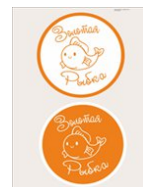


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
НОВОСИБИРСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ ДЕТСКИЙ САД «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»**

630501, НОВОСИБИРСКАЯ ОБЛАСТЬ, НОВОСИБИРСКИЙ РАЙОН,

РАБОЧИЙ ПОСЕЛОК КРАСНООБСК, 117

ИНН 5433953210, КПП 543301001



**Дополнительная общеобразовательная программа по фигурному  
плаванию**

**«ФИГУРЫ НА ВОДЕ»**

**для детей 4-7 лет**

**Автор проекта:**

**Гончукова Любовь Владимировна**

**инструктор по физической культуре**

**тел. +7 (383) 204 96 02 , e-mail: [zolotayaribka@edunor.ru](mailto:zolotayaribka@edunor.ru)**

**Заведующий МБДОУ-детский сад «Золотая рыбка»**

**Бадудина Светлана Алексеевна**

***п.Краснообск 2024 г***

### **Пояснительная записка**

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, совершенствуются движения. Плавание называют «крепостью здоровья», благодаря ему повышается сопротивляемость растущего организма к холоду, оказывается тонизирующее воздействие. Однако методика обучения дошкольников плаванию в минимальной степени предусматривает развитие их творческой сферы. Дети используют полученные навыки в том виде, в каком они преподнесены педагогом.

Особенность дошкольного периода в том, что обучение проводится в игре. Но добиться качественных плавательных навыков в игровой форме крайне сложно, так как требуется отработка одних и тех же движений. Поэтому приходится комбинировать игровые и тренировочные задания для детей, создавая такие ситуации, в которых отработка плавательных навыков является главным условием. Используя сюжетные, игровые, соревновательные занятия, постоянно следует обращать внимание дошкольников на красоту и разнообразие упражнений в воде. Использование на занятиях музыки обеспечивает эмоциональный подъем, что очень важно для психоэмоционального развития ребенка.

Фигурное плавание в спорте – вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку. Этот вид спорта один из самых утонченных и элегантных среди всех видов спорта. Однако, несмотря на кажущуюся легкость, он является весьма требовательным: помимо того, что спортсмены испытывают серьезные физические нагрузки, им нужно обладать не только выносливостью, но и гибкостью, изяществом, отточенным мастерством и исключительным контролем дыхания. В идеале фигурное плавание должно сочетать в себе красоту формы и содержания.

Фигурное плавание - представляют собой выполнение умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они быстро утомляются при статистических нагрузках. Им свойственна динамика. Находясь в воде, ребенок испытывает ощущения во многом сходные с состоянием невесомости, поэтому упражнения ему легче выполнять в воде, чем на суше. В то же время вода создает сопротивление и для получения необходимой нагрузки для мышц достаточно небольшого количества повторений упражнений.

Использование элементов фигурного плавания является средством развития творческих способностей детей. Фигурное плавание включает в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивает гибкость, правильное дыхание, формирует осанку, воспитывает чувство красоты и ритма движений, детского коллективизма.

Для достижения результатов необходимо развивать плавательные навыки, умение действовать слаженно, проявлять творчество. Однако плавательная подготовленность подрастающего поколения в настоящее время остается неудовлетворительной. Все еще среди детей дошкольного и школьного возраста не умеют плавать более 40-45%, а среди дошкольников – до 90%.

В последние годы увеличивается запрос со стороны родителей (законных представителей) на предоставление дополнительных образовательных услуг, на углубление работы по оздоровлению, развитию физических качеств и двигательных способностей детей, на развитие индивидуальных особенностей и склонностей детей.

**Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273 - ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.04.2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049 – 13 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- СанПиН 2.1.2.1188-03 (Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества)

**Цели и задачи программы:**

**Цель программы** - повышение уровня технической плавательной и физической подготовленности детей дошкольного возраста на основе включения в методику обучения элементов фигурного плавания.

**Основные задачи**, которые мы решаем при обучении детей фигурному плаванию это:

**I. Укрепление здоровья ребенка:**

- закаливание детского организма;
- приобщение к ЗОЖ;
- адаптация к водной среде;

**II. Развитие двигательных качеств и умений:**

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве (*самостоятельно находить свободное место в бассейне, перестраиваться в круг, становиться друг за другом*);
- совершенствование плавательных умений и навыков;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;

**III. Развитие музыкальности:**

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, ее содержание;
- развитие музыкального слуха (*мелодического, гармонического, тембрового*), чувства ритма;
- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- развитие музыкальной памяти;

**IV. Развитие творческого воображения и фантазии:**

- развитие способности к импровизации в движении;

#### **V. Развитие психических процессов:**

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- тренировка подвижности (*лабильности*) нервных процессов (*умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом, формой музыкального произведения по фразам*);
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

#### **VI. Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности:**

- воспитание умения сопереживать другим людям (*радоваться успеху других детей и переживать, если кто – то упал или уронил предмет во время движения*);
- воспитание умения вести себя в группе во время движения;
- формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

#### **Новизна Программы:**

В отличие от содержания основной образовательной программы дошкольного образования ДОУ № 165 в рамках решения физкультурно-оздоровительных задач данная Программа направлена на работу с детьми, владеющими элементарными навыками плавания (умение держаться на воде и проч.), на освоение сложно координированных движений и упражнений на воде и под водой, на обучение составлять групповые фигуры на воде и исполнять групповые композиции, на развитие творчества в двигательной сфере. Степень освоения элементов фигурного плавания 3-7 летними детьми в условиях малогабаритного бассейна в детском саду является критерием, позволяющим проводить в дальнейшем отбор в специализированные секции. Фигурное плавание в спорте – вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку. Этот вид спорта один из самых утонченных и элегантных среди всех видов спорта. Однако, несмотря на кажущуюся легкость, он является весьма требовательным: помимо того, что спортсмены испытывают серьезные физические нагрузки, им нужно обладать не только выносливостью, но и гибкостью, изяществом, отточенным мастерством и исключительным контролем дыхания. В идеале фигурное плавание должно сочетать в себе красоту формы и содержания. Спортсмены путем упорных тренировок пытаются добиться совершенства и синхронности грациозных движений.

#### **Актуальность Программы:**

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период – чрезвычайно важный этап в жизни ребенка, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития, а также культуры движений. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, в т.ч. на развитие физических качеств и двигательных способностей, развитие познавательных 4 способностей, способствует гармоничному развитию личности: совершенствованию волевых качеств, проявлению эмоциональности ребенка, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе

творческой, приобретает интерес и любовь к физической культуре. Большое значение для развития физических качеств ребенка занимает плавание.

Однако плавательная подготовленность подрастающего поколения в настоящее время остается неудовлетворительной. Все еще более 20 % несчастных случаев на воде приходится на долю детей в возрасте до 14 лет, среди детей в возрасте 10-12 лет не умеют плавать более 40-45%, а среди дошкольников – до 90%. В последние годы увеличивается запрос со стороны родителей на предоставление дополнительных образовательных услуг, на углубление работы по оздоровлению, развитию физических качеств и двигательных способностей детей, на развитие индивидуальных особенностей и склонностей детей, на полноценное проживание ребенком периода дошкольного детства и как результат – успешную подготовку детей к началу обучения в школе.

Также мы наблюдаем запрос общества на приобщение людей всех возрастов, в т.ч. и детей дошкольного возраста, к спорту и здоровому образу жизни: открываются новые физкультурно-оздоровительные комплексы, реализуются соответствующие государственные программы и социальные проекты. Именно в возрасте от 3 до 7 лет актуальной является задача выявления нового пути в обучении детей плаванию. Именно в данном возрасте на начальном этапе обучения является перспективным введение элементов фигурного плавания.

Высокая эмоциональность, музыкальное сопровождение, большое разнообразие интересных упражнений и элементов будет способствовать развитию плавательной подготовленности, развитию физических качеств, творческих и психических способностей детей.

#### **Педагогическая целесообразность:**

Фигурное плавание в детском саду – это вид деятельности, основанный на одновременном выполнении движений в паре, группе в воде под музыку.

Основу комплексов по фигурному плаванию составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (общеразвивающие, имитационные, танцевальные и др.), позволяющие выразить эмоциональные состояния, сюжеты, образы.

Фигурное плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Фигурное плавание – одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Особенности влияния плавания на организм ребенка определяются средой, в которой он выполняет движения, так как вода – одно из эффективных средств закаливания, способствующее формированию и развитию гигиенических 5 навыков, коррекции нарушений осанки. Находясь в воде, ребенок испытывает ощущения, во многом сходные с состоянием невесомости, поэтому упражнения ему легче выполнять в воде, чем на суше. В тоже время вода создает сопротивление и для получения необходимой нагрузки для мышц. Во время занятий по плаванию мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично. Выполнение статических упражнений в воде способствует само вытяжению позвоночника, его естественной разгрузке при одновременном укреплении всех групп мышц. В результате формируется правильная осанка.

Аквабилдинг – это выполнение физических упражнений в воде.

Аквааэробика – ритмичная водная гимнастика под музыку – представляет собой вид аэробики, предусматривающий выполнение упражнений в воде и сочетающий в себе физические нагрузки

на все основные группы мышц человека, чем обусловлена высокая эффективность занятий. Как показали исследования, именно такие упражнения оказывают превосходный тренировочный и оздоровительный эффект. Поддерживаемый спасательным жилетом, ребенок находится в воде как бы в подвешенном состоянии. Это способствует повышенной двигательной активности, позволяет ему включать в работу почти все группы мышц, эффективно развивать функцию органов дыхания, сердечно-сосудистую систему, улучшение гибкости суставов. Такие условия как никакие более способствуют укреплению мышц-стабилизаторов. Занятия аквабилдингом и аквааэробикой способствуют профилактике ожирения у детей. При выполнении упражнений в воде ребенок затрачивает гораздо меньше энергии, чем при занятии физкультурой на земле. Облегчает выполнение упражнений выталкивающая сила воды.

Вода обладает тонизирующим эффектом на нервную систему, благодаря чему плавание приносит ощущение бодрости, снимает стресс, повышает энергичность, работоспособность и настроение, улучшает сон. Также занятия фигурным плаванием стимулируют развитие творческих способностей ребенка, элементов актерского мастерства, формируют умение произвольно управлять своим телом и движениями, развивают умение согласовывать движения с характером и темпом музыки. Занимаясь фигурным плаванием, ребенок реализует свою естественную потребность в двигательной активности

### ***Принципы и методы обучения плаванию детей дошкольного возраста***

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста базируется на общих педагогических принципах:

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

Методы обучения плаванию дошкольников:

- *словесные* – объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды;
- *наглядные* – показ изучаемого движения в целостном виде и с разделением на части, анализ его с помощью наглядных пособий, жестов и видеосюжетов.
- *практические* – многократное повторение движений по элементам или полностью, обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста***

необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

#### Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3– 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет. Весовые – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг. На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

#### Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено. Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе – нервно-психической регуляции и её функций, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-гибителей больше силы мышц – разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой – нибудь задачи. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

#### Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорнодвигательной системы ребёнка ещё незавершено (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных

условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь 5 товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

#### Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких. Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений

#### **Планируемые результаты освоения программы**

В результате реализации программы, обучающиеся будут уметь:

- ❖ выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- ❖ выполнять базовые элементы фигурного плавания: вдоха-выдоха на воде, скольжение по воде, овладение движениями ног, игры;
- ❖ ориентироваться в пространстве водной чаши бассейна: вдоль границ, по кругу, в прямом направлении;
- ❖ выдерживать длительную интенсивную физическую нагрузку;
- ❖ самостоятельно выполнять выученные ранее упражнения и комплексы в целом;
- ❖ слышать музыку при выполнении упражнений и одновременно следить за синхронностью движений;
- ❖ выполнять композиции в парах, тройках, следит за дыханием при выполнении нескольких движений;
- ❖ придумывать свои упражнения и композиции под музыку.
- ❖ использовать разные предметы для придания движениям особой яркости;

В реализации программы, обучающиеся будут знать

- иметь представление о водных видах спорта: парусный спорт, плавание синхронное, прыжки в воду, водное поло;
- представления о своем здоровье, как можно поддержать, укрепить и сохранить его; проявлять интерес к закаливающим процедурам и упражнениям, выполняемым в воде;
- как оказать элементарную помощь себе и другому;



- основные правила безопасного поведения на воде;
- У обучающихся будут улучшены показатели физического развития: укреплен костно-мышечный корсет, развита дыхательная система, повышена выносливость организма.

### **Содержательный раздел программы**

Этап	Содержание
Первый год обучения (3-4г)	<p>На занятиях по плаванию в младшей группе, мы включаем игры с игрушками, игры для ходьбы, бега и прыжков, игры для доставания игрушек со дна, для погружения в воду с открытыми глазами. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретенные навыки.</p> <p>Все игры направлены не только для ознакомления со свойствами воды и для преодоления боязни воды, но и для её освоения (лежание, всплытие, погружение).</p>
Второй год обучения (4-5л)	<p>Раздел Программы «<b>Техника безопасности</b>» содержит:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• -ознакомление с правилами поведения в бассейне;</li> <li>• через создание игровых и проблемных ситуаций, рассматривание плакатов "Правила поведения на воде", "Правила поведения в бассейне";</li> <li>• беседа с инструктором: "Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах и в бассейне) с использованием схем, моделей, картинок, знаков;</li> <li>• экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками;</li> <li>• посещение занятий старших групп.</li> </ul> <p>Раздел Программы «<b>Теоретические знания</b>» содержит:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ использование художественного слова: потешки, стихи, сказки ("Водичка, водичка... ", "Дождик, дождик пуще", "Кораблик" А.Барто, "Мойдодыр" К.И.Чуковский и др.) с целью создания психологического настроения на занятия плаванием;</li> <li>▪ расширение представлений об оздоровительном (закаливающий эффект) и прикладном значении купания, плавания: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, рассматривание фотографий,</li> <li>▪ формирование представлений о водных видах спорта (парусный спорт, синхронное плавание, прыжки в воду, водное поло): просмотр фотографий, иллюстраций и проч.;</li> <li>▪ формирование представлений о правильных движениях, характерных для разных способов плавания ("баттерфляй", "брасс", "кроль", "дельфин"): рассматривание схем упражнений, показ движений инструктором, подготовленным ребенком; - изготовление вместе с воспитателями и родителями поделок на тему "Водный мир".</li> </ul> <p>Раздел Программы «<b>Практические занятия</b>» содержит:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ закрепление навыков личной гигиены с помощью следующих приемов: указание, напоминание, использование художественного слова и проч.; упражнения для специальной подготовки;</li> <li>❖ освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки, строевые упражнения);</li> <li>❖ упражнения для ОФП (ОРУ с предметами и без, упражнения на растяжение и укрепление всех групп мышц;</li> <li>❖ действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными);</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению по всей его длине;</li> <li>❖ передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, врассыпную; - передвижения в воде шагом, бегом, прыжками: держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т.д. Игры на освоение передвижений в воде: "Змейка", "Паровозик", "Карусели", "Лягушата", "Лодочка с веслами", "Цапли" и др.; - игры для ознакомления со свойствами воды: "Маленькие и большие ножки", "Солнышко и дождик", "Лодочки", "Волны на море" и др.;</li> <li>❖ освоение упражнений, способствующего преодолению страха перед водой;</li> <li>❖ погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием "пузырей", дуть на воду. Игры для приобретения навыков погружения под воду: "Пружинка", "Мячик", "Тишина", "Уточки моют носик" и др.;</li> <li>❖ дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: "Воздушный шар", "Дует, дует ветерок", "Сердитая кошка" и др.;</li> <li>❖ упражнения на дыхание в воде: "Горячий чай", "Дуй на игрушку", "Быстрые лодочки" и др.;</li> <li>❖ обучение технике выполнения упражнений в зале сухого плавания: "Медуза", "Звездочка на груди", "Поплавок";</li> <li>❖ обучение технике выполнения упражнений в воде у опоры и без: "Звездочка на груди", "Поплавок", "Медуза", "Стрела";</li> <li>❖ обучение технике работы ног как при плавании способом "кроль" (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: "Фонтан", "Моторчики" и др.;</li> <li>❖ скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом "кроль"). Игры на освоение навыка скольжения: "Лодочки плывут", "Стрела", "Смелые ребята" и др.</li> <li>❖ освоение элементов фигурного плавания: комплексы упражнений в воде под музыку: "Волшебный цветок", "Белые кораблики", на муз. А.Петрова "Утро", "Голубая вода" и др.;</li> </ul> <p>Раздел Программы «Танцевальная композиция на воде» содержит:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ одно занятие в конце учебного года, включающее упражнения из всех разделов Программы, что позволяет продемонстрировать полученные детьми навыки.</li> </ul>
Третий год обучения (5-6л)	<p>Раздел Программы «<b>Техника безопасности</b>» содержит:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• -закрепление правил поведения в процессе организации плавания в бассейне;</li> <li>• изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне.</li> </ul> <p>Раздел Программы «<b>Теоретические знания</b>» содержит:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ использование художественного слова: загадки, стихи, сказки с целью создания психологического настроения на занятия плаванием;</li> <li>▪ закрепление представлений об оздоровительном (закаливающий эффект) и прикладном значении купания, плавания через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий,</li> <li>▪ ознакомление со спортивными способами плавания;</li> <li>▪ закрепление представлений о правильных движениях, характерных для разных способов плавания ("брасс", "кроль", "дельфин"): рассматривание схем упражнений, показ движений инструктором, подготовленным ребенком;</li> </ul>

- знакомство с терминологией, сигналами, схемами фигурного плавания;
- формирование представлений о конкретном "рисунке на воде".

Раздел Программы «**Практические занятия**» содержит:

- ❖ закрепление навыков личной гигиены с помощью следующих приемов: указание, напоминание, использование художественного слова и проч.;
- ❖ упражнения для специальной подготовки;
- ❖ закрепление различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки, строевые упражнения)
- ❖ упражнения для ОФП (ОРУ с предметами и без, упражнения на растяжение и укрепление всех групп мышц);
- ❖ действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными);
- ❖ закрепление умения свободно ориентироваться в чаше бассейна, умело распределяться по всей его длине; -
- ❖ передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, враспынную; - передвижения в воде шагом, бегом, прыжками: держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т.д. Игры на освоение передвижений в воде: "Змейка", "Паровозик", "Карусели", "Лягушата", "Лодочка с веслами", "Цапли" и др.; -
- ❖ игры для ознакомления со свойствами воды: "Маленькие и большие ножки", "Солнышко и дождик", "Лодочки", "Волны на море" и др.;
- ❖ закрепление упражнений, способствующего преодолению страха перед водой;
- ❖ погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием "пузырей", дуть на воду. Игры для приобретения навыков погружения под воду: "Пружинка", "Мячик", "Тишина", "Уточки моют носик" и др.; -
- ❖ дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: "Воздушный шар", "Дует, дует ветерок", "Сердитая кошка" и др.;
- ❖ упражнения на дыхание в воде: "Горячий чай", "Дуй на игрушку", "Быстрые лодочки" и др.;
- ❖ обучение технике выполнения упражнений в зале сухого плавания: "Медуза", "Звездочка на груди", "Поплавок";
- ❖ обучение технике выполнения упражнений в воде у опоры и без: "Звездочка на груди", "Поплавок", "Медуза", "Стрела";
- ❖ закрепление техники работы ног как при плавании способом "кроль" (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: "Фонтан", "Моторчики" и др.;
- ❖ скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом "кроль"). Игры на освоение навыка скольжения: "Лодочки плывут", "Стрела", "Смелые ребята" и др.
- ❖ освоение элементов фигурного плавания: комплексы упражнений в воде под музыку: "Волшебный цветок", "Белые кораблики", на муз. А.Петрова "Утро", "Голубая вода" и др - закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха в воду сериями; -
- ❖ знакомство с определениями "хват", "закрепка", упражнения в "хвате", "закрепке";
- ❖ обучение самостоятельному составлению "рисунков на воде" с использованием разных пособий;
- ❖ обучение плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ формирование четких представлений о своей роли в каждом рисунке, умелому и быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку;</li> <li>❖ - обучение взаимозаменяемости, роли ведущего в фигурном плавании;</li> </ul> <p>Раздел Программы Танцевальная композиция на воде содержит:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ одно занятие в конце учебного года, включающее упражнения из всех разделов Программы, что позволяет продемонстрировать полученные детьми навыки.</li> </ul>
Четвертый год обучения (6-7л)	<p>Раздел Программы «<b>Техника безопасности</b>» содержит:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций;</li> <li>• закрепление представлений об основах правильного поведения на воде (использование схем, моделей, картинок, знаков).</li> </ul> <p>Раздел Программы «<b>Теоретические знания</b>» содержит:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ расширение знаний об оздоровительном (закаливающий эффект) и прикладном значении плавания через беседы;</li> <li>▪ просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание;</li> <li>▪ получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных); графические изображения подвижных игр; показ упражнений преподавателем, заранее подготовленным ребенком (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения).</li> </ul> <p>Раздел Программы «<b>Практические занятия</b>» содержит:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ закрепление навыков личной гигиены с помощью следующих приемов: указание, напоминание, использование художественного слова и проч.;</li> <li>❖ закрепление различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки, строевые упражнения);</li> <li>❖ упражнения для ОФП (ОРУ с предметами и без, упражнения на растяжение и укрепление всех групп мышц);</li> <li>❖ действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными);</li> <li>❖ закрепление умения свободно ориентироваться в чаше бассейна, умело распределяться по всей его длине;</li> <li>❖ передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, враспынную; - передвижения в воде шагом, бегом, прыжками: держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т.д. Игры на освоение передвижений в воде: "Змейка", "Паровозик", "Карусели", "Лягушата", "Лодочка с веслами", "Цапли" и др.;</li> <li>❖ игры для ознакомления со свойствами воды: "Маленькие и большие ножки", "Солнышко и дождик", "Лодочки", "Волны на море" и др.;</li> <li>❖ закрепление упражнений, способствующего преодолению страха перед водой;</li> <li>❖ погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием "пузырей", дуть на воду. Игры для приобретения навыков погружения под воду: "Пружинка", "Мячик", "Тишина", "Уточки моют носик" и др.;</li> <li>❖ дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: "Воздушный шар", "Дует, дует ветерок", "Сердитая кошка" и др.;</li> <li>❖ упражнения на дыхание в воде: "Горячий чай", "Дуй на игрушку",</li> </ul>

	<p>"Быстрые лодочки" и др.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ обучение технике выполнения упражнений в зале сухого плавания: "Медуза", "Звездочка на груди", "Поплавок";</li> <li>❖ обучение технике выполнения упражнений в воде у опоры и без: "Звездочка на груди", "Поплавок", "Медуза", "Стрела"; -</li> <li>❖ закрепление техники работы ног как при плавании способом "кроль" (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: "Фонтан", "Моторчики" и др.;</li> <li>❖ скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом "кроль"). Игры на освоение навыка скольжения: "Лодочки плывут", "Стрела", "Смелые ребята" и др.</li> <li>❖ освоение элементов фигурного плавания: комплексы упражнений в воде под музыку: "Волшебный цветок", "Белые кораблики", на муз. А.Петрова "Утро", "Голубая вода" и др.;</li> <li>❖ упражнения на задержку дыхания, выдох порциями; составление рисунков с обручами, в парах, мячами;</li> <li>❖ выполнение упражнения "Медуза на груди": с обручем, другими атрибутами, у бортика;</li> <li>❖ выполнение упражнения "Медуза на спине" с дополнительными атрибутами;</li> <li>❖ развитие умения брать на себя роль ведущего в синхронном плавании;</li> <li>❖ выполнение упражнения "Смешанная цепь": у бортика, в центре, по диагонали;</li> <li>❖ выполнение упражнения "Цепь с закрепкой и хвостом": у бортика, друг с другом;</li> <li>❖ отработка движений танца под музыку;</li> <li>❖ игры и развлечения на воде;</li> <li>❖ обучение плавному переходу от одного рисунка к другому;</li> <li>❖ обучение взаимозаменяемости; развивать умение оказывать посильную помощь товарищу;</li> <li>❖ составление "рисунков на воде" с атрибутами.</li> </ul> <p>Раздел Программы <b>Танцевальная композиция на воде</b> содержит:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ одно занятие в конце учебного года, включающее упражнения из всех разделов Программы, что позволяет продемонстрировать полученные детьми навыки.</li> </ul>
--	--

Занятия по плаванию должна проходить не ранее, чем через 40 мин после еды. Занятия проводятся во второй половине дня. Обучение плаванию непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Программа рассчитана на детей дошкольного возраста, количество часов варьируется от возраста детей. Учебный год начинается с октября по май.

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

Возрастная группа	Количество детей в подгруппе	Длительность занятия в одной подгруппе (мин)
Младшая группа	6-8	15
Средняя группа	8 – 10	20
Старшая группа	10 – 12	25
Подготовительная к школе	10 – 12	30

**Учебно-тематический план занятий с детьми**

**I год обучения (3-4 года)**

№	Перечень разделов, тем	Количество занятий
1.	Диагностика	2
2.	Техника безопасности	3
3.	Теоретические знания	10
4.	Практические занятия	37

**II год обучения (4-5 лет)**

№	Перечень разделов, тем	Количество занятий
1.	Диагностика	2
2.	Техника безопасности	2
3.	Теоретические знания	10
4.	Практические занятия	37
5.	Танцевальная композиция на воде	1

**III год обучения (5-6 лет)**

№	Перечень разделов, тем	Количество занятий
1.	Диагностика	2
2.	Техника безопасности	2
3.	Теоретические знания	5
4.	Практические занятия	42
5.	Танцевальная композиция на воде	1

**IV год обучения (6-7 лет)**

№	Перечень разделов, тем	Количество занятий
1.	Диагностика	2
2.	Техника безопасности	2
3.	Теоретические знания	5
4.	Практические занятия	42
5.	Танцевальная композиция на воде	1

Учебный план программы

**Младший возраст**

Месяц	Содержание программы
Октябрь	1. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём 2. Ознакомить детей со свойствами воды 3. Создать представление о движениях в воде, о плавании 4. Способствовать формированию навыков личной гигиены
Ноябрь	1. Обучить самостоятельному входу и выходу из воды. 2. Способствовать воспитанию, смелости, закаливанию организма детей. 3. Учить детей опускать лицо в воду
Декабрь	1. Обучить погружению под воду с головой, без опоры, с задержкой дыхания. 2. Обучить открыванию глаз в воде. 3. Упражнять в выполнении разных движений в воде
Январь	1. Учить передвигаться в воде в разных направлениях 2. Обучить выполнению упражнения «звездочка» на спине с поддержкой.
Февраль	1. Обучить многократным выдохам в воду (3-4 раза). 2. Обучить технике выполнения упражнений на освоение с водой («поплавок»), («звездочка на груди»), («медуза») у опоры.
Март	1. Совершенствовать технику работы ног, как при плавании способом кроль на груди, у опоры. 2. Способствовать формированию правильной осанки, развитию координационных способностей.
Апрель	1. Обучить скольжению на груди. 2. Совершенствовать навык самостоятельного погружения под воду с головой, выполнения выдохов в воду. 3. Способствовать развитию силы мышц спины и брюшного пресса.
Май	1. Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей

**Старший возраст**

Месяц	Задачи	Содержание
Октябрь	<p>Правила поведения. Значение синхронного плавания для здоровья. Диагностика навыков детей. Знакомство терминологией, сигналами, схемами, правила поведения.</p> <p>Формирование у детей представлений о конкретном «рисунке». Составление «рисунков на воде» в парах с обручами по музыку. Создавать условия для закрепления навыков лежания и всплывания на воде, выдохи в воду сериями.</p>	<p>Игры: «Цапли», «Покажи пятки», «Буря в море», «Насос», «Торпедо». Нырание за игрушками; скольжение на груди.</p> <p>«Звёздочка» на груди с обручем и без обруча, у бортика. Вдох и выдох в воду. Задержка дыхания под водой до 5 секунд. «Звёздочка» на спине, «Снежинка».</p>
Ноябрь	<p>Знакомство детей с определением «хват», «закрепка». Упражнение в «хвате», «закрепке». Создавать условия для самостоятельного составления детьми «рисунков на воде». Создавать условия для обучения плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путём. Обеспечит условия для формирования чёткого представления о своей роли в каждом рисунке, умелому и быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку.</p>	<p>Вдох и выдох в воду. Задержка дыхания под водой до 5 секунд. «Медуза» на груди. Смешанная цепь у бортика, в центре, по диагонали. Цепь с закрепкой и хвостом: у бортика; друг с другом. Элементы «держи товарища», «Длинная цепь», «Смешанная цепочка».</p>
Декабрь	<p>Создавать условия для обучения детей взаимозаменяемости, роли ведущего в «рисунках на воде», оказание посильной помощи товарищам. Создавать условия для обучения свободному ориентированию в чаще бассейна. Умелому распределению рисунка на воде по всей его поверхности.</p>	<p>Вдох и выдох в воду. Задержка дыхания под водой до 5 секунд. «Смешанная цепь», «Цепь с обручами», «Медузы в парах»</p>
Январь	<p>Создавать условия для обучения новым движениям, используя при этом элементы «медуза», «поплавок», «цепочки».</p> <p>Создавать условия для обучения умелому и главному слиянию движения под музыкальное сопровождение.</p> <p>Формирование у детей знаний о значении синхронного плавания для здоровья, «рисунки на воде» как часть большого</p>	<p>Вдох и выдох в воду. Задержка дыхания под водой до 5 секунд. Отработка движения танца по музыку. «Цепь с обручами», «Медузы в парах».</p>



	спорта.	
Февраль	Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений. Создавать условия для обучения умелому и главному слиянию движения под музыкальное сопровождение. Формирование понятий что «рисунки на воде» - это коллективная работа.	Вдох и выдох в воду. Задержка дыхания под водой до 5 секунд. «Медуза с большими обручами», «Высокая крепость из медуз» Игры и развлечения на воде в каникулярное время.
Март	Создавать условия для обучения выполнения «рисунки на воде» с одним общим снарядом. Самостоятельное составление рисунков. Совершенствование длительности задержки дыхания.	Вдох и выдох в воду. Задержка дыхания под водой до 10 секунд. Отработка движения танца по музыку. «Цепь с обручами», «Медузы в парах».
Апрель	Создавать условия для совершенствования плавных переходов от одного «рисунка на воде» к другому, не мешая товарищу. Самостоятельное составление рисунков. Совершенствование длительности задержки дыхания, быстро ориентироваться под водой.	Вдох и выдох в воду. Задержка дыхания под водой до 10 секунд. Отработка движения танца по музыку. «Цепь с обручами», «Медузы в парах», «Снежинка»
Май	Диагностика навыков детей.	

#### **Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста.**

Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4- балльной системе. Сумма баллов по всем тестам делится на количество тестов – получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол и далее, с учетом оценки качества выполнения плавательного упражнения анализируется.

Оценочные тесты по обучению плаванию

детей \_\_\_\_ группы \_\_\_\_\_ 20\_\_ год.

(дети 3-4 лет).

№ п/п.	Ф.И. ребенка	Передвижения	Балл	Выдохи в вод	Балл	Плавание с игрушкой	Балл	Погружение	Балл	Средний балл

### **Тестовые задания**

- Разнообразные способы передвижения в воде.
- Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
- Выдохи в воду.
- Плавание с надувной игрушкой при помощи движения ног.

### **Методика проведения диагностики.**

#### **1. Разнообразные способы передвижения в воде.**

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах, положение рук произвольное, по 8м.

Оценка.

4 балла – ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде;

3 балла – выполняет упражнения неуверенно, осторожно

2 балла – выполняет упражнения держась за поручень;

1 балл – боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

- **Погружение в воду с открыванием глаз под водой.**

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

Оценка.

4 балла – ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течении 3 секунд;

3 балла – погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд;

2 балла – погрузившись в воду, не открывает глаза;

1 балл – боится полностью погрузится в воду.

#### **2. Выдохи в воду.**

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

Оценка.

4 балла – ребенок правильно выполняет 2 выдоха;

3 балла – правильно выполняет 1 выдох;

2 балла – не полностью выполняет выдох в воду, т.е. заканчивает его над водой;

1 балл – выполняет выдох опустив в воду только губы.

### **3. Плавание с надувной игрушкой.**

Инвентарь: надувные круги.

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

Оценка.

4 балла – ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает 4 м при помощи движений ног способом кроль;

3 балла – проплывает 3 м;

2 балла – проплывает 2 м;

1 балл – приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

Оценочные тесты по обучению плаванию

детей \_\_\_\_ группы \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ год.

(дети 4 - 5 лет)

№ п/п.	Ф.И. ребенка	Ориентировка в воде	Балл	Лежание на груди	Балл	Лежание на спине	Балл	Плавание с доской	Балл	Средний балл

### **Тестовые задания**

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
2. Лежание на груди.
3. Лежание на спине.
4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

### **Методика проведения диагностики.**

- **Ориентирование в воде с открытыми глазами.**

Инвентарь: Тонущие игрушки или шайбы

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3 – 0,5 м. друг от друга.

Оценка.

4 балла – ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;

3 балла – смог достать 2 предмета;

2 балла – смог достать 1 предмет;

1 балл – достал предмет не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой.

- **Лежание на груди.**

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка.

4 балла – ребенок выполняет упражнение в течении 5 секунд;

3 балла – в течении 3 - 4 секунд;

2 балла – в течении 1 - 2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

- **Лежание на спине.**

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине. Положение тела горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка.

4 балла – приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течении 5 секунд;

3 балла – лежит на спине в течении 3 - 4 секунд;

2 балла – лежит на спине в течении 1 - 2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

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

Инвентарь: пенопластовые доски.

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

Оценка.

4 балла – ребенок проплыл 8 метров;

3 балла – 6 – 7 метров;

2 балла – 4 – 5 метра;

1 балл – менее 3 метров.

Оценочные тесты по обучению плаванию

детей \_\_\_\_ группы \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ год.

(дети 5 - 6 лет).

Тестовые задания

1 Скольжение на груди.

2 Скольжение на спине.

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

4 Плавание произвольным способом. Методика проведения тестов

- **Скольжение на груди.**

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или

№ п/п	Ф.и ребенка	Скольжение на груди	Балл	Оценка	Скольжение на спин	Балл	Оценка	Плавание с доской	Балл	Оценка	Плавание произвольным способом	Балл	Оценка	Средний балл

двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка.

4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;

3 балла – 3 м;

2 балла – 2 м;

1 балл – 1м.

- **Скольжение на спине.**

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

№ п/п	Ф.и ребенка	«Торпеда»	Балл	Оценка	Кроль на груди	Балл	Оценка	Кроль на спине	Балл	Оценка	Плавание произвольным способом	Балл	Оценка	Средний балл
----------	-------------	-----------	------	--------	----------------	------	--------	----------------	------	--------	--------------------------------	------	--------	--------------

Оценка.

4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;

3 балла – 3 м;

2 балла – 2 м;

1 балл – 1м.

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

Инвентарь: пенопластовые доски.

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

Оценка.

4 балла – ребенок проплыл 14 - 16 м;

3 балла – 11 - 13 м;

2 балла – 8 - 10 м;

1 балл – менее 8 м.

- **Плавание произвольным способом.**

Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног , рук. Дыхание произвольное.

Оценка.

4 балла – ребенок проплыл 8 м и более;

3 балла – 6 - 7 м;

2 балла – 4 - 5 м;

1 балл – менее 4м

[illegible]

детей \_\_\_\_\_ группы \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ год.

(дети 6 - 7

	№ п/п
	Ф.и ребенка
	«Торпеда»
	Балл
	Оценка
	Кроль на груди
	Балл
	Оценка
	Кроль на спине
	Балл
	Оценка
	Плавание произвольным способом
	Балл
	Оценка
	Средний балл

## Тестовые задания

- 1 Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.
- 2 Плавание кролем на груди в полной координации.
- 3 Плавание кролем на спине в полной координации.
- 4 Плавание произвольным способом.

### Методика проведения тестов

- Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.

Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

Оценка.

- 4 балла – ребенок проплыл 8 м и более;  
3 балла – 6 - 7 м;  
2 балла – 4 - 5 м;  
1 балл – менее 4 м.

- **Плавание кролем на груди в полной координации.**

Проплыть 16 м кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять 1,3,5 гребков руками.

Оценка.

4 балла – ребенок проплыл 14 – 16м;

3 балла – 11 - 13 м;

2 балла – 8 – 10м

1 балл – менее 8 м.

- **Плавание кролем на спине в полной координации.**

Проплыть 16 м кролем на спине в полной координации. Дыхание произвольное.

Оценка.

4 балла – ребенок проплыл 14 – 16м;

3 балла – 11 - 13 м;

2 балла – 8 – 10м;

1 балл – менее 8 м.

- **Плавание произвольным способом.**

Проплыть 8 м брассом или комбинированным способом (руки брасс, ноги дельфин) в согласовании с дыханием.

Оценка.

4 балла – ребенок проплыл 8 м и более;

3 балла – 6 - 7 м;

2 балла – 4 - 5 м;

1 балл – менее 3 м.

**Примечание:**

Оценка техники движений вводится с третьего года обучения плаванию и производится по наиболее существенным ошибкам, допускаемым занимающимися. В протоколах 3 и 4 в графе «Оценка» обозначается цветом:

красным – если при выполнении упражнения нет ошибок или они не существенны;

зеленым – если имеются отклонения от нужных параметров выполняемого движения;

синим – если допущены ошибки, вызывающие нарушение общей структуры движений.



№	Плавательные движения	Цвет		
		Красный	Зеленый	Синий
1.	Скольжение на груди	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Носки не оттянуты	Чрезмерное прогибание туловища (высокий подъем головы и плеч)
2.	Скольжение на спине	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Руки согнуты. Носки не оттянуты	Сгибание туловища в поясничной области (скольжение сидя). Прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад)
3.	Движение ногами при плавании кролем на груди, спине	Практически без ошибок. Имеются нарушения в ритме движений ногам	Неправильное положение тела на воде.	Сильное сгибание ног, стопы не повернуты внутрь
4.	Движение руками при плавании кролем на груди	Без ошибок	Пальцы рук не соединены	Руки согнуты, неполный гребок
5.	Движение руками при плавании кролем на спине	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде. Пальцы рук не соединены	Руки согнуты. Неполный гребок
6.	Плавание кролем на груди в полной координации	Практически без ошибок. Затянутый вдох	Руки и ноги согнуты	Нет согласований движений рук, ног и дыхания
7.	Плавание кролем на спине в полной координации	Практически без ошибок. Неритмичное дыхание	Руки и ноги согнуты	Нет согласований движений рук, ног

### **Структура занятий:**

Первое и третье занятие каждого месяца

Подготовительная часть (на суше):

- Различные виды ходьбы, бег, упражнения для восстановления дыхания;

- Общеразвивающие упражнения для формирования и коррекции осанки;
- Специальные подготовительные упражнения для совершенствования навыков и умений в воде. Основная часть:
- Различные виды ходьбы в воде в разном темпе;
- Игровые упражнения, способствующие развитию дыхания, ориентировки в воде;
- Комплекс упражнений, способствующий преодолению страха перед водой;
- Специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде (для рук и ног);
- Аквааэробика с мячом на воде;
- Разучивание и отработка отдельных элементов танца.

*Заключительная часть:*

- Расслабляющие упражнения на воде;
- Дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом.

#### Второе и четвертое занятие каждого месяца

*Подготовительная часть (на суше):*

- Релаксационные упражнения, способствующие усвоению приемов сюжетного воображения;
- Дыхательные упражнения с тонизирующим и успокаивающим эффектом;
- -Различные виды ходьбы на суше.

*Основная часть:*

- - Различные виды ходьбы в воде в разном темпе;
- Комплекс упражнений (ноябрь, январь, март), способствующий преодолению страха перед водой;
- Комплекс упражнений (декабрь, февраль, апрель), способствующий формированию и коррекции правильной осанки;
- Закрепление умений и навыков, полученных на предыдущих занятиях
- Отработка танца для запоминания последовательности движений.

*Заключительная часть:*

- Расслабляющие упражнения на воде

#### **Рекомендации по проведению занятий по фигурному плаванию:**

- занятия необходимо проводить по подгруппам (10-12 чел.);
- ребенок должен регулярно посещать занятия;
- на занятии двигательный режим детей должен быть рациональным, с учетом возрастных особенностей и обеспечения благоприятных условий статической нагрузки
- снижение ее продолжительности и величины; - освоение упражнений идет быстрее, если дети стоят в шеренге, лицом к инструктору;
- разучивать упражнения целесообразно сначала на месте, потом – в движении;
- обязательное ознакомление с характером движений при изучении элементов фигурного плавания;
- формирование навыков плавательных упражнений в зависимости от силы толчка от бортика бассейна;
- использование игровых приемов обучения как ведущих в организации занятий;

- обязательны специальные упражнения: разминка в начале каждого занятия, выполнение упражнений на суше, упражнения на закрепление основных движений в воде;
- на каждом занятии необходимо следить за правильной техникой выполнения движений;
- необходимо поддерживать эмоционально-положительный тонус на протяжении занятия.

При постановке произвольных программ важно соблюдать следующую последовательность работы:

- Прослушивание и просчет музыкального сопровождения: определение ритма музыкального сопровождения, определение тематики музыки.
- Изучение движений композиции: порядок движения композиции, движения на суше, вход в воду, базовые элементы, синхронная работа.
- Изучение перестроений и равнений: рисунок композиции, порядок перестроения, базовые точки равнения; равнение: в кругу, в линии.
- Согласование движений и музыкального сопровождения: имитационные упражнения на суше под счет и музыкальное сопровождение.
- Для достижения результатов в фигурном плавании, необходимо развивать плавательные навыки, умение действовать слаженно, проявлять творчество в украшении композиций на воде.
- При разучивании композиций используется принцип этапности.

Необходимо помнить, что композиции составляются с учетом умений и навыков детей.

Задача инструктора совместно с дошкольниками придумать композицию с учетом особенности музыки, показать на собственном примере правильное выполнение комплекса упражнений и постепенно научить детей выполнять их красиво и непринужденно.

Игры проводятся в порядке постепенного увеличения нагрузки на протяжении всех занятий. В процессе закрепления умений и навыков предполагается варьирование сроков при выполнении той или иной задачи. При повторении упражнений, чтобы не было утомительного однообразия, используются задания одного типа, но разного содержания.

*Упражнения на релаксацию* помогают

одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление достигается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому приему дается образное название.

Дети выполняют упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. В использовании приемов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления.

Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

I этап. Лечь удобно и расслабиться. Дети ложатся на полиуретановые коврики, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещены.

II этап. Прочувствовать и "осмотреть" все свое тело мысленным взором, вызывая чувство тепла последовательно "осмотрев" все его части: голову, руки, ноги туловище. Желательно при этом закрыть глаза.

III этап. Ощущение приятного тепла – комфорта от расслабленного тела, удовольствия, покоя.

### **Дидактический материал и техническое оснащение занятий.**

Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, необходимо иметь соответствующий инвентарь и оборудование:

#### **Дидактический материал:**

- Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
- Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
- Картинки с изображением морских животных.
- Картинки, схемы, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
- Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде.
- Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
- Комплексы дыхательных упражнений.
- Комплексы упражнений с элементами аквааэробики и фигурного плавания.
- Подборка стихов, потешек, загадок.

### **Взаимодействие с семьей**

Представленная система работы ориентирована на использование новых форм работ с родителями. Реализуются следующие формы поэтапно:

На первом этапе выявляется уровень осведомленности взрослых в вопросах оздоровления детей, отношение родителей к обучению плаванию в детском саду. Чаще всего это происходит путем анкетирования.

Второй – подразумевает составление перспективного плана и плана работы с родителями.

На третьем – родителей знакомят с данными о состоянии детей и мероприятиями по решению задач сохранения и укрепления их здоровья.

На четвертом этапе устанавливается партнерские отношения между инструктором по плаванию, педагогами и родителями с целью внедрения программы оздоровления дошкольников посредством плавания.

Традиционные формы взаимодействия инструктора по плаванию с родителями (родительские собрания, конференции, открытые занятия, праздники) активно используются в нашем ДОУ.

Родительские собрания – это действительные формы работы с родителями, знакомящие с задачами и методами обучения детей плаванию (с учетом возрастных особенностей воспитанников, пропагандирующие лучший опыт семейного воспитания).

Наиболее доступная и эффективная форма установления связи инструктора по плаванию с семьей – беседы, во время которых можно обменяться мнениями или оказать родителям своевременную адресную помощь в обучении детей плаванию.

Групповые, индивидуальные и тематические консультации организуются с целью получения ответов на все интересующие родителей вопросы.

Формы взаимодействия с родителями по обучению плаванию:

- открытые показы занятий по плаванию;
- анкетирование, тестирование родителей;
- создание аудио, видео, фото, медиатеки по плаванию;
- индивидуальные и групповые консультации;
- проведение спортивных праздников, досугов с участием родителей;

- консультации, семинары – практикумы для родителей;
- родительские собрания
- дни и недели открытых дверей;
- оформление наглядного материала по обучению плаванию

#### Оборудование для проведения занятий в бассейне:

Гимнастическая палка – 15 шт.

Доска для плавания – 20 шт.

Игрушки и предметы плавающие, различных форм и размеров (рыбки, морские обитатели, дельфины)

Игрушки и предметы с изменяющейся плавучестью (лодки, человечки, уточки, лягушки, морские обитатели)

Игрушки и предметы тонущие, различных форм и размеров.

Мяч надувной (разного диаметра).

Мяч резиновый – 14 шт.

Обручи пластмассовые – 15 шт.

Обруч стальной – 1 шт.

Нудлы длинные – 20 шт

Судейский свисток – 1 шт.

Термометр для воды – 1 шт.

Термометр комнатный – 3 шт.

#### **Список литературы**

1. Аскарова Г.Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию // Инструктор по физкультуре. – 2009. – № 1. – С. 38.
2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2003.
- 3В.Ф.Еремеева Научить ребёнка плавать. - Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2005
4. Ежикова С.И. Программы начального обучения плаванию. – М., 1983.
5. Жданкина Е.Ф. Игры и развлечения на воде, применяемые при обучении синхронному плаванию... - ГОУ ВПО УГТУ – УПИ, 2006.
6. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009
7. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет.сада – М.:Просвещение, 1985.
8. А.А.Чеменёва, Т.В.Столмакова Система обучения плаванию детей дошкольного возраста - Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2011
9. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
- 13.Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Бегина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. Москва, Просвещение, 1991 г