятиям, физическим нагрузкам при организации двигательной активности воспитанников ДОУ, особому режиму прогулок на свежем воздухе, а также привлечению родителей к воспитательно – образовательной деятельности в области физической культуры дошкольного учреждения.

Участниками образовательного процесса в учреждении реализуются Оздоровительная программа «Здоровье», в которой представлена система здоровьесберегающих технологии:

- медико-профилактические – закаливание,
- организация профилактических мероприятий,
- организация обеспечения требований СанПиНов,
- организация здоровьесберегающей среды,
- организация и контроль питания детей;
- физкультурно-оздоровительные – дыхательная гимнастика,
- профилактика плоскостопия, массаж,
- развитие физических качеств, двигательной активности.

2.1.4 Способы и направления поддержки детской инициативы

В образовательном процессе ребёнок и взрослые выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир. Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Ситуация выбора важна для дальнейшей социализации ребёнка,

которому предстоит во взрослой жизни часто сталкиваться с необходимостью выбора. Задача педагога в этом случае - помочь ребёнку определиться с выбором, направить и увлечь его той деятельностью, в которой, с одной стороны, ребёнок в большей степени может удовлетворить свои образовательные интересы и овладеть определёнными способами деятельности, с другой - педагог может решить собственно педагогические задачи.

Уникальная природа ребёнка дошкольного возраста может быть охарактеризована как деятельностная. Включаясь в разные виды деятельности, ребёнок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счёт возникающих инициатив. Все виды деятельности, предусмотренные программой ДОУ, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и др.

Воспитателю важно владеть способами поддержки детской инициативы. Взрослым необходимо тактично сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п. Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие.

Обязательным условием взаимодействия педагога с ребёнком является создание развивающей предметно - пространственной среды, насыщенной социально значимыми образцами деятельности и общения, способствующей формированию таких качеств личности, как: активность, инициативность, доброжелательность и др. Важную роль здесь играет сезонность и событийность образования дошкольников. Чем ярче будут события, происходящие в детской жизни, тем больше вероятность того, что они найдут отражение в деятельности ребёнка, в его эмоциональном развитии.

II младшая группа (3 - 4 года)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность. Для поддержания инициативы ребенка 3-4 лет взрослым необходимо:

- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- поощрять самостоятельность детей;
- помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости
- терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих.

Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;

- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;

Средняя группа (4 - 5 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к их попыткам внимательно, с уважением;
- при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глазу на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
- не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;
- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого.

Старшая группа (5-6 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно - личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- создавать условия для разнообразной самостоятельной деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать совместные проекты;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной двигательной, творческой, познавательной деятельности детей по интересам.

Подготовительная группа (6 - 7 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе

орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на успех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;
- при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;
- проводить планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;
- презентовать спортивные достижения другим детям, родителям, педагогам.

2.1.5 Взаимодействие ДОО и семьи по образовательным областям «Здоровье» и «Физическая культура»

Цель: повысить педагогическую компетентность и стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни через такую форму взаимодействия ДОО и семьи в вопросах физического воспитания дошкольников как родительский клуб.

Исходя из цели, определены и **задачи** инструктора по физической культуре:

- Дать родителям представление о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
- Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей.
- Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.

- Заинтересовать родителей идеей вести здоровый образ жизни в семье.

Решение **вышеперечисленных задач предполагает следующие результаты:**

- Повышение качества работы ДООУ по физкультурно-оздоровительному направлению.
- Формирование банка данных о состоянии здоровья, уровня физического развития каждого ребенка, посещающего ДООУ.
- Обеспечение персонала ДООУ методическим руководством для проведения комплексных мероприятий по профилактике, укреплению и коррекции здоровья детей, посещающих ДООУ.
- Снижение уровня заболеваемости детей.
- Становление и проявление детьми здоровьесберегающей компетентности.
- Повышение уровня адаптации детей к окружающему миру (в т.ч. к обучению в школе).
- Проявление активной воспитательной позиции по вопросам физического развития и оздоровления детей (принятие помощи педагогов и специалистов ДООУ).

Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей.

1. Посещение детей на дому с целью анализа условий проживания для проведения физкультурно-оздоровительной работы и определения путей и способов улучшения здоровья каждого ребенка в семье и дошкольном образовательном учреждении.
2. Анкетирование родителей, в рамках мониторинга физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье.
3. Совместно с медицинскими работниками изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени.
4. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития.
5. Создание в дошкольном образовательном учреждении и семье медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей (создание зон различных видов физической активности, использование закаливающих процедур, разнообразных массажей, фито-, витаминно-, водотерапии и т.п.).
6. Участие медицинских работников, воспитателей и родителей в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей.
7. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения

общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.

8. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении.

9. Освещение передового опыта семейного воспитания по физкультурно - оздоровительной работе среди семей воспитанников ДООУ, проведение конференций.

10. Проведение отчетных концертов для родителей по результатам кружков, функционирующих в ДООУ, в том числе и физкультурно – оздоровительного направления.

Просвещение родителей, повышение их грамотности в вопросах физического воспитания и укрепления здоровья дошкольников может осуществляться в разнообразных **формах:**

- информация в родительских уголках, в папках передвигаках, в библиотеке детского сада;
- различные консультации, устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому образованию, а также родителей с опытом семейного воспитания;
- семинары-практикумы, деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми;
- «Дни открытых дверей» для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, в бассейне, закаливающих и лечебных процедур;
- совместные физкультурные досуги, праздники;
- анкетирование и тестирование родителей по вопросу воспитания здорового ребенка.

Взаимодействие инструктора по плаванию с воспитателями, родителями.

Планирование работы
Просмотр деятельности с детьми.
Участие в групповых родительских собраниях.
Анкетирование, консультирование, собеседование,
Проведение праздников, развлечений на воде.
Знакомство с задачами работы и результатами диагностики.
Занятия кружка по акваэробике.

Проведение мастер – классов, выступлений.		
Оформление наглядной информации.		
Создание архивного материала.		
Перспективное планирование работы с воспитателями и родителями.		
Месяц	Возрастная группа	
	Вторая младшая, средняя группы	Старшая и подготовительная к школе группа
Сентябрь	Беседы и выступления на родительских собраниях. Консультации об организации проведения занятий. Формирование группы кружка по аквааэробике.	Беседы и выступления на родительских собраниях. Консультации об организации проведения занятий. Формирование группы кружка по аквааэробике.
Октябрь	Индивидуальные консультации.	Беседы, консультативные рекомендации.
Ноябрь	Подготовка к празднику на воде. Проведение праздника.	
Декабрь	Фото – выставка «Танцы на воде»	
Январь	Мастер – класс «Аквааэробика – веселая тренировка».	
Февраль	Беседы, консультативные рекомендации.	
Март	Мастер – класс «Аквааэробика – здоровье малышей».	Показательное выступление для групп дошкольного учреждения.
Апрель	Подготовка к празднику на воде «День Нептуна». Проведение праздника.	Подготовка к празднику на воде «День Нептуна». Проведение праздника.
Май	День открытых дверей для родителей. Показ открытого занятия кружка по аквааэробике для родителей.	

2.2. Вариативная часть программы.

2.2.1. Использование аквааэробики в работе с детьми

старшего дошкольного возраста по обучению плаванию

Вариативная часть программы разработана на основе пособия Н.Ж.Булгаковой «Водные виды спорта», «Аква аэробика», рекомендованной Министерством образования Российской Федерации. Вариативная часть ориентирована на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

В процессе работы в бассейне дошкольного учреждения выяснилось, что дети разных возрастных групп испытывают определённые затруднения в овладении плавательными навыками.

Малышам было трудно делать сильный продолжительный выдох в воду, что связано с физиологическими особенностями их органов дыхания, плохо усваивают погружение в воду с открытыми глазами, выдох в воду. Старшие дошкольники затрудняются в выполнении упражнений на всплытие и скольжение на груди и спине. Многие дети неправильно держат голову при плавании, не всегда согласовывают движения руки ног с дыханием.

Ведущие идеи Программы:

- создать условия для знакомства с новой формой физической активности и участия в ней детей дошкольного возраста;
- проводить занятия по Аква аэробике как сопутствующее, преемственное продолжение обучения плаванию детей дошкольного возраста по стандартной структуре содержащей подготовительную, основную и заключительную часть;
- включить в занятия не только игры и игровые упражнения, но и нетрадиционные средства обучения, такие как художественное плавание, упражнения релаксации в воде, способствующие раскрытию творческой уникальности ребенка.

Рассмотрим существенные достоинства Аква аэробики.

«Аква аэробика» - это выполнение плавательных и физических упражнений под музыку в воде в оздоровительных целях. Это одна из разновидностей аэробики, тренировки которой проходят в бассейне. Особенности влияния на детский организм ребенка обусловлено средой, в которой ребенок выполняет движения. Главная составляющая этих тренировок – вода. Она создает благоприятные условия, при которых эффективность занятий повышается в несколько раз. При этом отсутствует такой высокий уровень нагрузки на человеческий организм как при занятиях на суше.

Основные плюсы Аква аэробики обусловлены уникальными свойствами воды:

- травмобезопасность занятий;
- отсутствие излишней нагрузки на суставы и связки;
- дополнительный эффект за счет преодоления сопротивления воды;
- массажный и лимфодренажный эффект.

Что дают ребенку занятия **Аква аэробикой**?

Во-первых, адаптация к водной среде обогащает двигательный опыт, дает новые впечатления, что так важно для развития детей.

Во-вторых, водные занятия оказывают выраженный оздоровительный и укрепляющий эффект. Вода нормализует мышечный тонус, снимает напряжение, укрепляет мышцы, закаливает, развивает вестибулярный аппарат (чувство равновесия).

В-третьих, ребенок должен понять, что вода — это не опасность, которой надо бояться, а естественная и здоровая среда, в

которой можно находиться. Ведь самое главное — получать удовольствие от нахождения в воде.

В-четвертых, велико гигиеническое значение **Аква аэробики**. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов.

Аква аэробика способствует:

- формированию «мышечного корсета»;
- предупреждению искривлений позвоночника;
- гармоничному развитию почти всех мышечных групп;
- устранению повышенной возбудимости и раздражительности;
- созданию хорошего настроения.

Аква аэробика выступает как сопутствующая форма обучения плаванию детей дошкольного возраста - она делает процесс обучения более эффективным, разнообразным, веселым, интересным. Придает занятиям яркую эмоциональную окраску, приносит ощутимую пользу здоровью.

Цель программы: укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников средствами Аква аэробики.

Задачи программы по Аквааэробике:

Оздоровительные задачи:

- Приобщать детей к здоровому образу жизни;
- Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;
- Снятие статического напряжения,
- Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- Предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
- Гармоничное развитие почти всех мышечных групп;
- Устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные задачи:

- Формировать навыков выполнения плавательных действий,
- Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
- Развивать чувство ритма, эмоциональное состояние, умение управлять телом в воде.
- Формировать умения двигаться под музыку, самостоятельно составляя композицию.
- Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;
- Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

связанных с

Воспитательные задачи:

- Прививать гигиенические навыки;
- Побуждать стремление к качественному выполнению движений;
- Создавать у детей радостное и бодрое настроение.
- Развивать творческие способности, акватворчество.
- Воспитывать художественный вкус, любовь к воде и движениям в ней.

Ожидаемые результаты.

- Укрепление здоровья детей.
- Развитие творческих способностей.
- Интерес к занятиям водных видов спорта.
- Заинтересованность родителей в оздоровлении детей.

Таким образом, **Аква аэробика** содействует обогащению двигательной активности детей и делает ее разносторонней. Плавательная гимнастика закаляет, помогает избегать заболеваний, взбадривает и освежает. Воспитывает силу воли и дает заряд бодрости.

Требования к уровню подготовки воспитанников.

Должны знать:

- основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;
- правила обеспечения безопасности на воде.

Должны иметь представление:

- о разновидности фитнеса Аква аэробике и ее оздоровительном эффекте.

Должны уметь:

- пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях;
- восстанавливать функции организма после физических упражнений;
- выполнять правила техники безопасности на занятиях;
- выполнять правила гигиены.

Должны демонстрировать:

- плавание одним-двумя стилями в общих чертах;
- освоение основных навыков плавания в контрольных упражнениях;
- комплексы упражнений по Аква аэробике;
- композиции художественного плавания.

Формы проведения итогов реализации программы.

- Спортивные праздники, развлечения на воде.
- Показательные выступления.
- Открытые занятия.
- Мастер-классы.

По данной программе, **Аква аэробика** для детей дошкольного возраста включает элементы статистического и художественного плавания, упражнения аэробного режима, восстановительные упражнения на воде, различные игры и игровые упражнения,

эстафеты на воде. Для выполнения упражнений комплексов используют различные предметы по количеству обучающихся. Это мячи и игрушки, нудолсы (поролоновые палки), ленты и платки, гимнастические палки, обручи и т.д. Эти же предметы и разнообразный вспомогательный материал, и оборудование (тоннели для проплывания, горки, разделительные дорожки разной модификации, плавательные доски, колобашки (приспособления для работы ног), круги, нарукавники и т. д.) применяются для развития навыков плавания в основной и заключительной части занятия.

Занятия обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение, а в заключительной части рекомендуется использовать упражнения релаксации, выполняемые под специальные мелодии медленного темпа для восстановления организма после физической нагрузки. Упражнения комплексов в подготовительной части занятия просты и не требуют предварительного объяснения. Идеальная глубина для безопасного и эффективного выполнения упражнений – между уровнем груди и уровнем пояса.

Создание предметно - развивающей среды.

- Оформление акватории бассейна: учебные помещения оформлены ярко, красочно, чтобы вызывать у ребенка положительные эмоции: радость, заинтересованность, наслаждение от пребывания в воде, желание заниматься плаванием.
- Укомплектование вспомогательным материалом и оборудованием: в бассейне есть различные предметы и приспособления для выполнения упражнений, наглядные пособия. Это является одним из важных условий, потому что именно они помогают разнообразить занятия, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес, дают возможность применять дифференцированный подход в обучении, помогают почувствовать особенности воды. Причем интерес и внимание ребенка вызывает только такой снаряд, который в значительной мере помогает ему преодолеть трудности, связанные с выполнением упражнений в воде.
- Наличие технических средств обучения: музыкальный центр, фонограммы и песни, соответствующие возрасту обучающего контингента, музыка для релаксации.

Основное содержание занятий.

- Подготовительная часть состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку, обеспечивает разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания. Упражнения выполняются без предметов и с

предметами, сначала без музыки, а на последующих занятиях с музыкой, усложняя комплекс.

- *Основная часть* направлена на развитие физических качеств, силы, гибкости, выносливости, а также основных навыков плавания, состоит из выполнения плавательных движений, элементов статистического и художественного плавания, комплексного использования навыков плавания в самостоятельной деятельности, в сотворчестве с педагогом, упражнений на развитие акватворчества.
- *Заключительная часть* предусматривает постепенное снижение нагрузки. Для этого выполняются дыхательные упражнения, упражнения на расслабление в медленном темпе, а также упражнения на релаксацию, упражнений на мышечное напряжение и расслабление, на преодоление чувства боязни воды, на восстановление функций организма после упражнений. Дозировка физической нагрузки зависит от подбора

упражнений, и от темпа музыки.

Определение правильности физической нагрузки.

Во-первых, методом пульсометрии (высокая интенсивность ЧСС – 160-180 ударов в мин., средняя интенсивность 140-160 ударов в минуту, низкая 120-140 ударов в мин).

Во-вторых, физическая нагрузка определяется визуально (нарушение координации движения, осанки, изменение цвета кожи лица, потоотделение).

В-третьих, важным показателем является и самочувствие детей после занятий. Если появилось чувство вялости, усталости, нарушился сон, значит, следует снизить интенсивность занятий.

Ценность таких занятий в том, что они имеют большое оздоровительно - гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, создает хорошее настроение, вызывает положительные эмоции, усиливает воздействие физических упражнений на организм, способствует повышению работоспособности, бодрости здоровья, тонуса нервной системы.

График распределение изучаемого материала для старшей группы.

№	Учебный материал	Квартал л месяц								
		I	II	III						
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические сведения.										
1.	Влияние аквааэробики на детский организм.	+				+				

2.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.		+			+			+	
Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами.										
4.	Упражнение на дыхание.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Погружение в воду с головой.			+	+	+	+	+	+	+
6.	Открытие глаз в воде.				+		+	+		+
7.	Всплывание и лежание на поверхности воды.					+	+	+	+	+
8.	Скольжение по поверхности воды.						+	+	+	+
Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без».										
9.	Движение рук и ног.			+	+	+	+	+	+	+
10.	Дыхание пловца.							+	+	+
11.	Согласование движений рук, ног, дыхания.							+	+	+
12.	Плавание в координации движений.									+
Простейшие спады и прыжки в воду.										
13.	Спады.							+	+	+
14.	Прыжки на месте и с продвижением.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15.	Прыжки ногами вперед.			+	+		+	+	+	+
16.	Прыжки головой вперед.									+
Игры и игровые упражнения способствующие:										
17.	Развитию умения передвигаться в воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18.	Овладению навыком погружения и открывания глаз			+	+		+	+	+	+
19.	Овладению выдохам в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20.	Развитию умения всплывать					+	+	+	+	+

21.	Овладению лежанием					+	+	+	+	+
22.	Овладению скольжением						+	+	+	+
23.	Развитию умения выполнять прыжки в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+
24.	Развитию физического качества	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Художественное плавание.

25.	Элементы художественного плавания: хороводы, фигурные маршировки, геометрические фигуры, построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26.	Плавательные движения и элементы статистического плавания.			+			+	+	+	+
27.	Композиции художественного плавания: индивидуальные, групповые, парные.			+		+	+	+	+	+

Упражнения релаксации.

28.	Восстановительные упражнения на воде.		+	+	+	+	+	+	+	+
29.	Дыхательные упражнения «с опорой и без».					+	+	+	+	+
30.	Лежание на спине, на груди с плавательным оборудованием		+	+	+	+	+	+	+	+

31.	Плавание на спине, на груди с плавательным оборудованием.								+	+	+
32.	Плавание в свободном режиме.		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплексы упражнений аквааэробики.											
33.	Комплекс без предметов.	+	+								
34.	Комплекс с мячом.		+	+							
35.	Комплекс с гимнастической палкой.			+	+						
36.	Комплекс с мячами.			+	+	+		+			
37.	Комплекс с игрушками.					+	+	+			
38.	Комплекс с обручем.									+	+

График распределение изучаемого материала для подготовительной группы.

№	Учебный материал	Квартал									
		месяц									
		I	II	III							
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Теоретические сведения.											
1.	Значение аквааэробики.	+					+				
2.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.		+			+			+		
3.	Использование упражнений в повседневной жизни.							+			
Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами.											
4.	Упражнение на дыхание.		+	+	+	+	+	+	+	+	+

5.	Погружение в воду с головой.		+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Открытие глаз в воде.		+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Всплывание и Лежание на поверхности		+	+	+	+	+	+	+	+

	воды.									
8.	Скольжение по поверхности воды.		+	+	+	+	+	+	+	+

Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без».

9.	Движение рук и ног.		+	+	+	+	+	+	+	+
10.	Дыхание пловца.				+	+			+	+
11.	Согласование движений рук, ног, дыхания.					+	+	+	+	+
12.	Плавание в координации движений.						+	+	+	+

Простейшие спады и прыжки в воду.

13.	Спады.				+	+	+	+	+	+
14.	Прыжки на месте и с продвижением		+	+	+	+	+	+	+	+
15.	Прыжки ногами вперед.		+	+	+	+	+	+	+	+
16.	Прыжки головой вперед.					+	+	+	+	+

Игры и игровые упражнения способствующие

17.	Развитию умения передвигаться в воде		+				+	+		+
18.	Овладению навыком погружения и открывания глаз		+	+	+		+	+		+
19.	Овладению выдохам в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20.	Развитию умения всплывать		+	+	+	+	+	+	+	+

21.	Овладению лежанием		+	+	+	+	+	+	+	+
22.	Овладению скольжением		+	+	+	+	+	+	+	+
23.	Развитию умения выполнять прыжки в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+
24.	Развитию физического качества	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Художественное плавание.										
25.	Элементы художественного плавания: хороводы, построения, перестроения			+	+	+	+	+	+	+
26.	Плавательные движения и элементы статистического плавания.				+	+	+	+	+	+
27.	Композиции художественного плавания: индивидуальные, групповые, парные.				+		+	+	+	+
Упражнения релаксации.										
28.	Восстановительные упражнения на воде.				+	+	+	+	+	+
29.	Дыхательные упражнения «с опорой и без».		+	+	+	+	+	+	+	+
30.	Лежание на спине, на груди с плавательным оборудованием.		+	+	+	+	+	+	+	+
31.	Плавание на спине, на груди с плавательным оборудованием.		+	+	+	+	+	+	+	+
32.	Плавание в свободном режиме.						+	+	+	+
Комплексы упражнений аквааэробики.										
33.	Комплекс без предметов.	+	+							
34.	Комплекс с мячом.		+	+						
35.	Комплекс с обручем.			+	+	+				
36.	Комплекс с мячами.					+	+	+		
37.	Комплекс с лентами.								+	+
38.	Комплекс с нудолсами.						+	+	+	

Основные формы занятий:

- теоретические - предполагают рассказ о значении аквааэробики, ее влиянии на организм, об использовании упражнений в повседневной жизни и самостоятельной активности;
- практические - обеспечивают обучение новым упражнениям, совершенствование умения выполнять движения в темпе музыки;
- самостоятельные - предусматривают самостоятельное выполнение упражнений под музыку, проявление индивидуальности, реализацию своих потребностей в движении;
- индивидуальные - направлены на совершенствование умений детей, которые имеют слабую подготовку или, наоборот, сильную.

Средства обучения.

- Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами.
- Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без».
- Простейшие спады и прыжки в воду.
- Игры и игровые упражнения способствующие.
- Упражнения релаксации - важным в выполнении этих упражнений является то, что каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию. Упражнения позволяют приучать детей к отдыху в короткий временной промежуток, к быстрому переходу от одного эмоционального состояния к другому, восстанавливают функции организма после физических упражнений, повышают работоспособность. Желательно выполнять их под спокойную музыку.
- Комплексы упражнений Аква аэробики - это выполнение умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку. Простые, разнообразные движения (общеразвивающие, имитационные, танцевальные и др.), позволяют выразить эмоциональное состояние, сюжеты, образы. Находясь в воде, ребенок испытывает ощущение, во многом сходные с состоянием невесомости, поэтому упражнения ему легче выполнять в воде, чем на суше. В то же время вода создает сопротивление и для получения необходимой нагрузки для мышц достаточно небольшого количества повторений упражнений. Упражнения можно выполнять как без предметов, так с ними. Занятия знакомят со свойствами воды, развивают чувство ритма, Аква творчество.
- Художественное плавание – это выполнение, демонстрация различных хороводов, фигурных маршировок, геометрических фигур, все возможные построения и перестроения, композиции, объединенные плавательными движениями и элементами статистического плавания (т.е. умение неподвижно лежать на воде). Выполняется под музыку, возможно

синхронно. Могут быть индивидуальные, парные, групповые. Отличается от синхронного плавания своей не соревновательной направленностью. Задача художественного плавания пропаганда плавания и здорового образа жизни. Упражнения позволяют закрепить навыки плавания, разнообразить процесс обучения и развивать Аква творчество.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОСПИТАННИКОВ

Успешность усвоения программного материала по Аква аэробике определяется степенью овладения основными навыками плавания.

Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомит с подъемной силой.
Продвижение в воде	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости; позволяет сделать первый шаг от человека, не умеющего плавать, к пловцу.
Контролируемое дыхание	Это ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.
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.

Умение использовать приобретенные навыки в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях считается результатом усвоения программного материала.

Оценка плавательных умений детей дошкольного возраста.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательной подготовленности детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений.

Упражнения для определения уровня плавательной подготовленности (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплывание 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.
Контролируемое дыхание	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 доской.

Упражнения для определения уровня плавательной подготовленности (подготовительный возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	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.
	Скольжение на спине с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Контролируемое дыхание	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 «Осьминог» на длительность лежания
	Упражнение «Звезда» на груди, на спине в глубокой воде.
	Лежание на спине, на груди в паре, группой.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

III. Организационный раздел

3.1. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом бассейне и спортивном зале, расположенных в здании МАДОУ «Детский сад «Рябинушка»».

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию детей, начиная с 3 – 4 летнего возраста.

Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так, как только в сочетании непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах

	Количест	Число	Длительность занятий, мин.
--	----------	-------	----------------------------

Возрастная группа	во подгрупп	детей в подгруппе	в одной подгруппе	во всей группе
Вторая младшая группа (3 – 4 года)	2	8 -10	15 мин	30 мин
Средняя (4 – 5 лет)	2	10-12	20 мин	40 мин
Старшая (5 – 6 лет)	2	10-12	25 мин	60 мин
Подготовительная к школе (6 – 7 лет)	2	10-12	30 мин	60 мин

Учебный план НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Вторая младшая группа	1	36	15 мин	1 час	9 часов
Средняя группа	1	36	20мин	1 час 20мин	12 часов
Старшая группа	1	36	25 мин	1ч.40мин	15 часов
Подготовительная к школе группа	1	36	30 мин	2 часа	18 часов

Продолжительность и количество развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах

Возрастная группа	Количество		Продолжительность мероприятия	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Вторая младшая группа	1 раз в месяц		15 мин	
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	40 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная к школе	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения

занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательную деятельность по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков. При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)	Глубина бассейна (м)
Вторая младшая группа	+ 30... + 32 ⁰ С	+26... +28 ⁰ С	0,4 – 0,5
Средняя группа	+ 28... +29 ⁰ С	+24... +28 ⁰ С	0,7-0,8
Старшая группа	+ 27... +28 ⁰ С	+24... +28 ⁰ С	0,8
Подготовительная к школе группа	+ 27... +28 ⁰ С	+24... +28 ⁰ С	0,8

3.2. Обеспечение безопасности НОД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.

- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие **правила поведения в бассейне:**

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

При обучении прыжкам каждый воспитанник должен знать и соблюдать **правила прыжков в воду.**

- Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.
- Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде.
- Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.
- При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.
- При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.
- Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

3.3. Тематическое планирование по возрастным группам Тематический план. Средняя группа (4-5 лет)

№	Тема раздела занятия	Теория	Практика	Всего
1	Вводное			
1.1	Знакомство с детьми. Инструктаж по ТБ	1	-	1
2	Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней			
	2.1. Организованный вход в воду (индивидуально).	0,5	0,5	1
	2.2. Поточный вход в воду.	0,5	0,5	1
	2.3. Плескание. Движение руками в воде.	0,5	0,5	1
	2.4. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.	0,5	0,5	1
	<i>Итого по разделу</i>	2	2	4
3	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.			
	3.1. Передвижения по дну бассейна шагом (в воде).	0,5	0,5	1
	3.2. Передвижения по дну бассейна бегом (в воде). Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде).	0,5	0,5	1
	3.3. Передвижения по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук.	0,5	0,5	1
	3.4. Передвижения в воде на руках по дну бассейна.	0,5	0,5	1

	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами. <i>Итого по разделу</i>	2,5	2,5	5
4	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. 4.1. Опускание лица в воду, стоя на дне. 4.2. Открывание глаз в воде, стоя на дне. 4.3. Приседания в воде. 4.4. Погружения в воду (с опорой). 4.5. Погружения в воду (без опоры). 4.6. Погружения с рассматриванием предметов. 4.7. Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой. <i>Итого по разделу</i>	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	1 1 1 1 1 1 2
5	Научить выдоху в воду. 5.1. Выдох на воду. 5.2. Выдох на границе воды и воздуха. 5.3. Выдох в воду. 5.5. Игры с использованием выдоха в воду. <i>Итого по разделу</i>	0,5 0,5 0,5 0,5 2	0,5 0,5 0,5 0,5 2	1 1 1 1 4
6	Научить лежать в воде на груди и спине. 6.1. Упражнение на всплывание. 6.2. Лежание на груди. 6.3. Лежание на спине. 6.4. Игры, связанные с лежанием на груди и спине. <i>Итого по разделу</i>	0,5 0,5 0,5 0,5 2	0,5 0,5 0,5 0,5 2	1 1 1 1 4
7	Научить скольжению в воде на груди и спине. 7.1. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога. 7.2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна. 7.3. Выполнение скольжения на	0,5 0,5	0,5 0,5 0,5	1 1 1

груди, отталкиваясь от стенки бассейна.	0,5		
7.4. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.	0,5	0,5	1
7.5. Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук.	0,5	0,5	1
7.6. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.	0,5	0,5	1
7.7. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна.	0,5	0,5	1
7.8. Скольжение на спине в сочетании с дыханием и с движениями рук.	0,5	0,5	1
7.9. Игры, связанные со скольжением на груди и спине.	0,5	0,5	1
<i>Итого по разделу</i>	4,5	4,5	9
Диагностика	-	1	1
Всего:	18	18	36

Тематический план. Старшая группа (5-6 лет)

№	Тема раздела, занятия	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие			
1.1	Знакомство с детьми. Инструктаж по ТБ	1	-	1
2	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.			
	2.1. Опускание лица в воду, стоя на дне. Открывание глаз в воде, стоя на дне.	0,5	0,5	1
	2.2. Приседания в воде.	0,5	0,5	1
	2.3. Погружения в воду (с опорой). Погружения в воду (без опоры).	0,5	0,5	1
	2.4. Погружения рассматриванием предметов.	0,5	0,5	1
	2.5. Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.	0,5	0,5	1
	2.6. Ныряние (только для старшей и подготовительной групп).	0,5	0,5	1
	<i>Итого по разделу</i>	3	3	6

3	Научить лежать в воде на груди и спине.			
	3.1. Упражнение на всплытие.	0,5	0,5	1
	3.2. Лежание на груди.	0,5	0,5	1
	3.3. Лежание на спине.	0,5	0,5	1
	<i>Итого по разделу</i>	1,5	1,5	3
4	Научить скольжению в воде на груди и спине.			
	4.1. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога.	0,5	0,5	1
	4.2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна.	0,5	0,5	1
	4.3. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна.	0,5	0,5	1
	4.4. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.	0,5	0,5	1
	4.5. Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук.	0,5	0,5	1
	4.6. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.	0,5	0,5	1
	4.7. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна.	0,5	0,5	1
	4.8. Скольжение на спине в сочетании с дыханием.	0,5	0,5	1
	4.9. Скольжение на спине с движениями рук.	0,5	0,5	1
	4.10. Игры, связанные со скольжением на груди и спине.	0,5	0,5	1
	<i>Итого по разделу</i>	5	5	10
5	Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами (по типу кроля).			
	5.1. Движения ногами на суше.	0,5	0,5	1
	5.2. Движения ногами в воде, сидя.	0,5	0,5	1
	5.3. Движения ногами в воде, опираясь на руки.	0,5	0,5	1
	5.4. Движения ногами, лежа на груди с опорой.	0,5	0,5	1
	5.5. Движения ногами, лежа на спине.	0,5	0,5	1
	5.6. Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля).	0,5	0,5	1
	5.7. Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля).	0,5	0,5	1

	5.8. Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой.	0,5	0,5	1
	5.9. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами.	0,5	0,5	1
	<i>Итого по разделу</i>	4,5	4,5	9
6	Обучение координационным Возможностям в воде: научить движениям руками в плавании на груди и спине.			
	6.1. Движения руками на суше.	0,5	0,5	1
	6.2. Движения руками в воде.	0,5	0,5	1
	6.3. Выполнение гребковых движений руками в скольжении.	0,5	0,5	1
	6.4. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.	0,5	0,5	1
	6.5. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями рук.	1	1	2
	<i>Итого по разделу</i>	3	3	6
	Диагностика	-	1	1
	Всего:	18	18	36

Тематический. Подготовительной к школе группы (6-7 лет)

№	Тема раздела, занятия	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие			
1.1	Знакомство с детьми. Инструктаж по ТБ	1	-	1
1	Научить скольжению в воде на груди и спине.			
	6.1. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна.	0,5	0,5	1
	Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна.			
	6.2. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.	0,5	0,5	1
	6.3. Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук.	0,5	0,5	1
	6.4. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.	0,5	0,5	1
	Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна.			
	6.8. Скольжение на спине в сочетании с дыханием.	0,5	0,5	1
	6.9. Скольжение на спине с	0,5	0,5	1

	<p>движениями рук.</p> <p>6.10. Игры, связанные со скольжением на груди и спине.</p>	0,5	0,5	1
	<i>Итого по разделу</i>	3,5	3,5	7
2	<p>Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами (по типу кроля).</p> <p>7.1. Движения ногами на суше.</p> <p>7.2. Движения ногами в воде, сидя.</p> <p>7.3. Движения ногами в воде, опираясь на руки.</p> <p>7.4. Движения ногами, лежа на груди с опорой.</p> <p>7.5. Движения ногами, лежа на спине.</p> <p>7.6. Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля).</p> <p>7.7. Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля).</p> <p>7.8. Движения ногами в плавании на груди и спине(по типу кроля) с подвижной опорой.</p>	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	1 1 1 1 1 1 1 1
	<i>Итого по разделу</i>	4	4	8
3	<p>Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям руками в плавании на груди и спине.</p> <p>8.1. Движения руками на суше.</p> <p>8.2. Движения руками в воде.</p> <p>8.3. Выполнение гребковых движений руками в скольжении.</p> <p>8.4. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.</p> <p>8.5. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями рук.</p>	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	1 1 1 1 1
	<i>Итого по разделу</i>	2,5	2,5	5
4	<p>Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.</p> <p>9.1. Передвижения по дну</p>			

	различными способами в сочетании с движениями рук.	0,5	0,5	1
	9.2. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания.	0,5	0,5	1
	9.3. Плавание на спине с Попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания.	0,5	0,5	1
	9.4. Игры, связанные с координацией движений рук и ног.	0,5	0,5	1
	<i>Итого по разделу</i>	2	2	4
5	Обучение облегченным способом плавания.			
	10.1. Попеременные движения, лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля).	0,5	0,5	1
	10.2. Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля).	0,5	0,5	1
	10.3. Движения руками на суше в сочетании с дыханием.	0,5	0,5	1
	10.4. Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием.	0,5	0,5	1
	10.5. Плавание за счет движений руками.	0,5	0,5	1
	10.6. Плавание облегченным способами в полной координации.	0,5	0,5	1
	10.7. Игры с использованием облегченных способов плавания.	0,5	0,5	1
	<i>Итого по разделу</i>	3,5	3,5	7
6	Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине).			
	11.1 Упражнения имитационного характера.	0,5	0,5	1
	11.2. Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль).	0,5	0,5	1
	11.3. Плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием.	0,5	0,5	1
	<i>Итого по разделу</i>	1,5	1,5	3

	Диагностика	-	1	1
	Всего:	18	18	36

3.4. Описание материально-технического обеспечения программы

1. Плавательные доски.
2. Плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы тонущие, разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудлсы).
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. Поплавки цветные (флажки).
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
13. Музыкальный плеер.
14. Диски с музыкальными композициями.

Методическое обеспечение рабочей программы

1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
5. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
6. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
7. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
8. Комплексы дыхательных упражнений.
9. Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.
10. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

Список используемой литературы

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
2. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.

4. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 176 с. - (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
5. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. - 64 с. - (Синяя птица).
6. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. - М.: «Издательство ФАИР», 2008. - 120 с.
7. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова. Раз, два, три, плыви. Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. - М.: Обруч, 2010 г - 208 стр.
8. М. Рыбак. Плавай как мы! Методика обучения плаванию детей 2 - 5 лет. - М. Обруч, 2014 г - 80 стр.
9. Булгакова Н. Ж. «Водные виды спорта. Аква аэробика»

Литература для родителей.

1. Фирсов З. П. Плавание для всех. - М., 1983.
2. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. - М., 1977.
3. Левин Г. Плавание для малышей. - М., 1974.
4. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. - М., 1990.
5. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. - СПб. 1995.
6. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» <http://www.vidod.edu.ru>

Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде

Змейка. Дети заходят в воду и располагаются вдоль бортика бассейна, руки свободны. По сигналу преподавателя они передвигаются по периметру бассейна. При передвижении можно помогать себе руками (гребковые движения в воде), но надо держаться за бортик.

Паровозик. Дети передвигаются вдоль бортиков бассейна, положив руки друг другу на плечи.

Невод. Малыши располагаются вдоль бортика бассейна, берутся за руки и так передвигаются к противоположному бортику.

Каждый по своей дорожке. Дети становятся вдоль короткого бортика. По сигналу преподавателя они расходятся или разбегаются врассыпную (каждый по своей дорожке). По второму сигналу дети бегут на свои места к бортику.

Пятнашки. Выбирается водящий, который старается запятнать кого-нибудь из игроков. Запятнанный становится водящим, поднимает руку и громко произносит: «Я вожу!» Пятнать разрешается только над водой.)

Пятнашки парами. Двое водящих, взявшись за руки, стараются поймать участника игры. Из пойманных игроков составляются новые пары водящих. Игра заканчивается, когда все игроки пойманы. Не надо толкаться, топить друг друга, хватать за руки.

Карусели: Дети образуют круг в центре бассейна и берутся за руки. По сигналу преподавателя они начинают движение по кругу и произносят:

Еле-еле, еле-еле

Закружились карусели,

А потом, потом, потом –

Все бегом бегом, бегом!

Затем дети бегут по кругу (1—3 раза) и говорят хором:

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите!

Вот и кончилась игра

Остановка — раз и два.

Малыши замедляют движение и останавливаются. Игра повторяется с движением в противоположную сторону.

Сценарий развлечения на воде «В гости к уточке»

(вторая младшая и средняя группа)

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Я приглашаю вас отправиться к моей знакомой уточке. Давайте умоемся и сделаем зарядку.

Игра «Водичка, водичка, умой моё личико....» (5-6 раз)

Рано утром мы встаём,

Умываться мы

идём:

Водичка, водичка.....

Игра «Маленькие и большие ножки» (2-3 мин.)

Вот и дошли. Давайте разбудим уточку.

Игра «Похлопали» (2-3 раза)

Молодцы, разбудили! А теперь зайдём к уточке в гости.

Игра «Поднырни в обруч» (2-3 раза).

А теперь сделаем волны.

Игра «Подуем на водичку» (2-3 раза)

Давайте водить хоровод вместе с уточкой.

Игра «Хоровод» (3-4 раза)

Ой-ой-ой! Смотрите-ка, игрушки плавают в беспорядке. Это лягушата-озорники поиграли, убежали, а игрушки не убрали.

Кто из вас быстрее добежит до игрушек? Бегом к ним.

Игра «Бегом к игрушкам» (3-4 раза)

А давайте, как лягушата прыгать и квакать (прыжки в полуприседе с продвижением вперед)

Игра «Озорные лягушата»(4-5 раз)

Молодцы, какие весёлые!

Игра «Цапля» (3-4раза)

Цапля вышла на охоту,

Лягушатам мой совет:

Кто не спрячется в болото,

Цапнет цапля на обед.

Игра «Утка с утятами» (2-3 мин.)

Утята поплыли за уткой, помогая лапками, и вдруг увидели фонтаны.

Игровое Упражнение «Фонтаны» (2-3 мин)

Утята очень любят воду и брызги

Игра «Весёлые брызги» (3-4 раза)

Молодцы, дети. Хорошо сходили в гости к уточке. Выход из воды.

Сценарий развлечения на воде

«Волшебный пароход» (средняя группа)

Цель: воспитывать в детях бережное отношение к своему здоровью, продолжать учить опускать лицо в воду, дуть на нее, работать ногами, как при плавании кролем в различных положениях; учить бояться брызг, задерживать дыхание, выполнять движения соответственно тексту.

Участники: ведущая, паровоз, Грязнуля

Материалы и оборудование: обруч, зонт, 2 ведерка, мелкие игрушки, фантики.

Ход занятия

Подгруппа детей заходит в бассейн, их встречает Пароход.

«Пароход»: Я волшебный пароход, по рекам и морям плаваю.

Здравствуй, ребята. Садитесь на меня, поплывем вместе со мной.

Игра «Толкаюсь об воду»:

Толкаюсь, толкаюсь об воду,

Она помогает мне выбрать дорогу (в колонне друг за другом, помогая руками).

Игра «Проплыви в туннель»

Лодка хорошо плывет,

Когда на море гуляет ветерок (руки вперед, работать ногами)

Игра «Кто сильнее подует на пароход»

Дети, а вот наши волшебные трубочки, они умеют все! (руки рупором, дуем ртом в рупор)

Раз, два, три, наши трубочки превращаются в волшебные «моторные лодочки». Завели, поехали!

Загадка:

Тучка серая накрыла

Нашу улицу и вот

На водичке вдруг

запрыгал Теплых

капель хоровод.

(Дождик)

Игра «Солнышко и дождик»

• Хорошо играли и прятались от дождя, а теперь лодочка будет играть с детьми в прятки.

Звучит музыка, появляется Грязнуля:

Грязнуля: «Здрасьте, здрасьте, детвора, от грязнуль физкульт-ура! »

Ведущая: Ты зачем к нам пришел, грязный, неумытый и лохматый?

Грязнуля: Нет, совсем я не лохматый, я нарядный, очень стильный!

Ведущая: Ты, Грязнуля, нам праздник не порти, а сходи, умойся, причешись!

Грязнуля: Ну что вы все – Грязнуля, Грязнуля. Я просто слегка загорел.

Ведущая: Ты посмотри, как наши дети умеют умываться, и воды не бояться! (дети показывают, как надо мыть лицо и руки)

Грязнуля: Ой, ой! Мыться мне совсем не нужно, зубы нечего жалеть, можно их на крайний случай мокрой тряпкой протереть. А вот ваши дети не умеют нырять и игрушки доставать! (*разбрасывает предметы, фантики*)

Игра «Достань игрушки»

Ведущая: Посмотри, как наши дети достают со дна предметы; наши дети смелые, спортом занимаются и каждый день умываются.

Грязнуля:

А зачем зарядку делать –

Уж совсем я не пойму!

Ни к чему мне заниматься

Мышцы тела напрягать.

Люблю в кровати поваляться –

И часок, другой поспать!

(ложится на бортик и засыпает)

Ведущая приглашает детям выйти из бассейна, встать сзади.

«Вспомните, ребяташки,

Строчки из известной книжки,

Что Чуковский нам писал,

И какой совет давал:

Надо, надо умываться по утрам и вечерам,

А нечистым, трубочистам стыд и срам! »

Мы сейчас его возьмем и воду окунем.

Грязнуля: Обещаю умываться и водою закаляться!

Приложение 3

Игры на воде

Обучая плаванию детей, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер ребенка, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания.

На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные.

Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т. д. Соревновательный элемент пробуждает у ребят стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом — основной учебный материал на уроках по плаванию для детей младшего дошкольного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры обычно проводятся на занятиях с детьми среднего дошкольного возраста. Сюда относятся почти все игры: «Мяч своему тренеру», «Водное поло» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Инструктор должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях урока, в течение 10—15 мин. Выбор игры зависит от задач урока, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности занимающихся. В каждой игре должны участвовать все занимающиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

Игры с преодолением сопротивления воды

1. «Кто выше?» Стоя в воде, присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды.
2. «Переправа». Ходьба с помощью гребков руками.

3. «Кто быстрее?» Бег в воде с помощью гребков руками.
4. «Море волнуется». Стоя в одной шеренге, играющие по команде «Море волнуется» расходятся в любом направлении (их разогнал ветер). По команде «На море тихо» быстро занимают свои места. При этом инструктор считает: «Раз, два, три — на место встали мы». Опоздавший лишается права продолжать игру.
5. «Волны на море». Играющие выстраиваются в шеренгу. Затем берутся за руки и, присев, опускают их на воду. Выполняют движения обеими руками вправо влево, поднимая волны.
6. «Рыбы и сеть» Выбирают двух водящих. Остальные играющие разбегаются. Водящие, держась за руки («сеть»), стараются поймать «рыбу» — для этого им нужно замкнуть руки вокруг пойманного игрока. Пойманный игрок присоединяется к водящим, образуя с ними «сеть». Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

Игры с погружением в воду

1. «Кто быстрее спрячется под воду?» По сигналу инструктора дети приседают и погружаются в воду.
2. «Хоровод». Играющие берутся за руки и идут по кругу. Сосчитав вслух до десяти, они делают вдох и погружаются в воду. Затем встают, и хоровод движется в противоположную сторону.
3. «Поезд и тоннель». Играющие выстраиваются в колонну и кладут руки на пояс друг другу, образуя «поезд». Двое играющих становятся лицом друг к другу, взявшись за руки (руки опускают на поверхность воды), — это «тоннель». Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», его «вагоны» поочередно подныривают. После того как весь «поезд» прошел «тоннель», изображающие «тоннель» заменяются ребятами из «поезда».
4. «Сядь на дно». По команде инструктора дети садятся на дно, погружаясь с головой в воду.
5. «Насос». Играющие стоят парами лицом друг к другу и держатся за руки. Поочередно они погружаются с головой в воду: как только один появляется из воды, другой приседает и скрывается под водой.

6. «Лягушата». Играющие встают в круг. По команде «Щука!» «лягушата» подпрыгивают вверх, по команде «Утка!» — прячутся под воду. Неверно выполнивший команду выходит на середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

Игры на всплытие и лежание на воде

«Поплавок»,

«Медуза».

«Пятнашки с поплавком». «Пятнашки» стараются осалить кого-нибудь из играющих. Спасаясь от «пятнашки», они принимают положение «поплавок». Если «пятнашки» дотронется до играющего раньше, чем он принял это положение, они меняются местами.

Игры с выдохом в воду

1. «У кого больше пузырей». Играющие погружаются в воду и делают длинный выдох. Инструктор определяет победителя по количеству пузырей на поверхности воды.
2. «Ванька-встанька». Играющие делятся на две шеренги, встают друг против друга и попарно берутся за руки. По первому сигналу инструктора игроки одной шеренги опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются игроки второй шеренги.

Игры с открыванием глаз в воде

1. «Найди клад». Инструктор бросает на дно какой-нибудь предмет. По его команде играющие погружаются в воду и пытаются найти и достать этот предмет.
2. «Морской бой». Играющие делятся на две шеренги и встают лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу инструктора они начинают брызгать водой друг другу в лицо. Выигрывают те, кто не отворачивался и не закрывал глаза. Во время игры нельзя сближаться и касаться друг друга руками.
3. «Брод». Играющие поочередно передвигаются по дну бассейна в заданном направлении. Ориентиром движения могут быть полоса, идущая по середине бассейна, или предметы, разложенные на дне. Чтобы не сбиться с пути и лучше разглядеть ориентир, играющие опускают голову в воду.

Игры со скольжением и плаванием

1. «Скользи вперед». Играющие встают в шеренгу и выполняют скольжение на груди и на спине.

2. «Торпеды». Играющие по команде инструктора, выполняют скольжение на груди с движением ногами кролем. Затем они проделывают то же на спине
3. «Кто победит?» Плавание (при помощи рук) кролем ^ на груди и брассом на спине.
4. «Эстафета». В игре участвуют две команды. Играющие могут плыть любым способом. Если они освоили все спортивные способы плавания, инструктор проводит комбинированные эстафеты, где участники плывут разными способами при помощи ног.

Игры с мячом

1. «Борьба за мяч». Играющих делят на две команды. Игроки одной команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч; Как только мяч будет пойман, команды меняются местами.
2. «Волейбол в воде». Играющие располагаются по кругу и, ударяя по мячу, передают его друг другу. При этом они стараются, чтобы мяч как можно дольше не падал в воду.
3. «Мяч тренеру». В игре участвуют две команды. Первая выстраивается по одну сторону бассейна, вторая — по другую. У каждой команды — тренер. Он участвует в игре, стоя на противоположном от своей команды бортике бассейна. Игроки стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

Развлечения в воде

1. «Кто найдет брошенный на дно предмет?»
2. «Кто проскользит у поверхности воды» 5 (6) м?
3. «Мяч по кругу». Играющие стоят на дне и перебрасывают мяч друг другу.
4. «Чехарда». Играющие встают в колонну по одному на расстоянии 2м друг от друга и наклоняются вперед. Игрок, стоящий последним, перепрыгивает через каждого, стоящего впереди.
5. «Кто перетянет»? Двое игроков, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь протащить за собой

партнера.

6. «Летающий дельфин». Стоя на дне, играющие выпрыгивают из воды вверх - вперед и, выбросив руки вперед, снова входят в воду. При этом они стараются выпрямить тело и проскользнуть под водой вперед. Наиболее оптимальными способами обучения плаванию является кроль на спине и груди.

Кроль на груди. На суше

1. Движений ногами кролем. Сесть, оперевшись руками сзади, отклониться назад (ноги выпрямить, носки оттянуть). Движения ногами под счет инструктора: «раз», «два», «три» и т. д. Движение выполнять от бедра с небольшим размахом.
2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди.
3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполняются вначале одной рукой, а затем двумя руками.
4. Согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками.

В воде

1. Движения ногами кролем. В положении опоры о дно или бортик бассейна. Лечь на грудь, опереться руками о дно или бортик бассейна; тело выпрямить носки оттянуть. Выполнять движения ногами кролем; стараясь создать фонтан брызг
2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем.
3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер).
4. Выдохи в воду в положении стоя с наклоном и поворотом головы на вдох.
5. Движения руками кролем. Стоя на дне наклониться вперед (подбородок у воды; одна рука впереди, другая сзади у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем.
6. Тоже, с передвижением по дну.
7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя.
8. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10—15с).
9. Плавание кролем с задержкой дыхания.
10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния.

Кроль на спине на суше

1. Движения ногами кролем в положении сидя.
2. «Мельница» выполнение круговых движений руками в направлении назад.
3. «Мельница» с притопыванием (на один «гребок» рукой три шага).

В воде

1. Сидя на бортике бассейна, опустить ноги в воду. Выполнить движения ногами кролем.
2. В положении лежа на спине взяться за бортик (руки на ширине плеч). Выполнить движения ногами кролем.
3. Скольжение на спине с движением ногами кролем. Руки в положении у бедер. Вначале можно поддерживать тело гребковыми движениями кистей.
4. Скольжение на спине с движениями ногами кролем (руки вытянуты за головой).
5. Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук: за головой, у бедер, одна впереди, другая у бедра.
6. Плавание на спине при помощи ног и отдельных гребков руками. Исходное положение рук: одна впереди (за головой), другая у бедра. Сделать гребок одной рукой и пронести вперед по воздуху другую руку. Пауза, сопровождаемая движением ногами. Затем сделать гребок второй рукой и пронести первую руку по воздуху в исходное положение.
7. Плавание кролем на спине на расстояние 5 (10) м с задержкой дыхания на вдохе.
8. Плавание кролем на спине с постепенным увеличением расстояния.

Комплексы занятий аквааэробикой**Комплекс № 1.**

Упражнения с опорой на бортик бассейна

1 И. п.: сидя на краю бассейна. В этом положении можно выполнять несколько упражнений непосредственно перед погружением в воду: поочерёдное или последовательное опускание и поднимание ног в воде, имитация движения брассом.

2 И. п.: стоя лицом к бортику, руки держатся за бортик, ноги вместе. Сгибая и выпрямляя руки, выполнить подтягивание и опускание туловища. То же, повернувшись спиной к бортику.

3 И.п.: лицом к бортику, обе руки хватом за бортик, ступни на стенке бассейна, ноги согнут в коленях. «Сгибания» внизу подъём вверх. То же, сгибать и выпрямлять колени. То же, выпрямить колени («складка»). Удерживать позицию или немного покачивать вверх-вниз, вправо-влево. То же, но одна нога стоит на дне.

4 И. п.: стоя лицом к бортику, хватом руками за бортик, ноги на дне. Одним - двумя толчками согнуть ноги в коленях, выполнить упор ступнями в бортик бассейна.

5 И. п.: встать на дно бассейна, ноги на ширине плеч, руки хватом за бортик, спина прижата к стенке бассейна. Обе ноги одновременно согнуть и подтянуть к груди, возвращаясь в и.п., ноги выпрямить с предельным усилием.

6 То же, но стараться прямыми ногами коснуться головы.

7 И. п.: то же. Выполнить поочерёдное сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»). 8 И. п.: то же. Выполнить отведение, приведение выпрямленных ног («ножницы»), круговые движения ногами.

9 И. п.: лечь на спину, руки хватом за бортик. Выполнять повороты туловища вправо, влево.

10 И. п.: то же, выполнение имитационных движений ногами, как при плавании кролем на спине.

11 И. п.: лечь на грудь, руками хватом за бортик. Выполнять имитационные движения ногами, как при плавании кролем на груди.

12 И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Оторвать ноги от дна, держась на руках, повороты бёдер направо - налево, колени касаются локтей.

13 И. п.: то же. Выполнять прыжки двумя ногами вправо-влево (как в слаломе), верхняя часть туловища неподвижна.

14 И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Выполнять сгибание, разгибание рук в локтевых суставах («отжимания»).

15 И. п.: то же. Поочерёдно выполнять махи ногой в сторону, назад.

16 И. п.: встать лицом к бортику, руки положить на бортик. Отталкиваясь ногами от дна, жим тела.

Комплекс № 2.

Упражнения без предметов

1. «Ладочки - ложки».

Ходьба на носках по периметру бассейна, отталкиваясь ногами от воды: а) высоко поднимая колени; б) поднимая прямую ногу.

2. «Брызгалка»

Бег по периметру бассейна, отталкиваясь руками от воды:

- а) с изменением направления по сигналу;
- б) приседание по сигналу.

3. «Делаем волну».

И.п.: основная стойка. Руки прямые в «замке» перед собой. 1-2 наклон- вперед вправо, перенос туловища вперед влево; 3-4 – то же в другую сторону.

4. «Носочки».

И.п.: о.с., руки на поясе. 1-правую ногу согнуть в колене, поставив ее на носок; 2 – тоже другой ногой.

5. «Вытри ножки»

И.п.: о.с., руки на поясе. 1-отвести правую ногу назад, поставить на носок; 2 –вернуться в и.п.; 3-4 – тоже другой ногой.

6. «Покажем ножки»

И.п.: о.с., руки на поясе. 1-отвести правую ногу в право, поставить на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой в лево.

7. «Прыжки»

и.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом туловища на 90 градусов.

Комплекс № 3. Комплекс с мячами

1 «Потягивание».

И.п.: о.с., мяч в руках. 1-прогнуться с мячом назад, правую ногу поставить назад на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой.

2 «Указатель»

И.п.: о.с., мяч в руках 1- поставить правую ногу вправо на носок, мяч отвести в лево; 2- вернуться в и.п.; 3 –поставить левую ногу влево на носок, мяч отвести в право; 4 – вернуться в и.п.

3 «Цапля».

И.п.: основная стойка, мяч в руках. 1- поднять прямую правую ногу, переложить под ней мяч из правой руки в левую; 2- вернуться в и.п. 3- поднять левую ногу, переложить под ней мяч из левой руки в правую; 4 – вернуться в и.п.

4 «Катаем клубок».

И.п.: о.с., мяч на воде перед собой. Вращение мяча на воде вокруг себя, двигая его правыми пальцами руки, в другую сторону - левой руки..

5 «Стрела»

И.п.: о.с., мяч в руках. 1-мяч в право, левую ногу отвести в сторону; 2 –вернуться в и.п.; 3-тоже другой ногой.

6 «Прыжки»

и.п.: о.с., мяч в руках. Прыжки с поворотом туловища вправо и влево.

Комплекс № 4.

Комплекс с гимнастической палкой.

1. «Потягивание».

И.п.: о.с., палка внизу широким хватом. 1-прогнуться с палкой назад, правую ногу поставить назад на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой.

2 . «Наклоны»

И.п.: о.с., палка на лопатках. 1-2- наклон вперед вправо, переместить туловище вперед влево; 3-4- то же в другую сторону.

3 . «Повороты».

И.п.: основная стойка, палка на лопатках. 1- повороты туловища вправо; 2- вернуться в и.п. 3- 4 – то же влево.

4 . «Забор».

И.п.: о.с., палка вверху широким хватом. 1-2-опустить палку вниз, перешагнуть через нее в воде; 3-4-поднять палку за спиной, вернуться в и.п.

5 . «Солдаты»

И.п.: о.с., палка вертикально, широким хватом. 1-поворот туловища вправо, отставить левую ногу влево на носок; 2 – вернуться в и.п.; 3- поворот туловища влево, отставить правую ногу вправо на носок; 4- вернуться в и.п.

6 . «Прыжки»

и.п.: о.с., палка перед собой горизонтально, широким хватом. 1-прыжок на месте с поворотом туловища вправо, ног - влево; 2-прыжок на месте с поворотом туловища влево, ног - вправо.

Комплекс № 5.

Упражнения для развития мышц верхних конечностей.

1 . И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Поочерёдно (одновременно) поднимать и опускать плечи (стоя на месте, приседая в воду, в ходьбе).

2 . И. п.: ноги на ширине плеч, руки в сторону. С напряжением мышц сгибать и разгибать руки) а)полусогнутые в локтях вниз,

вперёд, вверх; б) к плечам; в) вперёд, локти вместе.

3 . И. п.: то же. Выполнять круговые движения вперёд, назад, в воде, над водой.

4 . И. п.: присесть в воду по плечи. Быстрые загребающие движения руками вперёд, назад; вперёд, в сторону.

5 . И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы сцеплены между собой. Поднимать и опускать руки вдоль живота, боковых поверхностей бёдер – гидромассаж живота, боковых поверхностей бёдер.

6 . И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, локти прижаты к туловищу.

Попеременное сгибание, разгибание рук («бурун»).

7. Выполнять имитационные движения (удары) в воде («матч боксёра»).

8. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять прямые руки в стороны, вернуть в и.п.

Комплекс № 6.

Упражнение для развития мышц нижних конечностей.

1 И.п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Повороты туловища вправо – влево с прямыми соединёнными ногами, с разведёнными.

2 И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом, ноги согнуты в коленях. Повернуть туловище в сторону, вернуться в и.п.

3 И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Подтянуть ноги к груди, голень лежит на воде(группировка). Вернуться в и.п.

4 И. п.: то же. Из группировки поднять ноги вверх («двойная балетная»). Вернуться в и.п.

5 И. п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая согнута («фламинго»). Вернуться в и.п. То же с другой ногой. То же, но с поворотом на 360 градусов.

6 И.п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая выпрямлена («балетная нога»). Вернуться в и.п.

7 И. п.: то же. Присоединить носок одной ноги к колену другой («цветок»). Поворот 360 градусов.

8 И. п.: то же. Выполнять боковой «велосипед» с поворотом на 360 градусов.

9 И. п.: сидя в воде. Удержание положения с помощью рук. Отведение, приведение прямых ног («ножницы»). То же, но носки над водой.

10 И. п.: то же. Сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»). То же, но носки над водой.

11 И. п.: то же. Выполнение круговых движений ногами. То же, носки над водой.

12 И. п.: лёжа на спине, руками держаться за желоб. Опускание, поднятие прямых ног до уровня воды, с уровня воды до касания ногами головы.

13 Ходьба: На месте; в движении; приставными шагами в сторону.

14 Бег: На месте; в движении; высоко поднимая бедро из воды; доставая песок из воды; с захлестом голени назад; То же, туловище опущено в воду; «барьерный бег» - прыжок на правую ногу (колени из воды), прыжок на левую ногу (носок из воды сзади).

15 Прыжки: на месте; в движении; на одной ноге, на двух; с поворотом на 90, 180, 360° в одну и в другую сторону; «в складку» (выпрыгивая из воды, пытаюсь руками достать ноги); «в группировку» (выпрыгивая из воды, подтягивать колени к груди).

Комплекс № 7.

Аэробные волны. Аэробные волны – передвижения по дну бассейна.

1 Ходьба в воде и её разновидности: обычная, ускоренная, строевым шагом, приставным шагом вперёд, назад, в сторону, на носках, на пятках, наружной и внутренней сторонах стоп, в полуприседе, приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, с перекрёстным движением рук, ходьба с изменением ритма и частоты шагов и др.

2 Бег в воде и виды бега: обычный, с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, с подниманием прямых ног вперёд или назад, с крестным шагом вперёд или в сторону, бег с

дополнительными движениями, с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с перестроениями, с передвижением через мнимые барьеры (барьерный), чередование бега с ходьбой, прыжками и т. п. Беговые упражнения с изменением темпа и шага.

3 Прыжковые упражнения в воде: бег прыжками на двух ногах, на одной ноге. Прыжки через мнимые препятствия, многоскоки, прыжки в «складку»(ноги стараются соединиться с руками), в«группировку» (подтягивание коленей к груди),выпрыгивая из воды. Продвижения по дну можно сочетать с дыхательными упражнениями.

Комплекс № 8.

Водный стретчинг. Постоянная растяжка и разнообразные сопутствующие упражнения делают мышцы эластичными и выносливыми. Водный стретчинг (упражнения на гибкость) рекомендуется проводить в конце занятий в качестве восстановления после нагрузки.

1. И.п.: основная стойка на дне бассейна, мышцы таза и живота сильно сжаты. Руками сильно потянуться вверх.

2. И. п.: то же. Руки в сторону, развёрнуты мизинцами кверху.

Пытаться их соединить.3. И.п.: то же. Наклон в сторону, одна рука тянется вверх, другая– вниз, по ноге.

3. И. п.: стоя на одной ноге, взять другую за пятку, прижать к груди. Выпрямление согнутой ноги. То же с другой ноги, с опорой на бортик.

5. И.п.: стоя на одной ноге, другая выпрямлена вперёд, носок над водой. Перевод ноги в сторону, назад, в и.п. То же с другой ноги.

6. И.п.: то же. Перевод ноги через стойку, ноги вместе назад и в и.п. То же с другой ноги.

7. И. п.: то же. Выпрямленная нога зафиксирована. Повороты корпуса в сторону, назад, в и.п. То же с другой ноги.

8. И. п.: то же. Упасть вперёд (растяжка в шпагат), вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Сценарий развлечения на воде
«Путешествие к дельфину»
(старшая группа)

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы отправимся в необычное путешествие. Нас пригласил дельфин, но сначала надо сделать разминку. Подготовим руки, ноги, дыхание.

Комплекс имитационных плавательных упражнений. Выдохи в воду (3 мин).

Игра «Корабли» (скольжение 3 мин).

Путь наш проходит через длинный туннель. Надо преодолеть его.

Игра «туннель» (плавание дельфином в обруч 3 мин).

Теперь мы должны проплыть через густые водоросли.

Плавание руками брасом (3 мин).

Молодцы! Я вижу пиратов, давайте спрячемся от них под воду.

Игра «Спрячься в воду», «Поплавок» (3 мин).

Какие вы ловкие. Сейчас поможем переправить груз с одного корабля на другой.

Игровое упражнение «Перевези арбузы» (3 мин) (плавание на спине с мячом, ноги кролем и брасом).

Игра «прыгание со скалы» (2 мин) (прыжки с бортика ногами вниз).

За нами акула, мы быстро уплывем от нее (плавание кролем).

Игровое упражнение «Уплыви от акулы» (2 мин).

Мы преодолели нелегкий путь, надо отдохнуть.

Игровое упражнение «Звездочка, медуза» (2 мин).

Отдохнули, а теперь давайте поищем сокровища.

Игра «водолазы» (3 мин) (достаешь игрушку со дна).

Вот мы добрались к дельфину в гости, заходите.

Игровое упражнение «Поднырни в обруч».

Как весело с друзьями.

Игровое упражнение «Катание с горки» (5 мин). Дети прощаются с дельфином и выходят из воды.

Занятие по обучению детей плаванию

"Мы моряки!"

(подготовительная к школе группа)

Цель: учить выполнять выдох в воду с поворотом головы для вдоха; продолжать упражнять детей в движениях рук и ног, как при плавании кролем, с подвижной опорой; закрепить умение скользить по поверхности воды с доской в руках; воспитывать организованность, взаимовыручку; развивать силу, быстроту, выносливость.

Оборудование: магнитофон с фонограммой детских песен, резиновые шапочки, нарукавники, надувные игрушки, резиновые шайбы, плавательные доски, карточки со стихами.

Методические приемы:

Сюрпризный момент, музыка, объяснение, показ, указания, загадывание загадок, чтение стихов.

Предварительная работа: разучивание подготовительных упражнений на физкультурных занятиях с использованием силовых тренажеров; рассматривание иллюстраций с показом способов плавания и различных упражнений, отгадывание загадок.

Ход занятия: дети переодеваются в раздевалке, принимают душ, проходят в зал бассейна, присаживаются на лавочки.

Раздается стук в дверь, заходит Капитан Врунгель.

Врунгель.

Здравствуйте, ребята! (Дети здороваются.)

Врунгелем меня зовут.

Скажите, нравится вам тут? (ответы детей)

Любите играть, плескаться? (ответы детей)

А в воде соревноваться? (ответы детей)

Вот такие мне нужны!

Ведущая.

Уважаемый капитан Врунгель, а для чего вам нужны наши ребята?

Врунгель.

Я узнал, что в вашем детском саду дети учатся плавать. А мне нужна команда моряков на яхту "Победа", чтобы отправиться с ними в новое путешествие по морским просторам.

Ведущая.

Ребята, вы хотите отправиться в плавание и стать настоящими моряками? (ответы детей.)

Врунгель.

Но сначала я должен убедиться, что все ребята смелые, ловкие, отважные, смогут справиться с трудностями, которые встречаются каждого моряка в плавании.

Ведущая.

Уважаемый капитан Врунгель, мы с удовольствием вам покажем все, что мы умеем, а вы внимательно смотрите на наших ребят и

выбирайте лучших в свою команду. А мы начнем нашу подготовку прямо на суше с веселой разминки.

Дети.

Мы приучены к порядку,

Утром делаем зарядку.

Приседанья и прыжки

Ну, попробуй, повтори!

(Дети под веселую музыку выполняют общеразвивающие упражнения.)

На суше. I - Подготовительная часть.

9. Ходьба в колонне по одному - 30 сек.

10. Ходьба с высоким подниманием колен - "Цапли" - 10 сек.

11. Ходьба с перекатыванием с пятки на носок - "Кошка крадется за рыбой" - 8 сек.

12. Бег "змейкой" от одного края дорожки, до другого - 15 сек. (Дети строятся в шеренгу, на расстоянии вытянутых рук в стороны.)

1. **И.п.** стоя, ноги слегка расставлены. Поочередно поднимать и опускать прямые руки - (4 - 5 раз.); вращать прямыми руками вперед - назад - (4 - 5 раз.)

2. **И.п.** стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выпрямиться - (4 - 5 раз.)

3. **И.п.** сидя, руки в упоре сзади, на предплечья. Работать ногами в стиле "кроль". 6 - 8 раз (3 раза.)

4. **"Поплавок" - Подготовительное упражнение.** Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватив руками колени, задержать дыхание на счет "раз", "два"; "три" - "шесть" сделать выдох. (2 - 3 раза.)

5. **"Лягушата".** Прыжки на месте в чередовании с ходьбой (до 1 мин.)

Ведущая: Молодцы ребята, наша разминка закончена, а теперь мы должны показать свои умения в воде.

Врунгель.

Молодцы! А вы знаете, что на всех кораблях есть трап, и вначале, нужно научиться подниматься по нему.

Ведущая.

У нас тоже есть трап, и ребята покажут свое умение. В воде.

II - Основная часть.

1. Вход в воду прыжком со страховкой инструктора.

Вверх по лестнице взберешься,

Прыгнешь в воду, окунешься,

Как до дна достанешь,

Сразу смелым станешь.

Технология: дети поднимаются по ступенькам на бортик бассейна, затем выполняют стартовый прыжок. И.п. ноги на ширине плеч, ступни параллельны. Выполняют полунаклон вперед, отводят руки

до отказа назад, ноги согнуть в коленях. Затем руки послать дугами вперед - вверх, прыгнуть повыше, в полете вытянуться в "лодочку", приземлиться мягко на носки.)

1. Упражнение на дыхание: погружение до носа, до глаз (с задержкой дыхания) - 30 сек.

Нет! В воде нельзя дышать!

Воздух ротиком набрать

И, закрыв его покрепче,

Можно в воду опускаться.

Технология: сделать глубокий вдох ртом, закрыть его и опустить под воду, не дышать.

2. Движения руками стилем "кроль", "брасс" - 1 мин.

3. Плавать стилем "кроль" и "брассом",

Будут все детишки наши,

Если выполнят они

Все задания мои.

Технология: стоя в воде по грудь, выполнять упражнение "Мельница": вращать руками вперед и назад по 10 - 12 раз. (3 -4 раза).

4. Выдох в воду - "Пузырьки" - (4 - 5 раз) - по 5 сек.

Поднялась в бассейне буря,

Что же это, посмотри!

Это наши дети дружно

В воду дуют пузырьки.

Технология: стоя в воде, наклониться, опереться руками о колени, положив голову щекой на воду так, чтобы рот был на поверхности воды, а ухо - под водой. В этом положении сделать вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох, пуская пузыри.)

5. Скольжение на доске (на животе, на спине) - 1 мин.

Доски в руки мы возьмем,

Как дельфины поплывем.

Оттолкнемся все от дна,

Не страшна нам глубина!

Технология: сделать вдох, задержать дыхание, немного присесть и, слегка оттолкнувшись ногами от дна, лечь на воду и скользить по ее поверхности на груди; стать спиной к противоположному бортику, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, оттолкнувшись от дна ногами, лечь на спину. Приподнять живот, подбородок прижать к груди и скользить на спине.

6. Движение ногами с подвижной опорой - 1 мин.

Плавать можем мы немного,

Снова доски нам помогут,

Ну-ка, дружно, раз, два, три,

Ты движения начни.

Технология: лечь на воду, держась за доску, выполнять движения ногами, как при плавании кролем.

7. Погружение в воду с головой (с задержкой дыхания) на счет

- 3. Вот какая глубина

Нам ни сколько не страшна,

Глубоко сейчас вдохнем,

С головою все нырнем!

Технология: сделав вдох через рот, задержать дыхание и опустить голову в воду (не выдыхать). Сосчитать под водой до трех и приподнять голову над водой, не вытирая лицо руками. 3 - 4 раза.

8. Упражнение "Поплавок" - "Медуза" 1-2 мин.

9. Ну, а это что за чудо!

Поплавочки здесь откуда?

Наши дети встали в круг

И нырнули дружно в глубь!

Технология: сделать глубокий вдох, задержав дыхание, медленно присесть в воду, плотно сгруппироваться, обхватив голени руками, подтянуть голову к коленям. В этом положении всплыть на поверхность воды и немного поплавать, как поплавок. Затем отпустить руки, и свободно лечь на воду без движений - "медуза".

10. Упражнение "Водолазы" - 1 - 2 мин.

Технология: дети встают у бортика с одной стороны бассейна, инструктор разбрасывает тонущие предметы. По сигналу, водолазы стараются собрать как можно больше предметов.

III – Заключительная часть. Игра "Хоровод"

Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они хором произносят слова:

Мы идем, идем,

Хоровод ведем.

Сосчитаем до пяти,

Ну, попробуй нас найти!

Хоровод останавливается, дети считают до пяти, опускают руки. При счете "Пять" все одновременно погружаются в воду с головой, после чего выпрямляются. Игра продолжается, хоровод движется в другую сторону.

Проигравшим считается тот, кто не погрузился с головой в воду.

Игра повторяется 2 - 3 раза.

Игра "Поезд в туннель"

Братья в гости снарядились,

Друг за друга уцепились

И умчались в путь далек,

Лишь оставили дымок. (Поезд, вагоны)

Дети выстраиваются в колонну по одному, изображая поезд. В воде из обручей сделан тоннель. Чтобы проехать через тоннель, дети поочередно погружаются с головой в воду. Дети держатся за плечи (пояс) друг друга. Игра повторяется 2 - 3 раза.

Врунгель.

Молодцы ребята! Все смелые, бесстрашные, как моряки. Я всех беру в свою команду и вручаю удостоверение "Юнга", а еще хочу всем вручить бескозырки, вы теперь моряки.

Ведущая.

Вот какие молодцы ребята. Все успешно справились с заданиями. Я тоже хочу вместе с вами плавать по морям на яхте "Победа". Вы возьмете меня с собой?

Дети. Да!

Все выходят из бассейна. Занятие окончено.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575808

Владелец Белых Наталья Викторовна

Действителен с 30.11.2021 по 30.11.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 25910413180194252715292873429998908689710672407

Владелец Коробенкова Оксана Викторовна

Действителен с 30.08.2023 по 29.08.2024