

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

г.о. Саранск «Центр развития ребенка - детский сад №90»

Рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического
совета № 1
протокол № 1
от «30» 08 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА)
«Дельфиненок»
(обучение плаванию)**

Возраст детей: 4-7 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:
Фатуллаева Ю.Г.

Саранск

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	5
3.	Учебно-тематический план	13
4.	Содержание изучаемого курса	16
5.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	66
6.	Список литературы	84
7	Приложения	85

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная образовательная программа обучение плаванию «Дельфиненок» (далее - Программа)
Руководитель программы	Инструктор по физической культуре Фатуллаева Ю.Г.
Организация-исполнитель	МАДОУ «ЦРР - Детский сад №90» г.о. Саранск
Адрес организации исполнителя	г. Саранск ул. Ярославская, д.13
Цель программы	Формирование интереса у детей 4-7 лет к занятиям плаванием, создание оптимально физкультурно-оздоровительных условий, для наиболее полного раскрытия и реализации плавательных способностей.
Направленность программы	Физкультурно-оздоровительная
Срок реализации программы	3 года
Вид программы Уровень реализации программы	адаптированная дошкольное образование
Система реализации контроля за исполнением программы	координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив
Ожидаемые конечные результаты программы	<p><u>4-5 лет</u> Знать: основные правила поведения. Уметь: - погружаться в воду с головой - выполнять скольжение на груди - проплывание на надувном круге Владеть: необходимыми гигиеническими навыками</p> <p><u>5-6 лет</u> Знать: основные правила поведения. Уметь: - выполнять скольжение на груди и спине - проплывать с движением ног - принимать горизонтальное положение тела на груди и спине Владеть: необходимыми гигиеническими навыками</p> <p><u>6-7 лет</u></p>

Знать: основные правила поведения.

Уметь:

- проплывать выбранным способом (кроль на спине и груди, брас) учитывая качественные показатели: ритмичные безостановочные движения рук и ног; правильное дыхание; уверенность выполнения.

- проплывать с движением ног

- принимать горизонтальное положение тела на груди и спине

Владеть: необходимыми гигиеническими навыками

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Направленность программы.

Направленность дополнительной образовательной программы физкультурно-оздоровительная, работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, ознакомление с элементарными правилами безопасного поведения и формирование жизненно необходимых двигательных умений и плавательных навыков, с помощью которых осуществляется возможность контроля движений и управления ими. Развитие координации в воде, согласованности движений рук, ног и дыхания во время выполнения различных техник плавания, воспитание морально-волевых качеств, осознание ценности здорового образа жизни и бережного отношения к своему здоровью. Создание возможности предупреждения опасных ситуаций на воде, а также основа для дальнейшего укрепления здоровья.

Программа разработана на основе технологии Т. И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». В ней представлена система работы, организации и методики по обучению плаванию детей 4 – 7 лет. Ведущая цель программы – создание благоприятных условий и обеспечение развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников для их оздоровления и закалывания. Она ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения – направлена к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться, хорошо плавать.

2. Новизна программы.

Особый акцент в программе сделан на использование методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Это дает возможность каждому воспитаннику относиться к обучению более сознательно и активно. Преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, они приобщаются к активным действиям в воде и приобретают уверенность в своих силах.

3. Актуальность программы

Обучение населения плаванию представляет задачу государственного значения, поскольку является основной профилактической мерой в устранении несчастных случаев на воде, уносящих ежегодно в стране десятки тысяч жизней.

Так же актуальность программы состоит в овладении учащимися навыками плавания и доступности занятий сверх нормы обычной программы по плаванию с более углубленным изучением отдельных элементов, по

просьбе родителей воспитанников детского сада. Дети принимаются на дополнительные занятия независимо от уровня своей физической подготовки.

4. Отличительные особенности программы заключаются в том, что она адаптирована под приоритетное направление детского сада (физическое развитие детей) и является «дополнением» к основной программе «Обучение плаванию дошкольников» Т.И. Осокиной. В данной программе предпринята попытка, по-новому подойти к организации, содержанию и методам работы. Особое внимание уделено взаимодействию ДООУ с семьёй. В процессе реализации на занятиях используются элементы акваэробики, нетрадиционное спортивное оборудование, тренажеры при разминке на суше.

5. Педагогическая целесообразность программы.

Основные принципы, заложенные в основу программы:

1. Принцип поэтапности «погружения» в программу. Это самый важный принцип. Программа составлена с учетом возрастных особенностей ребенка. Если приступать к освоению этапа, минуя предыдущие, то работа может не принести ожидаемого результата.

2. Принцип динамичности. Каждое задание необходимо творчески пережить и прочувствовать, только тогда сохранится логическая цепочка – от самого простого до заключительного, максимально сложного задания.

3. Принцип сравнений подразумевает разнообразие вариантов решения детьми заданной темы, развитие интереса к поисковой работе с материалом с привлечением к данной теме тех или иных ассоциаций, помогает развитию самой способности к ассоциативному, а значит, и к творческому мышлению.

4. Принцип выбора в творческом взаимодействии взрослого и ребенка при решении данной темы без каких-либо определенных и обязательных ограничений поощряет объяснение ребенком выбора изобразительного материала для изображения.

5. Наглядность – показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

6. Доступность – обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

7. Систематичность – регулярность занятий, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.

8. Закрепление навыков – многократное повторение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

9. Индивидуальный подход – состояние здоровья и темпа развития ребенка, функционального состояния организма, реакцией на нагрузку, склонности и особенности его как личности.

10. Сознательность – понимание пользы упражнений, интерес к занятиям, активность ребенка.

11. Взаимодействия – с воспитателями, другими специалистами и семьей для обеспечения полноценного развития ребенка. Эффективность занятий

определяется показателями мониторинга, проводимого в начале и в конце учебного года.

6. Цель программы.

Формирование интереса у детей 4-7 лет к занятиям плаванием, создание оптимально физкультурно-оздоровительных условий, для наиболее полного раскрытия и реализации плавательных способностей.

7. Задачи программы.

4-5 лет

Обучающие задачи:

- непосредственное освоение основных плавательных навыков;
- научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, а также делать попытки лежать на воде, попытки выдоха в воду.
- научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.

Воспитательные задачи:

- воспитывать нравственно-волевые качества: настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию с обеспечением эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде.

Развивающие задачи:

- способствование развитию навыков личной гигиены;
- развитие физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.);
- развитие творческого самовыражения в игровых действиях в воде.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья детей, содействие их гармоничному психофизическому развитию;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Укрепление и формирование опорно-двигательного аппарата, правильной осанки, повышение работоспособности организма.

5-6 лет

Обучающие задачи:

- непосредственное освоение основных плавательных навыков;
- научить, не бояться воды, более уверенно держаться на ней, скользить по ней.
- научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитательные задачи:

- воспитывать нравственно-волевые качества: настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;

- воспитывать самостоятельность и организованность;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию с обеспечением эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде.

Развивающие задачи:

- развитие у детей координационных возможностей и умения владеть своим телом в непривычной обстановке;
- развитие физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.);
- развитие творческого самовыражения в игровых действиях в воде.

6-7 лет

Обучающие задачи:

- непосредственное освоение основных плавательных навыков;
- научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине, уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками.

Воспитательные задачи:

- воспитание интереса к занятиям плаванием;
- воспитание морально-волевых качеств личности (честности, решительности, целеустремлённости, настойчивости и находчивости и других качеств).
- воспитание умения действовать в коллективе.
- воспитание самостоятельности и организованности;
- формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Развивающие задачи:

- развитие у детей координационных возможностей и умения владеть своим телом в непривычной обстановке;
- развитие физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.);
- развитие творческого самовыражения в игровых действиях в воде.

Оздоровительные:

- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путём его закаливания. С помощью разумно дозированных оздоровительных факторов природы (солнечные, воздушные, водные процедуры). Слабые защитные функции детского организма возрастают. При этом повышается сопротивляемость простудным заболеваниям (ОРЗ, насморк, кашель) и инфекционным болезням (ангина, краснуха, корь, грипп);
- укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки;
- содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Активная двигательная деятельность ребёнка способствует

укреплению сердечно-сосудистой и дыхательных систем, улучшению обменных процессов в организме.

В программе представлена поэтапность формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового двигательного опыта – освоения движений в водной среде. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Для решения этих задач используются следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- занятия по ОФП в «сухом зале»;
- развлечения, праздники на воде.

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

8. Возраст детей.

Занятия проводятся, начиная со среднего возраста 4-5 лет. Следующие возрастные группы старший дошкольный возраст 5-6 лет, и подготовительная к школе группа 6-7 лет.

Подгруппы формируются по половому признаку. Набор детей происходит произвольно, по желанию детей и родителей, соответственно если нет медицинских противопоказаний.

Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только сочетание непосредственно образовательной деятельности в бассейне с включением оздоровительных технологий с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать наиболее положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

9. Срок реализации программы.

Продолжительность образовательного процесса 3 года

Первый год обучения – средний дошкольный возраст 4-5 лет.

Второй год обучения – старший дошкольный возраст 5-6 лет.

Третий год обучения – подготовительный к школе возраст 6-7 лет.

10. Форма детского образовательного объединения: кружок.

Режим организации занятий:

Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно – оздоровительной работы, так как только сочетание непосредственно образовательной деятельности в бассейне с включением оздоровительных технологий с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать наиболее 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.

Распределение количества НОД по обучению плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий	
	в неделю	в год
Средняя	1	32
Старшая	1	32
Подготовительная к школе	1	32

Продолжительность и распределение количества развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Средняя	1 раз в месяц	1 раз в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	1 раз в год	25-30 мин	45-60
Подготовительная	1 раз в месяц	1 раз в год	40 мин	до 1 часа

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года (занятия проводятся по подгруппам)

Возрастная группа	Максимальная численность в подгруппе	Длительность занятия в воде (мин.)
средняя	12	20
старшая	12	25-30
подготовительная	12	30-35

11. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

В результате освоения программы воспитанники будут:

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- Знать: основные правила поведения в бассейне
- Уметь:
 1. Выполнять движения ногами вверх-вниз, сидя в воде.

2. Ходить по дну на руках вперед-назад (ноги вытянуты горизонтально)
 3. Погружаться, приседая в воду до подбородка, до глаз.
 4. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой.
 5. Пытаться плавать произвольным способом.
- Владеть: гигиеническими навыками: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Знать: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.
- Уметь:
1. Двигать ногами вверх-вниз, сидя на мелком месте и лежа на животе упираясь в дно руками.
 2. Выполнять разнообразные движения руками в воде.
 3. Скользить на груди и на спине.
 4. Выполнять выдох в воду.
 5. Плавать произвольным образом
- Владеть: гигиеническими навыками: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

- Знать: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.
- Уметь:
1. Выполнять вдох, затем выдох в воду (от 3 до 10 раз подряд)
 2. Погружаться в воду с головой.
 3. Открывать глаза в воде.
 4. Скользить на груди и на спине, двигать ногами вверх-вниз.
 5. Передвигаться по дну на руках, плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками, пытаться плавать без поддержки. Выполнять разнообразные упражнения в воде.
- Владеть: гигиеническими навыками: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

12. Форма подведения итогов.

Мониторинг плавательных умений и навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе.

Педагогический контроль над реализацией рабочей программы по обучению плаванию на основе анализа результатов диагностики физического состояния воспитанников, позволяет более грамотно организовать педагогический процесс.

Диагностика, используемая для определения эффективности занятий

Средняя группа

1. Погружение в воду с головой
2. Скольжение на груди
3. Проплавание на надувном круге
4. Экскурсия грудной клетки

Старшая группа

1. Скольжение на груди (в метрах)
2. Проплавание с движениями ног
3. Горизонтальное положение тела в воде с выдохом в воду
4. Экскурсия грудной клетки

Подготовительная группа

1. Проплавание выбранным способом (кроль, брасс, на спине), учитывая качественные показатели:

- ритмичные безостановочные движения рук и ног
- правильное дыхание
- уверенность выполнения

2. Определение дыхательного объема с помощью спирометра (ФЖЕЛ, ОФВ-1)

Качественный прирост определяется по Н.А. Ноткиной:

0-ребенок не делает попыток выполнить движение

1- делает попытки выполнить движение

2- выполняет движение с большим трудом

3- выполняет движение со значительными ошибками

4- выполняет движение с незначительными ошибками

5- выполняет движение правильно

Прирост более 10% говорит о правильно организованном педагогическом процессе.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4-5 ЛЕТ

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
1	Первое знакомство	1	20 мин	20 мин	0 мин
2	Веселые превращения	2	20 мин	5 мин	15 мин
3	Путешествие по реке	1	20 мин	5 мин	15 мин
4	На озере	1	20 мин	5 мин	15 мин
5	Расту здоровым	1	20 мин	5 мин	15 мин
6	Прогулка в парк	2	20 мин	5 мин	15 мин
7	У бабушки	2	20 мин	5 мин	15 мин
8	В гостях у сказки	1	20 мин	5 мин	15 мин
9	Новый год. Фабрика Деда Моро- за	1	20 мин	5 мин	15 мин
10	Зимние забавы	2	20 мин	5 мин	15 мин
11	Аккуратные зайчатки	1	20 мин	5 мин	15 мин
12	День защитника Отечества	2	20 мин	5 мин	15 мин
13	Занятие ведет волшебный паро- ход	1	20 мин	5 мин	15 мин
14	Международный женский день	1	20 мин	5 мин	15 мин
15	На речке	1	20 мин	5 мин	15 мин
16	Веселые капельки	1	20 мин	5 мин	15 мин
17	Дождик	1	20 мин	5 мин	15 мин
18	Весна	1	20 мин	5 мин	15 мин
19	Веселые гномы	1	20 мин	5 мин	15 мин
20	В гостях у Квака	1	20 мин	5 мин	15 мин
21	Зелёная планета	1	20 мин	5 мин	15 мин
22	Они защищали Родину	1	20 мин	5 мин	15 мин
23	День Победы	1	20 мин	5 мин	15 мин
24	Весна-красна	2	20 мин	5 мин	15 мин
25	Неделя безопасности	1	20 мин	5 мин	15 мин
26	Скоро лето	1	20 мин	10 мин	10 мин
27	Итоговое занятие	1	20 мин	0 мин	20 мин
	Итого:	32	640	180	480

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5-6 ЛЕТ

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
1	Веселые превращения	1	25 мин	15 мин	10 мин
2	Путешествие по реке	2	25 мин	5 мин	20 мин
3	Осенний день	1	25 мин	5 мин	20мин
4	На даче	1	25 мин	5 мин	20мин
5	Прогулка в парк	1	25 мин	5 мин	20мин
6	Водяной зоопарк	2	25 мин	5 мин	20мин
7	Водные кузнечики	2	25 мин	5 мин	20 мин
8	Веселые лягушата	1	25 мин	5 мин	20мин
9	Зима	1	25 мин	5 мин	20мин
10	Капитаны	2	25 мин	5 мин	20мин
11	Новый год. Фабрика Деда Моро- за	1	25 мин	5 мин	20мин
12	Зимние забавы	2	25 мин	5 мин	20мин
13	Неделя доброты	1	25 мин	5 мин	20мин
14	Защитники Отечества	2	25 мин	5 мин	20мин
15	Глубоко под водой	1	25 мин	5мин	20мин
16	Идет Весна	1	25 мин	5 мин	20мин
17	Морские бои	1	25 мин	5 мин	20мин
18	Ловкие и смелые	1	25 мин	5 мин	20мин
19	Путешествие на корабле	1	25 мин	5 мин	20мин
20	Апрель, начинается капель	1	25 мин	5 мин	20мин
21	По реке спустился в плавь	1	25 мин	5 мин	20мин
22	Они защищали Родину	1	25 мин	5 мин	20мин
23	День Победы	1	25 мин	5 мин	20мин
24	Весна-красна	1	25 мин	5 мин	20мин
25	Неделя безопасности	1	25 мин	5 мин	20мин
26	Скоро лето	1	25 мин	10 мин	15мин
27	Итоговое занятие	1	25 мин	0мин	25 мин
	Итого:	32	800	175	625

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 6-7 ЛЕТ

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
1	Веселые превращения	1	30 мин	20 мин	10 мин
2	Путешествие по реке	2	30 мин	10 мин	20мин
3	Осенний день	1	30 мин	10 мин	20мин
4	На даче	1	30 мин	10 мин	20мин
5	Прогулка в парк	1	30 мин	10 мин	20 мин
6	Водяной зоопарк	2	30 мин	10 мин	20мин
7	Водные кузнечики	2	30 мин	10 мин	20мин
8	Веселые лягушата	1	30 мин	10 мин	20мин
9	Зима	1	30 мин	10 мин	20мин
10	Капитаны	1	30 мин	10 мин	20мин
11	Новый год. Фабрика Деда Моро- за	1	30 мин	10 мин	20мин
12	Зимние забавы	2	30 мин	10 мин	20мин
13	Зимние Олимпийские игры	1	30 мин	10 мин	20мин
14	Неделя доброты	1	30 мин	10 мин	20мин
15	Защитники Отечества	2	30 мин	10 мин	20мин
16	Глубоко под водой	1	30 мин	10 мин	20мин
17	Идет Весна	1	30 мин	10 мин	20мин
18	Морские бои	1	30 мин	10 мин	20мин
19	Ловкие и смелые	1	30 мин	10 мин	20мин
20	Путешествие на корабле	1	30 мин	10 мин	20мин
21	Зелёная планета	1	30 мин	10 мин	20мин
22	Они защищали Родину	1	30 мин	10 мин	20мин
23	День Победы	1	30 мин	10 мин	20мин
24	Весна-красна	1	30 мин	10 мин	20мин
25	Неделя безопасности	1	30 мин	10 мин	20 мин
26	Скоро лето	1	30 мин	15 мин	15 мин
27	Итоговое занятие	1	30 мин	5мин	25 мин
	Итого:	32	960	330	630

**СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Для детей среднего дошкольного возраста
Октябрь**

Задачи:

1. Вызвать интерес у детей к занятиям плаванием.
2. Создать представление о плавании.
3. Познакомить детей со свойствами воды.
4. Обучать различным видам передвижений в воде.
5. Обучить самостоятельному входу и выходу из воды.
6. Способствовать формированию навыков личной гигиены.

Тема	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание	Методы обучения	Игры	Работа с родителями
Тема №1	«Первое знакомство»	1) С помощью педагога входить в воду безбоязненно; 2) передвигаться по дну бассейна в воде шагом, бегом; 3) ударять ладонями по воде, делая брызги, дуть на мелкие плавающие игрушки. 4) обучить самостоятельному входу и выходу из воды. 5) способствовать формированию навыков личной гигиены.	Наглядный: показ Словесный: рассказ, беседа Практический: выполнение организационных моментов	Подвижная игра: «Маленькие и большие ноги» «Веселые брызги»	Список требований к одежде детей, купальным и туалетным принадлежностям.
Тема №2	«Веселые превращения»	1) Вызвать интерес у детей к занятиям плаванием; 2) создать представление о плавании; 3) познакомить детей со свойствами воды; 4) обучить самостоятельному входу и выходу из воды. 5) способствовать формированию навыков личной гигиены. 6) обучать различным видам передвижений в воде	Наглядный: показ Словесный: рассказ, беседа Теоретические сведения: Беседа «О свойствах воды и значении плавания»	Подвижная игра: «Водяные жуки» «Веселые брызги»	

Тема №3	«Веселые превращения»	1) Вызвать интерес у детей к занятиям плаванием; 2) создать представление о плавании; 3) познакомить детей со свойствами воды; 4) обучить самостоятельному входу и выходу из воды. 5) способствовать формированию навыков личной гигиены. 6) обучать различным видам передвижений в воде	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Водяные жуки» «Фонтан»	Ознакомление родителей с программными задачами и содержанием работы на год.
Тема №4	«Путешествие по реке»	1) С помощью педагога и самостоятельно входить в воду; 2) передвигаться по дну бассейна глубиной по пояс шагом, бегом, прыжками, помогая себе гребковыми движениями рук с опорой рук о поручень и без опоры; 3) передвигаться по дну бассейна группой, держась за руки; 4) плескаться, окунаться; делать вдох и задерживать дыхание; 5) дуть на игрушки, поливать лицо водой; приседая, погружаться в воду до подбородка.	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, названия упражнений, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Утка и утята» «Наша Таня»	

Ноябрь

Задачи:

1. Обучить погружению в воду с головой, без опоры с задержкой дыхания.

2. Обучить передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду.
3. Совершенствовать погружение под воду у опоры с задержкой дыхания.
4. Воспитывать самостоятельность.

Тема	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание	Методы обучения	Игры	Работа с родителями
Тема №1	«На озере»	1) Вызвать интерес у детей к занятиям плаванием; 2) создать представление о плавании; 3) способствовать формированию навыков личной гигиены. 4) обучать различным видам передвижений в воде 5) передвигаться по дну бассейна глубиной по пояс шагом, бегом, прыжками, помогая себе гребковыми движениями рук с опорой рук о поручень и без опоры; 6) передвигаться по дну бассейна группой, держась за руки; 7) плескаться, окунаться; делать вдох и задерживать дыхание; 8) дуть на игрушки, поливать лицо водой; приседая, погружаться в воду до подбородка.	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра под музыку: «Фонтан», «Наша Таня»	Консультация: «Закаливание детей в раннем возрасте»
Тема №2	«Расту здоровым»	1) Обучить погружению в воду с головой, без опоры с задержкой дыхания; 2) обучить передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду; 3) совершенствовать погружение под воду у опоры с задержкой дыхания; 4) воспитывать самостоятельность;	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение	Свободное купание	

			упражнений, игровой метод		
Тема №3	«Прогулка в парк»	1) Передвигаться по дну бассейна глубиной по пояс шагом, бегом, прыжками, помогая себе гребковыми движениями рук с опорой рук о поручень и без опоры; 2) ходить, бегать, прыгать, продвигаясь вперёд вдоль бортика, не держась за него; 3) с переходом от бортика к бортику; 4) прыгать на месте, держась руками за бортик; 5) дуть на воду, на игрушки; 6) опускать лицо в воду, погружаться в воду до подбородка, до носа, играть в воде самостоятельно с игрушками.	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Переправа», «Поймай воду», «Лягушата»	
Тема №4	«Прогулка в парк»	1) Передвигаться по дну бассейна глубиной по пояс шагом, бегом, прыжками, помогая себе гребковыми движениями рук с опорой рук о поручень и без опоры; 2) ходить, бегать, прыгать, продвигаясь вперёд вдоль бортика, не держась за него; 3) с переходом от бортика к бортику; 4) прыгать на месте, держась руками за бортик; 5) дуть на воду, на игрушки; 6) опускать лицо в воду, погружаться в воду до подбородка, до носа, играть в воде самостоятельно с игрушками.	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Фонтан», «Наша Таня», «Поймай воду», «Маленькие и большие ноги»	Индивидуальные консультации: «Помощь детям, испытывающим страх и боязнь»

Декабрь

Задачи:

1. Обучить однократному выдоху в воду.
2. Обучить открыванию глаз в воде.
3. Совершенствовать погружение под воду с головой с задержкой дыхания.
4. Совершенствовать передвижение без опоры.
5. Способствовать развитию смелости.

Тема	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание	Методы обучения	Игры	Работа с родителями
Тема №1	У бабушки	1) Обучить открыванию глаз в воде; 2) совершенствовать погружение под воду с головой с задержкой дыхания; 3) совершенствовать передвижение без опоры; 4) ходить, бегать, прыгать, продвигаясь вперёд вдоль бортика, не держась за него; 5) с переходом от бортика к бортику; 6) прыгать на месте, держась руками за бортик.		Подвижная игра: «Гуси», «Подуем на чай», «Найди свой домик»	Подготовка для родителей видеоматериалов «Чему мы научились»
Тема №2	У бабушки	1) Обучить однократному выдоху в воду; 2) совершенствовать погружение под воду с головой с задержкой дыхания; 3) совершенствовать передвижение без опоры; 4) способствовать развитию смелости; 5) дуть на воду, на игрушки; 6) опускать лицо в воду, погружаться в воду до подбородка, до носа, играть в воде самостоятельно с игрушками.	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Гуси», «Подуем на чай», «Найди свой домик»	

Тема №3	В гостях у сказки	<p>1) Самостоятельно входить в воду;</p> <p>2) передвигаться по дну бассейна по одному, парами, группами, выполняя специальные задания и упражнения на ориентировку в пространстве;</p> <p>3) погружать лицо в воду, пускать в воду пузыри, приседать, погружаясь в воду до глаз;</p> <p>4) пытаться передвигаться в горизонтальном положении с поддержкой, выполняя движения ногами как при плавании способом «кроль»;</p> <p>5) передвигаться по дну бассейна в упоре лёжа на руках вперёд, подняв голову над водой.</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения</p> <p>Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Подвижная игра:</p> <p>«Хоровод»</p>	
Тема №4	Новый год. Фабрика Деда Мороза	<p>1) Самостоятельно входить в воду;</p> <p>2) передвигаться по дну бассейна по одному, парами, группами, выполняя специальные задания и упражнения на ориентировку в пространстве;</p> <p>3) погружать лицо в воду, пускать в воду пузыри, приседать, погружаясь в воду до глаз;</p> <p>4) ходить, бегать, прыгать, продвигаясь вперёд вдоль бортика, не держась за него;</p> <p>5) с переходом от бортика к бортику.</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения</p> <p>Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Подвижная игра:</p> <p>«Догони меня»</p>	Объявление о сборе макулатуры

Январь

Задачи:

1. Обучить технике выполнения упражнений на освоение с водой у опоры («Поплавок», «Звездочка на груди», «Медуза»).
2. Совершенствовать различные виды передвижений с выдохом в воду.
3. Совершенствовать открывание глаз в воде.
4. Развивать ловкость.

Тема	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание	Методы обучения	Игры	Работа с родителями
Тема №1	«Зимние забавы»	1) Обучить технике выполнения упражнений на освоение с водой у опоры («Поплавок», «Звездочка на груди», «Медуза»); 2) совершенствовать различные виды передвижений с выдохом в воду; 3) ходить по дну бассейна на носках, широким и мелким шагом; 4) бегать за предметами, убежать от водящего, приседать и выпрыгивать из воды как можно выше; 5) погружаться в воду с головой; 6) пускать пузыри, наклонившись над водой и опустив в неё лицо полностью.	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Мы легкие снежинки»	Фотовыставка с развлечениями: «Мы веселые ребята»
Тема №2	«Зимние забавы»	1) Совершенствовать открывание глаз в воде; 2) развивать ловкость; 3) ходить по дну бассейна на носках, широким и мелким шагом; 4) бегать за предметами, убежать от водящего, приседать и выпрыгивать из воды как можно выше; 5) погружаться в воду с головой; 6) пускать пузыри, наклонившись над водой и опустив в неё лицо полностью.	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Мы легкие снежинки»	

Февраль

Задачи:

1. Обучить работе ног при плавании способом кроль на груди у опоры.

2. Обучить выполнению упражнения «звездочка» на спине с поддержкой.
3. Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду.
4. Совершенствовать технику выполнения упражнений на освоение в воде у опоры.

Тема	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание	Методы обучения	Игры	Работа с родителями
Тема №1	«Аккуратные зайчатки»	1) Обучить работе ног при плавании способом кроль на груди у опоры; 2) обучить выполнению упражнения «звездочка» на спине с поддержкой; 3) принимать горизонтальное положение в воде лёжа на груди с помощью педагога, плавательного круга; 4) передвигаться в горизонтальном положении с поддержкой, выполняя движения ногами как при плавании способом «кроль»; 5) передвигаться по дну бассейна в упоре лёжа на руках вперёд с опущенной в воду головой.	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Делай как я», «Пройди в воротики», «Найди свой домик»	Консультация: «Меры безопасности для предупреждения несчастных случаев с детьми на воде»
Тема №2	«День защитника Отечества»	1) Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду; 2) совершенствовать технику выполнения упражнений на освоение в воде у опоры; 3) ходить по дну бассейна на носках, широким и мелким шагом; 4) бегать за предметами, убегать от водящего, приседать и выпрыгивать из воды как можно выше;	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Мы отважные ребята»	

Тема №3	«День защитника Отечества»	1) Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду; 2) совершенствовать технику выполнения упражнений на освоение в воде у опоры; 3) ходить по дну бассейна на носках, широким и мелким шагом; 4) бегать за предметами, убегать от водящего, приседать и выпрыгивать из воды как можно выше;	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Мы отважные ребята»	
Тема №4	«Занятие ведет волшебный пароход»	1) Самостоятельно входить в воду и окуна-ся; 2) ходить в колонне по одному в разном тем-пе, догонять плавающие игрушки и приносить их в определённое место, помогая гребковыми движениями рук; 3) выпрыгивать из воды с опорой, без опоры и приседать, погружаясь в воду с головой; 4) выполнять движения ногами как при пла-вании способом «кроль», сидя на бортике, лё-жа на воде на груди, держась руками за бор-тик.	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Карусель», «Бе-гом за мячом», «Спрячься под воду»	

Март

Задачи:

1. Обучить детей принимать горизонтальное положение на груди и на спине с поддержкой.
2. Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду без опоры.
3. Совершенствовать технику работы ног, как при плавании способом кроль на груди, у опоры.
4. Способствовать развитию гибкости.

Тема	Наименование	Содержание	Методы обу-	Игры	Работа с родителями
------	--------------	------------	-------------	------	---------------------

	модулей, разделов и тем		чения		
Тема №1	«Международный женский день»	<p>1) Обучить детей принимать горизонтальное положение на груди и на спине с поддержкой;</p> <p>2) совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду без опоры;</p> <p>3) выполнять движения ногами как при плавании способом «кроль», сидя на бортике, лёжа на воде на груди, держась руками за бортик;</p> <p>4) с помощью взрослого на задержке дыхания лечь на воду на грудь с разным положением рук и вставать;</p> <p>5) скользить на буксире.</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения</p> <p>Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Подвижная игра: «Помогаем маме»</p> <p>Свободное плавание</p>	<p>Консультация: «Значение правильного дыхания на занятиях плаванием»</p>
Тема №2	«На речке»	<p>1) Самостоятельно входить в воду, окунаться;</p> <p>2) ходить и бегать по дну бассейна энергично в колонне по одному, парами, группой;</p> <p>3) совершенствовать технику работы ног, как при плавании способом кроль на груди, у опоры;</p> <p>4) способствовать развитию гибкости;</p> <p>5) высоко поднимая колени, со сменой направления движения, с падением в воду;</p> <p>6) принимать исходное положение «стрела», выполнять прямыми руками круговые вращения вперёд и назад, стоя на суше и в воде.</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения</p> <p>Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Подвижная игра: «Пройди в обруч», «Водичка, водичка..»</p>	
Тема №3	«Веселые капельки»	<p>1) Самостоятельно входить в воду, окунаться;</p> <p>2) ходить и бегать по дну бассейна энергично в колонне по одному, парами, группой;</p> <p>3) высоко поднимая колени, со сменой направления движения, с падением в воду;</p> <p>4) принимать исходное положение «стрела»,</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения</p>	<p>Подвижная игра: «Поймай воду», «Найди свой домик», «Солнце и</p>	

		выполнять прямыми руками круговые вращения вперёд и назад, стоя на суше и в воде; 5) ходить, выполняя движения руками, выпрямляя их под водой вперёд и разводя в стороны; 6) погружаться в воду с головой по одному, парами, группой;	Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	дождик»	
Тема №4	«Дождик»	1) Попытаться выполнять вдох и выдох в воду с погружением головы; 2) рассматривать предметы на дне бассейна (без погружения) и доставать их на небольшой глубине; 3) работать ногами как при плавании способом «кроль» в упоре сидя сзади на небольшой глубине; 4) с помощью педагога и поддерживающих средств скользить лёжа на груди с движениями ног.	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Солнце и дождик», «Водичка водичка умой моё личико»	

Апрель

Задачи:

1. Обучить самостоятельному лежанию на груди в воде.
2. Совершенствовать навык открывание глаз в воде.
3. Совершенствовать выполнение выдохов в воду.

Тема	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание	Методы обучения	Игры	Работа с родителями
Тема №1	«Весна»	1) Попытаться выполнять вдох и выдох в воду с погружением головы; 2) рассматривать предметы на дне бассейна (без погружения) и доставать их на небольшой глубине;	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и	Подвижная игра: «Карась и щука»	«Праздник, посвященный Всемирному Дню здоровья» для родителей и детей

		<p>3) работать ногами как при плавании способом «кроль» в упоре сидя сзади на небольшой глубине;</p> <p>4) с помощью педагога и поддерживающих средств скользить лёжа на груди с движениями ног.</p>	<p>сравнения</p> <p>Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>		
Тема №2	«Веселые гномы»	<p>1) Обучить самостоятельному лежанию на груди в воде;</p> <p>2) совершенствовать навык открывание глаз в воде.</p> <p>3) совершенствовать выполнение выдохов в воду.</p> <p>4) ходить, бегать, прыгать, держась за доску, круг, игрушку в разных направлениях;</p> <p>5) погружаться в воду с головой разными способами (садиться, ложиться, приседать, падать);</p> <p>6) выполнять вдох и выдох в воду с погружением губ, лица, головы;</p> <p>7) доставать предметы со дна на небольшой глубине, наклоняясь, приседая;</p> <p>8) ходить, выполняя движения руками, выпрямляя их под водой вперёд и разводя в стороны.</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения</p> <p>Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Подвижная игра: «Резвый шарик», «Весенняя лодка»</p>	
Тема №3	«В гостях у Квака»	<p>1) Выполнять вдох и выдох в воду с погружением губ, лица, головы;</p> <p>2) доставать предметы со дна на небольшой глубине, наклоняясь, приседая;</p> <p>3) ходить, выполняя движения руками, выпрямляя их под водой вперёд и разводя в стороны;</p> <p>4) работать ногами и руками как при плавании способом «кроль» в разных исходных поло-</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения</p> <p>Словесный: объяснения, указания, пояс-</p>	<p>Подвижная игра: «Цапля», «Озорные лягушата» «Футбол в воде»</p>	

		жениях на суше и в воде; 5)пробовать лежать самостоятельно на груди с помощью поддерживающих средств.	нения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод		
Тема №4	«Зелёная планета»	1) Работать ногами и руками как при плавании способом «кроль» в разных исходных положениях на суше и в воде; 2) пробовать лежать самостоятельно на груди с помощью поддерживающих средств; 3) с помощью педагога и поддерживающих средств, лечь на спину и встать; 4) скользить лёжа на груди с помощью поддерживающих средств (круги, доски, укороченные нудлы); 5) с помощью педагога скользить с вытянутыми вперёд руками в положении «стрела».	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Свободное плавание	

Май

Задачи:

1. Обучить самостоятельному лежанию на спине в воде.
2. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.
3. Совершенствовать выполнения самостоятельного лежания на груди.

Тема	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание	Методы обучения	Игры	Работа с родителями
Тема №1	«День Победы»	1) Самостоятельно входить в воду, окунаться с головой; 2) ходить, бегать, прыгать энергично отталкиваясь, согласовывая движения рук и ног; 3) выполнять вдох и выдох в воду; 4) доставать предметы со дна на небольшой глубине, наклоняясь, приседая; с помощью взрослого на задержке дыхания лечь на	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения,	Праздник: «День победы!»	Консультация: «Правила поведения на открытых водоемах в летний период»

		воду на грудь с разным положением рук и вставить	указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод		
Тема №2	«Весна-красна»	1) С помощью педагога скользить лёжа на груди и спине; скользить на буксире; 2) с помощью поддерживающих средств скользить с движениями ног как при плавании способом «кроль»; 3) высоко поднимая колени, со сменой направления движения, с падением в воду; 4) принимать исходное положение «стрела», выполнять прямыми руками круговые вращения вперёд и назад, стоя на суше и в воде; 5) ходить, выполняя движения руками, выпрямляя их под водой вперёд и разводя в стороны; 6) погружаться в воду с головой по одному, парами, группой;	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Рыболов», «Лягушата»	
Тема №3	«Неделя безопасности»	1) Обучить самостоятельному лежанию на спине в воде; 2) совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду; 3) совершенствовать выполнения самостоятельного лежания на груди; 4) с помощью педагога и поддерживающих средств, лечь на спину и вставить; 5) скользить лёжа на груди с помощью поддерживающих средств (круги, доски, укороченные нудлы); 6) с помощью педагога скользить с вытянутыми вперёд руками в положении «стрела»	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Консультация: «Правила поведения на открытых водоемах в летний период»	

Тема №4	«Скоро лето»	1) Закрепление всего пройденного материала.	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Свободное плавание	Открытый просмотр занятия для родителей
---------	--------------	---	---	--------------------	---

**СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Для детей старшего дошкольного возраста
Октябрь**

Задачи:

1. Научить скольжению на груди и на спине.
2. Совершенствовать горизонтальное лежание на груди и спине.
3. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у опоры.
4. Совершенствовать навык погружения под воду с головой.
5. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.

Тема	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание	Методы обучения	Игры	Работа с родителями
Тема №1	«Веселые превращения»	1) Рассказать детям о пользе плавания; 2) ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем; 3) развивать ориентировку в пространстве	Наглядный: показ Словесный: рассказ, беседа Практический: выполнение организационных моментов	Подвижная игра: «Водяные жуки» «Фонтан» «Веселые брызги»	Список требований к одежде детей, купальным и туалетным принадлежностям.
Тема №2	«Путешествие по реке»	1) Формировать умения различных видов передвижений в воде по дну бассейна разными способами при различной глубине; 2) формировать способность делать вдох и выдох в воду; 3) развивать ориентировку в пространстве; 4) формировать представление о необходимости заботиться о своем здоровье; 5) способствовать привитию навыков личной гигиены	Наглядный: показ Словесный: рассказ, беседа Теоретические сведения: Беседа «О свойствах воды и значении плавания»	Подвижная игра: «Утка и утята» «Наша Таня»	

Тема №3	«Осенний день На даче»	1) Формировать способности самостоятельного лежания и всплывания в воде на груди; 2) формировать навыки скольжения на груди и на спине; 3) формировать навыки выдохов в воду; 4) профилактика плоскостопия; 5) формировать навык произвольного расслаб- ления, снятие психоэмоционального напряже- ния	Наглядный: по- каз, имитация, помощь педаго- га, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояс- нения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Кораблик» «Дождик», «Найди свой до- мик»	Ознакомление родителей с программными задачами и содержанием работы на год.
Тема №4	«Прогулка в парк»	1) Развивать навыки скольжения на груди и на спине; 2) способствовать закреплению навыка погру- жения в воду, открывания глаз и ориентирова- ния под водой 3) способствовать развитию координационных возможности на суше и в воде: 4) формировать способности выполнять движе- ния ногами (по типу кроля); 5) совершенствование психологических процес- сов: развитие мышления и воображения	Наглядный: по- каз, имитация, зрительные и звуковые ори- ентиры, по- мощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, названия упражнений, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «По реке плывет кораблик». Сво- бодное плавание	

Ноябрь

Задачи:

1. Обучить работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине с плавательной доской.
2. Совершенствовать скольжение на груди и на спине.
3. Совершенствовать навык погружения под воду с открыванием глаз.

Тема	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание	Методы обучения	Игры	Работа с родителями
Тема №1	«Водяной зоопарк»	1) Создать представление о разных способах плавания; 2) формировать координационные возможности в воде: закреплять технику плавания кролем на груди при помощи одних ног; 3) совершенствовать выдохи в воду; 4) формировать навыки лежания и всплывания в воде на груди и на спине; 5) совершенствовать различные виды передвижений в воде; 6) профилактика плоскостопия и повышение иммунитета детей; 7) формировать навык произвольного расслабления, снятие психоэмоционального напряжения; 8) формировать у детей способности к сотрудничеству и взаимодействию	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Поезд в тоннеле», «Резвый шаприк», «Хоровод»	Консультация: «Формирование начального представления о здоровье и здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста»
Тема №2	«Водяной зоопарк»(2)	1) Создать представление о разных способах плавания; 2) формировать координационные возможности в воде: закреплять технику плавания кролем на груди при помощи одних ног; 3) совершенствовать выдохи в воду; 4) формировать навыки лежания и всплывания в воде на груди и на спине; 5) совершенствовать различные виды передвижений в воде; 6) профилактика плоскостопия и повышение иммунитета детей;	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический:	Подвижная игра: «Крокодилы на охоте», «Раки», «Цапли», «Утка и утята»	

		7) формировать навык произвольного расслабления, снятие психоэмоционального напряжения; 8) формировать у детей способности к сотрудничеству и взаимодействию	повторение упражнений, игровой метод		
Тема №3	«Водные Кузнечики»	1) Формировать способности скольжения на груди и на спине с работой ног кролем; 2) совершенствовать выдохи в воду; 3) совершенствовать погружения в воду и открывания глаз; 4) совершенствовать различные виды передвижений в воде; 5) развивать силу и силовую выносливость мышц, участвующих в удержании позвоночного столба; 6) профилактика плоскостопия и повышение иммунитета детей; 7) формировать навык произвольного расслабления, снятие психоэмоционального напряжения; 8) формировать у детей способности к сотрудничеству и взаимодействию	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Крокодилы на охоте», «Раки», «Усатый сом»	
Тема №4	«Веселые лягушата»	1) Формировать способности скольжения на груди и на спине с работой ног кролем; 2) совершенствовать выдохи в воду; 3) совершенствовать погружения в воду и открывания глаз; 4) совершенствовать различные виды передвижений в воде; 5) развивать силу и силовую выносливость мышц, участвующих в удержании позвоночного столба; 6) профилактика плоскостопия и повышение иммунитета детей; 7) формировать навык произвольного расслабления, снятие психоэмоционального напряжения;	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Волны на море», «Кузнечики», «Щука», «Гудок»	

8) формировать у детей способности к сотрудничеству и взаимодействию

Декабрь

Задачи:

1. Совершенствовать работу ног, с плавательной доской.
2. Совершенствовать навык открывания глаз в воде.
3. Воспитывать внимание.

Тема	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание	Методы обучения	Игры	Работа с родителями
Тема №1	«Зима»	1) Формировать координационные возможности в воде: технику плавания кролем на спине при помощи одних ног; 2) закрепить знания о разных способах плавания; 3) совершенствовать погружения в воду; 4) профилактика плоскостопия; 5) формировать навык произвольного расслабления, снятие психоэмоционального напряжения	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Волны на море», «Лягушата», «Найди свой дом»	Фотовыставка: «Мы ребята-лягушатики»
Тема №2	«Капитаны»	1) Формировать координационные возможности в воде: технику плавания кролем на спине при помощи одних ног; 2) закрепить знания о разных способах плавания; 3) совершенствовать погружения в воду; 4) профилактика плоскостопия; 5) формировать навык произвольного расслабления, снятие психоэмоционального напряжения	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический:	Подвижная игра: «Переправа», «Легкие снежинки»	

			повторение упражнений, игровой метод		
Тема №3	«Новый год»	1) Закреплять выполнение техники скольжения на груди и на спине; 2) совершенствовать выдохи в воду; 4) совершенствовать погружения в воду; 5) способствовать развитию гибкости и формированию правильной осанки; 6) способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Капитаны», «Моторная Лодка»	
Тема №4	«Фабрика Деда Мороза»	1) Закреплять выполнение техники скольжения на груди и на спине; 2) совершенствовать выдохи в воду; 4) совершенствовать погружения в воду; 5) способствовать развитию гибкости и формированию правильной осанки; 6) способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Хоровод»	Сбор макулатуры

Январь

Задачи:

1. Обучить скольжению на груди и на спине с работой ног кролем.
2. Обучить скольжению на груди с выдохом в воду.
3. Совершенствовать технику плавания кролем при помощи одних ног, с плавательной доской.
4. Воспитывать смелость.

Тема	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание	Методы обучения	Игры	Работа с родителями
Тема №1	«Зимние забавы»	1) Закрепить координационные возможности в воде: движения ног как при плавании кролем на спине; 2) формировать координационные возможности в воде: движения руками в плавании на груди; 3) совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине; 4) совершенствовать различные виды передвижения в воде и ориентирования под водой; 5) воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе; 6) профилактика плоскостопия и повышение иммунитета детей; 7) формировать навык произвольного расслабления, снятие психоэмоционального напряжения	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Хоровод»	Беседа: «Чем полезно плавание для ребенка?»
Тема №2	«Зимние забавы»	1) Закрепить координационные возможности в воде: движения ног как при плавании кролем на спине; 2) формировать координационные возможности в воде: движения руками в плавании на груди; 3) совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине; 4) совершенствовать различные виды передвижения в воде и ориентирования под водой; 5) воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе; 6) профилактика плоскостопия и повышение иммунитета детей; 7) формировать навык произвольного расслаб-	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений,	Подвижная игра: «Хоровод»	

		ления, снятие психоэмоционального напряжения	игровой метод		
--	--	--	---------------	--	--

Февраль

Задачи:

1. Обучить плаванию кролем на груди с работой ног и выдохом в воду с поддержкой.
2. Совершенствовать скольжению на груди и спине с работой ног кролем.
3. Совершенствовать скольжение с выдохом в воду.
4. Совершенствовать работу ног способом кроль.

Тема	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание	Методы обучения	Игры	Работа с родителями
Тема №1	«Неделя доброты»	1) Формировать координационные возможности в воде: движения руками в плавании на груди; 2) совершенствовать выдохи в воду; 3) совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине; 4) профилактика плоскостопия и повышение иммунитета детей;	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Невод», «Караси и Карпы»	Консультация: «Вода и ее значение для здоровья человека»
Тема №2	«Защитники Отечества»	1) Формировать координационные возможности в воде: движения руками в плавании на груди; 2) совершенствовать выдохи в воду; 3) совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине; 4) профилактика плоскостопия и повышение иммунитета детей;	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия	Подвижная игра: «Буксир», «Катера», «Тоннель»	

			упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод		
Тема №3	«Защитники Отечества»	1) Совершенствовать координационные возможности в воде: движения ног как при плавании кролем на спине; 2) совершенствовать различные виды передвижений в воде и ориентирования под водой; 3) формировать навык произвольного расслабления, снятие психоэмоционального напряжения; 4) свободная развивающая деятельность;	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Игры эстафеты	
Тема №4	«Глубоко под водой»	1) Совершенствовать координационные возможности в воде: движения ног как при плавании кролем на спине; 2) совершенствовать различные виды передвижений в воде и ориентирования под водой; 3) формировать навык произвольного расслабления, снятие психоэмоционального напряжения; 4) свободная развивающая деятельность;	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Кто лучше?», «Горпеды»	Открытый просмотр для родителей: соревнование «Передай флажок, будь ловким дружок»

Март

Задачи:

1. Совершенствование техники плавания кролем на груди, при помощи движений ног, с выдохом в воду (с доской).
2. Совершенствовать навык скольжений на груди и на спине с работой ног.
3. Совершенствовать многократные выдохи в воду.
4. Способствовать развитию ловкости и быстроты.

Тема	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание	Методы обучения	Игры	Работа с родителями
Тема №1	«Идет Весна»	1) Формировать координационные возможности в воде: движения руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду; 2) совершенствовать выдохи в воду; 3) совершенствовать навыки погружения в воду и открывания глаз; 4) свободная развивающая деятельность; 5) Воспитывать морально-волевые качества; 6) Профилактика плоскостопия и повышение иммунитета детей	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Качели», «По-плавок»	Инструкция для родителей: «Оказание первой доврачебной помощи, при чрезвычайных ситуациях на воде»
Тема №2	«Морские бои»	1) Формировать координационные возможности в воде: движения руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду; 2) совершенствовать выдохи в воду; 3) совершенствовать навыки погружения в воду и открывания глаз; 4) свободная развивающая деятельность; 5) Воспитывать морально-волевые качества; 6) Профилактика плоскостопия и повышение иммунитета детей	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Морской бой», «Водолазы», «Невод»	
Тема №3	«Ловкие и смелые»	1) Совершенствовать координационные возможности в воде: движения ног в плавании на груди и на спине; 2) совершенствовать навыки скольжения в воде на груди и на спине; 3) совершенствовать способности лежания и всплывания на груди и на спине;	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение	Подвижная игра: «Перетяжки», «Гонка катеров», «Пушбол»	

		4) совершенствовать различные виды передвижений в воде; 5) свободная развивающая деятельность; 6) Воспитывать морально-волевые качества	упражнений, игровой метод		
Тема №4	«Путешествие на Корабле»	1) Совершенствовать координационные возможности в воде: движения ног в плавании на груди и на спине; 2) совершенствовать навыки скольжения в воде на груди и на спине; 3) совершенствовать способности лежания и всплывания на груди и на спине; 4) совершенствовать различные виды передвижений в воде; 5) свободная развивающая деятельность; 6) Воспитывать морально-волевые качества	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Винт», «Стрелы», «Два капитана»	

Апрель

Задачи:

1. Обучить работе рук, облегченным кролем на груди и на спине.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, при помощи движений ног, с выдохом в воду (с доской).
3. Определить уровень освоения навыков самостоятельного скольжения на груди, без помощи ног.

Тема	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание	Методы обучения	Игры	Работа с родителями
Тема №1	«Апрель, начинается капель»	1) Формировать навыки облегченных способов плавания: движения ног в плавании на груди и спине с опорой (по типу кроля); 2) совершенствовать координационные возможности в воде: движения ног в плавании на груди и на спине; 3) совершенствовать различные виды передвижений в воде; 4) профилактика плоскостопия и закаливание детей;	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Ледокол», «Кто лучше?»	«Всемирный день здоровья» развлечение для детей и родителей

Тема №2	«Зелёная планета»	1) Формировать навыки облегченных способов плавания: движения ног в плавании на груди и спине с опорой (по типу кроля); 2) совершенствовать координационные возможности в воде: движения ног в плавании на груди и на спине; 3) совершенствовать различные виды передвижений в воде; 4) профилактика плоскостопия и закаливание детей;	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Капитаны», «Мяч на воде», «Байдарки»	
Тема №3	«По реке спустился в плавь»	1) Совершенствовать способности лежания и всплывания на груди и на спине; 2) закреплять и совершенствовать координационные возможности в воде: движения руками в плавании на груди; 3) совершенствовать выдохи в воду;	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Свободное плавание	
Тема №4	«Они защищали Родину»	1) Совершенствовать способности лежания и всплывания на груди и на спине; 2) закреплять и совершенствовать координационные возможности в воде: движения руками в плавании на груди; 3) совершенствовать выдохи в воду;	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Морской бой», «Стрелы», «Два капитана»	

Май

Задачи:

1. Обучить работе рук, облегченным кролем на груди и на спине.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, при помощи движений ног, с выдохом в воду (с доской).
3. Определить уровень освоения навыков самостоятельного скольжения на груди, без помощи ног.

Тема	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание	Методы обучения	Игры	Работа с родителями
Тема №1	«День Победы»	1) Воспитывать чувство уверенности; 2) совершенствовать навыки плавания	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Игры эстафеты	
Тема №2	«Весна-красна!»	1) Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы по обучению детей плаванию; 2) воспитывать чувство уверенности; 3) совершенствовать навыки плавания	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Волны на море», «Лягушата», «Найди свой дом»	Консультация: «Правила поведения на открытых водоемах в летний период»
Тема №3	«Неделя безопасности»	1) Закрепить приобретенные навыки плавания; 2) развивать общую выносливость; 3) воспитывать коллективизм; 4) закреплять и совершенствовать плавательные навыки детей	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Консультация: «Правила поведения на открытых водоемах в летний период»	
Тема №4	«Мама – посмотри как я умею.»	1) Закрепить приобретенные навыки плавания; 2) развивать общую выносливость	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Свободное плавание	Открытый просмотр занятия для родителей

**СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Для детей подготовительного к школе возраста
Октябрь**

Задачи:

1. Совершенствовать навык самостоятельного горизонтального лежания в воде на груди и на спине.
2. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.
3. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног, как при плавании кролем.
4. Способствовать развитию подвижности суставов.
5. Способствовать привитию навыков личной гигиены.

Тема	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание	Методы обучения	Игры	Работа с родителями
Тема №1	«Веселые превращения»	1) Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде; 2) вхождение в воду с помощью взрослого; 3) проверка плавательной подготовки; 4) самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка.	Наглядный: показ Словесный: рассказ, беседа Практический: выполнение организационных моментов	Подвижная игра: «Карасик и щука» «Кто как плавает»	Список требований к одежде детей, купальным и туалетным принадлежностям.
Тема №2	«Путешествие по реке»	1) Совершенствовать навык самостоятельного горизонтального лежания в воде на груди и на спине; 2) совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем; 3) совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног, как при плавании кролем; 4) способствовать развитию подвижности	Наглядный: показ Словесный: рассказ, беседа Теоретические сведения: Беседа «О свойствах воды и значении	Подвижная игра: «Морской бой» «Охотники и утки»	

		суставов; 5) способствовать привитию навыков личной гигиены.	плавания»		
Тема №3	«Осенний день»	1) осваивать разные движения в воде; - 2) формировать правильную осанку; - 3) развивать силу мышц ног; 4) выполнять круговые вращения руками в различных направлениях; - 5) плавать на груди, спине, без выноса рук.	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Карасик и щука II» «Охотники и утки», «Удочка»	Экскурсия для родителей в помещение бассейна.
Тема №4	«На даче»	1) плавать на груди с помощью ног с выдохом в воду; 2) скользить на груди, спине с работой ног кролем с опорой; 3) скользить на груди, спине с работой ног; 4) совершенствовать плавание облегченным кролем на груди.	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания,	Подвижная игра: «Удочка». Свободное плавание	

			названия упражнений, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод		
--	--	--	--	--	--

Ноябрь

Задачи:

1. Обучить технике плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.
2. Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду, опираясь о плавательную доску.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы одних ног, с подвижной опорой.
4. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.
5. Способствовать развитию силовых возможностей.
6. Способствовать повышению сопротивляемости организма.

Тема	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание	Методы обучения	Игры	Работа с родителями
Тема №1	«Прогулка в парк»	1) Обучить технике плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды; 2) совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду, опираясь о плавательную доску; 3) совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы одних ног, с подвижной опорой;	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Резвый мячик», «Качели», «Водолазы»	Ознакомление родителей с программными задачами и содержанием работы на год.

Тема №2	«Водяной зоопарк»	<p>1) Скольжение на груди и на спине всеми способами плавания;</p> <p>2) выход в воду, задержка дыхания;</p> <p>3) скольжение на груди и спине с движением ног всеми способами плавания;</p> <p>4) совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.</p> <p>5) способствовать развитию силовых возможностей.</p> <p>6) способствовать повышению сопротивляемости организма.</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения</p> <p>Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Подвижная игра: «Крокодилы на охоте», «Раки», «Цапли», «Карасик и щука»</p>	
Тема №3	«Водяной зоопарк(2)»	<p>1) Скольжение на груди и на спине всеми способами плавания;</p> <p>2) выход в воду, задержка дыхания;</p> <p>3) скольжение на груди и спине с движением ног всеми способами плавания;</p> <p>4) совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.</p> <p>5) способствовать развитию силовых возможностей.</p> <p>6) способствовать повышению сопротивляемости организма.</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения</p> <p>Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Подвижная игра: «Крокодилы на охоте», «Раки», «Усатый сом»</p>	
Тема №4	«Водные кузнечики»	<p>1) Скольжение на груди и спине с движениями ног всеми способами плавания;</p> <p>2) работа над дыханием у бортика;</p> <p>3) плавание комбинированным способом;</p> <p>4) плавание «своим» способом в полной координации, с задержкой дыхания;</p> <p>5) прыжки с бортика</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения</p> <p>Словесный: объяснения,</p>	<p>Подвижная игра: «Я плыву», «Кузнечики», «Пяташка с поплавком», «Зеркальце»</p>	

			указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод		
--	--	--	--	--	--

Декабрь

Задачи:

1. Обучить плаванию облегченным кролем на груди (без выноса рук из воды).
2. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (без выноса рук из воды).
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.
4. Способствовать воспитанию силовых возможностей.
5. Воспитывать самостоятельность и активность.
6. Способствовать повышению иммунитета детей.

Тема	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание	Методы обучения	Игры	Работа с родителями
Тема №1	«Веселые лягушата»	1) Обучить плаванию облегченным кролем на груди (без выноса рук из воды); 2) совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (без выноса рук из воды); 3) совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног; 4) поворот простой или высокий. Дотронуться до бортика одной рукой (кроль), двумя руками (брасс и «дельфин»), подтянуть ноги, принять сидячее положение, поднять голову над водой, сделать вращательное движение в тазобедренном суставе- вдох, после этого, опираясь ногами о стену, толкнуться и скользнуть вперед; 5) скольжение на груди и спине с движениями ног всеми видами плавания со сменой положения рук(обе руки прижать к бедрам, одна рука впереди, другая прижата к бедру и т.д)	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Волны на море», «Лягушата», «Зеркальце», «Пловцы»	Беседа: «Занимательные игры на воде»

Тема №2	«Зима»	<p>1) Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (без выноса рук из воды).;</p> <p>2) совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног;</p> <p>3) способствовать воспитанию силовых возможностей;</p> <p>4) воспитывать самостоятельность и активность;</p> <p>5) способствовать повышению иммунитета детей.</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения</p> <p>Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Подвижная игра: «Переправа», «Чье звено скорее соберется», «Гонка мячей»</p>	
Тема №3	«Капитаны»	<p>1) Плавание комбинированным способом;</p> <p>2) плавание «своим» способом в полной координации;</p> <p>3) плавание любым с полной координации движений и дыхания;</p> <p>4) поворот при плавании</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения</p> <p>Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Подвижная игра: «Капитаны», «Моторная Лодка»</p>	
Тема №4	«Новый год. Фабрика Деда Мороза»	<p>1) Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (без выноса рук из воды);</p> <p>2) совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног;</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения</p>	<p>Подвижная игра: «Хоровод», «Тюлени», «Катание на кругах»</p>	Сбор макулатуры

		3) поворот простой или высокий. Дотронуться до бортика одной рукой (кроль), двумя руками (брасс и «дельфин»), подтянуть ноги, принять сидячее положение, поднять голову над водой, сделать вращательное движение в тазобедренном суставе- вдох, после этого, опираясь ногами о стену, толкнуться и скользнуть вперед;	Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод		
--	--	---	---	--	--

Январь

Задачи:

1. Обучить технике плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду.
2. Обучить технике плавания облегченным кролем на спине.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.
4. Совершенствовать скольжения кролем на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.
5. Способствовать формированию правильной осанки.
6. Способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней среды.
7. Воспитывать смелость и решительность.

Тема	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание	Методы обучения	Игры	Работа с родителями
Тема №1	«Зимние забавы»	1) Соблюдать правила поведения в бассейне; 2) бережно относиться к инвентарю и убирать его на место; 3) закреплять представления о значении плавания в жизни людей; 4) разучивать технику движений рук при плавании кролем на груди, на спине; 5) совершенствовать погружение, всплытие, лежание на воде; 6) продолжать развивать умение действовать по сигналу инструктора; 7) разучивать специальные силовые упражнения, аэробные волны.	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Хоровод», «Воротики»	Консультация: «Причины несчастных случаев с детьми на воде»

Тема №2	«Зимние Олимпийские игры»	1) Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног; 2) совершенствовать скольжения кролем на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем; 3) способствовать формированию правильной осанки; 4) способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней среды; 5) воспитывать смелость и решительность.	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Спортивный праздник: Малые Олимпийские игры	Фотоотчет о проведении «Зимних Олимпийских игр»
----------------	---------------------------	---	---	---	---

Февраль

Задачи:

1. Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.
4. Способствовать формированию мышечного корсета.
5. Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе.

Тема	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание	Методы обучения	Игры	Работа с родителями
Тема №1	«Неделя доброты»	1) Научить согласованию движений рук, ног при плавании кролем на груди, спине на задержке дыхания; 2) научить согласованию движений рук, ног при плавании кролем на груди, спине в согласовании с дыханием; 3) совершенствовать выдох в воду сериями 6, 8, 10 раз; 4) совершенствовать технику движений ног при плавании кролем на груди, на спине; 5) выполнять комплексы ритмической гимнастики на суше и в воде;	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический:	Подвижная игра: «Невод», «Караси и Карпы»	

		б) воспитывать интерес к занятиям спортом, стремление к здоровому образу жизни.	повторение упражнений, игровой метод		
Тема №2	«Защитники Отечества»	1) Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди; 2) совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды; 3) совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног; 4) способствовать формированию мышечного корсета. 5) воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе.	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Буксир», «Катера», «Переправа пограничников»	Совместное проведение и участие в спортивном соревновании: «День защитника отечества»
Тема №3	«Защитники Отечества»	1) Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди; 2) совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды; 3) совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног; 4) способствовать формированию мышечного корсета. 5) воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе.	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Игры эстафеты	

Тема №4	«Глубоко под водой»	1) Совершенствовать выдох в воду сериями 6, 8, 10 раз; 2) совершенствовать технику движений ног при плавании кролем на груди, на спине; 3) выполнять комплексы ритмической гимнастики на суше и в воде; 4) способствовать формированию мышечного корсета. 5) воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе.	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Кто лучше?», «Торпеды», «Искатели жемчуга»	
----------------	---------------------	--	---	---	--

Март

Задачи:

1. Обучить работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.
4. Способствовать развитию подвижных плечевых суставов.
5. Воспитывать смелость и решительность.
6. Способствовать повышению сопротивляемости детского организма пониженным температурам внешней среды.

Тема	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание	Методы обучения	Игры	Работа с родителями
Тема №1	«Идет Весна»	1) Отрабатывать выдох в воду; 2) участвовать в эстафетах на воде; 3) выполнять элементы синхронного плавания: индивидуальные, в парах, в группах; 4) повышать сопротивляемость организма к перепаду температур; 5) совершенствовать пластичность и выразительность движений; 6) способствовать развитию подвижных плече-	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояс-	Подвижная игра: «Качели», «Циркачи»	Фотовыставка: «Дельфины – вперед!»

		<p>вых суставов; 7) воспитывать смелость и решительность;</p>	<p>нения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>		
Тема №2	«Морские бои»	<p>1) Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди; 2) совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды; 3) совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног; 4) способствовать формированию мышечного корсета. 5) воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе.</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Подвижная игра: «Морской бой», «Водолазы», «Невод»</p>	
Тема №3	«Ловкие и смелые»	<p>1) Обучить работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине; 2) совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды; 3) совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног; 4) способствовать развитию подвижных плечевых суставов; 5) воспитывать смелость и решительность; 6) способствовать повышению сопротивляемости детского организма пониженным температурам внешней среды.</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Подвижная игра: «Перетяжки», «Акробаты», «Циркачи»</p>	

Тема №4	«Путешествие на корабле»	1) Закреплять представления о значении плавания в жизни людей; 2) совершенствовать погружение, всплытие, лежание на воде; 3) совершенствовать скольжение на груди, спине (с опорой, без опоры); 4) совершенствовать технику движения ног при плавании кролем на груди, спине (на задержке дыхания, в согласовании с дыханием); 5) научить самостоятельно выполнять комплексы ритмической гимнастики на суше и в воде под музыку.	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Винт», «Удержись», «Подводные лодки»	
----------------	--------------------------	--	---	---	--

Апрель

Задачи:

1. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине у неподвижной опоры.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы рук.
3. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и на спине.
4. Способствовать развитию координационных способностей.
5. Воспитывать морально-волевые качества.
6. Способствовать повышению иммунитета детского организма.

Тема	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание	Методы обучения	Игры	Работа с родителями
Тема №1	«Апрель, начинается капель»	1) Совершенствовать выдох в воду сериями 6, 8, 10 раз; 2) совершенствовать технику движений ног при плавании кролем на груди, на спине; 3) выполнять комплексы ритмической гимнастики на суше и в воде; 4) воспитывать интерес к занятиям спортом, стремление к здоровому образу жизни. 5) способствовать развитию координацион-	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояс-	Подвижная игра: «Ледокол», «Кто лучше?»	Консультация: «Как организовать массовый отдых и купание»

		ных способностей; 6) воспитывать морально-волевые качества; 7) способствовать повышению иммунитета детского организма.	нения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод		
Тема №2	«По реке спустился в плавь»	1) Совершенствовать выдох в воду сериями 6, 8, 10 раз; 2) совершенствовать технику движений ног при плавании кролем на груди, на спине; 3) выполнять комплексы ритмической гимнастики на суше и в воде; 4) воспитывать интерес к занятиям спортом, стремление к здоровому образу жизни.	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Стайка дельфинов», «Мяч на воде», «Байдарки»	
Тема №3	«Зелёная планета»	1) Обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине у неподвижной опоры; 2) совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы рук; 3) совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и на спине; 4) способствовать развитию координационных способностей; 5) воспитывать морально-волевые качества; 6) способствовать повышению иммунитета детского организма.	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Свободное плавание	

Тема №4	«Они защищали Родину»	1) Закреплять представления о значении плавания в жизни людей; 2) совершенствовать погружение, всплытие, лежание на воде; 3) совершенствовать скольжение на груди, спине (с опорой, без опоры); 4) совершенствовать технику движения ног при плавании кролем на груди, спине (на задержке дыхания, в согласовании с дыханием); 5) научить самостоятельно выполнять комплексы ритмической гимнастики на суше и в воде под музыку.	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Подвижная игра: «Морской бой», «Стрелы», «Два капитана», «Брось – поймай!»	
----------------	-----------------------	--	---	--	--

Май

Задачи:

1. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине в скольжении.
2. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем, кроль на груди и на спине.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног без поддерживающих средств.
4. Способствовать развитию силовых возможностей.
5. Способствовать формированию правильной осанки.
6. Способствовать закаливанию детского организма

Тема	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание	Методы обучения	Игры	Работа с родителями
Тема №1	«День Победы»	1) Совершенствовать технику плавания облегченным кролем, кроль на груди и на спине; 2) совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног без поддерживающих средств; 3) способствовать развитию силовых возможностей; 4) способствовать формированию правильной осанки;		Игры эстафеты	

		5) способствовать закаливанию детского организма			
Тема №2	«Весна-красна!»	<p>1) Развивать умение овладению общей координацией плавательных движений – согласование движений рук с дыханием;</p> <p>2) упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди.</p> <p>3) продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине;</p> <p>4) развивать умение согласовать движения рук и дыхания при плавании кролем на груди.</p> <p>5) развивать навык согласовать руки, ноги и дыхание при плавании кролем на груди и спине.</p> <p>6) совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания.</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения</p> <p>Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Подвижная игра: «Волны на море», «Лягушата», «Найди свой дом»</p>	<p>Консультация: «Правила поведения на открытых водоемах в летний период»</p>
Тема №3	«Неделя безопасности»	<p>1) Развивать умение овладению общей координацией плавательных движений – согласование движений рук с дыханием;</p> <p>2) упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди.</p> <p>3) продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине;</p> <p>4) развивать умение согласовать движения рук и дыхания при плавании кролем на груди.</p> <p>5) развивать навык согласовать руки, ноги и дыхание при плавании кролем на груди и спине.</p> <p>6) совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания.</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения</p> <p>Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Консультация: «Правила поведения на открытых водоемах в летний период»</p>	

Тема №4	«Скоро лето»	1) Повторение всего изученного материала; 2) подведение итогов.	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога, образные названия и сравнения Словесный: объяснения, указания, пояснения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Свободное плавание	Открытый просмотр занятия для родителей
---------	--------------	--	---	--------------------	---

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

Методика использования здоровьесберегающих технологий в игровой форме позволяет решить задачу обучения плаванию и оздоровления более полно. В человеческом организме каждая мышца имеет свою функцию и должна нести определенную нагрузку и хорошо отдыхать. Мышечное бездействие, особенно в сочетании с нервным напряжением, губительно сказывается на здоровье, провоцируя нарушения вегетативной нервной системы, желез внутренней секреции и внутренних органов. Однако просто много двигаться – не значит задействовать все мышцы организма. Используемые элементы здоровьесберегающих технологий – ритмической гимнастики, игрового стретчинга, футбола, игрового самомассажа, гимнастики для глаз, корригирующей гимнастики, элементов лечебной гимнастики, дыхательной гимнастики по методу А. Н. Стрельниковой, подвижные игры и элементы спортивных игр позволяют воздействовать на организм в целом и избирательно. Ребенок освоит любой двигательный навык быстрее, имея хорошую общую физическую подготовку. Поэтому использование здоровьесберегающих технологий в игровой форме и различных средств физической подготовки, эффективны и при обучении плаванию.

Игра и развлечения неизменные спутники детства. Если это недооценивать, это риск в последующем получить ребенка отрицательно настроенного на обучение, и как следствие, снижение его познавательных и творческих способностей.

На занятиях по плаванию ребенок, познавая окружающий мир, приобщается к активным занятиям физической культурой, делая это в таких формах деятельности, которые ему близки, доступны, приносят радость и более всего продвигают его в развитии. Способности проявляются тогда, когда ребенок проявляет личную заинтересованность в деятельности, она порождает творческий порыв.

Известно, что динамические упражнения игрового характера благоприятно влияют на организм детей. Они повышают общий тонус, моторику, тренируют подвижность нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение. В групповой игре, ребенок, оставаясь самим собой, устанавливает отношения с другими детьми и педагогом.

Как только ребенок приходит первый раз в бассейн, как правило, встает задача преодоления чувства неуверенности и страха, адаптации в воде. Решить и эту задачу намного легче в процессе игры.

В каждое занятие по плаванию включаются игры и игровые упражнения. Игры подбираются в соответствии с поставленной задачей, возрастом, физическим и психическим состоянием детей, условиями, имеющимся инвентарем, температурой воздуха и воды (при наиболее низкой температуре – игра проводится короче и более интенсивна, участвуют все дети, находящие-

ся в воде). В соответствии с подготовленностью детей, либо усложняют игру, вводя дополнительные условия, либо упрощают. Ребенка, уровень подготовки которого ниже уровня купающейся группы, стараются вовлечь в игру как помощника или как судью, либо просят исполнять роль в игре, не требующую большой подвижности.

Если игры требуют разучивания, это делают в зале «сухого» плавания, во время разминки перед купанием.

В младшем возрасте широко используется речь и движения, как в «сухом» зале, так и в воде. Доказано, что между речевой функцией и общей двигательной системой существует тесная связь. Совокупность движений тела и речевых факторов способствует снятию напряженности, ликвидации монотонности речи, соблюдению речевых пауз, формированию правильного произношения, а подключение к работе тактильных ощущений улучшает и ускоряет запоминание стихотворного текста. В работу включаются слуховой, зрительный, двигательный аппараты, например:

– веточки на яблоньке повисли от печали (наклоны туловища на каждое слово);

– яблоки на веточках висели и скучали (взмахи кистями рук на каждое слово);

– девочки и мальчики ветки раскачали (наклон вперед и размашистые движения руками);

– яблочки о землю громко застучали (полуприсед, хлопать ладонями по коленям).

В младшем дошкольном возрасте костная система сохраняет еще хрящевое строение в отдельных местах (кисти рук, берцовые кости, некоторые части позвоночника), что легко может вызвать искривления при неправильных позах и неудобном лежании. Поэтому выработке правильной походки и осанки уделяется особенное внимание, применяя корригирующие упражнения и игровой самомассаж.

Большую роль играет выбор места для преподавателя во время игры, чтобы в случае необходимости оказать помощь и осуществлять постоянный контроль.

На первом этапе обучения непосредственно в воде ребенок знакомится со свойствами воды, т.е. ее плотностью и прозрачностью. В соответствии с этим подбираются игры и игровые упражнения. Например: «Волны на море», «Карусели», «Маленькие и большие ножки», «Найди цыпленка» и т.п. Например, такую игру, как «Соберем игрушки»: по бассейну рассыпаются мелкие не тонущие игрушки, побуждать детей самостоятельно собрать их в плавающий круг. Через некоторое время на последующих занятиях можно попросить детей называть игрушки, которые приносят (в старшем возрасте считать), а затем «найти свою игрушку», предварительно ее, выбрав как «свою».

Если ребенок боится двигаться в воде и даже игра не стимулирует его к самостоятельному движению, играть вместе с ним за руку, постепенно побуждая его к самостоятельным действиям. Использовать поддерживающие

плавательные средства, лучше всего нарукавники. Стараться не форсировать приобретение плавательных навыков, постепенно вводя освоение нового материала. Самое главное, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно в воде, «дружил» с ней, с интересом занимался, чтобы не было страха ни перед водой, ни перед глубиной.

В структуре занятий всегда предусматривается время для свободного плавания, во время которого дети могут поиграть в те игры, которые им хочется самостоятельно. В самостоятельных играх дети используют надувные круги, надувные мячи, плавающие игрушки, пластмассовые стаканчики, тонущие бутылочки (флаконы из-под шампуня с завинчивающейся крышкой, в котором лежит камушек), тонущие кольца. Игра в «тонущие бутылочки» (или «сокровища») – одна из любимых игр, которая побуждает опускать голову в воду, в старших группах – нырять, открывать глаза под водой, разыскивая «сокровища», спрятанные в различных местах под водой.

В среднем возрасте движения тела ребенка уже достаточно точны и координированы, возрастает способность сохранять нужную позу, возрастает работоспособность. Они уже умеют подчинять свои движения общему ритму, делать движения согласованно. Поэтому в занятия в «сухом» можно начать вводить ритмическую гимнастику и элементы стретчинга.

На втором этапе обучения непосредственно в воде, ребенок начинает приобретать умения, которые позволяют чувствовать себя в воде более надежно. На занятиях дети осваивают погружение в воду с головой. При обучении используются такие игры, как:

– «Веселый мяч» (с приседанием в воду вначале до подбородка, затем до носика, затем до глаз)

– «Раздувайся пузырь» (при словах «лопнул пузырь» дети падают в воду)

– «Солдатики» (падение в воду лицом, спиной, боком.).

Большое значение имеет достаточно частое напоминание о том, как вести себя, если наглотался воды (откашляться и сделать 3 глубоких вдоха подряд для восстановления дыхания). Видя, что ничего страшного в этом нет, дети чувствуют себя увереннее.

На этом этапе дети так же учатся всплывать и лежать на воде, скользить, хотя бы небольшое расстояние, а так же делать выдох в воду. Используются различные имитационные упражнения («медуза», «рыбка», «дельфин»), различные варианты «стрел», «лодок», пятнашки с использованием специальных упражнений. Применяя игру «Сердитая рыбка», можно поставить условие – не добежав до домика, упасть в воду, выпрямив ноги (скользить).

Учитывая состояние здоровья детей, в занятия включаются и элементы лечебной физкультуры в игровой форме. Например, упражнения, тренирующие дыхательную систему. «Кто дольше» – кто дольше просидит под водой, задержав дыхание на выдохе. Или «Чей гудок длиннее» – проезжая через «тоннель» (халахуп, который держит преподаватель), «паровоз» (удерживая

положение «стрелки») издает гудок «у-у-у» под водой, преодолевая сопротивление воды. Либо дети произносят свое имя, имя мамы под водой.

Очень большое внимание уделяется скольжению, при котором происходит коррекция осанки. Например «Чья стрела улетит дальше» или «Лодка, плывущая по течению».

В старшем возрасте действия детей уже подконтрольны сознанию и дети могут регулировать силу упражнений, подчинять их своей воле. Понимают связь между выполняемым упражнением и конечным результатом, дети более настойчивы в преодолении трудностей. Поэтому, в занятия включаются элементы фитбола и парадоксальной дыхательной гимнастики, при подготовке к плаванию.

На третьем этапе, непосредственно в воде, ребенок уже осваивает движения рук, ног, определенного способа плавания: кроль, брасс, кроль на спине, их согласование и согласование с дыханием. При этом согласования с дыханием удается достигнуть далеко не всем.

Большой процент времени в этот период отводится на игровые упражнения, такие, как:

- «Лодка с мотором» (работают ноги стилем «кроль»)
- «Весельная лодка» (руки работают в стиле «кроль», ноги не работают)
- «Торпеда» (удержание горизонтального положения тела с работой ног стилем «кроль»).

Игры используются для повторения, закрепления и совершенствования отдельных плавательных движений: «Пятнашки с поплавком», «Пятнашки со стрелочкой».

На четвертом этапе продолжается освоение выбранного способа плавания, освоение простых поворотов, элементарных прыжков в воду, а так же совершенствуется умение действовать в неожиданных ситуациях. При изучении поворотов, применяется игра «Проезд в тоннель». Так как габариты бассейна часто не позволяют обучить прыжкам, применяются прыжки с плавательной доски, предварительно ребенок «топит» ее; а так же прыжки со второй ступеньки лестницы. Можно применять кувырки в воде – просто вперед и назад и через мяч, «винтики», стойки на руках.

Переход от этапа к этапу – индивидуален. Зависит от физической и психической готовности ребенка.

Большую радость у детей вызывают праздники на воде. В группах проводятся дидактические игры, цель которых научить ребенка безопасному поведению у воды и на воде и физкультурно-познавательные занятия (например «Уроки Мойдодыра»).

В играх с детьми используются различные игрушки, игрушечные персонажи («медузик-карапузик», «золотая рыбка», «капитошка»), проводятся игры-забавы.

Поскольку для ребенка играть это естественно, более того – потребность, то и, обучая его, играя для него и интереснее, и менее напряженно, и объем нагрузки увеличивается.

Большую роль играет работа с родителями. Иногда боязнь перед занятиями в бассейне не столько у ребенка, сколько у родителей, которые и формируют у него определенное негативное отношение к плаванию.

Рекомендуется приглашать родителей посетить помещения бассейна и непосредственно занятия. Давать рекомендации по занятиям с детьми дома, рекомендации по подготовке детей к плаванию в летний период, содержащую описание игр родителей с детьми на воде и памятку по закаливанию и обучению плаванию в естественных условиях.

Использование здоровьесберегающих технологий в подготовке к плаванию и непосредственное овладение дошкольниками плавательными навыками полезны в плане физического развития, развития физических качеств, развитие морально-волевых качеств. Занятия плаванием оказывают благотворное влияние не только на личностные качества и здоровье, но и жизненно важны. Поскольку ребенок, а затем взрослый в процессе своей жизни может оказаться в различных ситуациях, где приобретенные навыки и умения даже могут сохранить ему жизнь.

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

Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы имитации плавательных движений.

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.

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

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

Простейшие спады и прыжки в воду:

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

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 умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Обучение начинают с вида – кроль на груди.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова:

- разучивание движений ног;
- разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом;
- 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.

План-график прохождения учебного материала для средней группы

№п/п	Содержание материала	месяц								
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Создание общего впечатления о спортивных видах плавания	+	+							
2	Развитие основных движений в «сухом» зале	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Самостоятельный вход и выход из воды	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Активные передвижения в воде: -в определенном направлении -в различных направлениях -шагом -бегом -группой -взявшись за руки	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Удержание горизонтального положения у неподвижной опоры с последующей попеременной работой ног -на груди -на спине	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Подготовка к опусканию лица в воду	+	+							
7	Погружение в воду -до подбородка -до глаз -полностью	+	+	+	+	+		+	+	
8	Бросание мячей и ловля мячей разных размеров		+	+				+	+	
9	Игры с передвижениями шагом, бегом, прыжками; с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+

План-график прохождения учебного материала для старшей группы

№п/п	Содержание материала	месяц								
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Развитие основных движений в «сухом» зале	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Обучение и закрепление умения скольжения на груди	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Изучение и закрепление энергичного отталкивания	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Обучение и закрепление движений ног в способе кроль в скольжении с опорой и без опоры на задержке дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Обучение выдоху в воду при скольжении	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Ознакомление с работой рук при плавании способом кроль и брасс						+	+	+	
7	Плавание произвольным способом					+	+	+	+	
8	Игры с мячом		+	+			+	+		
9	Игровые упражнения: «фонтан», «поплавок», «водолазы», «медуза» и т.п.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Игры с нырянием, с различными передвижениями	+	+	+	+	+	+	+	+	+

План-график прохождения учебного материала для подготовительной группы

№п/п	Содержание материала	месяц								
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Развитие основных движений в «сухом» зале	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Разучивание и закрепление движений рук при плавании стилем кроль и брасс - на суше и стоя в воде -в согласовании с движениями ног задержкой дыхания -то же в согласовании с дыханием(с опорой на месте и в движении) -гребковые движения руками с удержанием ногами плавательной доски	+	+					+	+	+
3	Открытие глаз в воде							+	+	+
4	Опробование разных способов плавания (кроль, брасс, на спине) и выбор наиболее приемлемого способа плавания для каждого			+	+	+	+			
5	Специальные упражнения : «поплавок», «медуза», «звездочка»	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Упражнения на точность и скорость выполнения							+	+	+

7	Плавание выбранным способом					+	+	+	+
8	Игры с мячом		+	+			+	+	
9	Кувырки, «винты», спады воду	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Игры с нырянием, с различными передвижениями	+	+	+	+	+	+	+	+

Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Передвижения шагом, бегом, прыжками	Позволяет познакомиться с сопротивлением воды, помогает обрести чувство уверенности, повышать уровень общей физической подготовки.
Лежание на воде	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение на груди и спине	Позволяет почувствовать динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплыть определенное расстояние, способствует развитию и укреплению мышечной системы, координации, выносливости.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание, волю и смелость.
Ныряние	Учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды; развивает дыхательную мускулатуру; оказывает развивающее и укрепляющее действие на сердечнососудистую и нервную системы; он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

Содержание занятий:

Тренируемое качество	Содержание в зале	Содержание в воде
Устойчивость к гипоксии, аэробная выносливость	Скоростные передвижения (различные виды ходьбы и бега), подвижные игры и эстафеты	Передвижения бегом, шагом, прыжками по всей площади бассейна; выдохи в воду, подвижные игры и эстафеты
Скоростно-силовые, динамическая выносливость	Упражнения с отягощением массой собственного тела, с предметами, с преодолением сопротивления, прыжки, метания	Упражнения на преодоление сопротивления воды, плавание на скорость, игровые упражнения с партнером (сопротивление), эстафеты
Вестибулярный аппарат	Упражнения, чередующиеся переходом из вертикального положения тела в горизонтальное положение и обратно, упражнения на ограниченной опоре, повороты(90-180-360 градусов)	Повороты, винты, ныряние, упражнения с плавательной доской, нудлс
Дифференцирование мышечных усилий	Упражнения, требующие перехода от напряжения мышц к их расслаблению, точности воспроизведения движения (прыжки, броски на дальность и точность) упражнения с предметами	Удержание горизонтального положения тела в воде, игры с мячом, плавание стилем брасс, кроль, на спине
ловкость	Имитационные упражнения в разных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), подвижные игры, эстафеты. Выполнение упражнений с изменением темпа, направления, с преодолением препятствий.	Имитационные упражнения в разных исходных положениях (стоя, лежа), подвижные игры, эстафеты. Выполнение упражнений с изменением темпа, направления, с преодолением препятствий (проныривание в ориентир, ныряние в обруч).
гибкость	Активные и пассивные упражнения (наклоны, повороты, махи, отведение и поднимание конечностей)	Активные и пассивные упражнения (повороты, махи, отведение и поднимание конечностей)

2. Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу.

Средний дошкольный возраст	
Тема	Форма проведения
<ol style="list-style-type: none"> 1. Веселые превращения 2. Путешествие по реке 3. На озере 4. Расту здоровым 5. Прогулка в парк 6. У бабушки 7. В гостях у сказки 8. Аккуратные зайчатки 9. Занятие ведет волшебный пароход 10. На речке 11. Дождик 12. Весна 13. Веселые гномы 14. В гостях у Квака 15. Зелёная планета 16. Они защищали Родину 17. Весна-красна 18. Неделя безопасности 19. Скоро лето 	<i>Занятие</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Первое знакомство 2. Прогулка в парк 3. Новый год. Фабрика Деда Мороза 4. Зимние забавы 5. День защитника Отечества 6. Международный женский день 7. Веселые капельки 8. День Победы 	<i>Досуг</i>
В путешествие по волнам	<i>Спортивный праздник</i>
Старший дошкольный возраст	
Тема	Форма проведения
<ol style="list-style-type: none"> 1. Путешествие по реке 2. Осенний день 3. На даче 4. Прогулка в парк 5. Водяной зоопарк 6. Водные кузнечики 7. Веселые лягушата 8. Зима 9. Капитаны 10. Зимние забавы 11. Неделя доброты 12. Защитники Отечества 13. Глубоко под водой 14. Идет Весна 15. Ловкие и смелые 	<i>Занятие</i>

16. Путешествие на корабле 17. Апрель, начинается капель 18. По реке спустился в плавь 19. Они защищали Родину 20. Весна-красна! 21. Неделя безопасности	
1. Веселые превращения 2. Водяной зоопарк 3. Новый год. Фабрика Деда Мороза 4. Зимние забавы 5. Защитники Отечества 6. Зелёная планета 7. День Победы 8. Скоро лето	<i>Досуг</i>
Мама – посмотри как я умею	<i>Спортивный праздник</i>
Подготовительный к школе возраст	
Тема	Форма проведения
1. Путешествие по реке 2. Осенний день 3. На даче 4. Прогулка в парк 5. Водные кузнечики 6. Веселые лягушата 7. Зима 8. Капитаны 9. Зимние забавы 10. Неделя доброты 11. Глубоко под водой 12. Идет Весна 13. Морские бои 14. Путешествие на корабле 15. Апрель, начинается капель 16. Зелёная планета 17. Они защищали Родину 18. Весна-красна! 19. Неделя безопасности	<i>Занятие</i>
1. Веселые превращения 2. Водяной зоопарк 3. Новый год. Фабрика Деда Мороза 4. Защитники Отечества 5. Ловкие и смелые 6. По реке спустился в плавь 7. День Победы 8. Скоро лето	<i>Досуг</i>
Зимние Олимпийские игры	<i>Спортивный праздник</i>

3. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения физкультурно-оздоровительных занятий с обучением плаванию

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень оздоровительного влияния занятий зависит от четкого и правильного соблюдения всех основных требований к его организации, обеспечения мер безопасности, выполнения необходимых санитарно-гигиенических правил.

Физкультурно-оздоровительные занятия кружка обучения плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне, оборудованного лестницей для подъема и спуска в воду, а также поручнями по обеим сторонам бассейна и малом спортивном («сухом») зале, расположенных в здании МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №90» Занятия проводятся, начиная со среднего возраста.

Непосредственную образовательную деятельность по обучению плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они следят за выполнением расписания и готовят подгруппы к плаванию, напоминают правила поведения в бассейне, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медицинским работником определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед занятием по обучению плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое.

Порядок проведения занятий плаванием

1-ю подгруппу на занятия приводит воспитатель, 2-ю приводит помощник воспитателя и забирает первую, затем за вторую забирает воспитатель.

Если купается одна подгруппа, вначале проводится занятие в тренажерном зале для детей, не допущенных в бассейн, затем для детей купающихся.

Если нет занятий в бассейне, по каким либо причинам, занятие проводится в тренажерном зале со всей группой.

Особого внимания взрослых требуют дети среднего возраста. На начальном этапе обучения необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети этого возраста не сразу запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить,

охлаждения детей и необходима помощь либо помощника воспитателя, либо воспитателя

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей каждого ребенка.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

– Достаточное освещение и проветривание помещений по утвержденному графику;

– Текущая и генеральная уборка помещений, с их дезинфекцией;

– Ежедневное мытье игрушек и инвентаря;

– Ежедневный контроль температурного режима помещений бассейна и состава воды(pH,Cl);

– Анализ качества воды и дезинфекции помещений контролируется санэпидстанцией.

Температурный режим в помещениях бассейна, уровень и температура воды, показатели станции дозирования

t в раздевалке	t в зале	t в бассейне	t воды	ph	cl
26-27	20-22	29-31	29-32	7.2-7.6	650-690 мв

Обеспечение безопасности НОД по обучению 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.

До начала занятий:

1. Комплектование подгрупп в занимающейся группе проводить с учетом состояния здоровья и степени подготовленности, увеличения численности сверх установленной нормы (12 человек) не допускается.

2. Перед каждым занятием проводится осмотр спортивного инвентаря и оборудования, неисправный инвентарь не применяется. При обнаружении неисправности, влияющей на проведение занятий, ставится в известность администрация ДОУ и до устранения неисправности занятия не проводятся.

3. В отсутствии инструктора группа в бассейн не допускается.

4. Обеспечивается организованный выход группы из душевой в помещение чаши бассейна.

5. Очередное занятие начинается только после того, как предыдущая группа полностью покинет чашу бассейна.

Во время занятий:

1. Инструктор несет ответственность за жизнь и здоровье воспитанников, проведение контроля за находящимися в воде детьми.

2. Инструктор обязан:

– не допускать к занятиям детей, не получивших допуск врача к занятиям;

– на первых занятиях проводить инструктаж о правилах поведения в помещениях бассейна и правилах безопасного поведения на воде, осуществлять постоянный контроль над их выполнением;

– входить в чашу бассейна первым и выходить последним;

– контролировать содержание хлора и температуру воды;

- первые проплывы совершать по крайней дорожке, строго по одному человеку, сопровождая его во время проплыва;
 - выполнение прыжков с лестницы (2-я ступенька) разрешать индивидуально, при непосредственном наблюдении;
 - при обучении нырянию в длину и глубину выполнение упражнения разрешать по одному человеку, под наблюдением, до момента выныривания из воды;
 - прекратить занятие и проконтролировать выход из воды всех занимающихся из чаши, в случае какой-либо аварии или наличия условий, мешающих проведению занятия, или угрожающих жизни и здоровью детей;
 - уметь оперативно проводить спасательные работы и оказывать первую медицинскую помощь при утоплении;
3. Выход занимающихся из чаши бассейна до конца занятий допускается только с разрешения инструктора.

По окончании занятий:

1. Занятия прекращаются по сигналу инструктора.
2. Выход группы осуществляется организованно, из чаши в душевую, из душевой в раздевалку.
3. Запрещается включение фенов детьми. Фены включаются обслуживающим персоналом или инструктором.

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.

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.

Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.

Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности

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 наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- просить разрешения выйти по необходимости;

– 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).

– 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

4 Приемы и методы организации.

ПРИМЕР

Эмоциональные методы:

- поощрение;
- порицание;
- учебно-познавательная игра;
- создание ярких наглядных образных представлений;
- создание ситуации успеха;
- свободный выбор заданий.

Познавательные методы:

- опора на жизненный опыт;
- создание проблемной ситуации;
- выполнение творческих заданий.

Социальные методы:

- создание ситуации взаимопомощи;
- поиск контактов и сотрудничества;
- заинтересованность в результатах;
- взаимопроверка.

ПРИМЕР

В физическом воспитании применяются две группы методов:

1. *специфические методы* (характерные только для процесса физического воспитания):

1) методы строго регламентированного упражнения:

- осуществлять двигательную деятельность обучающихся строго придерживаясь предписанной программы (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);

- строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния снимающихся и решаемых задач;

- точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
- избирательно воспитывать физические качества;
- эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д.

2) Методы обучения двигательным действиям:

- целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);
- расчлененно-конструктивный;

-сопряженного воздействия.

3) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

4) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения упражнений.

2. *Общепедагогические методы.* Общепедагогические методы это методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы), которые включают в себя: описание, комментарии и замечания, беседа, разбор, объяснение, команды, указания.

1) словесные методы - описание, объяснение учебного материала ()

2) методы наглядного воздействия: показ упражнений демонстрация учебных видеофильмов, рисунков, схем и т.д.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач программы. Применение общепедагогических методов в физическом воспитании зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки обучающихся, их возраста, особенностей личности и подготовки учителя, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

Средства, применяемые для решения целей и задач при обучении плаванию:

- бег, различные варианты ходьбы, строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, под музыкальное сопровождение;
- специальные упражнения («стрелочка», «медуза», «звездочка», «поплавок», «подводная лодка»);
- дыхательные упражнения;
- различные передвижения в воде (шагом, бегом, прыжками, в разных направлениях и т.п.);
- погружение в воду (до уровня плеч, подбородка, глаз, с головой);
- действия с предметом (мячом, гимнастической палкой, обручем, плавательной доской, н. кругом);
- упражнения у неподвижной опоры;
- упражнения с движущейся опорой;
- скольжение на груди и спине;
- работа ногами в стиле кроль и брасс (у поручней, в скольжении, без опоры);
- работа руками в стиле кроль и брасс(в наклоне в воду, в скольжении, без опоры);
- подвижные игры (с предметами, без предметов);
- эстафеты;
- сюжетно-ролевые игры;
- игровые упражнения;

– упражнения лечебной гимнастики.

Упражнение-основное средство обучения детей плаванию.

Освоение упражнений:

– Создание представления о конкретном способе плавания (показ и пояснения);

– разучивание отдельных движений;

– их соединение.

1. Разучивание движений ногами:

– имитация на суше и с неподвижной опорой в воде;

– в скольжении с движущейся опорой и без опоры (с задержкой дыхания, с выдохом в воду);

– то же в согласовании с дыханием.

2. Разучивание движений руками:

– на суше и стоя в воде;

– в согласовании с движениями ног, с задержкой дыхания, с использованием опоры на месте и в движении;

– то же в согласовании с дыханием;

– гребковые движения руками без движения ног (ноги свободно вытянуты, ногами удерживается доска, круг).

3. Разучивание способа плавания в целом:

– отработка согласованных движений рук, ног и дыхания.

4. Совершенствование способа плавания в полной координации.

Длительно отрабатывать отдельные плавательные движения не следует.

4. Дидактический материал.

Картотеки:

Подвижные игры и игровые упражнения для детей дошкольного возраста.

Дидактический материал:

Андреевский флаг

Костюмы для развлечений

Разделительная полоса (нетрадиционное оборудование)

Картинки предметов необходимых для занятия в бассейне

Прощепки

Монеты

5. Техническое оснащение занятий.

Одним из основных условий успешной организации тренировочного процесса по плаванию является наличие бассейна оборудованного для занятий. А так же:

- помещение тренажерного зала;

- раздевалки для мальчиков и девочек;

- душевые комнаты;

- зал бассейна;
- комната с фенами;
- помещение с сухими бассейнами.

Оборудование:

- тренажеры;
- конусные фишки;
- надувные круги;
- доски для плавания;
- нудлсы (аквапалки)
- надувные нарукавники;
- надувной жилет;
- массажные коврики;
- мячи;
- обручи;

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам»

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 августа 2015 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049–13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

5. 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.

6. Булгакова, Н. Ж. Плавание пособие для инструкторов общественников М. Физкультура и спорт 1984

7. В. С. Васильев Обучение маленьких детей плаванию. Физкультура и спорт 1961

8. Б. Б. Егоров, О. Б. Ведерникова, А. В. Яковлева, Т. Д. Зайцева, Г. И. Панова, Ю. Е. Пересадына Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн, фитобар, сауна М. Гном. 2004

9. Т, А.Воробьева, О. И. Крупенчук Мяч и речь. СПб Дельта 2001

1. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - С-П.: «Детство-пресс», 2005.

2. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: «Олимпия», 2009.

3. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – С.П.: «Детство-пресс», 2011.

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.
3. Галицина, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина. – М.: (указать издательство), 2005. – 143 с.
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. Козлов, А.В. Плавание: учебная программа / А.В. Козлов. – М.: Просвещение, 1993. – (кол-во страниц) с.
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 95 с.
7. Макаренко, Л.П. Юный пловец / Л.П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.
8. Маханева, М.Д. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие / М. Д. Маханева, Г. В. Баранова. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
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. 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. Петрова, Н.Л. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: ФАИР, 2008. – 120 с.
12. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. – 2001. – № 6, 7.
13. Сажина, С. Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: методические рекомендации / С. Д. Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 112 с.
14. 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»).
1. Ефремова, Н. Учимся различать цвета и запоминать их названия / Н. Ефремова // Дошкольное воспитание. – 2002. – №12. – С. 20–21.