

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Семицветик»
(МБДОУ «Детский сад «Семицветик»)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 31.08.2022г.



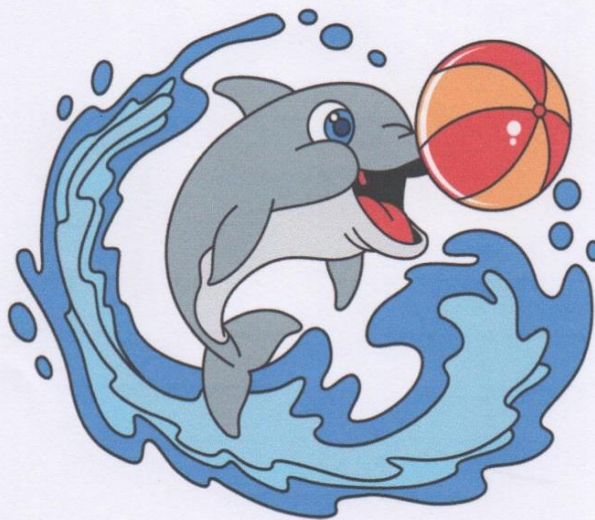
**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Дельфиненок»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 3-4 года

Срок реализации: 1 год



Автор-составитель:
Курбанова Джамиля Османовна
инструктор по физической культуре

Новый Уренгой
2022г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учитывая приоритетное направление ДООУ – сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста и возросшую потребность родителей в оздоровительных услугах, на базе МБДОУ «ДС «Семицветик» организованы дополнительные занятия по обучению детей плаванию «Дельфиненок».

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155;
- Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018г. № 196;
- Устав МБДОУ «Детский сад «Семицветик».

Программа составлена в соответствии с возрастными возможностями и учетом уровня развития обучающихся.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

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

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

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для

активного всестороннего развития как умственного, так и физического. В это время ребёнок получает и усваивает информацию в несколько раз больше, чем в период школьного обучения.

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

Плавание благотворно не только на физическое развитие, но и для формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины.

Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действие в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности как: целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

Педагогическая целесообразность программы

Плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание - одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Цель программы

Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию, обучение детей элементарным видам плавания.

Задачи программы

Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному

раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Отличительные особенности программы

- Модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения.
- Предназначена для детей младшего дошкольного возраста, различного уровня физического развития.
- Направлена на воспитание у ребёнка желания регулярно заниматься физическими упражнениями, чувствовать себя уверенно в водной среде, вести здоровый образ жизни.
- В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы аквааэробики, синхронного плавания, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

Возраст обучающихся

3-4 года.

Наполняемость группы

Занятия осуществляются в форме групповых занятий от 10 до 12 человек.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Форма обучения

Очная.

Объем программы

Общий объем программы на один год обучения составляет 37 академических часов.

Год обучения	Учебный план «Обучение плаванию»	
	В неделю	В год
1 год обучения	1	37
2 год обучения	1	37

Календарный учебный график

Образовательный процесс по программе осуществляется с 1 сентября по 31 мая в течение одного учебного года, за исключением праздничных дней.

Предлагаемый график обучения

Обучение проводится по средам.

Распределение нагрузки

Рекомендуемая недельная нагрузка: 1 академический час в неделю.

Форма занятий

Практические занятия

Форма организации деятельности

Групповые занятия.

Методы обучения

➤ *Вербальные:* инструктаж по технике безопасности в воде, правилам поведения во время занятий, объяснение новых терминов и понятий; обсуждение, беседа, рассказ, анализ выполненных заданий, комментарии.

➤ *Наглядные:* показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

➤ *Практические:* предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Ожидаемые результаты

Обучающиеся, освоившие программу, должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воле;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Обучающиеся должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);

- о водных видах спорта.

Обучающиеся должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль», «брасс» - индивидуально, на груди и спине с полной координацией движения.

Способы определения результативности

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

Протокол диагностики навыков плавания

Младшая группа (3-4 года)

№	Фамилия, имя ребенка	Лежание на груди	Лежание на спине	Погружение в воду (на задержке дыхания)	Выдох в воду	Плавание с подвижной опорой при помощи движений ног

Методика проведения диагностики

Лежание на груди.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Лежание на спине.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

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

Инвентарь: пенопластовые доски.

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

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на груди

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на спине

Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от

бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Ориентировка в воде с открытыми глазами

Инвентарь: тонущие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

Уровни освоения: высокий - 3 предмета на одном вдохе; средний - 1 предмет на одном вдохе; низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

Погружение в воду с задержкой дыхания.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

Уровни освоения: высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течение 3 секунд; средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд; низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Упражнение «Торпеда» на груди.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеда» на спине.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний – не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой); низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации). Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности.

Уровни освоения: высокий уровень – правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течение 5-7 секунд; средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд; низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Многократные выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погружается в воду – выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов; средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха; низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Уровни освоения: высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

Уровни освоения: высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

Плавание брассом в полной координации.

Проплыть брассом в полной координации.

Уровни освоения: высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план программы

Учебный план по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

№п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практич.
1	Техника безопасности	1	1	
2	Расширение представлений о плавании	1	1	
3	Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней	1		1
4	Умывание в воде бассейна. Плескание	1		1
5	Отработка движения рук в воде	1		1
6	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	2		2
7	Передвижения по дну бассейна шагом	1		1
8	Передвижение по дну бассейна бегом	1		1
9	Передвижение по дну бассейна прыжками	1		1

10	Передвижения в воде по дну бассейна на руках	1		1
11	Опускание лица в воду, стоя на дне	2		2
12	Открывание глаз в воде, стоя на дне	2		2
13	Приседания в воде	2		2
14	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	2		2
15	Погружение в воду без опоры	2		2
16	Погружение с рассматриванием предметов	3		3
17	Скольжение на груди с опорой	3		3
18	Игры на освоения навыка скольжения	3		3
19	Закрепление пройденного материала	3		3
20	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	3		3
21	Контрольное занятие (тестирование)	1		1
	Итого:	37		

2.1 Содержание программы

№	Цель занятия	Методический прием
1	Техника безопасности. Экскурсия в бассейн. Посещение занятий старших групп	Ознакомление с правилами поведения в бассейне; Знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием игрушками.
2	Теория: Расширение представлений о купании плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов «Крошка Енот», «Русалочка» и др.	Использование художественного слова: потешки, стихи, сказки («Водичка, водичка...», «Дождик, дождик пуще», «Кораблик» А.Барто и др.)
3	Практика: Входить в воду самостоятельно, окунуться. Упражнять в выполнении различных движений в воде.	Изготовление вместе с воспитателями и родителями поделок на водную тему.
4	Входить в воду самостоятельно, действовать по сигналу. Поддерживать	

	положительный настрой, интерес к занятиям.	
5	Передвигаться по бассейну, энергично загребая воду руками. Принимать горизонтальное положение тела в воде.	Обратить внимание на правильность выполнения. Опираясь на руки, передвигаться в таком положении по дну бассейна.
6	Передвигаться в парах, действовать по сигналу.	Освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки в парах)
7	Упражнения ОФП, дыхательные упражнения	Правильное дыхание: вдох-выдох
8	Делать плавный выдох в воду, действовать по сигналу. Тренироваться в погружении лица в воду.	Передвижение в воде шагом, бегом прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами с различным движением рук.
9	Делать энергичные движения руками, передвигаясь в воде поперек бассейна.	Передвижение по бассейну поперек и в рассыпную.
10	Закрепить умение делать выдох в воду.	Глубокий вдох, рот закрыт, выдох в воду. Передвижение по бассейну вдоль границ, по кругу.
11	Работать ногами как при плавании способом «кроль», закреплять умение опускать лицо в воду.	Действия с предметами: плавательной доской, различными игрушками. Игра «Пароход в тоннеле» - голова опущена в воду.
12	Продолжать делать движения ногами как при плавании способом «кроль», опускать лицо вобруч, играть с мячом.	Действия с предметами: плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными)
13	Открывать глаза в воде. Познакомить с играми для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Лодочки», «Волны на море».	Воспитывать смелость и решительность.
14	Погружение в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду с	Следить за правильным выполнением движения.

	образованием пузырей	
15	Продолжать делать плавный продолжительный выдох. Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Уточки моют носик» и т.д.	Показ упражнения. Предложить показать это упражнение успешному ребенку.
16	Воспитывать в детях чувство сопереживания за товарища. («Воздушный шар», «Дует, дует ветерок» и др.)	Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания
17	Воспитывать в детях чувство сопереживания за товарища. «Горячий чай», «Дуй на игрушку», «Быстрые лодочки»	Упражнение на дыхание в воде.
18	Закрепить знание цвета. Обучать технике выполнения упражнения («медуза», «Звездочка на груди», «Поплавок»), движений ног как при плавании способом «кроль».	Обучение техники выполнения упражнений в воде.
19	Ориентироваться в водном пространстве. («Звездочка на груди», «Поплавок», «Медуза», «Стрела»).	Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры и без.
20	Пролезать в обруч, погружая голову в воду. Работать ногами как при плавании способом «кроль» (из исходного положения, сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: «Фонтан».	Техника работы ног как при плавании способом кроль.
21	Ходить с наклоном туловища вперед. Скольжение на груди, держась за руки инструктора, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль»).	Следить за правильным дыханием (быстрый вдох и плавный выдох).
22	Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут, «Стрела», «Смелые ребята».	Личный пример, показ навыка скольжения, действовать в парах.
23	Выпрыгивание из воды.	Предложить показать это упражнение успешному ребенку.
24	Окунаться с головой под воду. Достать предмет со дна.	Следить за техникой выполнения.
25	Познакомить детей с понятием «всплывания», и «лежания» на воде.	Показать это упражнение - смотри внимательно.

26	Продолжать подныривать под предмет.	Действия с предметами.
27	Делать круговые движения руками. Наклон туловища над водой.	Закрепить полученные знания.
28	Вспомнить пройденный материал.	Закрепить полученные знания.
29	Закрепить игровое упражнение «На буксире»	Закрепить полученные знания
30	Закрепление пройденного материала.	Индивидуальная работа.
31	Закрепление пройденного материала.	Индивидуальная работа.
32	Тестирование (контрольное упражнение)	Подведение итогов.

3 МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Методическое обеспечение программы

1. Плакат:
 - «Правила поведения на воде»;
 - «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы плавания.
5. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
6. Комплексы дыхательных упражнений.

3.2 Материально-техническое обеспечение программы

Реализация программы требует наличия зала бассейна с чашей (длина ванны 9 метров, ширина 3,6 метра, общая глубина 95см);

Материально-техническое обеспечение программы из расчета на 1 группу обучающихся до 12 человек включает:

№	Название оборудования	Количество
	Зал бассейна с чашей	
1.	Скамейки пластик	6 шт.
2.	Стеллажи для хранения аква - инвентаря (пластик)	3 шт.
3.	Корзины большие напольные	2 шт.

4.	Короб для хранения разделительной дорожки	1 шт.
5.	Табло электронное (время, t воздуха, воды, влажность)	1 шт.
6.	Дорожки резиновые (синие)	4 шт.
7.	Игрушки надувные (большие рыбы)	4 шт.
8.	Игрушки надувные (маленькие)	15 шт.
9.	Мяч надувной d – 51 см.	10 шт.
10.	Доска для плавания	4 шт.
11.	Игра «Водное поло с мячом»	1 шт.
12.	Игра «Баскетбол на воде»	1 шт.
13.	Игра «Волейбол на воде»	1 шт.
14.	Надувной жилет для плавания	10 шт.
15.	Надувной круг для детей	2 шт.
16.	Нудл «Аквалашадка»	15 шт.
17.	Плавающий обруч для бассейна	20 шт.
18.	Поплавок для плавания колобашка	15 шт.
19.	Ролик для плавания 50 см	10 шт.
20.	Диск для плавания 20*20	20 шт.
21.	Багор	1 шт.
22.	Шест	1 шт.
23.	Свисток	2 шт.
24.	Термометр для воды	2 шт.
25.	Секундомер	2 шт.
26.	Нарукавники для плавания	15 шт.
27.	Доска для плавания «Плотик»	3 шт.
28.	Нудл 80 см	20 шт.
29.	Пояс для плавания 5 секций	10 шт.
30.	Игрушки тонущие «Палочки»	15 шт.
31.	Игрушки тонущие «Рыбки»	20 шт.
32.	Игрушки тонущие «Осьминожки»	6 шт.
33.	Игрушки тонущие «Дельфин»	6 шт.
34.	Игрушки тонущие «Кольца»	28 шт.
35.	Кольца резиновые с шипами	20 шт.
36.	Игрушки тонущие «Водоросли»	9 шт.
37.	Шапки резиновые	20 шт.
38.	Очки для плавания	15 шт.
39.	Круг спасательный профессиональный	2 шт.
40.	Корзина для водного баскетбола	2 шт.
41.	Коврики массажные	2 шт.
42.	Аквагантели	12 шт.
43.	Соединители для нудлов	20 шт.
44.	Ласты большие	10 шт.

45.	Ласты маленькие	10 шт.
46.	Мяч резиновый d - 20 см.	10 шт.
47.	Мяч резиновый d - 15 см.	10 шт.
48.	Мяч резиновый d - 10 см.	10 шт.
49.	Мяч резиновый d – 7.5 см.	10 шт.
50.	Лопатки для плавания	12 шт.
51.	Дуги	8 шт.
52.	Утяжелители	8 шт.
53.	Гантели пластик	10 шт.
54.	Лейки	2 шт.
55.	Снеголепы	2 шт.
56.	Диск летающая тарелка	15 шт.
57.	Мячи мягкие	13 шт.
58.	Бревно с веслами	6 шт.
59.	Багор	1 шт.
60.	Крючок	1 шт.
61.	Лопатки для плавания	12 шт.
62.	Сигнальные флажки	6 шт.
63.	Обруч с веревкой	8 шт.
64.	Веревка	1 шт.
65.	Разделительная волногасящая дорожка "Турбинка"	1шт.
66.	Шары для сухого бассейна	50 шт.
67.	Контейнер большой на колёсах	3 шт.
68.	Контейнер средний	4 шт.
69.	Корзина малая	10 шт.
70.	Жалюзи день - ночь	10 шт.
	Раздевалки (девочки, мальчики)	
1.	Шкафчик	12 шт.
2.	Вешалка деревянная	12 шт.
3.	Скамья большая (пластик)	2 шт.
4.	Скамья деревянная	4 шт.
5.	Фен	8 шт. + 2 шт
6.	Подставка для ног	6 шт.
	Душевые (девочки, мальчики)	
1.	Душ тропический	6 шт.
2.	Коврик резиновый	12 шт.
3.	Кран с раковиной	2 шт.
4.	Скамья низкая (пластик)	2 шт.
	Туалетные комнаты (девочки, мальчики)	
1.	Унитаз	2 шт.

2.	Ведро мусорное	2 шт.
	Кабинет инструктора	
1.	Стол письменный	1 шт.
2.	Стул	2 шт.
3.	Шкаф для одежды	1 шт.
4.	Шкаф полка	1 шт.
5.	Тумба	1 шт.
6.	Ведро мусорное	1 шт.
7.	Жалюзи день - ночь	3 шт.
	Душевая инструктора	
1.	Раковина с краном	1 шт.
2.	Душ	1 шт.
3.	Поддон	1 шт.

4 СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

Основная литература

1. Булгакова Н.Ж. Учите детей плавать. – М., 1997
2. Левин Г. Плавание для малышей/ Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 95с. (Азбука спорта)
3. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада /Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
4. 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.
5. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983
6. Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду», Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003г.
7. И.А. Большакова. «Маленький дельфин», Москва, 2005г.

8. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова «Раз, два, три, плыви – методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений», Москва, ОБРУЧ, 2010г.
9. М.В. Рыбак. «Занятия в бассейне с дошкольниками». Москва, 2012г.
10. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду», Москва «Просвещение», 1991г.
11. О.А. Новиковская «Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников», Санкт-Петербург, 2010г.
12. Научно – практические журналы Инструктор по физкультуре 2009г, 2010г, 2011г, 2012г, 2013г, 2014г.
13. М.Д.Маханева, Г.В. Баранова «Фигурное плавание в детском саду» (методическое пособие), Москва, Сфера, 2009г.
14. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «система обучения Плаванию детей дошкольного возраста». Детство-Пресс, 2011г.
15. Ю.А. Кириллова «картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР», Санкт-Петербург, Детство-Пресс, 2018г.
16. Программа оздоровления детей в ДОУ под редакцией З.И. Бересневавой «Здоровый малыш». Москва, 2005г.
17. Практическое пособие «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников» Т.А. Протченко, Ю.А. Семёнов. Москва, 2003г

Интернет-ресурсы

1. Игры в бассейне [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/12/25/igry-dlya-detey-v-bassejne>, свободный.
2. Подвижные игры на воде [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlya-detey-na-vode-v-bassejne-4380291.html>, свободный.
3. Использование игровых приемов в обучении плаванию дошкольников [Электронный ресурс] – Режим доступа:

https://sch1494sv.mskobr.ru/files/1494/Seredina_instruktor_fiz_kultury.pdf,

свободный. -

4. Картотека игр дыхательной гимнастики в бассейне [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://infourok.ru/kartoteka-igr-dyhatelnoj-gimnastiki-v-bassejne-5503067.html>, свободный. -

5. Картотека игр и игровых упражнений для занятий в плавательном бассейне. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/04/18/kartoteka-igr-i-igrovyyh-uprazhneniy-dlya-zanyatiy-v-plavatelnom>, свободный.

Приложение 1

Игры на воде

Невод

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

Методические указания:

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

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

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

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

Караси и карпы

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

Описание: играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды -

«Караси» или «Карпы», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

Кузнечики

Задача: воспитывать навыки ориентировки в воде.

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

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

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

Мы - веселые ребята

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

Мы веселые ребята, Любим плавать и нырять. Ну, попробуй нас

догнать! Раз, два, три - лови!

После слова «лови!» дети убегают, а водящий догоняет. Игра заканчивается, когда он догонит 2-3-4 играющих. При повторении игры выбирается новый водящий.

Методические указания: нельзя убежать раньше, чем будет произнесено «лови!». Нового водящего выбирает инструктор.

Насос

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

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

По очереди, приседая, они погружаются в воду с головой и выполняют ВЫДОХ.

Методические указания: не опускать руки и не вытирать лицо руками после погружения.

Поезд идет в тоннель

Задача: учить детей погружаться в воду.

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

Методические указания: вовремя проныривания можно выполнять ВЫДОХ.

Охотники и утки

Задача: учить погружению в воду с головой.

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

Правила: охотники не должны бросать мяч детям в голову. Начинать

бросать мяч только по сигналу «Охотники!» и не сходить с места.

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

Телефон

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

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

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

Найди клад

Задача: учить детей открывать глаза в воде.

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

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

Слушай сигнал!

Задача: совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

Описание: играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений.

«Поплавок», «Медуза», лежание на спине и на груди, «Винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала должен быть промежуток времени, достаточный для отдыха.

Кто сделает кувырок?

Задача: совершенствование равновесия, умения свободно изменять положение тела, а также ориентироваться в воде.

Описание: сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед, назад.

Тюлени

Задача: учить скольжению с опущенной в воду головой.

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

Торпеда

Задача: учить скольжению на спине.

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

Водолазы

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

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

Плавающие стрелы

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

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

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

выполняется и лежа на спине.

Подводные лодки

Задача: совершенствовать умение сохранять равновесие во время скольжения в воде.

Описание: дети изображают подводные лодки разной конструкции. Они становятся по пояс в воде вдоль одной из сторон бассейна; слегка присев, отталкиваются от дна и скользят вперед, соединив ноги и приняв установленное положение рук. Поочередно принимаются следующие положения:

1. Руки вверх, кисти соединены,
2. Руки вдоль туловища,
3. Одна рука вверх, другая вытянута вдоль туловища вниз,
4. Руки заложены за спину,
5. Одна рука вверх, другая за спиной,
6. Руки на затылке,
7. Одна рука поднята вверх, другая на затылке,
8. Одна рука заложена за спину (на поясе), другая на затылке.

Дети сравнивают, какая конструкция подводной лодки лучше, определяют, какая лодка скользит ровнее и дальше.

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

Нырни в обруч

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

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

Правила: идти друг за другом. Нельзя наталкиваться, хватать, топить друг друга.

Методические указания. Преподаватель следит за правильностью выполнения задания, подбадривает робких детей.

Винт

Задача: учить владеть своими движениями в воде.

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

Пловцы

Задача: упражнять детей в разных способах плавания.

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

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

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

Морской бой

Задача: научить не бояться водяных брызг.

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

Пятнашки в кругу

Задача: научить ребят самостоятельно погружаться в воду с головой.

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

Салки

Задача: обучить занимающихся нырянию с открытыми глазами.

Описание: участники игры произвольно располагаются в водоеме. Ловец, назначенный взрослым, догоняет играющих, старается запятнать любого из них. Спасаясь от преследования, дети ныряют под воду. Тот, кто не успел погрузиться под воду и был запятнан, становится ловцом. Ловцу запрещается преследовать одного участника долго или ждать, пока тот вынырнет из воды. Продолжительность игры до 5 минут.

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

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

Описание: Дети образуют круг. Выбирают водящего (акулу). Водящий встаёт в центре круга, а дети произносят слова:

«Акула-каракула

Правым глазом подмигнула

И заставила бежать,

Один, два, три, четыре, пять».

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

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

Методические указания: Инструктор по плаванию следит, чтобы дети не толкали друг друга во время движения. Водящий (акула) меняется после того, как догнал одного из детей (убегающих). Либо каждый пойманный ребёнок выбывает из игры. Победитель становится ведущим (акулой).

Оборудование: Надувная акула.

Акула (2 вариант игры для детей подготовительного возраста).

Задача: обучать детей погружению в воду с головой.

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

«Акула-каракула.

Правым глазом подмигнула,

И заставила бежать

Один, два, три, четыре, пять».

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

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

Правила:

1. Нельзя прятаться раньше, чем приблизится акула.
2. Начинать двигаться только после слов «Один, два, три, четыре, пять».

Методические указания: Нужно учитывать подготовленность детей. Следить за соблюдением правила.

Кто быстрее спрячется под водой?

Задача: ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

Описание: играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро прячутся так, чтобы голова скрылась под водой.

Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что достать дно практически невозможно.

Пятнашки с поплавком

Задача: совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

Описание: водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из

игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой». В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

Фонтанчики

Задача: совершенствование ритма дыхания при выполнении вдоха и выдоха в воду.

Описание: участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 3, 5 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Методические указания. Объясняя правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет тот, у кого сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. тот, кто умеет сделать правильный выдох в воду.

Поплавок

Задача: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

Описание: сделав глубокий вдох и задержав дыхание, присесть и, обхватив колени руками, всплыть на поверхность. В этом положении стараться продержаться на воде до счета «десять».

Методические указания. Перед выполнением «поплавка» дается команда сделать глубокий вдох и задержать дыхание на выдохе.

Медуза

Задача: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости. *Описание:* играющие по команде ведущего, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают под воду и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность. При этом тело согнуто в пояснице, руки и ноги полусогнуты и расслабленно свешиваются вниз.

Звезда

Задача: выработка равновесия и умения лежать на поверхности воды.

Описание: сделав глубокий вдох и задержав дыхание, лечь на спину на поверхность воды: руки и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад.

Методические указания. Перед выполнением «звезды» необходимо объяснить, что лежать на воде в положении на спине возможно только при одном условии: не сгибать ноги в тазобедренных суставах и не прогибаться в пояснице.

Винт

Задача: совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде. *Описание:* играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение телав воде.

Методические указания. При выполнении поворотов можно помогать себе гребковыми движениями руками.

Авария

Задача: выработка умения (в случае необходимости) продолжительное время держаться на поверхности воды.

Описание: по команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды - это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде - «пока не подоспеет помощь».

Методические указания: во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок»).

Приложение 2

Разминка на суше (младшая группа)

Занятия 1 - 6

1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 20с.).
2. «Паровоз» - дробный шаг с движением рук (20с.).

3. «Качели» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; энергичное раскачивание руками вперед-назад - 3-4 взмаха.

4. «Цапля» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руки развести, зафиксировать положение на 2-3с., вернуть в и.п. (3-4раза).

5. «Моем носики» - и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться, повернуть голову вправо-влево, сказать «чисто», «чисто», вернуться в и.п.(4раз).

6. «Воробышки» - 5-6 прыжков с потряхиванием кистей, согнутых в локтях, рук (3- 4раза).

7. Ходьба.

Занятия 7 – 12

Ходьба в чередовании с бегом, ходьба по массажному коврику (30с.)

1. «Лошадки» - ходьба с высоким подниманием бедра (30с.).

2. «Маленькие - большие» - и.п.: о.с.; «маленькие» - присесть, обхватить руками колени, «большие» - вернуться в и.п. (4р.).

3. «Поймаем дождик» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять руки вверх, поворачивать кистями, опустить (4р.).

4. «Моем носики» - см. занятия 1-6.

5. «зайки на прогулке» - и.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, кисти опущены вниз перед грудью; сделать 3-4 подпрыгивания, присесть, вернуться в и.п.(4-5раз).

6. Ходьба «Лошадки».

Занятия 13 - 19

1. Ходьба по массажному коврику (30с.).

2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием ног (30с.). 3. Обычная ходьба (20с.).

3. «Побрызгаем друг на друга» - и.п.: ноги слегка расставить, руки опущены; 3-4раза энергично взмахнуть руками, имитируя брызганье водой (3-4р.)

4. «Насос» - и.п.: стоя в парах лицом друг к другу, держась за руки; поочерёдное приседание (4-5р.).

5. «Гуси» - и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться вперёд, вытянуть шею, зашипеть, выпрямиться (4раза).

6. «Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать глубокий вдох, присесть - полный выдох, выпрямиться (4раза).

7. «Я плаваю» - наклонив туловище вперёд, движения руками, имитируя плавание. Движения рук произвольны (20с.).

8. Ходьба.

Занятия 20 - 28

1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 15с 2р.).

2. «Плаваем» - каждый ребёнок двигается, имитируя плавание известным его способом.

3. «Кто выше?» - прыжки со свободным движением рук (15-20с).

4. Ходьба.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Семицветик»
(МБДОУ «Детский сад «Семицветик»)

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 31.08.2022г.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Дельфиненок»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 4-5 лет
Срок реализации: 1 год



*Автор-составитель:
Воронцова Ирина Юрьевна,
инструктор по физической культуре*

Новый Уренгой
2022г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учитывая приоритетное направление ДООУ – сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста и возросшую потребность родителей в оздоровительных услугах, на базе МБДОУ «ДС «Семицветик» организованы дополнительные занятия по обучению детей плаванию «Дельфиненок».

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155;
- Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018г. № 196;
- Устав МБДОУ «Детский сад «Семицветик».

Программа составлена в соответствии с возрастными возможностями и учетом уровня развития обучающихся.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность программы

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

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

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития как умственного, так и физического. В это

время ребёнок получает и усваивает информацию в несколько раз больше, чем в период школьного обучения.

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

Плавание благотворно не только на физическое развитие, но и для формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины.

Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действие в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности как: целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

Педагогическая целесообразность программы

Плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорнодвигательного аппарата. Плавание - одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Цель программы

Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в

соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию, обучение детей элементарным видам плавания.

Задачи программы

Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Отличительные особенности программы

- Модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения.

➤ Предназначена для детей среднего дошкольного возраста, различного уровня физического развития.

➤ Направлена на воспитание у ребёнка желания регулярно заниматься физическими упражнениями, чувствовать себя уверенно в водной среде, вести здоровый образ жизни.

➤ В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы аквааэробики, синхронного плавания, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

Возраст обучающихся

4-5 лет.

Наполняемость группы

Занятия осуществляются в форме групповых занятий от 10 до 12 человек.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Форма обучения

Очная.

Объем программы

Общий объем программы на один год обучения составляет 37 академических часов.

Год обучения	Учебный план «Обучение плаванию»	
	В неделю	В год
1 год обучения	1	37
2 год обучения	1	37

Календарный учебный график

Образовательный процесс по программе осуществляется с 1 сентября по 31 мая в течение одного учебного года, за исключением праздничных дней.

Предлагаемый график обучения

Обучение проводится по вторникам.

Распределение нагрузки

Рекомендуемая недельная нагрузка: 1 академический час в неделю.

Форма занятий

Практические занятия

Форма организации деятельности

Групповые занятия.

Методы обучения

- *Вербальные:* инструктаж по технике безопасности в воде, правилам поведения во время занятий, объяснение новых терминов и понятий; обсуждение, беседа, рассказ, анализ выполненных заданий, комментарии.
- *Наглядные:* показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- *Практические:* предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Ожидаемые результаты

Обучающиеся, освоившие программу, должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воле;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Обучающиеся должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

Обучающиеся должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль», «брасс» - индивидуально, на груди и

спине с полной координацией движения.

Способы определения результативности

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

Протокол диагностики навыков плавания

Средняя группа (4-5 лет)

№	Фамилия, имя ребенка	Погружение в воду на задержке дыхания-«поплавок» (комбинации) в	Вдох-выдох (многократно)	Лежание на груди	Лежание на спине	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Методика проведения диагностики

Лежание на груди.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Лежание на спине.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

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

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены

в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на груди

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на спине

Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Ориентировка в воде с открытыми глазами

Инвентарь: тонушие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

Уровни освоения: высокий - 3 предмета на одном вдохе; средний - 1

предмет на одном вдохе; низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

Погружение в воду с задержкой дыхания.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

Уровни освоения: высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течение 3 секунд; средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд; низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Упражнение «Торпеда» на груди.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеда» на спине.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой); низкий -

не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации). Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности.

Уровни освоения: высокий уровень – правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течение 5-7 секунд; средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд; низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Многократные выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погружается в воду – выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов; средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха; низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Уровни освоения: высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

Уровни освоения: высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

Плавание брассом в полной координации.

Проплыть брассом в полной координации.

Уровни освоения: высокий - плавает в полной координации без ошибок;
средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план программы

Учебный план по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

№п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практич.
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1	1	
2	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	2		2
3	Выдох перед собой в воздух	2		2
4	Выдох в, на воду	2		2
5	Выдох в воду	2		2
6	Игры, с использованием выдоха в воду	2		2
7	Упражнение на всплывание	2		2
8	Лежание на груди	2		2
9	Лежание на спине	2		2
10	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	2		2
11	Упражнение на скольжение в воде с вспомогательными снарядами	2		2
12	Выполнять скольжение на груди, отталкиваясь от дна	2		2
13	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.	2		2
14	Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	2		2
15	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.	2		2

16	Отработка движений ног в воде	2		2
17	Закрепление пройденного материала	3		3
18	Контрольное занятие (тестирование)	3		3
	Итого:	37		

2.2 Содержание программы

№	Цель занятия	Методический прием
1	Беседа о правилах поведения в бассейне, личная гигиена, о пользе плавания. Диагностика.	Организованный вход в воду (индивидуально)
2	Техника безопасности. Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы.	Посещение занятий детей старшей группы.
3	Теория. Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки	Рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо» и др.
4	Лежать на воде на груди	Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием.
5	Продолжать делать плавный выдох в воду.	Делать выдох в воду (однократно многократно)
6	Передвигаться в воде	Выполнять движения уверенно, самостоятельно
7	Развивать фантазию, дыхательные упражнения	Различные эстафеты.
8	Работать руками и ногами как при плавании «кроль»	У опоры, в движении.
9	Проходить в обруч, не держась за него руками.	Свободное плавание.
10	Проверить навыки усвоения материала	Упражнения на погружения, лежание.
11	Работать руками как при плавании	Свободное плавание.

	способом «кроль».	
12	Принимать безопорное положение на воде, делать плавный выдох	Движение рук как при плавании способом кроль без опоры. Доплывать до финиша.
13	Выполнять движения в соответствии с текстом.	Четкая координация движений.
14	Создать условия для освоения полученных навыков.	Выполнять движения сериями.
15	Закрепить умение считать до пяти под водой.	Погружать прыжок в воду. Прыжок.
16	Познакомить со стилем плавания «дельфин»	Энергичное отталкивание от дна. «Прыгни выше».
17	Лежать на воде без поддержки взрослого.	Спокойно дышать. Расслабиться.
18	Принимать безопорное положение на воде, работать руками и ногами как при плавании «кроль». Погружать лицо в воду.	Задержка дыхания. Выполнение продолжительного плавного выдоха.
19	Принимать безопорное положение. Согласовывать слово с движением, закрепить понятие «вправо-влево».	Отрабатывать задержку дыхания. Свободное плавание. Индивидуальная работа
20	Закрепление пройденного материала.	Отрабатывать задержку дыхания.
21	Принимать безопорное положение на воде, работать руками и ногами как при способе «брасс»	Задержка дыхания. «Торпеда» с выдохом в воду.
22	Закрепить умение передвигаться по дну бассейна на руках, работать ногами с продвижением вперед.	Работать ногами как при способе кроль. Не останавливаться после выполнения движения.
23	Переворачиваться с груди на спину. Принимать безопорное положение. Работать руками и ногами как при способе кроль на груди и спине.	Четкая координация движений. Выполнять по свистку.
24	Скользить на груди с разным положением рук, задерживать дыхание продолжительное время	Тело лежит горизонтально, ноги в коленях не сгибать.
25	Учить скольжению на спине.	Показать это упражнение-смотри внимательно.
26	Учить выдоху во время скольжения на груди, закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать.	Опробовать упражнение «поплавок»

27	Продолжать учить лежанию на груди и спине, всплыванию, переворотам.	Выполнять полную группировку тела. При поворотах туловища в воде руки выполняют гребковые движения.
28	Контрольное занятие	Проверить правильность выполнения тестовых упражнений.
29	Закрепление пройденного материала.	Повторение, свободное плавание.
30	Закрепление пройденного материала.	Свободное плавание «смелые ребята»
31	Диагностика	Индивидуальная работа.
32	Открытое занятие	Подведение итогов.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Методическое обеспечение программы

- 1 Плакат: «Правила поведения на воде»; «Правила поведения в бассейне».
- 2 Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
- 3 Картинки с изображением морских животных.
- 4 Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы плавания.
- 5 Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
- 6 Комплексы дыхательных упражнений.

3.2 Материально-техническое обеспечение программы

Реализация программы требует наличия зала бассейна с чашей (длина ванны 9 метров, ширина 3,6 метра, общая глубина 95см);

Материально-техническое обеспечение программы из расчета на 1 группу обучающихся до 12 человек включает:

№	Название оборудования	Количество
	Зал бассейна с чашей	
1.	Скамейки пластик	6 шт.

2.	Стеллажи для хранения аква - инвентаря (пластик)	3 шт.
3.	Корзины большие напольные	2 шт.
4.	Короб для хранения разделительной дорожки	1шт.
5.	Табло электронное (время, t воздуха, воды, влажность)	1 шт.
6.	Дорожки резиновые (синие)	4 шт.
7.	Игрушки надувные (большие рыбы)	4 шт.
8.	Игрушки надувные (маленькие)	15 шт.
9.	Мяч надувной d – 51 см.	10 шт.
10.	Доска для плавания	4 шт.
11.	Игра «Водное поло с мячом»	1 шт.
12.	Игра «Баскетбол на воде»	1 шт.
13.	Игра «Волейбол на воде»	1 шт.
14.	Надувной жилет для плавания	10 шт.
15.	Надувной круг для детей	2 шт.
16.	Нудл «Акваллошадка»	15 шт.
17.	Плавающий обруч для бассейна	20 шт.
18.	Поплавок для плавания колобашка	15 шт.
19.	Ролик для плавания 50 см	10 шт.
20.	Диск для плавания 20*20	20 шт.
21.	Багор	1 шт.
22.	Шест	1 шт.
23.	Свисток	2 шт.
24.	Термометр для воды	2 шт.
25.	Секундомер	2 шт.
26.	Нарукавники для плавания	15 шт.
27.	Доска для плавания «Плотик»	3 шт.
28.	Нудл 80 см	20 шт.
29.	Пояс для плавания 5 секций	10 шт.
30.	Игрушки тонущие «Палочки»	15 шт.
31.	Игрушки тонущие «Рыбки»	20 шт.
32.	Игрушки тонущие «Осьминожки»	6 шт.
33.	Игрушки тонущие «Дельфин»	6 шт.
34.	Игрушки тонущие «Кольца»	28 шт.
35.	Кольца резиновые с шипами	20 шт.
36.	Игрушки тонущие «Водоросли»	9 шт.
37.	Шапки резиновые	20 шт.
38.	Очки для плавания	15 шт.
39.	Круг спасательный профессиональный	2 шт.
40.	Корзина для водного баскетбола	2 шт.
41.	Коврики массажные	2 шт
42.	Аквагантели	12 шт.

43.	Соединители для нудлов	20 шт.
44.	Ласты большие	10 шт.
45.	Ласты маленькие	10 шт.
46.	Мяч резиновый d - 20 см.	10 шт.
47.	Мяч резиновый d - 15 см.	10 шт.
48.	Мяч резиновый d - 10 см.	10 шт.
49.	Мяч резиновый d – 7.5 см.	10 шт.
50.	Лопатки для плавания	12 шт.
51.	Дуги	8 шт.
52.	Утяжелители	8 шт.
53.	Гантели пластик	10 шт.
54.	Лейки	2 шт.
55.	Снеголепы	2 шт.
56.	Диск летающая тарелка	15 шт.
57.	Мячи мягкие	13 шт.
58.	Бревно с веслами	6 шт.
59.	Багор	1 шт.
60.	Крючок	1 шт.
61.	Лопатки для плавания	12 шт.
62.	Сигнальные флажки	6 шт.
63.	Обруч с веревкой	8 шт.
64.	Веревка	1 шт.
65.	Разделительная волногасящая дорожка "Турбинка"	1шт.
66.	Шары для сухого бассейна	50 шт.
67.	Контейнер большой на колёсах	3 шт.
68.	Контейнер средний	4 шт.
69.	Корзина малая	10 шт.
70.	Жалюзи день - ночь	10 шт.
	Раздевалки (девочки, мальчики)	
1.	Шкафчик	12 шт.
2.	Вешалка деревянная	12 шт.
3.	Скамья большая (пластик)	2 шт.
4.	Скамья деревянная	4 шт.
5.	Фен	8 шт. + 2 шт
6.	Подставка для ног	6 шт.
	Душевые (девочки, мальчики)	
1.	Душ тропический	6 шт.
2.	Коврик резиновый	12 шт.
3.	Кран с раковиной	2 шт.
4.	Скамья низкая (пластик)	2 шт.

	Туалетные комнаты (девочки, мальчики)	
1.	Унитаз	2 шт.
2.	Ведро мусорное	2 шт.
	Кабинет инструктора	
1.	Стол письменный	1 шт.
2.	Стул	2 шт.
3.	Шкаф для одежды	1 шт.
4.	Шкаф полка	1 шт.
5.	Тумба	1 шт.
6.	Ведро мусорное	1 шт.
7.	Жалюзи день - ночь	3 шт.
	Душевая инструктора	
1.	Раковина с краном	1 шт.
2.	Душ	1 шт.
3.	Поддон	1 шт.

4. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

Основная литература

1. Булгакова Н.Ж. Учите детей плавать. – М., 1997
2. Левин Г. Плавание для малышей/ Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 95с. (Азбука спорта).
3. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада /Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
4. 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.
5. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983
6. Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду», Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003г.
7. И.А. Большакова. «Маленький дельфин», Москва, 2005г.
8. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова «Раз, два, три, плыви –

методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений», Москва, ОБРУЧ, 2010г.

9. М.В. Рыбак. «Занятия в бассейне с дошкольниками». Москва, 2012г.

10. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду», Москва «Просвещение», 1991г.

11. О.А. Новиковская «Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников», Санкт-Петербург, 2010г.

12. Научно – практические журналы Инструктор по физкультуре 2009г, 2010г, 2011г, 2012г, 2013г, 2014г.

13. М.Д.Маханева, Г.В. Баранова «Фигурное плавание в детском саду» (методическое пособие), Москва, Сфера, 2009г.

14. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «система обучения Плаванию детей дошкольного возраста». Детство-Пресс, 2011г.

15. Ю.А. Кириллова «картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР», Санкт-Петербург, Детство-Пресс, 2018г.

16. Программа оздоровления детей в ДОУ под редакцией З.И. Бересневавой «Здоровый малыш». Москва, 2005г.

17. Практическое пособие «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников» Т.А. Протченко, Ю.А. Семёнов. Москва, 2003г

Интернет-ресурсы

1. Игры в бассейне [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/12/25/igry-dlya-detey-v-basseyne>, свободный.

2. Подвижные игры на воде [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlya-detey-na-vode-v-bassejne-4380291.html>, свободный.

3. Использование игровых приемов в обучении плаванию дошкольников [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://sch1494sv.mskobr.ru/files/1494/Seredina_instruktor_fiz_kultury.pdf,

свободный. –

4. Картотека игр дыхательной гимнастики в бассейне [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://infourok.ru/kartoteka-igr-dyhatelnoj-gimnastiki-v-bassejne-5503067.html>, свободный.

5. Картотека игр и игровых упражнений для занятий в плавательном бассейне. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/04/18/kartoteka-igr-i-igrovyyh-uprazhneniy-dlya-zanyatiy-v-plavatelnom>, свободный.

Приложение 1

Игры на воде

Невод

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

Методические указания:

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

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

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

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

Караси и карпы

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

Описание: играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды -

«Караси» или «Карпы», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

Кузнечики

Задача: воспитывать навыки ориентировки в воде.

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

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

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

Мы - веселые ребята

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

Мы веселые ребята, Любим плавать и нырять. Ну, попробуй нас догнать!
Раз, два, три - лови!

После слова «лови!» дети убегают, а водящий догоняет. Игра заканчивается, когда он догонит 2-3-4 играющих. При повторении игры выбирается новый водящий.

Методические указания: нельзя убегать раньше, чем будет произнесено «лови!». Нового водящего выбирает инструктор.

Насос

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

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

По очереди, приседая, они погружаются в воду с головой и выполняют ВЫДОХ.

Методические указания: не опускать руки и не вытирать лицо руками после погружения.

Поезд идет в тоннель

Задача: учить детей погружаться в воду.

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

Методические указания: вовремя проныривания можно выполнять ВЫДОХ.

Охотники и утки

Задача: учить погружению в воду с головой.

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

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

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

Телефон

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

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

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

Найди клад

Задача: учить детей открывать глаза в воде.

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

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

Слушай сигнал!

Задача: совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

Описание: играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений.

«Поплавок», «Медуза», лежание на спине и на груди, «Винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала должен быть промежуток времени, достаточный для отдыха.

Кто сделает кувырок?

Задача: совершенствование равновесия, умения свободно изменять положение тела, а также ориентироваться в воде.

Описание: сделав вдох и приняв положение группировки, играющие

по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед, назад.

Тюлени

Задача: учить скольжению с опущенной в воду головой.

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

Торпеда

Задача: учить скольжению на спине.

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

Водолазы

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

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

Плавающие стрелы

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

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

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

Подводные лодки

Задача: совершенствовать умение сохранять равновесие во время скольжения в воде.

Описание: дети изображают подводные лодки разной конструкции. Они становятся по пояс в воде вдоль одной из сторон бассейна; слегка присев, отталкиваются от дна и скользят вперед, соединив ноги и приняв установленное положение рук. Поочередно принимаются следующие положения:

1. Руки вверх, кисти соединены,
2. Руки вдоль туловища,
3. Одна рука вверх, другая вытянута вдоль туловища вниз,
4. Руки заложены за спину,
5. Одна рука вверх, другая за спиной,
6. Руки на затылке,
7. Одна рука поднята вверх, другая на затылке,
8. Одна рука заложена за спину (на поясе), другая на затылке.

Дети сравнивают, какая конструкция подводной лодки лучше, определяют, какая лодка скользит ровнее и дальше.

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

Нырни в обруч

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

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

Правила: идти друг за другом. Нельзя наталкиваться, хватать, топить друг друга.

Методические указания. Преподаватель следит за правильностью выполнения задания, подбадривает робких детей.

Винт

Задача: учить владеть своими движениями в воде.

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

Пловцы

Задача: упражнять детей в разных способах плавания.

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

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

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

Морской бой

Задача: научить не бояться водяных брызг.

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

Пятнашки в кругу

Задача: научить ребят самостоятельно погружаться в воду с головой.

Описание: играющие становятся в круг, водящий располагается в его центре.

Он должен запятнать кого-либо, но останавливаться возле игрока не имеет права. Игроки спасаются, окунаясь с головой в воду. Запятнанный становится водящим, а пятнающий занимает его место.

Салки

Задача: обучить занимающихся нырянию с открытыми глазами.

Описание: участники игры произвольно располагаются в водоеме. Ловец, назначенный взрослым, догоняет играющих, старается запятнать любого из них. Спасаясь от преследования, дети ныряют под воду. Тот, кто не успел погрузиться под воду и был запятнан, становится ловцом. Ловцу запрещается преследовать одного участника долго или ждать, пока тот вынырнет из воды. Продолжительность игры до 5 минут.

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

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

Описание: Дети образуют круг. Выбирают водящего (акулу). Водящий встаёт в центре круга, а дети произносят слова:

«Акула-каракула

Правым глазом подмигнула

И заставила бежать,

Один, два, три, четыре, пять».

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

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

Методические указания: Инструктор по плаванию следит, чтобы дети не толкали друг друга во время движения. Водящий (акула) меняется после того, как догнал одного из детей (убегающих). Либо каждый пойманный ребёнок выбывает из игры. Победитель становится ведущим (акулой).

Оборудование: Надувная акула.

Акула (2 вариант игры для детей подготовительного возраста).

Задача: обучать детей погружению в воду с головой.

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

«Акула-каракула.

Правым глазом подмигнула,

И заставила бежать

Один, два, три, четыре, пять».

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

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

Правила:

3. Нельзя прятаться раньше, чем приблизится акула.

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

Методические указания: Нужно учитывать подготовленность детей. Следить за соблюдением правила.

Кто быстрее спрячется под водой?

Задача: ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

Описание: играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро прячутся так, чтобы голова скрылась под водой.

Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что достать дно практически невозможно.

Пятнашки с поплавком

Задача: совершенствование навыков всплытия и лежания на воде.

Описание: водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем

он примет данное положение, тот становится «пятнашкой». В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

Фонтанчики

Задача: совершенствование ритма дыхания при выполнении вдоха и выдоха в воду.

Описание: участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 3, 5(или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Методические указания. Объясняя правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет тот, у кого сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. тот, кто умеет сделать правильный выдох в воду.

Поплавок

Задача: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

Описание: сделав глубокий вдох и задержав дыхание, присесть и, обхватив колени руками, всплыть на поверхность. В этом положении стараться продержаться на воде до счета «десять».

Методические указания. Перед выполнением «поплавка» дается команда сделать глубокий вдох и задержать дыхание на выдохе.

Медуза

Задача: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости. *Описание:* играющие по команде ведущего, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают под воду и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность. При этом тело согнуто в пояснице, руки и ноги полусогнуты и расслабленно свешиваются вниз.

Звезда

Задача: выработка равновесия и умения лежать на поверхности воды.

Описание: сделав глубокий вдох и задержав дыхание, лечь на спину на

поверхность воды: руки и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад.

Методические указания. Перед выполнением «звезды» необходимо объяснить, что лежать на воде в положении на спине возможно только при одном условии: не сгибать ноги в тазобедренных суставах и не прогибаться в пояснице.

Винт

Задача: совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде. *Описание:* играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов можно помогать себе гребковыми движениями руками.

Авария

Задача: выработка умения (в случае необходимости) продолжительное время держаться на поверхности воды.

Описание: по команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды - это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде - «пока не подоспееет помощь».

Методические указания: во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок»).

Приложение 2

Разминка на суше (средняя группа)

Занятия 1 - 7

1. Обычная ходьба (30 с).
2. «Лошадки» - лёгкий бег и бег с подниманием колена (30 с).
3. Ходьба (20 с).

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

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

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

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

8. Ходьба (20 с).

Занятия 8 - 14

1. Ходьба (30 с). 2. Бег (30 с).

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

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

4. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом «Кроль» (20 с).

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

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

7. Ходьба (20 с).

Занятия 15 - 21

1. Обычная ходьба (30 с).

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

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

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

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

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

7. «Волчок» - прыжки с вращением (30 с).Обычная ходьба (20 с).

Занятия 22 - 28

1. Ходьба (20 с).

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

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

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

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

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

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

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

9. Ходьба (20 с)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Семицветик»
(МБДОУ «Детский сад «Семицветик»)

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 31.08.2022г.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Дельфиненок»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года
Уровень: базовый



Автор-составитель:
Классман Анна Леонидовна,
инструктор по физической культуре
с обучением плаванию

Новый Уренгой
2022г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учитывая приоритетное направление ДООУ – сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста и возросшую потребность родителей в оздоровительных услугах, на базе МБДОУ «ДС «Семицветик» организованы дополнительные занятия по обучению детей плаванию «Дельфиненок».

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155;
- Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018г. № 196;
- Устав МБДОУ «Детский сад «Семицветик».

Программа составлена в соответствии с возрастными возможностями и учетом уровня развития обучающихся.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.

Актуальность программы

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

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

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития как умственного, так и физического. В это

время ребёнок получает и усваивает информацию в несколько раз больше, чем в период школьного обучения.

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

Плавание благотворно не только на физическое развитие, но и для формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины.

Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действие в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности как: целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

Педагогическая целесообразность программы

Плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорнодвигательного аппарата. Плавание - одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Цель программы

Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в

соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию, обучение детей элементарным видам плавания.

Задачи программы

Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Отличительные особенности программы

- Модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения.

- Предназначена для детей старшего дошкольного возраста, различного уровня физического развития. Она
- Направлена на воспитание у ребёнка желания регулярно заниматься физическими упражнениями, чувствовать себя уверенно в водной среде, вести здоровый образ жизни.
- В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы аквааэробики, синхронного плавания, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

Возраст обучающихся

5-7 лет.

Наполняемость группы

Занятия осуществляются в форме групповых занятий от 10 до 12 человек.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Форма обучения

Очная.

Объем программы

Общий объем программы на один год обучения составляет 37 академических часов.

Год обучения	Учебный план «Обучение плаванию»	
	В неделю	В год
1 год обучения	1	37
2 год обучения	1	37

Календарный учебный график

Образовательный процесс по программе осуществляется с 1 сентября по 31 мая в течение одного учебного года, за исключением праздничных дней.

Предлагаемый график обучения

Обучение проводится по четвергам.

Распределение нагрузки

Рекомендуемая недельная нагрузка: 1 академический час в неделю.

Форма занятий

Практические занятия

Форма организации деятельности

Групповые занятия.

Методы обучения

- *Вербальные:* инструктаж по технике безопасности в воде, правилам поведения во время занятий, объяснение новых терминов и понятий; обсуждение, беседа, рассказ, анализ выполненных заданий, комментарии.
- *Наглядные:* показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- *Практические:* предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Ожидаемые результаты

Обучающиеся, освоившие программу, должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воле;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Обучающиеся должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

Обучающиеся должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль», «брасс» - индивидуально, на груди и

спине с полной координацией движения.

Способы определения результативности

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

Протокол диагностики навыков плавания

Старшая группа (5-6 лет)

№	Фамилия, имя ребенка	Погружение в воду с задержкой дыхания	Вдох-выдох (многократно)	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине

Подготовительная группа (6-7 лет)

	Фамилия, имя ребенка	Вдох-выдох (многократно)	Ориентирование в воде с открытыми глазами	Упр. «Торпеда» на груди	Упражнение «Торпеда» на спине	Свободное плавание в полной координации (кроль на груди, спине, брасс)

Методика проведения диагностики

Лежание на груди.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Лежание на спине.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

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

Инвентарь: пенопластовые доски.

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

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на груди

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на спине

Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от

бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Ориентировка в воде с открытыми глазами

Инвентарь: тонушие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

Уровни освоения: высокий - 3 предмета на одном вдохе; средний - 1 предмет на одном вдохе; низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

Погружение в воду с задержкой дыхания.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

Уровни освоения: высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течение 3 секунд; средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд; низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Упражнение «Торпеда» на груди.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеда» на спине.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний

- выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний – не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой); низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации). Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности.

Уровни освоения: высокий уровень – правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течение 5-7 секунд; средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд; низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Многократные выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погружается в воду – выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов; средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха; низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Уровни освоения: высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

Уровни освоения: высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

Плавание брассом в полной координации.

Проплыть брассом в полной координации.

Уровни освоения: высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план программы

Учебный план по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Первый год обучения

№п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практич.
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1	1	
2	Скольжение на спине в сочетании с дыханием	2		2
3	Скольжение на спине с движением рук	2		2
4	Игры, связанные со скольжением на груди и спине	2		2
5	Движение ног, опираясь на руки	2		2
6	Движение ног, лежа на груди с опорой	2		2
7	Движение ног, лежа на спине	2		2
8	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	2		2

9	Движение ног в скольжении на спине (по типу кроля)	2		2
10	Игры с использованием скольжения в сочетании скольжения ног	2		2
11	Выполнение гребковых движений рук в скольжении	2		2
12	Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом	2		2
13	Выполнение прыгивания с бортика различными способами	2		2
14	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	2		2
15	Выполнение упражнений с выдохом при повороте головы	2		2
16	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	2		2
17	Закрепление пройденного материала	3		3
18	Контрольное занятие (тестирование)	3		3
	Итого:	37		

Второй год обучения

№п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практич.
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1	1	
2	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	2		2
3	Передвижение по дну различными способами сдвижением рук	2		2
4	Плавание за счет движения рук	2		2
5	Плавание с предметами	2		2
6	Освоение плавания на боку	2		2
7	Плавание на боку с поддерживающими средствами	2		2
8	Ныряние в длину	2		2
9	Совершенствовать движение ногами при	2		2

	нырянии в глубину			
10	Плавание за счет движения ног и рук на боку и способом «кроль»	2		2
11	Плавание за счет движения ногами на груди и спине способом «Кроль» в сочетании с выдохом	2		2
12	Повороты тела в воде	2		2
13	Совершенствование задержки дыхания	2		2
14	Совершенствование плавания на груди	2		2
15	Совершенствование плавания на спине	2		2
16	Транспортировка предмета	2		2
17	Закрепление пройденного материала	3		3
18	Контрольное занятие (тестирование)	3		3
	Итого:	37		

2.1 Содержание программы

Первый год обучения

№	Цель занятия	Методический прием
1	Техника безопасности. Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации)	Просмотр картинок
2	Проверить плавательные умения детей в соответствии с их возрастом	Диагностика
3	Прыгать солдатиком, всплывать, лежать на воде	С помощью инструктора. Ноги прямые, мяч держать двумя руками, прижимая к груди
4	Скользить на груди с предметами	Тело лежит горизонтально, ноги не сгибать (работает стопа)
5	Скользить на спине с предметами	Тело лежит горизонтально, ноги не сгибать (работает стопа)
6	Закрепление пройденного материала	Воспитывать смелость и решимость
7	Работать в парах. Учить скольжению на груди и спине.	Плавание с кругом в разном положении. Игра «Буксир»

8	Прыжки и выпрыгивание из воды	Энергичное отталкивание от бортика
9	Прыгать с бортика различным способом	Боком, спад, брасс. Работать руками как способом «брасс»
10	Закрепление пройденного материала.	Закрепить.
11	Показать на занятии все полученные умения и навыки.	Следить за правильностью выполнения навыков.
12	Работать руками стиль «кроль».	Наклон над водой и работа руками.
13	Работать руками стиль «кроль», плавать на груди с помощью движений рук	Следить за работой рук.
14	Вспомнить и закрепить старые игры.	Совершенствование плавания с доской, мячом.
15	Спрыгивание с бортика, работа рук способом «брасс»	Упражнять в движении руками и ногами способом «брасс», ноги работают как способом «брасс». Руки совершают четкий гребок.
16	Закрепление пройденного материала.	Контроль со стороны инструктора, правильность выполнения задания.
17	Прыжок в воду, руки вытянуты вперед «стрелочка».	Тело лежит горизонтально, ноги выпрямлены в коленях.
18	Плавание способом «брасс», совершая движения руками и ногами.	Тело лежит горизонтально.
19	Работать руками стиль «кроль», «брасс», делая выдохи в воду сериями.	Закрепить навык «выдох сериями»
20	Закрепление пройденного материала	Контроль со стороны инструктора. Эстафеты.
21	Ознакомить детей с входом при повороте головы на плечо, учить плаванию способом «кроль на груди и спине при помощи работы рук.	Перекаты тела выполнять в полной группировке. Упражнения с мячом.
22	Делать вдох при повороте головы на плечо, и плавному выдоху в воду, выдохи сериями.	Выдох в воду продолжительный, выполняется толчками, губы трубочкой.
23	Учить кратковременному подныриванию, задерживая дыхание на выдохе	Четкая координация движений. Выполнять по свистку.
24	Закрепление пройденного материала, воспитание чувства коллективизма.	Выполнять движения соответственно тексту. Не заваливаться при плавании

		на боку.
25	Согласовывать движения рук и дыхания при плавании «кролем» на груди.	Скольжение на груди. Следить за положением стопы: в кроле – вытянута, в бросе-взята на себя.
26	Согласовывать движения рук и дыхания при плавании «кроль» на груди, приспособлять движения ног к движению рук при плавании «кроль»	Обратить внимание на технику выполнения. Не сгибать колени, ноги прямые, движения ритмичные, свободные.
27	Согласовывать движения рук и дыхания при плавании «кроль» на спине.	Обратить внимание на технику выполнения. Не сгибать колени, ноги прямые, движения ритмичные, свободные.
28	Согласовывать движение рук, ног и дыхание при плавании способом «кроль» на груди, спине.	Перекаты тела выполнять в полной группировке. Поддерживать определенный темп.
29	Открытое занятие.	Повторение, свободное плавание.
30	Проверить плавательные умения и навыки в соответствии с возрастом.	При плавании в парах держать товарища легко, не сдавливать. Свободное плавание.
31	Совершенствовать задержку дыхания.	Тестовое задание.
32	Диагностика	Индивидуальная работа.

Второй год обучения

№	Цель занятия	Методический прием
1	Техника безопасности. Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые и проблемные ситуации).	Просмотр картинок, вспомнить все что умеют.
2	Проверить плавательные умения детей в соответствии с их возрастом.	Диагностика.
3	Познакомить с видами прикладного плавания: ныряние в длину, глубину, плавание на боку.	Все прыжки с помощью инструктора. Ноги прямые, мяч двумя руками возле груди.
4	Освоение плавания на боку.	Тело горизонтально, носок ноги на себя.
5	Скользить на спине с предметами.	Тело лежит горизонтально, ноги не сгибать. Стопа работает как при плавании

		на спине.
6	Нырять в длину. Прыжок в горизонтально лежащий обруч.	Показ подготовленного ребенка.
7	Освоить переход с плавания на спине сплавания на боку.	При повороте в правую сторону, правую руку опускаем вниз, а левая рука проносится по воздуху и входит в воду, начиная гребок.
8	Прыжки в воду различными способами.	Прыжки солдатиком с помощью инструктора.
9	Применение спасательного круга.	Буксировка товарища с помощью круга. Работа Ногами способом кроль. Игра «Спасатели»
10	Нырять в длину. Упражнение «Медуза»	Закрепить.
11	Транспортировка предмета.	Тренировка задержки дыхания.
12	Изучение техники плавания на боку.	Упражнение «Винт». Движения выполнять плавно. Пальцы на руках сомкнуты.
13	Плавание на боку с доской, мячом.	Вдох-выдох сериями. Следить за работой рук.
14	Нырять в длину и глубину	Комбинированная эстафета. Игра «Тоннель»
15	Задерживать дыхание. Движение рук при нырянии в глубину.	Движения руками и ногами способом «брасс»
16	Повороты туловища в воде.	Правильность выполнения.
17	Плавание со спасательным кругом. Плавание на спине и груди.	Тело горизонтально, ноги не сгибать.
18	Плавание в разном положении тела.	Скольжение в группировке, колени поддерживать руками. Энергично отталкиваться ногами от бортика.
19	Познакомить с техникой поворотов.	Упражнения с мячом. Закрепление навыка «выдох сериями»
20	Закрепление пройденного материала.	Совершенствование плавания.
21	Ознакомить детей с плаванием на боку.	Энергичный толчок от дна. Голова на боку.
22	Делать вдох при повороте головы на	Выдох в воду

	плечо и плавный выдох в воду, выдохи сериями.	продолжительный. Игра «Водолазы».
23	Закрепление техники плавания.	Голова на боку. Быстрый вдох, медленный выдох с задержкой дыхания.
24	Закрепление пройденного материала. Упражнение «звездочка».	Держаться ближе ко дну. Открывать глаза под водой.
25	Развивать силу. Задерживать дыхание.	Губы сложить трубочкой, выдох с силой. Плавание в паре.
26	Выполнение поворотов тела в воде.	Движения ритмичные, свободные.
27	Согласовывать движение рук и дыхания при плавании «кроль» на груди.	Ноги прямые. Движения ритмичные, свободные.
28	Согласовывать движение рук, ног и дыхание при плавании способом «кроль» на спине.	Поддерживать определенный темп.
29	Открытое занятие.	Передвижения с разными заданиями.
30	Проверить плавательные умения и навыки в соответствии с возрастом.	При плавании в парах держать товарища легко, не сдавливать. Свободное плавание.
31	Совершенствовать задержку дыхания.	Тестовое задание. Игры.
32	Диагностика	Индивидуальная работа.

МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

3.2 Методическое обеспечение программы

1. Плакат:

- «Правила поведения на воде»;
- «Правила поведения в бассейне».

2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.

3. Картинки с изображением морских животных.

4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы плавания.

5. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.

6. Комплексы дыхательных упражнений.

3.3 Материально-техническое обеспечение программы

Реализация программы требует наличия зала бассейна с чашей
(длина ванны 9 метров, ширина 3,6 метра, общая глубина 95см);

Материально-техническое обеспечение программы из расчета на 1 группу обучающихся до 12 человек включает:

№	Название оборудования	Количество
	Зал бассейна с чашей	
1.	Скамейки пластик	6 шт.
2.	Стеллажи для хранения аква - инвентаря (пластик)	3 шт.
3.	Корзины большие напольные	2 шт.
4.	Короб для хранения разделительной дорожки	1шт.
5.	Табло электронное (время, t воздуха, воды, влажность)	1 шт.
6.	Дорожки резиновые (синие)	4 шт.
7.	Игрушки надувные (большие рыбы)	4 шт.
8.	Игрушки надувные (маленькие)	15 шт.
9.	Мяч надувной d – 51 см.	10 шт.
10.	Доска для плавания	4 шт.
11.	Игра «Водное поло с мячом»	1 шт.
12.	Игра «Баскетбол на воде»	1 шт.
13.	Игра «Волейбол на воде»	1 шт.
14.	Надувной жилет для плавания	10 шт.
15.	Надувной круг для детей	2 шт.
16.	Нудл «Аквалашадка»	15 шт.
17.	Плавающий обруч для бассейна	20 шт.
18.	Поплавок для плавания колобашка	15 шт.
19.	Ролик для плавания 50 см	10 шт.
20.	Диск для плавания 20*20	20 шт.
21.	Багор	1 шт.
22.	Шест	1 шт.
23.	Свисток	2 шт.
24.	Термометр для воды	2 шт.
25.	Секундомер	2 шт.
26.	Нарукавники для плавания	15 шт.
27.	Доска для плавания «Плотик»	3 шт.
28.	Нудл 80 см	20 шт.
29.	Пояс для плавания 5 секций	10 шт.
30.	Игрушки тонущие «Палочки»	15 шт.
31.	Игрушки тонущие «Рыбки»	20 шт.

32.	Игрушки тонущие «Осьминожки»	6 шт.
33.	Игрушки тонущие «Дельфин»	6 шт.
34.	Игрушки тонущие «Кольца»	28 шт.
35.	Кольца резиновые с шипами	20 шт.
36.	Игрушки тонущие «Водоросли»	9 шт.
37.	Шапки резиновые	20 шт.
38.	Очки для плавания	15 шт.
39.	Круг спасательный профессиональный	2 шт.
40.	Корзина для водного баскетбола	2 шт.
41.	Коврики массажные	2 шт.
42.	Аквагантели	12 шт.
43.	Соединители для нудлов	20 шт.
44.	Ласты большие	10 шт.
45.	Ласты маленькие	10 шт.
46.	Мяч резиновый d - 20 см.	10 шт.
47.	Мяч резиновый d - 15 см.	10 шт.
48.	Мяч резиновый d - 10 см.	10 шт.
49.	Мяч резиновый d – 7.5 см.	10 шт.
50.	Лопатки для плавания	12 шт.
51.	Дуги	8 шт.
52.	Утяжелители	8 шт.
53.	Гантели пластик	10 шт.
54.	Лейки	2 шт.
55.	Снеголепы	2 шт.
56.	Диск летающая тарелка	15 шт.
57.	Мячи мягкие	13 шт.
58.	Бревно с веслами	6 шт.
59.	Багор	1 шт.
60.	Крючок	1 шт.
61.	Лопатки для плавания	12 шт.
62.	Сигнальные флажки	6 шт.
63.	Обруч с веревкой	8 шт.
64.	Веревка	1 шт.
65.	Разделительная волногасящая дорожка "Турбинка"	1шт.
66.	Шары для сухого бассейна	50 шт.
67.	Контейнер большой на колёсах	3 шт.
68.	Контейнер средний	4 шт.
69.	Корзина малая	10 шт.
70.	Жалюзи день - ночь	10 шт.
	Раздевалки (девочки, мальчики)	
1.	Шкафчик	12 шт.
2.	Вешалка деревянная	12 шт.

3.	Скамья большая (пластик)	2 шт.
4.	Скамья деревянная	4 шт.
5.	Фен	8 шт. + 2 шт
6.	Подставка для ног	6 шт.
	Душевые (девочки, мальчики)	
1.	Душ тропический	6 шт.
2.	Коврик резиновый	12 шт.
3.	Кран с раковиной	2 шт.
4.	Скамья низкая (пластик)	2 шт.
	Туалетные комнаты (девочки, мальчики)	
1.	Унитаз	2 шт.
2.	Ведро мусорное	2 шт.
	Кабинет инструктора	
1.	Стол письменный	1 шт.
2.	Стул	2 шт.
3.	Шкаф для одежды	1 шт.
4.	Шкаф полка	1 шт.
5.	Тумба	1 шт.
6.	Ведро мусорное	1 шт.
7.	Жалюзи день - ночь	3 шт.
	Душевая инструктора	
1.	Раковина с краном	1 шт.
2.	Душ	1 шт.
3.	Поддон	1 шт.

4. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

Основная литература

1. Булгакова Н.Ж. Учите детей плавать. – М., 1997
2. Левин Г. Плавание для малышей/ Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 95с. (Азбука спорта)
3. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада /Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.

4. 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.
5. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983
6. Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду», Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003г.
7. И.А. Большакова. «Маленький дельфин», Москва, 2005г.
8. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова «Раз, два, три, плыви – методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений», Москва, ОБРУЧ, 2010г.
9. М.В. Рыбак. «Занятия в бассейне с дошкольниками». Москва, 2012г.
10. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду», Москва «Просвещение», 1991г.
11. О.А. Новиковская «Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников», Санкт-Петербург, 2010г.
12. Научно – практические журналы Инструктор по физкультуре 2009г, 2010г, 2011г, 2012г, 2013г, 2014г.
13. М.Д.Маханева, Г.В. Баранова «Фигурное плавание в детском саду» (методическое пособие), Москва, Сфера, 2009г.
14. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «система обучения Плаванию детей дошкольного возраста». Детство-Пресс, 2011г.
15. Ю.А. Кириллова «картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР», Санкт-Петербург, Детство-Пресс, 2018г.
16. Программа оздоровления детей в ДОУ под редакцией З.И. Бересневавой «Здоровый малыш». Москва, 2005г.
17. Практическое пособие «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников» Т.А. Протченко, Ю.А. Семёнов. Москва, 2003г

Интернет-ресурсы

1. Игры в бассейне [Электронный ресурс] – Режим доступа:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/12/25/igry-dlya-detey-v-bassejne>, свободный.

2. Подвижные игры на воде [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlya-detey-na-vode-v-bassejne-4380291.html>, свободный.

3. Использование игровых приемов в обучении плаванию дошкольников [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://sch1494sv.mskobr.ru/files/1494/Seredina_instruktor_fiz_kultury.pdf, свободный. –

4. Картотека игр дыхательной гимнастики в бассейне [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://infourok.ru/kartoteka-igr-dyhatelnoj-gimnastiki-v-bassejne-5503067.html>, свободный. –

5. Картотека игр и игровых упражнений для занятий в плавательном бассейне. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/04/18/kartoteka-igr-i-igrovyyh-uprazhneniy-dlya-zanyatiy-v-plavatelnom>, свободный.

Приложение 1

Игры на воде

Невод

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

Методические указания:

«Сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко

держаться за руки.

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

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

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

Караси и карпы

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

Описание: играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды -

«Караси» или «Карпы», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

Кузнечики

Задача: воспитывать навыки ориентировки в воде.

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

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

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

игровым заданием.

Мы - веселые ребята

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

Мы веселые ребята, Любим плавать и нырять. Ну, попробуй нас догнать!
Раз, два, три - лови!

После слова «лови!» дети убегают, а водящий догоняет. Игра заканчивается, когда он догонит 2-3-4 играющих. При повторении игры выбирается новый водящий.

Методические указания: нельзя убегать раньше, чем будет произнесено «лови!». Нового водящего выбирает инструктор.

Насос

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

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

По очереди, приседая, они погружаются в воду с головой и выполняют ВЫДОХ.

Методические указания: не опускать руки и не вытирать лицо руками после погружения.

Поезд идет в тоннель

Задача: учить детей погружаться в воду.

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

Методические указания: вовремя проныривания можно выполнять ВЫДОХ.

Охотники и утки

Задача: учить погружению в воду с головой.

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

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

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

Телефон

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

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

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

Найди клад

Задача: учить детей открывать глаза в воде.

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

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

Слушай сигнал!

Задача: совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

Описание: играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений.

«Поплавок», «Медуза», лежание на спине и на груди, «Винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение

сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала должен быть промежуток времени, достаточный для отдыха.

Кто сделает кувырок?

Задача: совершенствование равновесия, умения свободно изменять положение тела, а также ориентироваться в воде.

Описание: сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед, назад.

Тюлени

Задача: учить скольжению с опущенной в воду головой.

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

Торпеда

Задача: учить скольжению на спине.

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

Водолазы

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

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

Плавающие стрелы

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

кроль на груди.

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

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

Подводные лодки

Задача: совершенствовать умение сохранять равновесие во время скольжения в воде.

Описание: дети изображают подводные лодки разной конструкции. Они становятся по пояс в воде вдоль одной из сторон бассейна; слегка присев, отталкиваются от дна и скользят вперед, соединив ноги и приняв установленное положение рук. Поочередно принимаются следующие положения:

1. Руки вверх, кисти соединены,
2. Руки вдоль туловища,
3. Одна рука вверх, другая вытянута вдоль туловища вниз,
4. Руки заложены за спину,
5. Одна рука вверх, другая за спиной,
6. Руки на затылке,
7. Одна рука поднята вверх, другая на затылке,
8. Одна рука заложена за спину (на поясе), другая на затылке.

Дети сравнивают, какая конструкция подводной лодки лучше, определяют, какая лодка скользит ровнее и дальше.

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

Нырни в обруч

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

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

Правила: идти друг за другом. Нельзя наталкиваться, хватать, топить друг друга.

Методические указания. Преподаватель следит за правильностью выполнения задания, подбадривает робких детей.

Винт

Задача: учить владеть своими движениями в воде.

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

Пловцы

Задача: упражнять детей в разных способах плавания.

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

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

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

Морской бой

Задача: научить не бояться водяных брызг.

Описание: играющие разбиваются на две команды, которые выстраиваются в воде лицом друг к другу, на расстоянии одного шага. По

сигналу взрослого команды наступают друг на друга, стараясь брызгами в лицо оттеснить «противника» на береги или до заранее установленного места. Игрок, повернувшись спиной, считается выбывшим из строя и получает штрафное очко. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не оттеснит другую к берегу в течение 2-3 минут. Выигрывает та команда, у которой меньше штрафных очков.

Пятнашки в кругу

Задача: научить ребят самостоятельно погружаться в воду с головой.

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

Салки

Задача: обучить занимающихся нырянию с открытыми глазами.

Описание: участники игры произвольно располагаются в водоеме. Ловец, назначенный взрослым, догоняет играющих, старается запятнать любого из них. Спасаясь от преследования, дети ныряют под воду. Тот, кто не успел погрузиться под воду и был запятнан, становится ловцом. Ловцу запрещается преследовать одного участника долго или ждать, пока тот вынырнет из воды. Продолжительность игры до 5 минут.

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

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

Описание: Дети образуют круг. Выбирают водящего (акулу). Водящий встаёт в центре круга, а дети произносят слова:

«Акула-каракула

Правым глазом подмигнула

И заставила бежать,

Один, два, три, четыре, пять».

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

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

Методические указания: Инструктор по плаванию следит, чтобы дети не толкали друг друга во время движения. Водящий (акула) меняется после того, как догнал одного из детей (убегающих). Либо каждый пойманный ребёнок выбывает из игры. Победитель становится ведущим (акулой).

Оборудование: Надувная акула.

Акула (2 вариант игры для детей подготовительного возраста).

Задача: обучать детей погружению в воду с головой.

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

«Акула-каракула.

Правым глазом подмигнула,

И заставила бежать

Один, два, три, четыре, пять».

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

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

Правила:

5. Нельзя прятаться раньше, чем приблизится акула.
6. Начинать двигаться только после слов «Один, два, три, четыре, пять».

Методические указания: Нужно учитывать подготовленность детей. Следить за соблюдением правила.

Кто быстрее спрячется под водой?

Задача: ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

Описание: играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу

быстро прячутся так, чтобы голова скрылась под водой.

Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что достать дно практически невозможно.

Пятнашки с поплавком

Задача: совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

Описание: водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой». В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавок» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

Фонтанчики

Задача: совершенствование ритма дыхания при выполнении вдоха и выдоха в воду.

Описание: участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 3, 5(или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Методические указания. Объясняя правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет тот, у кого сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. тот, кто умеет сделать правильный выдох в воду.

Поплавок

Задача: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

Описание: сделав глубокий вдох и задержав дыхание, присесть и, обхватив колени руками, всплыть на поверхность. В этом положении стараться продержаться на воде до счета «десять».

Методические указания. Перед выполнением «поплавок» дается

команда сделать глубокий вдох и задержать дыхание на выдохе.

Медуза

Задача: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости. *Описание:* играющие по команде ведущего, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают под воду и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность. При этом тело согнуто в пояснице, руки и ноги полусогнуты и расслабленно свешиваются вниз.

Звезда

Задача: выработка равновесия и умения лежать на поверхности воды.

Описание: сделав глубокий вдох и задержав дыхание, лечь на спину на поверхность воды: руки и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад.

Методические указания. Перед выполнением «звезды» необходимо объяснить, что лежать на воде в положении на спине возможно только при одном условии: не сгибать ноги в тазобедренных суставах и не прогибаться в пояснице.

Винт

Задача: совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде. *Описание:* играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов можно помогать себе гребковыми движениями руками.

Авария

Задача: выработка умения (в случае необходимости) длительное время держаться на поверхности воды.

Описание: по команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды - это «потерпевшие кораблекрушение».

Они стараются продержаться как можно дольше на воде - «пока не подоспее помощь».

Методические указания: во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок»).

Приложение 2

Разминка на суше (старшая группа)

Занятия 1- 7

1. Комбинированная ходьба: 1-4 - обычный шаг, 1-4 - шаг в полуприседе (30 с).

2. Бег «покажи пятки» - касаться пятками ягодиц (20 с).

3. Обычная ходьба (20 с).

4. «Я плаваю» - наклонив туловище вперёд, имитировать руками движения пловца (6-8 р).

5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Выполнять по 4 рывка руками с поворотом туловища вправо-влево (6 р)

6. Приседание «Поплавок» - и.п.: о.с. 1 - присесть, обхватить руками колени, голову наклонить к ногам, сделать полный вдох, 2 - вернуться в и.п. (6 раз).

7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (по 10 махов ногами с отдыхом 3 р).

8. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-3 - плавный наклон вперёд, выдох, 4 - вернуться в и.п. - вдох (6 р).

9. Упражнение на дыхание. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 - повернуть голову вправо (влево), сделать вдох ртом; 2 - опустить голову - выдох носом (4-6 раз).

10. Ходьба (в душ, бассейн)

Занятия 8 – 14

Ходьба с круговыми движениями рук вперёд и назад, как при плавании способом «Кроль» (по 30 с).

3. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (20 с).

4. Ходьба обыкновенная (10 с).
5. Упражнение на дыхание - и.п.: ноги слегка расставлены, наклонившись к бортику и держась за него прямыми руками. 1 - повернуть голову вправо (влево) - вдох, 2 - опустить лицо вниз - выдох (5-6 раз).
6. «Я плыву» (8-10 махов).
7. «Стрела» - и.п.: о.с. 1- резкий вдох ртом, прямые руки поднять вверх, ноги на носочки, сильно вытянуться вверх за руками; 2-3-4 - задержать дыхание, не меняя положения; 5-6-7-8 - одновременно с плавным выдохом вернуться в и.п.
8. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами, ступня расслаблена, как при плавании способом «Кроль» (по 10 махов с отдыхом 3-4 р).
9. Приседание «Поплавок» (6 раз).
10. Подпрыгивание с приседанием. И.п.: о.с. 1 - подпрыгнуть высоко вверх, руки поднять вверх, резко вдохнуть ртом; 2 - присесть, опустив руки к полу, выдохнуть одновременно ртом и носом; 3 - вернуться в и.п.
11. Ходьба (в бассейн).

Занятия 15 - 21

1. Ходьба - обычная, на носках, с разным положением рук (вверх, за голову, за спину и т. д.).
2. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).
3. Упражнение на развитие внимания и быстроты движений рук. И.п.: о.с. 1 - согнуть левую руку к плечу; 2 - согнуть правую руку к плечу; 3 - поднять левую руку вверх; 4 - поднять правую руку вверх; 5-8 - в аналогичном порядке вернуться в и.п. (6 р. с убыстрением темпа).
4. «Я плыву» (10-12 движений).
5. Наклоны туловища вперёд. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 - поднять руки вверх; 2 - наклониться к правой ноге; 3 - наклониться к левой ноге; 4 - вернуться в и.п. (5-6 раз).
6. Бег на месте с выбрасыванием вперёд прямых ног с переходом на

ходьбу (30с).

7. Упражнение на дыхание «Потягивание». 1 - из основной стойки, поднимая прямые руки вверх и вставая на носочки, потянуться вверх за руками, одновременно делая глубокий вдох; 2 - вернуться в о.с., делая выдох носом (4-5 р).

8. Ходьба.

Занятия 22 – 28

1. Ходьба обычная и гимнастическим шагом (30 с).

2. Бег с высоким подниманием прямых ног вперёд и назад (30 с).

3. Ходьба - марш (15 с).

4. «Потягивание» (см. предыдущий комплекс).

5. «Я плаваю» (10 - 12 движений).

6. «Винт» - и.п.: ноги вместе, руки верх. Повороты на 180^0 вправо-влево в прыжке (8р).

7. Приседание с выпрыгиванием. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 присесть; 2 - выпрямиться прыжком (6 раз).

8. «Торпеда» - и.п.: лёжа на животе, руки под подбородком. Движения прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (по 10 движений с отдыхом 3 р).

9. Прыжки (ноги скрестно - ноги на ширину плеч) (20 прыжков).

10. Упражнение на дыхание (см. комплекс занятий 8-14).

11. Ходьба.

Разминка на суше (подготовительная группа)

Занятия 1 – 7

1. Ходьба, бег по массажному коврику (по 30 с).

2. «Мельница» - круговые движения прямых рук 1-4 - вперёд, 5-8 - назад (5 раз).

3. «Я плаваю» - имитация руками движений пловца способом «Кроль» на груди и на спине (по 6-8 раз).

4. Наклоны назад. И.п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 - правой

рукой обхватить себя по поясу сзади, прогнуться назад, левую руку вытянуть за голову; 2,3 - задержаться в этом положении, глядя на потолок; 4 - вернуться в и.п. (выполнить 4-6 раз, меняя руки).

5. «Стрела». И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. 1-4 - задержать дыхание; 5-7 - выдохнуть; 8 - вдохнуть (4-5 раз).

6. «Торпеда». И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. Работать прямыми ногами, имитируя движения пловца способом «Кроль» (1-2 м).

7. Упражнение на дыхание. И.п.: ноги в о.с., руки на поясе. 1 - вдох ртом, 2-4 - выдох носом (5 раз).

8. Произвольные прыжки (30 с).

Занятия 8-14

1. Ходьба по массажному коврику (30 с).

2. «Озорные малыши» - бег с подскоками (30-40 с).

3. «Плывём способом «Кроль». И.п.: стоя боком к бортику, держась за него одной рукой, в полунаклоне. 1 - вдохнуть ртом, повернув голову вправо (влево); 2,3,4 - круговые движения правой (левой) рукой, опустив голову «в воду». Темп медленный (по 3-4 раза каждой рукой).

4. «Торпеда» на спине. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Энергично работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на спине (30-40 с).

5. «Торпеда» на груди. И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперёд. Энергично работать ногами в стиле «Кроль» (30-40 с).

6. «Плавающая медуза». И.п.: стоя на коленях, руки в упоре. 1 - наклонить голову, одновременно стараясь коснуться колена, подтягивая согнутую ногу к голове, 2,3 - выпрямить голову, ногу поставить на колено, носок оттянуть; 4-5-6 - то же другой ногой (6 раз в медленном темпе).

7. Прыжки «Озорные лягушата» - прыжки с ноги на ногу, высоко поднимая согнутые в коленях ноги, руки согнуты в локтях, подняты вверх, пальцы максимально раздвинуты (30 с).

8. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).

Занятия 15 - 21

1. Ходьба по массажному коврику (30 с).
2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием колен (30 с).
3. «Насос». И.п.: стоя парами лицом друг к другу, держась за руки.

Дети поочерёдно приседают на корточки, делая при этом выдох (10 р).

4. «Торпеда» на спине (см. предыдущий комплекс).
5. «Плывём способом «Кроль» (см. предыдущий комплекс).
6. «Поплавок». И.п.: о.с. 1 - присесть, обхватив руками колени и глубоко вдохнув ртом, голову опустить вниз; 2,3 - задержать дыхание; 4,5 - выдох «в воду»; 6 - вернуться в и.п. (4-5 р)
7. Прыжки с произвольной постановкой ног (30 с).
8. Упражнение на дыхание (5 раз)

Занятия 22 – 28

1. Ходьба по массажному коврику с высоким подниманием коленей (30 с).
2. Бег, доставая пятками ягодицы (40 с).
3. Упражнение на дыхание (5 раз).
4. «Пловцы». И.п.: ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперёд, взгляд направлен в пол. Энергично имитировать руками движения пловца способом «Кроль».
5. «Насос» (см. предыдущий комплекс).
6. «Винт». И.п. - о.с. 1 - подпрыгнуть вверх, одновременно выполняя поворот вправо на $180-360^0$, 2 - отдых, 3 - прыжок с поворотом влево, 4 - отдых (по 4-5 раз в каждую сторону).
7. «Торпеда» на спине (1 м).
8. Упражнение на дыхание (5 р).

1. Обучение техники плавания в стиле кроль на груди.

Упражнения для изучения техники движений кроль на груди.

На суше:

1. Лёжа на животе, руки под подбородком, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднятие ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра);
2. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед (мельница);
3. Тоже упражнение, но с остановкой в начале, середине и конце гребка;
4. Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, опереться одной рукой в колено, другая у бедра (конец гребка), поворот головы в сторону руки вытянутой назад у бедра и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра;
5. Стоя ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки вверх. Правой рукой сделать гребок, одновременно поворот головы в сторону движения руки, вдох. Тоже левой рукой;
6. Тоже упражнение, но из исходного положения стойка на ширине плеч, руки вверх над головой;
7. Имитация движений руками, как при плавании кролем на груди. Лёжа на пляже, загребая кистью (во время гребка) песок, подтянуть его под грудь, затем оттолкнуть его назад к ногам;
8. Лёжа на животе, руки вытянуты вверх над головой, носки оттянуты. Попеременное движение ног вверх, вниз. Имитация движений ног как при плавании кроль на груди;

2. Обучение техники плавания в стиле кроль на спине.

Упражнения для изучения техники движений кроль на спине.

На суше:

1. В положении сидя с упором на руки сзади, носки оттянуты. В частом темпе выполнять попеременное поднятие и опускание ног (движения выполнять от бедра);
2. Лежа на спине, руки вдоль туловища, носки оттянуты. Выполнять движения ногами кролем, руки вперед, вверх, в стороны, вниз;
3. Стойка, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад (мельница);
4. Тоже упражнение, но лежа на скамейке;
5. Стойка ноги врозь, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад с «притопыванием» ногами (на один гребок рукой, три шага ногами);
6. Тоже упражнение в согласовании с дыханием (на два гребка руками - один вдох и один выдох).

3. Обучение техники плавания способом брасс.

Упражнения для изучения техники движений брасс.

1. Стоя ноги вместе, носки развернуты в стороны. Медленное приседание с разведением коленей в стороны, при этом сохранять прямое положение туловища;
2. Стоя боком к опоре (стенке, дереву и т.д.), опереться в нее левой рукой. Отвести правую голень в сторону, захватить правой рукой стопу с внутренней стороны (выдержать это положение 3-5сек.), отпустить ногу и выполнить ею толчок до смыкания с другой ногой (как при плавании брассом). Тоже упражнение выполнить другой ногой;
3. Сидя на полу или на краю скамьи, упор руками сзади. Медленно подтянуть ноги, волоча стопы по полу и разворачивая колени в стороны. Развернуть носки в стороны и описав полукруг, сомкнуть пятки - пауза. Выпрямить ноги в исходное положение;
4. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их груди, развести колени в стороны, сомкнуть пальцы ног вместе.

Стопами описать полукруг, отводя ноги назад в исходное положение;

5. Стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон туловища вперед. Руки вытянуть вперед перед собой, развести руки в стороны - вниз (выполнить гребок), согнуть их в локтях и прижать к туловищу;

6. Стойка ноги врозь, руки вверх ладони повернуты в стороны. Выполнять движения руками как при плавании брассом (через стороны вниз, к груди и вверх);

7. Стоя ноги на ширине плеч, носки разведены. Приседание. Согласование движений ногами с дыханием (во время приседания - вдох, при выпрямлении - выдох);

8. Стоя ноги на ширине плеч, носки разведены, руки вверх ладони повернуты в стороны. Приседание с одновременным движением рук (как при плавании брассом) через стороны вниз, к груди и вверх в исходное положение.

Подготовительные упражнения

1. И. п. - правая рука вперед-в сторону. Горизонтальные «Восьмерки» прямой правой (И.О.).

2. То же левой рукой (И. О.).

3. И. п. - руки вперед-в стороны. Горизонтальные «Восьмерки» одновременно обеими прямыми руками (И.О.).

4. То же, сгибая и выпрямляя руки.

5. То же, увеличивая и уменьшая амплитуду движений.

6. То же, увеличивая и уменьшая темп движений.

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

8. Вертикальные «Восьмерки» правой (И.О.).

9. То же левой рукой (И. О.).

10. И. п. - руки впереди, ладони обращены внутрь. Вертикальные «Восьмерки» обеими руками одновременно (И.О.)

11. И. п. - правая рука вперед-в сторону, ладонь располагается наклонно. Наклонные «Восьмерки» правой.

12. То же левой рукой. То же обеими руками одновременно. И. п. -

правая рука вверхладонью вперед.

13. Движение правой по дуге сверху вниз - «Дуга»
14. То же, сгибая руку.
15. То же, что упражнение 13, но левой рукой.
16. То же, что упражнение 14.
17. И. п. - правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой в форме перевернутого вопросительного знака.
18. То же левой рукой.
19. И. п. - руки вверх ладонями вперед. Движение обеими руками одновременно вниз «Песочные часы».
20. И. п. - сидя в наклоне. Движения руками в форме «лепестка».
21. И. п. - сидя в наклоне. Движения руками спереди назад («Песочные часы») висходное положение - «Летит бабочка».
22. И. п. - о. с. 1 - наклон вперед, правой рукой коснуться пола; 2 - вернуться в и. п.; наклон вперед, левой рукой коснуться пола; 4 - вернуться в и. п.
23. И. п. - о. с. 1 - наклон вперед, поднять одной рукой с пола кубик; 2 - выпрямиться, переложить кубик в другую руку; 3 - наклон вперед, положить кубик на пол; 4 - вернуться в и. п.
24. То же, вместо кубика используется плоский предмет (пластмассовая тарелочка и т.п.) в нормальном, а затем в перевернутом положении. Вначале можно позволить каждому ребенку иметь «свой» предмет, отличающийся по форме и цвету, затем дети меняются предметами ит.д.
25. И. п. - о. с. 1 - шаг влево, руки вверх-в стороны; 2 - вернуться в и. п.; 3 - шаг вправо, руки вверх-в стороны; 4 - вернуться в и. п. («Звездочка»).
26. И. п. - руки на поясе. 1 - вдох, присесть (погрузиться в воду с головой); 2 - выпрямиться, выдох.
27. И. п. - сидя на полу, ноги выпрямлены, руки впереди. Потянуться вперед и выполнить движения одновременно обеими слегка согнутыми руками

через стороны назад. То же, но движения руками выполняются вдоль ног спереди назад, ладони касаются пола мизинцами («Гребцы»); пронести руки над водой в исходное положение - «Летит бабочка».

28. И. п. - сидя на полу, упор сзади. Приподнять правую ногу - опустить, приподнять левую ногу - опустить (И. О.).

29. И. п. то же. Руки согнуть, приподнять ноги и выполнять ими попеременные движения - «барабанные палочки» (И.О.). Удобнее выполнять это упражнение, сидя на низкой скамейке или на бортике бассейна.

30. И. п. то же. Приподнять ноги и развести в стороны, а затем сомкнуть. В момент смыкания стопы соединить большими пальцами, пятки врозь - «Плавник».

31. И. п. то же. Пятки вместе и на опоре; развернуть стопы наружу и растопырить пальцы - «Растопырка».

32. И. п. - стоя, руки на поясе. Удары по мячу поднятой левой (правой) ногой; мяч можно поместить в сетку для упаковки овощей и удерживать в подвешенном положении.

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

34. Выполнить сильный выдох, стараясь сдуть с ладони шарик для игры в настольный теннис; то же на столе - «Чей шарик покатится дальше?»; сдуть с ладони ватный тампон (сухой и увлажненный), листок бумаги (сухой и увлажненный) и т.д.; раскручивать бумажную вертушку.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128214

Владелец Яременко Елена Владимировна

Действителен с 20.10.2022 по 20.10.2023