***Муниципальное дошкольное образовательное учреждение***

***«Детский сад № 25»***

## УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад № 25»

Е.Е. Безрукова

Приказ 02-03/1-40/7 от 02.09.2024г.

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТА**  На заседании Педагогического совета МДОУ «Детский сад № 25»  «27» августа 2024г. | **Согласована**  Советом родителей МДОУ  «Детский сад № 25»  «30» августа 2024г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**по обучению плаванию**

«ДЕЛЬФИНЧИКИ»

# ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (4-5 ЛЕТ)

**СРОК ОСВОЕНИЯ – 1 ГОД**

Авторы программы:

Панова Елена Валентиновна,

старший воспитатель МДОУ «Детский сад № 25»,

Зиновьев Борис Николаевич,

инструктор по физической культуре МДОУ «Детский сад № 25»,

первая квалификационная категория

2024г.

**Структура Программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.** | **Пояснительная записка** | | **3** |
|  | *1.1.* | *Цель и задачи Программы* | 3 |
|  | *1.2.* | *Принципы реализации Программы* | 4 |
|  | *1.3.* | *Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования «Дельфинчики»* | 4 |
|  | *1.4.* | *Оценка эффективности занятий по плаванию* | 5 |
| **2.** | **Содержание Программы** | | **6** |
|  | *2.1.* | *Содержание работы по обучению упражнениям в бассейне 4-5 лет* | 6 |
|  | *2.2.* | *Перспективное планирование образовательной деятельности по Программе* | 6 |
|  | *2.3.* | *Формы проведения занятий* | 9 |
|  | *2.4.* | *Методы, приёмы и средства обучения* | 9 |
| **3.** | **Организационное обеспечение Программы** | | **11** |
|  | *3.1.* | *Материально-техническое обеспечение (обеспеченность помещениями, материалами и средствами обучения)* | 11 |
|  | *3.2.* | *Режим занятий* | 12 |
|  | *3.3* | *Методическое обеспечение Программы* | 13 |
| ***ПРИЛОЖЕНИЯ*** | | |  |
| 1 | Игры на воде | | 14 |
| 2 | Примерные комплексы дыхательной разминки на суше | | 24 |
| 3 | Примерные комплексы обучения техникам плавания в различных стилях | | 26 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

***Уровень Программы:*** программа дополнительного образования для детей дошкольного возраста МДОУ «Детский сад № 25», в т.ч. с ОВЗ (ТНР).

***Срок освоения Программы:*** 1 учебный год

***Целевая аудитория:*** воспитанники дошкольного возраста (4-5 лет) МДОУ

«Детский сад № 25».

***Количество участников:*** 12-15 человек.

***Направленность Программы:*** физкультурно-оздоровительная.

В соответствии с ФГОС ДО задачи по реализации образовательной области «Физическое развитие» направлены на охрану здоровья, формирование основы культуры здоровья, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Плавание является одним из универсальных средств, способствующих всестороннему физическому развитию ребенка. Помимо общеукрепляющего воздействия, закаливания, профилактики заболеваний и коррекции ряда функциональных отклонений, плавание - одно из важнейших жизненных навыков, а также - уникальное средство физического воспитания. Купание, плавание, игры и развлечения на воде благотворно воздействуют на все системы организма. Согласованный ритм работы мышц и органов дыхания, горизонтальное положение тела способствуют равномерной циркуляции крови, улучшают вентиляцию легких, закрепляют навыки глубокого и ритмичного дыхания, содействуют росту и укреплению костной ткани. При плавании подъемная сила воды снижает давление на скелет в целом и прежде всего на позвоночник. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Плавание оказывает благотворное действие на нервную систему, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма. Умение плавать, приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того, насколько будет процесс обучения эффективен, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Поэтому особое внимание на занятиях уделяется безопасному поведению на воде, закаливанию, совершенствованию умения держаться на воде, элементарным видам плавания.

При составлении программы были использованы методические разработки Осокиной Т.И., Тимофеевой Е.А., Богиной Т.Л.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

***Целью*** Программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

В соответствии с этой целью поставлены ***задачи***:

***Обучающие:***

* сформировать теоретические и практические основы освоения водного

пространства;

* освоить технические элементы плавания: «кроль», «брас», «дельфин»;
* познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне);
* сформировать представление о водных видах спорта.

***Развивающие:***

* развивать двигательную активность детей;
* способствовать развитию навыков личной гигиены;
* способствовать развитию костно-мышечного корсета;
* развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.

***Воспитательные:***

* воспитывать морально-волевые качества;
* воспитывать самостоятельность и организованность;
* воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию.
* воспитывать интерес к занятиям по физической культуре.

Программа предусматривает овладение детьми различными стилями плавания.

В программу включены разные виды упражнений и игр с нестандартным оборудованием, специальные упражнения для освоения различных видов движения на воде, способствующие развитию дыхания, расслаблению мышц, формированию правильной осанки. Упражнения опережают имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков и используются в порядке постепенного увеличения нагрузки.

В процессе закрепления умений и навыков предполагается варьирование сроков при выполнении той или иной задачи. При повторении упражнений, чтобы не было утомительного однообразия, используются задания одного типа, но разного содержания.

## ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основными принципами, на которых базируется Программа, являются:

* Принцип СИСТЕМАТИЧНОСТИ. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.
* Принцип ДОСТУПНОСТИ. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.
* Принцип АКТИВНОСТИ. Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.
* Принцип НАГЛЯДНОСТИ. Что бы обучение проходило успешно, любое объяснение сопровождайте показом упражнений. Полезны в обучении наглядные пособия – рисунки, плакаты и т.д.
* Принцип ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ и ПОСТЕПЕННОСТИ. При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным.
* ПринципИНДИВИДУАЛЬНОСТИ ПОДХОДА. Обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕЛЬФИНЧИКИ»

На занятиях воспитанники приобретают:

***Личностные результаты:***

* + - обучающийся владеет своим телом, координационные возможности выше средних показателей, увеличились показатели физической силы, ловкости, координации;
    - у обучающегося сформирована самостоятельность и ответственность при нахождении в местах, предназначенных для плавания.

***Метапредметные результаты:***

* + - обучающийся знает о правилах личной гигиены, охраны собственного здоровья и здоровья окружающих;
    - обучающийся приобрел опыт работы в паре, тройке при выполнении упражнений на воде.

***Предметные результаты:***

* + - обучающийся умеет выполнять упражнения на воде: скольжение на груди и спине, погружение, лежать на спине на водной глади, выполнять всплывание, открывать глаза в воде;
    - обучающийся владеет основами техники дыхания, техники плавания кролем, брасом, дельфином.

## 1.4 ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ В БАССЕЙНЕ

Для подведения итогов используется диагностика, которая проводится два раза в год (в октябре и в апреле). Диагностические мероприятия по отслеживанию результатов усвоения Программы позволяют проанализировать успехи детей на каждом этапе обучения. Диагностика уровня знаний и умений проводится по методике Канидовой В.И.

Инструктор отмечает уровень работы ребенка на занятии, используя баллы. Данные обозначения помогают инструктору вести постоянный мониторинг динамики развития ребенка. А также могут использоваться для предъявления родителям в качестве демонстрации успехов ребенка.

Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников 4-5 лет

Контрольные упражнения:

1. Свободно передвигается в воде;

2. Погружение в воду с головой;

3.Делает выдох в воду;

4. «Звезда» на спине, на груди;

5. Скольжение на груди, на спине с подвижной опорой.

Все испытания проводятся в игровой форме и оцениваются в баллах:

4 балла - справляется самостоятельно;

3 балла - справляется с небольшой помощью;

2 балла - делает с помощью взрослого или при помощи поддерживающих средств;

1 балл - не справляется

Оценка уровня умений производится путём сложения баллов.

Уровни:

35-40 баллов - высокий уровень,

25-34 балла - средний уровень,

24 и ниже - низкий уровень.

«Активность на занятии» и «самостоятельность и организованность», «формирование навыков личной гигиены» отмечаются «+» или «-» и учитываются.

|  |  |
| --- | --- |
| 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 дощечкой 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 дощечкой. |

***Уровни усвоения Программы***

***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

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях в бассейне, развивать осознанное отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Продолжительность нахождения в бассейне детей должна составлять 20-30 минут. Для профилактики переохлаждения детей плавание в бассейне не следует заканчивать холодовой нагрузкой. Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

* 1. **Содержание образовательной деятельности (календарный учебный план)**

**Учебно-тематическое планирование:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество ООД |
| 1. | Техник безопасности на занятиях, вводная беседа | 1 |
| 2. | Ознакомление со свойствами воды | 1 |
| 3. | Упражнения, обучающие дыханию | 3 |
| 4. | Разучивание движения ног | 2 |
| 5. | Упражнения, обучающие погружению и всплытию | 2 |
| 6. | Имитация движения ног, открывание глаз в воде | 2 |
| 7. | Имитация правильного поворота головы | 2 |
| 8. | Разучивание элемента «поплавок» | 3 |
| 9. | Всплывание и лежание на спине | 3 |
| 10. | Упражнения, обучающие скольжению с доской, без доски, скольжение на спине, на груди и спине с работой ног | 4 |
| 11. | Имитация движения рук | 3 |
| 12. | Плавание на груди и спине с доской и без нее | 2 |
| 13. | Игры и эстафеты на воде | 2 |
| 14. | Мониторинг плавательных умений | 2 |
|  | Всего занятий | 32 |

* 1. **Календарный график занятий.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Октябрь*** | |
| Занятие 1-2 | Занятие 3-4 |
| - Продолжать знакомить с правилами поведения в бассейне.  - Закреплять умение самостоятельно, выполнять навыки личной гигиены.  - Учить погружаться в воду прыжком.  - Продолжать учить работать ногами способом кроль.  - Продолжать учить делать выдох в воду.  - Закреплять умение передвигаться разными способами. | Диагностика плавательных умений |
| ***Ноябрь*** | |
| Занятие 5-6 | Занятие 7-8 |
| - Способствовать закаливанию организма.  - Продолжать учить погружаться в воду прыжком.  - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками.  - Продолжать учить делать вдох и выдох на границе воды и воздуха.  - Продолжать учить работать ногами способом кроль.  - Продолжать учить доставать предметы из воды.  - Учить ходить, наклонившись вперед работая руками как при способе кроль на груди  - Воспитывать смелость, решительность | - Продолжать учить погружаться в воду прыжком.  - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками.  - Продолжать учить ходить, наклонившись вперед работая руками как при способе кроль на груди.  - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди».  - Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок».  - Продолжать учить скользить с доской, лицо опущено в воду.  - Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия. |
| ***Декабрь*** | |
| Занятие 9 - 10 | Занятие 11 - 12 |
| - Укреплять сердечно-сосудистую и  дыхательные системы.  - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди».  - Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок».  - Продолжать учить работать ногами способом кроль.  - Воспитывать доброжелательное  отношение друг к другу.  - Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины».  - Продолжать обучать погружаться в воду с головой, доставать предметы со дна.  - Продолжать учить скользить с плавательной доской.  - Учить выполнять круговые движения руками назад. | - Развивать скоростно-силовые качества.  - Совершенствовать умение передвигаться прыжками, погружаясь в воду с головой.  - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди».  - Продолжать учить работать ногами способом кроль.  - Продолжать учить ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч.  - Воспитывать смелость, решительность.  - Развивать координационные способности.  - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди».  - Продолжать учить работать ногами способом кроль.  - Продолжать учить делать выдох в воду.  - Продолжать учить ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч.  - Воспитывать смелость, решительность. |
| ***Январь*** | |
| Занятие 13-14 | Занятие 15-16 |
| - Развивать скоростно-силовые качества.  - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками.  - Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины».  - Закреплять умение собирать предметы со дна.  - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка, на груди проплывая в обруч».  - Воспитывать волевые усилия,  коллективных действий в игре.  - Развивать координационные способности.  - Продолжать учить делать выдох в воду.  - Продолжать учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль.  - Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок». | - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками.  - Учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.  - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди».  - Учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине».  - Воспитание взаимопомощи и  коллективным действиям в игре.  -Способствовать закаливанию детского организма.  - Продолжать учить погружаться в воду с выдохом (6-7 раз); доставая предметы со дна.  - Продолжать учить выполнять движение ногами способом кроль. |
| ***Февраль*** | |
| Занятие 17-18 | Занятие 19-20 |
| - Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.  - Продолжать учить погружаться в воду с выдохом (6-7 раз); доставая предметы со дна. - Продолжать учить скользить на груди с работой ног способом кроль.  - Воспитывать доброжелательное  отношение друг к другу, оказывать помощь в сложной ситуации.  - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине».  - Воспитывать смелость, решительность.  - Продолжать учить работать ногами способом кроль на спине у поручня. | - Продолжать учить скользить на груди с мячом, работая ногами способом кроль.  - Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины».  - Закреплять умение погружаться в воду, задерживая дыхание.  - Закреплять умение перебрасывать мяч через сетку.  - Продолжать учить работать ногами способом кроль на спине у поручня.  - Учить скользить на спине с плавательной доской, работая ногами способом кроль.  - Закреплять умение погружаться в воду, задерживая дыхание.  - Воспитывать волевые усилия,  коллективные действия в игре. |
| ***Март*** | |
| Занятие 21-22 | Занятие 23-24 |
| - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине».  - Учить работать ногами способом кроль на спине у поручня.  - Закреплять умение выполнять выдох в воду.  - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом в полуприседе, бегом.  - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди».  - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине».  - Укреплять сердечно-сосудистую и  дыхательные системы.  - Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. | - Закреплять умение погружаться в воду, задерживая дыхание.  - Закреплять умение перебрасывать мяч через сетку.  - Продолжать учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль.  - Закреплять умение погружаться в воду, задерживая дыхание.  - Продолжать учить делать выдох в воду.  - Продолжать учить выполнять круговые движения руками вперед.  - Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок».  - Учить лежать на груди, выполняя упражнение, звездочка на груди.  - Воспитывать смелость, решительность. |
| ***Апрель*** | |
| Занятие 25-26 | Занятие 27-28 |
| - Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.  - Продолжать учить скользить на груди, работая ногами способом кроль.  - Продолжать учить скользить на спине, работая ногами способом кроль.  - Продолжать учить лежать на спине, выполняя упражнение «Звездочка».  - Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины».  - Закреплять умение собирать предметы со дна бассейна.  - Продолжать учить скользить на груди, на спине работая ногами способом кроль.  - Продолжать обучать выполнять упражнение «Поплавок». | - Продолжать учить выполнять делать вдох с поворотом головы, работая ногами способом кроль.  - Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок».  - Продолжать учить скользить на груди, на спине работая ногами способом кроль.  - Продолжать учить скользить на груди, на спине работая ногами способом кроль.  - Закреплять умение делать выдох в воду.  - Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины».  - Закреплять умение собирать предметы со дна.  - Продолжать учить выполнять - круговые движения руками назад. |
| ***Май*** | |
| Занятие 29-30 | Занятие 31-32 |
| - Умение погружаться в воду с выдохом (6-7 раз); доставая предметы со дна. – Умение выполнять движение ног кролем.  - Умение скользить на спине с опорой о плавательную доску.  - Продолжать учить скользить на груди, на спине работая ногами способом кроль.  - Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины».  - Продолжать обучать элементам игры «Два мяча на одной площадке».  - Воспитывать волевые усилия,  коллективные действия в игре. | Диагностика плавательных умений. |

* 1. ***ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ***

Основной формой организации занятий для детей 4-5 лет является групповая (12-15 человек).

Рекомендуемая продолжительность занятия по ритмике для детей 4-5 лет – 25 минут.

#### МЕТОДЫ, ПРИЕМЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для решения поставленных задач использовались следующие ***формы и*** ***методы***:

Формы

* учебно-тренирующие;
* сюжетные;
* игровые;
* контрольно-учетные;
* спортивные досуги, развлечения.

Методы обучения плаванию:

* 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, 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.

***Средства обучения плаванию***.

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения:*

- комплекс подводящих упражнений;

- элементы «сухого плавания».

1. *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.

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

- движение рук и ног;

- дыхание пловца;

- согласование движений рук, ног, дыхания;

- плавание в координации движений.

1. *Простейшие спады и прыжки в воду:*

- спады;

- прыжки на месте и с продвижением;

1. *Игры и игровые упражнения, способствующие:*

- развитию умения передвигаться в воде;

- овладению навыком погружения и открывания глаз;

- овладению выдохам в воду;

- развитию умения всплывать;

- овладению лежанием;

- овладению скольжением;

- развитию физических качеств.

## ОРГАНИЗАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Материально-техническое обеспечение (обеспеченности помещениями, материалами и средствами обучения).

Материально-техническое обеспечение Программы соответствует:

* санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам:

. освещенные и проветриваемые помещения;

. ежедневная очистка (фильтрация) воды;

. текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;

. дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;

. анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

* правилам пожарной безопасности;
* требованиям к средствам обучения и воспитания;
* возрастным и индивидуальным особенностям и интересам воспитанников ДОУ.

Для организации плавания детей в дошкольном бассейне должны быть созданы определенные условия.

|  |
| --- |
| **Санитарные нормы температурного режима в бассейне** |
| |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | t воздуха в  раздевалке (°С) |  | t воздуха в зале (°С) |  | t воздуха в бассейне (°С) |  | t воды (°С) | | 25-27 |  | 20-22 |  | 25-28 |  | 29-32 | |

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей (в соответствии с СанПиН от 15.05.2013г.).

В ДОУ созданы необходимые материально-технические условия, которые благотворно влияют на успешную организацию образовательной деятельности по реализации программы дополнительного образования «Дельфинчики»:

|  |  |
| --- | --- |
| Бассейн | Бассейн находится на первом этаже и полностью оборудован оборудованием и инвентарем. Оборудование и материалы соответствуют возрастным особенностям, учитывают состояние здоровья детей. |

Для занятий в бассейне в детском саду имеются необходимое

***оборудование и материалы.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Наименование оборудования*** | ***Количество*** |
| 1 | Длинная разделительная дорожка (по длине бассейна) | 1 |
| 2 | Таймер | 1 |
| 3 | Термометр комнатный | 1 |
| 4 | Термометр для воды | 1 |
| 5 | Плавательные доски. | 15 |
| 6 | Секундомер | 1 |
| 7 | Судейский свисток | 1 |
| 8 | Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров. | 15 |
| 9 | Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров. | 15 |
| 10 | Нарукавники. | 15 |
| 11 | Поролоновые палки (нудолсы) | 15 |
| 12 | Мячи разных размеров. | 15 |
| 13 | Лейки | 15 |
| 14 | Шайбы | 15 |
| 15 | Дидактический материал (карточки – задания) | 8 |

***Технические средства обучения***

|  |  |
| --- | --- |
| ***ТСО*** | ***количество*** |
| Музыкальный центр | 1 |
| Видеокамера | 1 |
| Фотоаппарат | 1 |
| Фонотека с записями для проведения ОД | в ассортименте |

* 1. ***РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ***

Расписание занятий строится в соответствии с возрастными особенностями и возможностями детей 4-5 лет из расчёта:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Возраст детей*** | ***Количество и продолжительность занятий*** | | | | | |
| ***неделя*** | | ***месяц*** | | ***год*** | |
| ***количество занятий*** | ***длительность*** | ***количество занятий*** | ***длительность*** | ***количество занятий*** | ***длительность*** |
| 4-5 лет | 1 | 25 мин. | 4 | 100 мин. | 32 | 800 мин. |

Занятия проводится в вечернее время после окончания образовательной деятельности по Основной образовательной программе МДОУ «Детский сад № 25».

Каждое занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

* 1. **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.

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.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми

дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении

непосредственно образовательной деятельности.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Список литературы:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н. Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л. Н. Волошина. – М.: АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. 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.
5. Е.Ф. Жданкина Обучающие программы по элементам синхронного плавания для старших дошкольников Учебно-методическое пособие Научный редактор доц., канд. биол. наук А. В. Чудиновских Екатеринбург 2006г.
6. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А. В. Козлов. - М.: Просвещение, 1993.
7. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
8. Макаренко Л.П. Юный пловец. /Л. П. Макаренко. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-288с.
9. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т. И. Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
10. 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.
11. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
12. Сажина С. Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С. Д. Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
13. 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»).
14. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица). 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.
15. Чеменева А. А., Столмакова Т.В. Программа «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста».

# Приложения

Приложение 1

**Игры на воде**

Волны на море

Задача: освоение с водой.

Описание: участники игры выстраиваются в шеренгу: ноги на ширине плеч, руки опущены в воду, пальцы сцеплены. По команде ведущего они выполняют движения обеими руками вправо-влево. Руки нужно держать под само поверхностью воды, чтобы «волны» были больше; движения выполняются напряженными руками.

Переправа

Задача: воспитание чувства опоры о воду ладонью и предплечьем.

Описание: играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по бассейну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

Методические указания: гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования: «Кто быстрее переправится?». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

Лодочки

Задачи: ознакомление с сопротивлением воды; воспитание умения самостоятельно передвигаться в различных направлениях.

Описание: играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу: «Раз, два, три - вот на место встали мы» - играющие спешат занять места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

Поймай воду

Задача: выработка умения держать пальцы плотно сжатыми во время контакта рук с водой, что необходимо для эффективного гребка рукой.

Описание: играющие становятся в шеренгу или в круг. По сигналу ведущего «Поймай воду!» они опускают руки в воду, соединяют кисти и, зачерпнув воду, поднимают пригоршни над поверхностью. Ведущий смотрит, кто больше набрал воды, у кого она вытекает из рук и т.д.

Методические указания: во время игры обязательно напоминать занимающимся, что «поймать воду» можно только ладонями с плотно сжатыми пальцами.

Невод

Задачи: освоение с водой; воспитание умения взаимодействовать в коллективе. Описание: играющие располагаются в произвольном порядке это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Методические указания:

«Сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки.

«Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры.

«Рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками, водящих.

Победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

Караси и карпы

Задача: освоение с водой; воспитание умения смело передвигаться в воде, не бояться брызг.

Описание: играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Кар-пы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

Кузнечики

Задача: воспитывать навыки ориентировки в воде.

Описание: играющие располагаются на одной линии в указанной части бассейна. По сигналу они начинают передвигаться по бассейну, стараясь как можно быстрее достигнуть установленного ориентира.

Правила: дети не должны начинать передвижение раньше подачи сигнала, не мешать друг другу.

Методические указания: для усложнения условий передвижения можно изменять положение рук. Оно может быть произвольным или обусловленным игровым заданием.

Мы - веселые ребята

Задача: приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях. Описание: дети идут по кругу, в середине его находится водящий, назначенный или выбранный детьми. Дети хором произносят текст:

Мы веселые ребята,

Любим плавать и нырять.

Ну, попробуй нас догнать!

Раз, два, три - лови!

После слова «лови!» дети убегают, а водящий догоняет. Игра заканчивается, когда он догонит 2-3-4 играющих. При повторении игры выбирается новый водящий. Методические указания: нельзя убегать раньше, чем будет произнесено «лови!». Нового водящего выбирает инструктор.

Зайчата умываются

Задача: учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо.

Описание: дети становятся в круг.

Инструктор:

Носик, носик! Где ты, носик? (дети моют носик)

Ротик, ротик! Где ты, ротик? (дети моют ротик) Щечки, щечки! Где вы, щечки? (дети моют щечки) Глазки, глазки! Где вы, глазки (дети моют глазки) Будут чистые зайчатки!

Веселые брызги

Задача: учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо. (не бояться брызг).

Описание:

Капля раз, капля два (медленные хлопки по воде),

Кали медленно сперва:

Кап-кап, кап-кап.

Стали капли поспевать (быстрые хлопки о воде),

Капля каплю догонять -

Кап, кап, кап, кап.

Зонтик поскорей откроем,

И от дождика укроем (дети поднимают руки над головой и убегают в домик, инструктор брызгает детей, льет на детей воду из ведерка).

Найди свой домик

Задача: учить безбоязненно передвигаться по бассейну, ориентироваться в пространстве бассейна.

Описание: по бассейну разбросаны цветные шарики (рыбки, кольца), на бортиках бассейна расставлены «домики» (обручи) разного цвета. Дети собирают шарики и приносят их в «домик» соответствующего цвета.

У кого больше пузырей

Задача: учить детей правильно выполнять выдох в воду.

Описание: дети, держась за поручень, погружаются в воду и делают полный выдох через нос и рот. Победителем становится тот, у кого больше пузырей.

Насос

Задача: учить детей многократно погружаться в воду и выполнять выдох.

Описание: дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу.

По очереди, приседая, они погружаются в воду с головой и выполняют выдох. Методические указания: не опускать руки и не вытирать лицо руками после погружения.

Поезд идет в тоннель

Задача: учить детей погружаться в воду.

Описание: дети выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс стоящего впереди, образуют «поезд», который поочередно проходит через 1-2 обруча, вертикально опущенных в воду.

Методические указания: вовремя проныривания можно выполнять выдох.

Пузырь

Задача: обучать детей погружению и выдоху в воду.

Описание: взявшись за руки, дети встают в маленький круг и говорят: «Раздувайся пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся». Образовав большой круг, дети начинают движение по кругу, проговаривая: «Он летел, летел, летел, да на ветку налетел. Вот и лопнул». После этих слов нужно остановиться, присесть и выполнить выдох в воду, затем игра начинается снова.

Методические указания: Передвигаться можно медленно либо быстро. Выдох выполнять полностью в воду.

Телефон

Задача: учить детей погружаться в воду и слушать под водой сигналы.

Описание: дети, держась за бортик, погружаются в воду. Инструктор 1-2-3 раза ударяет металлическим предметом по поручню. Вынырнув из воды, дети должны сказать, сколько было ударов.

Методические указания: можно предложить детям разбить на пары и по очереди попробовать произнести какое-то слово.

Найди клад

Задача: учить детей открывать глаза в воде.

Описание: Инструктор разбрасывает тонущие предметы и предлагает детям достать эти предметы со дна.

Методические указания: поощрять детей, которые смогли достать сразу несколько предметов.

Резвый мячик

Задач: способствовать овладению продолжительным, постепенным выходом. Описание: играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет мячик или теннисный шарик, дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на него, стараясь отогнать как можно дальше от себя, делая неоднократный вдох и выдох. По команде воспитателя все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех, - это самый «резвый мячик». Игра продолжается. Правила: нельзя мешать друг другу, дуть на чужой мячик.

Методические указания. Сначала можно игру проводить без продвижения за мячом.

В таком случае всякий раз делается только один выдох.

Водокачка

Задача: способствовать овладению выдохом в воду.

Описание: дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди погружаются в воду с головой, делают выдох в воду. Каждый играющий делает 3-4 выдоха в воду.

Смелые ребята

Задача: учить детей погружать лицо в воду, при этом задерживать дыхание, открывать глаза в воде.

Дети стоят в кругу, держась за руки, хором произносят

Мы ребята смелые, Опускают руки, и все в месте

Смелые, умелые, погружаются в воду с открытыми

Если захотим - глазами.

В воду поглядим.

Дровосек в воде

Задача игры: упражнять в погружении в воду с задержкой дыхания.

Содержание: Дети выполняют наклоны вперед - задержать дыхание, опустить руки

и голову в воду, через 2-3 секунды сделать выдох в воду.

Охотники и утки

Задача: учить погружению в воду с головой.

Описание: выбираются два охотника. Остальные дети - утки. Охотники становятся по обе стороны бассейна, у каждого из них по мячу. Утки плавают в разных направлениях по бассейну. По сигналу «Охотники!» утки должны нырнуть в воду, чтобы охотники не смогли попасть в них мячами. Если кто-то из детей не успел спрятаться и в него попадают мячом, он должен выйти на время из игры.

Правила: охотники не должны бросать мяч детям в голову. Начинать бросать мяч только по сигналу «Охотники!» и не сходить с места.

Методические указания. Охотники меняются после того, как каждый из них попадает мячом в определенное число уток.

Коробочка

Задача: упражнять в умении задерживать дыхание под водой.

Описание: присев, руками обхватить голени, подбородок на поверхности воды. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, голову опустить под воду - «у коробочки закрыли крышечку».

Хоровод

Задача игры: учить детей погружаться с головой в воду

Описание: играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они хором произносят:

Мы идем, идем,

Хоровод ведем,

Сосчитаем до пяти.

Ну, попробуй нас найти!

После чего хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и отпускают руки. При счете «пять» все одновременно погружаются с головой в воду, после чего выпрямляются, игра продолжается, дети движутся в другую сторону.

Щука и рыбы

Задача: учить детей смело погружаться в воду, а также осваивать погружение в воду с головой.

Описание: После слов инструктора:

Блещут в речке чистой

Спинкой серебристой

Маленькие рыбки.

Любят все резвиться!

дети начинают передвигаться по бассейну в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Водящий («щука») стоит в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети уплывают к бортику и погружаются в воду с головой. «Щука» ловит тех, кто не успел спрятаться в воду около бортика. - «водящий» внимательно следит за выполнением задания.

Методические указания: пойманный, становится щукой. Не толкать друг друга. Удочка

Задача: учить детей быстро погружаться в воду с головой, задерживать дыхание на вдохе.

Описание: дети выстраиваются в шеренгу. После слов «Ловись, рыбка, большая и маленькая!» инструктор начинает «ловить рыбу» - в руках у него веревка, к концу которой привязан надувной мяч. Те дети, которых коснулся мяч, выбывают из игры.

Утки-нырки

Задача: помогать детям осваивать безопорное положение в воде.

Описание: дети произвольно располагаются по бассейну, изображая уток. По сигналу они наклоняются вперед, стараясь нырнуть за кормом. При этом приподнимают обе согнутые в коленях ноги - «показывают хвостик».

Правила: более ловкой окажется утка, которая сумеет «показать хвостик» большее количества раз.

Методические указания. Для того чтобы облегчить детям выполнение задания, целесообразно предлагать им опустить голову (подтянуть подбородок к груди).

Жучок-паучок

Задача: учить детей погружаться в воду.

Описание: дети, взявшись за руки, передвигаются по кругу. В центре его стоит водящий - «жучок-паучок». Дети произносят нараспев: Жучок-паучок вышел на охоту,

Не зевай, поспевай - прячьтесь все под воду!

С последними словами все приседают под воду, а тот, кто не успел, становиться «жучком-паучком».

Методические указания: заинтересовывать детей не становиться «жучком-паучком». Тот, кто им не был - молодец!

Тюлени

Задача: учить скольжению с опущенной в воду головой.

Описание: принять упор лежа. Слегка оттолкнувшись вверх, проводя руки назад до бедер, пытаться скользить вперед, голова при этом опущена в воду.

Торпеда

Задача: учить скольжению на спине.

Описание: дети строятся спиной к бортику, руки вверх, одна нога упирается в бортик под водой; делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду, одновременно отталкиваются ногой и скользят до противоположного бортика.

Водолазы

Задача: приучать смело открывать глаза в воде, ориентироваться под водой.

Описание: дети встают у бортика с одной стороны бассейна. Преподаватель разбрасывает по дну бассейна резиновые тонущие игрушки, пластмассовые тарелочки. По сигналу водолазы погружаются в воду и стараются собрать как можно больше предметов.

Плавающие стрелы

Задача: постановка обтекаемого положения тела, умения тянуться вперед, сохраняя равновесие; обучение технике работы ногами способом кроль на груди.

Описание: играющие выстраиваются в одну шеренгу и по сигналу преподавателя выполняют упражнение - скольжение сначала без помощи ног, затем с движениями ногами, как в кроле. Выигрывает тот, кто проскользит дальше.

Методические указания: скольжение на груди выполняется с вытянутыми вперед руками; движение ног - от бедра. Упражнение выполняется и лежа на спине.

Подводные лодки

Задача: совершенствовать умение сохранять равновесие во время скольжения в воде. Описание: дети изображают подводные лодки разной конструкции. Они становятся по пояс в воде вдоль одной из сторон бассейна; слегка присев, отталкиваются от дна

и скользят вперед, соединив ноги и приняв установленное положение рук. Поочередно принимаются следующие положения: 1. Руки вверху, кисти соединены, 2. Руки вдоль туловища, 3. Одна рука вверху, другая вытянута вдоль туловища вниз,

4. Руки заложены за спину, 5. Одна рука вверху, другая за спиной, 6. Руки на затылке, 7. Одна рука поднята вверх, другая на затылке, 8. Одна рука заложена за спину (на поясе), другая на затылке. Дети сравнивают, какая конструкция подводной лодки лучше, определяют, какая лодка скользит ровнее и дальше.

Методические указания. Следить, чтобы дети не разводили ноги, держали их вместе. Если «лодка» опрокидывается на бок («авария»), целесообразно предлагать ребенку попробовать скользить на боку (на правом и левом).

Найди себе пару

Задача: приучать детей ориентироваться в необычных условиях, упражнять в ходьбе парами.

Описание: дети перемещаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу «Найди себе пару!» они становятся в пары (с кем им хочется), берутся за руки и передвигаются в парах.

Правила: дети выбирают пару по своему желанию. Нельзя тянуть друг друга, толкать.

Методические указания. Не торопиться подавать сигналы. Дать возможность детям самим стать в пары. При необходимости оказывать им помощь. При повторении игры детям можно раздать цветные пластмассовые шары. По сигналу «Найди себе пару!» дети, у которых шары одинакового цвета, становятся в пары. Затем по сигналу они снова разбегаются. Во время бега шары надо держать поднятыми вверх.

Нырни в обруч

Задача: учить погружаться в воду с открыванием глаз и скольжением.

Описание: в воду вертикально опускаются обруч с грузами. Дети встают в колонну по одному, передвигаются вдоль бортика к обручу. Затем по очереди погружаются в воду, проходят сквозь обруч, выныривают на поверхность с другой стороны и двигаются дальше. Когда все пройдут сквозь обруч, игра повторяется.

Правила: идти друг за другом. Нельзя наталкиваться, хватать, топить друг друга. Методические указания. Преподаватель следит за правильностью выполнения задания, подбадривает робких детей.

Винт

Задача: учить владеть своими движениями в воде.

Описание: в скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот.

Пловцы

Задача: упражнять детей в разных способах плавания.

Описание: дети выстраиваются у бортика бассейна. По сигналу (например, «Кроль на груди!») дети быстро плывут на противоположную сторону бассейна. В обратную сторону возвращаются, плывя другим способом (брасс или кроль на спине).

Правила: выполнять задание нужно по сигналу, не наталкиваться на товарищей, доплывать до бортика.

Методические указания. Перед проведением игры целесообразно напомнить о разных способах плавания и даже попросить 1-2 детей показать их, чтобы все во время игры правильно их выполняли.

Морской бой

Задача: научить не бояться водяных брызг.

Описание: играющие разбиваются на две команды, которые выстраиваются в воде лицом друг к другу, на расстоянии одного шага. По сигналу взрослого команды наступают друг на друга, стараясь брызгами в лицо оттеснить «противника» на берег или до заранее установленного места. Игрок, повернувшийся спиной, считается выбывшим из строя и получает штрафное очко. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не оттеснит другую к берегу в течение 2-3 минут. Выигрывает та команда, у которой меньше штрафных очков.

Пятнашки в кругу

Задача: научить ребят самостоятельно погружаться в воду с головой. Описание: играющие становятся в круг, водящий располагается в его центре. Он должен запятнать кого-либо, но останавливаться возле игрока не имеет права. Игроки спасаются, окунаясь с головой в воду. Запятнанный становится водящим, а пятнающий занимает его место.

Салки

Задача: обучить занимающихся нырянию с открытыми глазами.

Описание: участники игры произвольно располагаются в водоеме. Ловец, назначенный взрослым, догоняет играющих, стараясь запятнать любого из них. Спасаясь от преследования, дети ныряют под воду. Тот, кто не успел погрузиться под воду и был запятнан, становится ловцом. Ловцу запрещается преследовать одного

участника долго или ждать, пока тот вынырнет из воды. Продолжительность игры до 5 минут.

Акула (1 вариант игры: для детей старшего возраста).

Задача: приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.

Описание: Дети образуют круг. Выбирают водящего (акулу). Водящий встаёт в

центре круга, а дети произносят слова:

«Акула-каракула

Правым глазом подмигнула

И заставила бежать,

Один, два, три, четыре, пять».

После этих слов дети убегают, а водящий (акула) их догоняет.

Правила:

1.Начинать двигаться только после слов «Один, два, три, четыре, пять»;

2.Нельзя хватать акулу.

Методические указания: Инструктор по плаванию следит, чтобы дети не толкали друг друга во время движения.

Водящий (акула) меняется после того, как догнал одного из детей (убегающих).

Либо каждый пойманный ребёнок выбывает из игры. Победитель становится

ведущим (акулой).

Оборудование: Надувная акула.

Акула (2 вариант игры для детей подготовительного возраста).

Задача: обучать детей погружению в воду с головой.

Описание: дети стоят от ведущего (акулы) на расстоянии 2 метров и произносят слова:

«Акула-каракула.

Правым глазом подмигнула,

И заставила бежать

Один, два, три, четыре ,пять».

Затем дети «разбегаются» по периметру бассейна, пытаясь убежать от водящего (акулы). Если акула приближается, задача детей погрузиться под воду.

53

Кто успел погрузиться под воду, мимо того акула проплывает, а кто нет, тот выбывает из игры. Оставшийся ребёнок становится победителем.

Правила:

1. Нельзя прятаться раньше, чем приблизится акула.

2. Начинать двигаться только после слов «Один, два, три, четыре, пять.» Методические указания: Нужно учитывать подготовленность детей. Следить за соблюдением правила.

Приложение 2

**Примерные комплексы дыхательной разминки на суше**

Разминка на суше

**(занятия 1 - 7)**

1. Обычная ходьба (30 с).

2. «Лошадки» - лёгкий бег и бег с подниманием колена (30 с).

3. Ходьба (20 с).

4. «Поплавок» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох, присесть, обхватив руками колени, голову максимально опустить, выдохнуть носом, быстро встать (4-5 раз).

5. «Наклоны» - и.п.: о.с. Наклониться вперёд - выдох, выпрямиться - вдох (4-5 раз).

6. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Поочерёдно поднимать прямую ногу вверх (4-5 раз каждую).

7. «Волчок» - прыжки с поворотами (30 с).

8. Ходьба (20 с).

**(занятия 8 - 14)**

1. Ходьба (30 с).

2. Бег (30 с).

3. «Плывём на лодке» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Поочерёдно взмахивать руками, имитируя движения вёсел (6 раз).

4. «Выпрыгивание с хлопками» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, подпрыгнуть, выпрямляясь, хлопнуть в ладоши над головой (5-6 раз)

5. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом

«Кроль» (20 с).

6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться, заглянуть в «воротики» между ногами, выпрямиться (4-5 раз).

7. «Приседание с выдохом» - и.п.: о.с. Сделать вдох, присесть, вынося руки вперёд, сидеть, задерживая дыхание 3-4 секунды, выдохнуть, выпрямиться, опуская руки (6-8 раз).

8. Ходьба (20 с).

**(занятия 15 - 21)**

1. Обычная ходьба (30 с).

2. Ходьба в быстром темпе с гребковыми движениями рук вперёд и назад (30с).

3. «Плаваем» стоя - и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать движения пловца руками (10 раз).

4. «Водолазы» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, сделать выдох на счёт воспитателя 1-4, выпрямиться, сделать глубокий вдох (4-5 раз).

5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево (по 5 раз).

6. И.п.: стоя, держась руками за бортик. Поочерёдно поднимать прямую ногу махом назад (по 4 раза каждой ногой).

7. Волчок» - прыжки с вращением (30 с).

Обычная ходьба (20 с).

**(занятия 22 - 32)**

1. Ходьба (20 с).

2. Ходьба на носках, пятках (по 15 с).

3. Бег с высоким подниманием пяток (желательно касаться пятками ягодиц) (20с).

4. «Чайки над морем» - и.п.: о.с. По сигналу начинают имитировать руками движения крыльев птицы (20 с).

5. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом «Кроль» (6 махов, отдых 3 с. - повторить 4 раза).

6. «Плаваем» стоя - и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать руками движения пловца (15 с).

7. «Лягушата» - прыжки на полусогнутых ногах, руки приподняты вверх, согнуты в локтях, пальцы раздвинуты (2 раза по 15 с).

8. Упражнение на дыхание - и.п.: о.с. 1- присесть, одновременно делая вдох, 2-3-сидеть, задерживая дыхание, 4 - встать, делая выдох (6-8 раз).

9. Ходьба (20 с).

Приложение 3

**Примерные комплексы обучения техникам плавания**

**в различных стилях**

***1. Обучение техники плавания в стиле кроль на груди.***

Упражнения для изучения техники движений кроль на груди.

На суше:

1. Лёжа на животе, руки под подбородком, носки ног оттянуты. Выполнять движения

ногами кролем: попеременное поднимание ног вверх, вниз, (движения выполнять

в частом темпе и от бедра);

2. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой,

одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками

вперед (мельница);

3. Тоже упражнение, но с остановкой в начале, середине и конце гребка;

4. Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, упереться одной рукой в

колено, другая у бедра (конец гребка), поворот головы в сторону руки вытянутой

назад у бедра и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать

движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда,

когда рука заканчивает гребок в положении у бедра;

5. Стоя ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки вверх. Правой рукой

сделать гребок, одновременно поворот головы в сторону движения руки, вдох.

Тоже левой рукой;

6. Тоже упражнение, но из исходного положения стойка на ширине плеч, руки вверх

над головой;

7. Имитация движений руками, как при плавании кролем на груди. Лёжа на пляже,

загребая кистью (во время гребка) песок, подтянуть его под грудь, затем

оттолкнуть его назад к ногам;

8. Лёжа на животе, руки вытянуты вверх над головой, носки оттянуты.

Попеременное движение ног вверх, вниз. Имитация движений ног как при

плавании кроль на груди;

2. Обучение техники плавания в стиле кроль на спине.

***Упражнения для изучения техники движений кроль на спине.***

На суше:

1. В положении сидя с упором на руки сзади, носки оттянуты. В частом темпе

выполнять попеременное поднимание и опускание ног (движения выполнять от

бедра);

2. Лежа на сине, руки вдоль туловища, носки оттянуты. Выполнять движения ногами

кролем, руки вперед, вверх, в стороны, вниз;

3. Стойка, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять

круговые движения руками назад (мельница);

4. Тоже упражнение, но лежа на скамейке;

5. Стойка ноги врозь, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые

движения руками назад с «притопыванием» ногами (на один гребок рукой, три

шага ногами);

6. Тоже упражнение в согласовании с дыханием (на два гребка руками - один вдох и

один выдох);

3. Обучение техники плавания способом брасс.

***Упражнения для изучения техники движений брасс.***

На суше:

1. Стоя ноги вместе, носки развернуты в стороны. Медленное приседание с

разведением коленей в стороны, при этом сохранять прямое положение туловища;

2. Стоя боком к опоре (стенке, дереву и т.д.), упереться в нее левой рукой. Отвести

правую голень в сторону, захватить правой рукой стопу с внутренней стороны

(выдержать это положение 3-5сек.), отпустить ногу и выполнить ею толчок до

смыкания с другой ногой (как при плавании брассом). Тоже упражнение

выполнить другой ногой;

3. Сидя на полу или на краю скамьи, упор руками сзади. Медленно подтянуть ноги,

волоча стопы по полу и разворачивая колени в стороны. Развернуть носки в

стороны и описав полукруг, сомкнуть пятки - пауза. Выпрямить ноги в исходное

положение;

4. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их

груди, развести колени в стороны, сомкнуть пальцы ног вместе. Стопами описать

полукруг, отводя ноги назад в исходное положение;

5. Стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон туловища вперед. Руки вытянуть

вперед перед собой, развести руки в стороны - вниз (выполнить гребок), согнуть

их в локтях и прижать к туловищу;

6. Стойка ноги врозь, руки вверх ладони повернуты в стороны. Выполнять движения

руками как при плавании брассом (через стороны вниз, к груди и вверх);

7. Стоя ноги на ширине плеч, носки разведены. Приседание. Согласование движений

ногами с дыханием (во время приседания - вдох, при выпрямлении - выдох);

8. Стоя ноги на ширине плеч, носки разведены, руки вверх ладони повернуты в

стороны. Приседание с одновременным движением рук (как при плавании

брассом) через стороны вниз, к груди и вверх в исходное положение;

Подготовительные упражнения

1. И. п. - правая рука вперед-в сторону. Горизонтальные «Восьмерки» прямой

правой (И.О.).

2. То же левой рукой (И. О.).

3. И. п. - руки вперед-в стороны. Горизонтальные «Восьмерки» одновременно

обеими прямыми руками (И.О.).

4. То же, сгибая и выпрямляя руки.

5. То же, увеличивая и уменьшая амплитуду движений.

6. То же, увеличивая и уменьшая темп движений.

7. И. п. - правая рука вперед, ладонь обращена внутрь. Вертикальные

«Восьмерки» правой (И.О.).

8. То же левой рукой (И. О.).

9. И. п. - руки впереди, ладони обращены внутрь. Вертикальные «Восьмерки»

обеими руками одновременно (И.О.)

10. И. п. - правая рука вперед-в сторону, ладонь располагается наклонно.

Наклонные «Восьмерки» правой.

13. То же левой рукой. То же обеими руками одновременно. И. п. - правая рука вверх

ладонью вперед.

14. Движение правой по дуге сверху вниз - «Дуга».

15. То же, сгибая руку.

16. То же, что упражнение 13, но левой рукой.

17. То же, что упражнение 14.

18. И. п. - правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой в форме перевернутого

вопросительного знака.

19. То же левой рукой.

20. И. п. - руки вверх ладонями вперед. Движение обеими руками одновременно вниз

- «Песочные часы».

21. И. п. - сидя в наклоне. Движения руками в форме «лепестка».

22. И. п. - сидя в наклоне. Движения руками спереди назад («Песочные часы») в

исходное положение - «Летит бабочка».

23. И. п. - о. с. 1 - наклон вперед, правой рукой коснуться пола; 2 - вернуться в и. п.; 3

- наклон вперед, левой рукой коснуться пола; 4 - вернуться в и. п.

24. И. п. - о. с. 1 - наклон вперед, поднять одной рукой с пола кубик; 2 - выпрямиться,

переложить кубик в другую руку; 3 - наклон вперед, положить кубик на пол; 4 -

вернуться в и. п.

25. То же, но вместо кубика используется плоский предмет (пластмассовая тарелочка

и т. п.) в нормальном, а затем в перевернутом положении. Вначале можно

позволить каждому ребенку иметь «свой» предмет, отличающийся по форме и

цвету, затем дети меняются предметами и т. д.

26. И. п. - о. с. 1 - шаг влево, руки вверх-в стороны; 2 - вернуться в и. п.; 3 - шаг вправо,

руки вверх-в стороны; 4 - вернуться в и. п. («Звездочка»).

27. И. п. - руки на поясе. 1 - вдох, присесть (погрузиться в воду с головой); 2 -

выпрямиться, выдох.

28. И. п. - сидя на полу, ноги выпрямлены, руки впереди. Потянуться вперед и

выполнить движения одновременно обеими слегка согнутыми руками через стороны

назад. То же, но движения руками выполняются вдоль ног спереди назад, ладони

касаются пола мизинцами («Гребцы»); пронести руки над водой в исходное

положение - «Летит бабочка».

29. И. п. - сидя на полу, упор сзади. Приподнять правую ногу - опустить, приподнять

левую ногу - опустить (И. О.).

30. И. п. то же. Руки согнуть, приподнять ноги и выполнять ими попеременные

движения - «барабанные палочки» (И.О.). Удобнее выполнять это упражнение,

сидя на низкой скамейке или на бортике бассейна.

31. И. п. то же. Приподнять ноги и развести в стороны, а затем сомкнуть. В момент

смыкания стопы соединить большими пальцами, пятки врозь - «Плавник».

32. И. п. то же. Пятки вместе и на опоре; развернуть стопы наружу и растопырить

пальцы - «Растопырка».

33. И. п. - стоя, руки на поясе. Удары по мячу поднятой левой (правой) ногой; мяч

можно поместить в сетку для упаковки овощей и удерживать в подвешенном

положении.

34. Сдувание легких, а затем более тяжелых предметов с ладони.

35. Выполнить сильный выдох, стараясь сдуть с ладони шарик для игры в настольный

теннис; то же на столе - «Чей шарик покатится дальше?»; сдуть с ладони ватный

тампон (сухой и увлажненный), листок бумаги (сухой и увлажненный) и т.д.;

раскручивать бумажную вертушку.