Подписан: Егорова Яна
DN: C=RU, OU=заведующий,
O=ГБДОУ 38, CN=Егорова Яна,
E=9809959@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот
документ своей
удостоверяющей подписью
Местоположение: Вишерская
д.3 корп.1
Дата: 2022.08.25 16:14:27+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №38 ПУШКИНСКОГО РАЙОНА САНКТ- ПЕТЕРБУРГА
Ул. Вишерская д.3, кор.1, посёлок Шушары, Санкт-Петербург, Россия, 196626,
ОКПО 111111671 ОГРН 1127847464425, ИНН/КПП 7820329797/782001001

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 29.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом Заведующего
№
Я.Л. Егорова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по обучению детей плаванию «Капелька»

Возраст обучающихся: 3 - 7 лет
Срок реализации: 1 год

составитель:
педагог дополнительного образования
Васильева СВ

Санкт-Петербург
2022г

Содержание

I. Пояснительная записка

1.1. Краткая характеристика предмета

1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность

1.3. Цель образовательной программы

1.4. Задачи образовательной программы

1.5. Условия и сроки реализации программы

1.6. Режим занятий

1.7. Формы и методы организации образовательного процесса

1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

1.9 Раздел программы «Капелька» для группы «Мама и малыш» (дети от 6 месяцев до 3 лет совместно с родителями)

II. Учебно-тематический план и содержание программы обучения

III. Методическое и техническое обеспечение программы

IV. Литература

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по обучению детей фигурному плаванию "Капелька" (далее – Программа) является ***физкультурно-спортивной направленности.***

В отличие от содержания образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад №38 Пушкинского района Санкт-Петербурга в рамках решения физкультурно-оздоровительных задач данная Программа направлена на работу с детьми умеющих и не умеющих плавать, 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.

Аквааэробика- это популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать детей. Одной из еѐ особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличии от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Выталкивающая сила воды создает благоприятные условия для детей с избыточным весом. Тем более что движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела.

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.

1.2 Актуальность Программы:

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 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. 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:

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

Основу комплексов 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, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. П лавание – 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 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 самовытяжению 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 п лаванием, ребенок реализует свою естественную потребность в двигательной активности.

1.3 Цель Программы – повышение уровня технической плавательной и физической подготовленности детей дошкольного возраста на основе включения в методику обучения элементов фигурного плавания.

1.4 Задачи Программы:

Обучающие:

- обучение базовым элементам фигурного плавания (вдоха-выдоха на воде, скольжение по воде, овладение движений ног, игры) постановке произвольных композиций и участию в показательных выступлениях;
- обучение различным способам плавания ("баттерфляй", "дельфин", "брасс", "кроль на спине" и "кроль на груди"; а также выполнять упражнения "группировка", "фламинго", "вращение вперед", «вращение назад", "винт-вращение", "прогнувшись", "согнув колено", "круг");
- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
- ознакомление детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне);
- развивать представление о водных видах спорта;
- познакомить со спортивной терминологией.

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены (3-4 года: с помощью взрослого уметь насухо вытираться, переодеваться, аккуратно складывать свои вещи; 4-5лет: самостоятельно раздеваться и одеваться, соблюдать определенную последовательность, аккуратно складывать или вешать свою одежду, ставить на место обувь, с помощью взрослого выполнять правила мытья под душем. 5-6-7лет: без помощи взрослых мыться под душем, тщательно мыть наиболее потливые части тела, особенно промежность; при необходимости уметь помогать друг другу во время мытья под душем (мыть спину), при одевании и сборе вещей; уметь тщательно вытирать голову и лицо, затем шею, уши, руки, туловище, ноги);
- способствовать развитию костно-мышечного корсета; – способствовать развитию дыхательной системы;
- способствовать развитию выносливости;
- развивать координационные способности, гибкость и пластичность, умение владеть своим телом в непривычной среде, навык равновесия;
- развивать умение ориентироваться в пространстве.

Воспитывающие:

- воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, самостоятельность и организованность);
- развивать навыки коллективного взаимодействия (уметь видеть, что сверстник нуждается в помощи, уметь согласовывать движения с движениями другого, уметь прилагать усилия для достижения общего результата, воспитывать чувство ответственности);
- воспитывать творческие способности, эстетические чувства;
- развивать навыки исполнительского искусства (умение контролировать осанку, качество движений, мимику);

– воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
– воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

В целом отличительными особенностями Программы являются:

- основная цель – обучение умению держаться на воде и основам плавания, обучение синхронному плаванию, умению проявлять творчество в движениях в воде, согласовывать движения с музыкой, исполнять коллективные композиции;
- обязательное музыкальное сопровождение как композиций в воде, так и ОРУ на суше;
- активное использование художественного слова;
- активное использование игровых приемов, образных имитационных упражнений;
- включение познавательной информации о водных видах спорта.

Возраст детей, участвующих в реализации Программы: 3-7 лет

Сроки реализации Программы: четыре учебных года – ***с октября по май*** включительно.

Этапы реализации Программы:

I год обучения: подготовительный этап.

II год обучения: начало освоения элементов фигурного плавания.

III год обучения: совершенствование навыков фигурного плавания.

IV год обучения: закрепление навыков фигурного плавания, введение элементов творчества в двигательной сфере.

Формы занятий: организованные подгрупповые (10-12 чел.) занятия в бассейне.

<u>Структура занятия</u>

- разминка на суше
– обучение аквааэробике и синхронности выполнении движений.
- подвижные игры на воде
- свободное плавание

Режим занятий.

Занятия проводятся в соответствии с графиком:

- (дети 3-4 лет) продолжительность 15 минут;
- (дети 4-5 лет) продолжительность 20 минут;
- (дети 5-6 лет) продолжительность 25 минут;
- (дети 6-7 лет) продолжительность 30 минут.

1.8 Ожидаемые результаты:

<u>По итогам I года обучения ребенок:</u>

– выполнять упражнения "Жили у бабуси", "Веселая карусель", "Лягушата и цапли", "Крокодилы", "Волшебные превращения";
– умеет выполнять базовые элементы фигурного плавания: вдоха-выдоха на воде скольжение по воде, овладение движений ног, игры;
– умеет ориентироваться в пространстве водной чаши бассейна: вдоль границ, по кругу, в прямом направлении;
– знает основные правила безопасного поведения на воде: категорически запрещается заплывать за пределы обозначенных границ; необходимо поддерживать на занятиях строгую дисциплину: требуется не допускать неорганизованного купания и плавания, сомовольных прыжков в воду и ныряния; не разрешатся толкать друг друга и погружаться с

головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- имеет представление о водных видах спорта: парусный спорт, синхронное плавание, прыжки в воду, водное поло;
- владеет навыками личной гигиены: с помощью взрослого умеет насухо вытираться, переодеваться, аккуратно складывать свои вещи;
- имеет правильную осанку;
- умеет выполнять дыхательную гимнастику: "Ключичное (верхнее) дыхание", "Грудное (среднее)дыхание", "Шарик", умеет удерживать дыхание под водой, распределять дыхание в процессе выполнения упражнения: "Ныряние", "Насос", "Коробочка", "Дровосек в воде", "Качели", "Морская звезда", "Ветер", "Уточка" и т.п.;
- способен выдерживать длительную интенсивную физическую нагрузку:

упражнения на растягивание мышц: передняя поверхность бедра; внутренняя поверхность бедра; мышцы голени; задние поверхности предплечья; мышцы плеча;

упражнения для укрепления мышц: "Русалочка", "Карусель", "Ласты", "Ножницы", "Водные педали", "Медуза", "Рыбка", "Русалочки";

упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы: "Лошадка", прыжки с высоким подниманием коленей, "Топчем воду", "Маятник", "Фонтан", "Прыгающая лягушка", прыжки с разведением ног в стороны;

- выполняет сложно координированные упражнения: "Медуза", "Винт", "Волна", "Вертушка", "Звездочка", "Стрелочка";
- стремится к правильному выполнению движений;
- умеет выразительно выполнять движения, отражая предложенный образ и характер музыки;
- демонстрирует желание выполнять совместные упражнения со сверстником.

<u>По итогам II года обучения ребенок:</u>

- умеет держаться на воде и плавать следующими способами: плавать способом "кроль", "брасс" - индивидуально, на груди и спине с полной координацией движений, а также выполнять упражнения "Цапли", "Фонтаны", "Водокачка", "Коробочка", "Покажи пятки";
- умеет выполнять базовые элементы фигурного плавания: умеет погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду; умеет выполнять скольжение на груди и спине с опорой:

мячом, плавательными досками, надувными кругами, надувными нарукавниками;

- умеет ориентироваться в пространстве водной чаши бассейна: вдоль границ, по кругу, в прямом направлении;
- знает основные правила безопасного поведения на воде: необходимо поддерживать на занятиях строгую дисциплину: категорически запрещается заплывать за пределы обозначенных границ; требуется не допускать неорганизованного купания и плавания, сомовольных прыжков в воду и ныряния; не разрешатся толкать друг друга и погружаться с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- имеет представления о водных видах спорта: парусный спорт, синхронное плавание, прыжки в воду, водное поло;
- владеет навыками личной гигиены: самостоятельно раздевается и одевается, соблюдает определенную последовательность, аккуратно складывает или вешает свою одежду, ставит на место обувь, с помощью взрослого выполняет правила мытья под душем;
- имеет правильную осанку;
- умеет выполнять дыхательную гимнастику:

дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом: "Мобилизующее дыхание", "Ха-дыхание", "Замок" и др.;

дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом: "Отдых", "Передышка", "Воздушный шарик", "Корабль и ветер", "Дудочка", "Штанга", "Насос и мяч", "Сосулька" и др.

- способен выдерживать длительную интенсивную физическую нагрузку:
  упражнения на растягивание мышц: передняя поверхность бедра; внутренняя поверхность бедра; мышцы голени; задние поверхности предплечья; мышцы плеча;
  упражнения для укрепления мышц: "Русалочка", "Карусель", "Ласты", "Ножницы", "Водные педали", "Медуза", "Рыбка", "Русалочки";
  упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы: "Лошадка", прыжки с высоким подниманием коленей, "Топчем воду", "Маятник", "Фонтан", "Прыгающая лягушка", прыжки с разведением ног в стороны;

- умеет выразительно выполнять движения, отражая предложенный образ и характер музыки; выполняет простые упражнения синхронно с другими детьми под музыку (при условии опережающего показа инструктора).

<u>По итогам III года обучения ребенок:</u>

- умеет держаться на воде и плавать следующими способами: "дельфин", "кроль на спине" и "кроль на груди", а также выполнять упражнения "Медуза", "Звездочка", "Винт", "Поплавок";
- умеет выполнять базовые элементы фигурного плавания: умеет погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду; умеет выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- умеет ориентироваться в пространстве водной чаши бассейна: вдоль границ, по кругу, в прямом направлении;
- знает основные правила безопасного поведения на воде: необходимо поддерживать на занятиях строгую дисциплину: категорически запрещается заплывать за пределы обозначенных границ; требуется не допускать неорганизованного купания и плавания, сомовольных прыжков в воду и ныряния; не разрешатся толкать друг друга и погружаться с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- имеет представления о водных видах спорта: парусный спорт, синхронное плавание, прыжки в воду, водное поло;
- владеет навыками личной гигиены: без помощи взрослых моется под душем, тщательно моет наиболее потливые части тела, особенно промежность; при необходимости умеет помогать друг другу во время мытья под душем (мыть спину), при одевании и сборе вещей; умеет тщательно вытирать голову и лицо, затем шею, уши, руки, туловище, ноги;
- имеет правильную осанку;
- умеет выполнять дыхательную гимнастику:
  дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом: "Мобилизующее дыхание", "Ха-дыхание", "Замок" и др.;
  дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом: "Отдых", "Передышка", "Воздушный шарик", "Корабль и ветер", "Дудочка", "Штанга", "Насос и мяч", "Сосулька» и др.
- способен выдерживать длительную интенсивную физическую нагрузку:
  упражнения на растягивание мышц: передняя поверхность бедра; внутренняя поверхность бедра; мышцы голени; задние поверхности предплечья; мышцы плеча;
  упражнения для укрепления мышц: "Русалочка", "Карусель", "Ласты", "Ножницы", "Водные педали", "Медуза", "Рыбка", "Русалочки";

упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы: "Лошадка", прыжки с высоким подниманием коленей, "Топчем воду", "Маятник", "Фонтан", "Прыгающая лягушка", прыжки с разведением ног в стороны;

- умеет самостоятельно выполнять выученные ранее упражнения и комплексы в целом; умеет слышать музыку при выполнении упражнений и одновременно следить за синхронностью движений; выполняет композиции в парах, тройках, следит за дыханием при выполнении нескольких движений; придумывает свои упражнения и композиции под музыку.

<u>По итогам IV года обучения ребенок:</u>

- умеет держаться на воде и плавать следующими способами: "дельфин", "брасс", "кроль на спине" и "кроль на груди", а также выполнять упражнения "Группировка", "Фламинго", "Вращение вперед", «Вращение назад", "Винт-вращение", "Прогнувшись", "Согнув Колено", "Круг";
- уверенно чувствует себя в воде;
- умеет ориентироваться в пространстве водной чаши бассейна: вдоль границ, по кругу, в прямом направлении;
- знает основные правила безопасного поведения на воде: необходимо поддерживать на занятиях строгую дисциплину: категорически запрещается заплывать за пределы обозначенных границ; требуется не допускать неорганизованного купания и плавания, сомовольных прыжков в воду и ныряния; не разрешатся толкать друг друга и погружаться с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- имеет представления о водных видах спорта: парусный спорт, синхронное плавание, прыжки в воду, водное поло;
- владеет навыками личной гигиены: без помощи взрослых моется под душем, тщательно моет наиболее потливые части тела, особенно промежность; при необходимости умеет помогать друг другу во время мытья под душем (мыть спину), при одевании и сборе вещей; умеет тщательно вытирать голову и лицо, затем шею, уши, руки, туловище, ноги;
- имеет правильную осанку;
- умеет выполнять дыхательную гимнастику:

дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом: "Мобилизующее дыхание", "Ха-дыхание", "Замок" и др.;

дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом: "Отдых", "Передышка", "Воздушный шарик", "Корабль и ветер", "Дудочка", "Штанга", "Насос и мяч", "Сосулька" и др.

- способен выдерживать длительную интенсивную физическую нагрузку:

упражнения на растягивание мышц: передняя поверхность бедра; внутренняя поверхность бедра; мышцы голени; задние поверхности предплечья; мышцы плеча;

упражнения для укрепления мышц: "Русалочка", "Карусель", "Ласты", "Ножницы", "Водные педали", "Медуза", "Рыбка", "Русалочки";

упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы: "Лошадка", прыжки с высоким подниманием коленей, "Топчем воду", "Маятник", "Фонтан", "Прыгающая лягушка", прыжки с разведением ног в стороны;

- демонстрирует гибкость, красоту, пластику выполнения движений; придумывает свои упражнения под музыку, стремится связать их между собой красивыми переходами, способен самостоятельно выстраивать композицию из серии движений в соответствии с музыкой; использует разные предметы для придания движениям особой яркости;
- участвует в постановке произвольных композиций и в показательных выступлениях;
- стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;

- способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать совместное выполнение движений;
- имеет представления о своем здоровье, знает, как можно поддержать, укрепить и сохранить его;
- проявляет интерес к закаливающим процедурам и упражнениям, выполняемым в воде;
- готов оказать элементарную помощь себе и другому;
- улучшены показатели физического развития: укреплен костно-мышечный корсет, развита дыхательная система, повышена выносливость организма.

Способы проверки ожидаемых результатов. Методики педагогической диагностики

Педагогическая диагностика проводиться 2 раза в год в виде тестовых заданий:
- II младшая группа: октябрь, апрель;
- средняя, старшая и подготовительная группы: ноябрь, апрель.

Результаты выполнения тестовых заданий оцениваются по трехбалльной шкале:
3 балла – высокий уровень
2 балла – средний уровень
1 балл – низкий уровень

Описание методик педагогической диагностики

I год обучения (дети 3-4 лет)

Тестовые задания:
1. Лежание на спине.
2. Лежание на груди.
3. Умение ориентироваться в чаше бассейна с открытыми глазами.
4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.
5. Умение реагировать на звуковой сигнал, музыку.

Методика проведения диагностики:

1. *Лежание на спине.*

Инвентарь: надувные игрушки.
Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнять упражнение "Звезда" на спине.
Оценка:
3 балла – ребенок лежит на спине в течение 3-5 секунд;
2 балла – ребенок лежит на спине 1-2 секунды;
1 балл – ребенок лежит с поддерживающими предметами.

2. *Лежание на груди.*

Инвентарь: надувные игрушки.
Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнять упражнение "Звезда" на груди.
Положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в сторону.
Оценка:
3 балла – ребенок лежит на спине в течение 3-5 секунд;
2 балла – ребенок лежит на спине 1-2 секунды;
1 балл – ребенок лежит с поддерживающими предметами.

3. *Умение ориентироваться в чаше бассейна с открытыми глазами.*

Инвентарь: тонущие кольца.

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:

3 балла – ребенок смог достать 2-3 предмета на одном в дохе;
2 балла – ребенок смог достать один предмет;
1 балл – ребенок достал предмет, не опуская лица в воду.

4. *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.

Оценка:

3 балла – ребенок плывет 4-5 м;
2 балла – ребенок плывет 3м;
1 балл – ребенок плывет менее 3 м.

5. *Умение реагировать на звуковой сигнал, музыку.*

По сигналу инструктора дети выполнят различные движения под музыку.

Оценка:

3 балла – ребенок самостоятельно выполняет все указания инструктора;
2 балла – ребенок частично выполняет указание инструктора;
1 балл – ребенок не выполняет указания инструктора.

II год обучения (дети 4--5 лет)

Тестовые задания:

1. Умение ориентироваться в чаше бассейна с открытыми глазами.
2. Плавное перестроение из одного положения в другое.
3. Умение плавно соединять движения под музыкальное сопровождение.
4. Выполнение фигурного плавания с различными предметами.

Методика проведения диагностики:

1. *Умение ориентироваться в чаше бассейна с открытыми глазами.*

Инвентарь: тонущие кольца.

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:

3 балла – ребенок смог достать 3-4 предмета на одном в дохе;
2 балла – ребенок смог достать 3предмета;
1 балл – ребенок достал предмет, не опуская лица в воду.

2. *Плавное перестроение из одного положения в другое.*

По сигналу инструктора, лежа на воде, ребенок перестраивается из упражнения "Стрелочка" в упражнение "Звезда" на спине.

Оценка:

3 балла – ребенок лежит на спине с перестроение рук 3-5 секунд;
2 балла – ребенок 1-2 секунды;
1 балл – ребенок лежит с поддерживающими предметами.

3. *Умение плавно соединять движения под музыкальное сопровождение.*

По сигналу инструктора соединить движения под музыкальное сопровождение.

Оценка:

3 балла – ребенок самостоятельно выполняет движения под музыку;
2 балла – ребенок нечетко выполняет движения под музыку;
1 балла – ребенок выполняет упражнение с поддерживающими предметами.

4. *Выполнение фигурного плавания с различными предметами.*

Инвентарь: гимнастические палки, мяч, обруч, поролоновые палки.

По сигналу инструктора ребенок выполняет упражнения "Звезда", "Медуза" на груди.

Оценка:

3 балла – ребенок лежит на спине 3-5 секунд;
2 балла – ребенок лежит на спине 1-2 секунды;
1 балл – ребенок лежит с поддерживающим предметом.

III год обучения (дети 5-6 лет)

Тестовые задания:

1. Погружение в воду с задержкой дыхания.
2. Упражнение "Винт".
3. Скольжение на груди и на спине.
4. Упражнение в парах.
5. Упражнение под музыкальное сопровождение.
6. Самостоятельное выполнение "рисунка на воде".

Методика проведения диагностики:

1. *Погружение в воду с задержкой дыхания.*

По сигналу инструктора ребенок погружается в воду с открытыми глазами.

Оценка:

3 балла – ребенок смог продержаться под водой 5-6 секунд;
2 балла – ребенок смог продержаться под водой 3-4 секунды;
1 балл – ребенок смог продержаться под водой 1-2 секунды.

2. *Упражнение "Винт".*

В скольжение совершать повороты с груди на спину и на оборот.

Оценка:

3 балла – ребенок смог совершить повороты 5 раз;
2 балла – ребенок смог совершить повороты 3-4 раза;
1 балл – ребенок смог совершить повороты 1-2 раза.

3. *Скольжение на груди и на спине.*

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

Оценка:

3 балла – ребенок проскользил 3-4 метра и более;
2 балла – ребенок проскользил 2 метра;
1 балл – ребенок проскользил 1 метр.

4. *Упражнение в парах.*

По сигналу инструктора дети в парах выполняют упражнения "Медуза в парах", "Смешанная цепочка".

Оценка:

3 балла – ребенок выполняет упражнения самостоятельно;
2 балла – ребенок выполняет упражнения с поддержкой инструктора;
1 балл – ребенок выполняет упражнения с поддержкой надувных предметов.

5. *Упражнение под музыкальное сопровождение.*

Дети выполняют предложенную инструктором упражнение под музыкальное сопровождение.

Оценка:

3 балла – ребенок соотносит характер движений (темп, плавность и проч.) с характером музыки;
2 балла – ребенок поддерживает одну из характеристик музыки;
1 балл – ребенок не соотносит характер движений с характером музыки.

6. *Самостоятельное выполнение "рисунка на воде".*

Предлагается музыкальная композиция, под которую ребенок должен самостоятельно составить и исполнить "рисунок на воде".

Оценка:

3 балла – ребенок проявляет активность и творчество, составляет и исполняет "рисунок на воде" в соответствии с музыкой;
2 балла – ребенок составляет "рисунок на воде" из элементов, которые напомнил инструктор;
1 балл – ребенок не принимает помощь инструктора, задание не выполняет.

IV год обучения (дети 6-7 лет – подготовительная группа)

Тестовые задания:

1. Погружение в воду с задержкой дыхания.
2. Скольжение на груди, на спине.
3. Упражнение в парах – синхронно.
4. Упражнение с предметами – синхронно.
5. Упражнение под музыкальное сопровождение.
6. Самостоятельное выполнение "рисунка на воде".

Методика проведения диагностики:

1. *Погружение в воду с задержкой дыхания.*

По сигналу инструктора ребенок погружается в воду с открытыми глазами.

Оценка:

3 балла – ребенок смог продержаться под водой 6-7 секунд;
2 балла – ребенок смог продержаться под водой 4-5 секунд;
1 балл – ребенок смог продержаться под водой 2-3 секунды.

2. *Скольжение на груди и на спине.*

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

Оценка:

3 балла – ребенок проскользил 5 метров и более;
2 балла – ребенок проскользил 3 метра;
1 балл – ребенок проскользил 2 метра.

3. *Упражнение в парах – синхронно.*

По сигналу инструктора ребенок в парах выполняет упражнения "Медуза в парах", "Смешанная цепочка".

Оценка:

3 балла – ребенок выполняет упражнения самостоятельно;
2 балла – ребенок выполняет упражнения с поддержкой инструктора;
1 балл – ребенок выполняет упражнения с поддержкой надувных предметов.

4. *Упражнение с предметами – синхронно*

Инвентарь: гимнастические палки, мяч, обруч, поролоновые палки.
По сигналу инструктора ребенок выполняет упражнения "Звезда", "Медуза" на груди.

Оценка:

3 балла – ребенок лежит на спине 5-6 секунд;
2 балла – ребенок лежит на спине 3-4 секунды;
1 балл – ребенок лежит на спине 1-2 секунды.

5. *Упражнение под музыкальное сопровождение.*

Дети выполняют предложенную инструктором упражнение под музыкальное сопровождение.

Оценка:

3 балла – ребенок соотносит характер движений (темп, плавность и проч.) с характером музыки;
2 балла – ребенок поддерживает одну из характеристик музыки;
1 балл – ребенок не соотносит характер движений с характером музыки.

6. *Самостоятельное выполнение "рисунка на воде".*

Предлагается музыкальная композиция, под которую ребенок должен самостоятельно составить и исполнить "рисунок на воде".

Оценка:

3 балла – ребенок проявляет активность и творчество, составляет и исполняет "рисунок на воде" в соответствии с музыкой;
2 балла – ребенок составляет "рисунок на воде" из элементов, которые напомнил инструктор и с помощью вспомогательных предметов;
1 балл – ребенок не принимает помощь инструктора, задание не выполняет.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- показательные выступления (отчетный показ танцевальных композиций);
- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздник на воде.

Учебно-тематический план Программы

**Группы набираются с периодичностью занятий*
1 раз в неделю (32ч в год) и 2 раза в неделю(64 ч в год).

I год обучения (3-4 года)

№	**Перечень разделов,**	**Количество занятий***	
1.	Диагностика	1	1
2.	Техника безопасности	3	5
3.	Теоретические знания	5	10
4.	Практические занятия	21	44
5.	Танцевальная композиция на воде	1	3
6.	Диагностика	1	1
	Итого	**32**	**64**

II год обучения (4-5 лет – средняя группа)

№	Перечень разделов,	Количество занятий*	
1.	Диагностика	1	1
2.	Техника безопасности	3	5
3.	Теоретические знания	5	10
4.	Практические занятия	21	44
5.	Танцевальная композиция на воде	1	3
6.	Диагностика	1	1
	Итого	**32**	**64**

III год обучения (5-6 лет – старшая группа)

№	Перечень разделов,	Количество занятий*	
1.	Диагностика	1	1
2.	Техника безопасности	3	5
3.	Теоретические знания	5	10
4.	Практические занятия	21	44
5.	Танцевальная композиция на воде	1	3
6.	Диагностика	1	1
	Итого	**32**	**64**

IV год обучения (6-7 лет – подготовительная группа)

№	Перечень разделов,	Количество занятий*	
1.	Диагностика	1	1
2.	Техника безопасности	3	5
3.	Теоретические знания	5	10
4.	Практические занятия	21	44
5.	Танцевальная композиция на воде	1	3
6.	Диагностика	1	1
	Итого	**32**	**64**

* Имеется в виду академический час, продолжительность которого для ребенка 3-4 лет составляет 15 минут; 4-5 лет – 20 минут; 5-6 лет – 25 минут; 6-7 лет – 30 минут.

Содержание Программы

В процессе освоения Программы дети овладевают следующими ***способами плавания:***

- Баттерфляй.
- Дельфин.
- Брасс.
- Кроль на спине.
- Кроль на груди.

В работе с детьми используются упражнения на суше и упражнения в воде.

Упражнения на суше:

- Общеразвивающие упражнения
- Строевые упражнения
- Бег
- Ходьба
- Прыжки
- Упражнения дыхательной гимнастики тонизирующего эффекта
- Упражнения дыхательной гимнастики успокаивающего эффекта
- Обучение технике выполнения упражнений на суше
- Упражнения самомассажа
- Упражнения на растяжение мышц
- Упражнения на укрепление мышц
- Упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы
- Упражнения на перестроения при составлении рисунка, композиции
- Упражнения для релаксации

Упражнения на воде:

- Бег
- Ходьба
- Прыжки
- Упражнения и игры на освоение передвижений в воде
- Упражнения и игры для ознакомления со свойствами воды
- Упражнения и игры для приобретения навыков погружения под воду
- Упражнения на дыхание в воде
- Обучение технике выполнения упражнений в воде
- Упражнения и игры на освоение навыка скольжения по воде
- Упражнения и игры на обучение технике "баттерфляй"
- Упражнения и игры на обучение технике "кроль"
- Упражнения и игры на обучение технике "брасс"
- Упражнения и игры на обучение технике "дельфин"
- Упражнения аквааэробики
- Упражнения "Аквабилдинга"
- Упражнения комплекса "Бригитта"
- Упражнения фигурного плавания
- Развлечения на воде

Виды игр на воде:

- с сюжетом,
- игры с соревновательными элементами,
- командные,
- групповые.

Также используются игры:

На преодоление сопротивления воды:
"Кто выше"; "Невод"; "Переправа"; "Море волнуется". На погружение с головой:
"Кто быстрее спрячется под водой"; "Поезд в тоннель"; "Сядь на дно"; "Достань игрушку со дна"; "Проныры в обруч".

Игры на всплывание:
"Поплавок", "Медуза", "Кто, лежа на спине, быстрее перевернется на грудь". Игры с выдохом в воду:
"Водолазы", "Ванька-встанька", "Поезд", "Качели", "Котлы". С открыванием глаз в воде:
"Морской бой", "Достань клад", "Смотри внимательно". Игры со скольжением:
"Кто дальше проскользит", "Стрела", "Торпеды", "Фонтан", "Эстафета", "Кто сделает меньше гребков".

Игры с прыжками в воду:
"Кто дальше прыгнет", "Каскад", "Эстафета". Игры с мячом:
"Борьба за мяч", "Мяч по кругу", "Волейбол в воде", "Салки с мячом", "Мяч своему тренеру", "Гонки мячей", Водное поло.

Развлечения:
"Чехарда", "Кто перетянет", "Слушай сигнал", "Гусеница", "Летающий дельфин". Игры-соревнования:
"Веселые старты на воде", эстафетное плавание.

I год обучения
младшая группа (3-4 года)

Раздел Программы Техника безопасности содержит:

- ознакомление с правилами поведения в бассейне;
- через создание игровых и проблемных ситуаций, рассматривание плакатов "Правила поведения на воде", "Правила поведения в бассейне";
- беседа с инструктором: "Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах и в бассейне) с использованием схем, моделей, картинок, знаков, просмотр видеофильма;
- экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками;
- посещение занятий старших групп.

Раздел Программы Теоретические знания содержит:

-использование художественного слова: потешки, стихи, сказки ("Водичка, водичка… ", "Дождик, дождик пуще", "Кораблик" А.Барто, "Мойдодыр" К.И.Чуковский и др.) с целью создания психологического настроя на занятия плаванием;

- расширение представлений об оздоровительном (закаливающий эффект) и прикладном значении купания, плавания: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах,

энциклопедиях, рассматривание фотографий, просмотр мультфильмов "Крошка Енот", "Медвежонок Умка", "Русалочка" и др.;

- формирование представлений о водных видах спорта (парусный спорт, синхронное плавание, прыжки в воду, водное поло): просмотр видеозаписей, фотографий, иллюстраций и проч.;
- 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".

Раздел Программы Практические занятия содержит:

- закрепление навыков личной гигиены с помощью следующих приемов: указание, напоминание, использование художественного слова и проч.;
- упражнения для специальной подготовки;
- освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки, строевые упражнения) в зале сухого плавания;
- упражнения для ОФП в зале сухого плавания (ОРУ с предметами и без, упражнения на растяжение и укрепление всех групп мышц);
- обучение навыкам самомассажа лица, рук, ног с помощью игровых упражнений со стихами и речитативами;
- действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными);
- обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению по всей его длине;
- 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.;
- освоение упражнений "Аквабилдинга", 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";
- изучение элементов плавания способом "баттерфляй";
- обучение технике 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.

- изучение элементов плавания способом "брасс" (движение ног при плавании способом "брасс" на груди "лягушка", движения руками "раздвигаем водоросли");
- изучение элементов плавания способом "дельфин";
- освоение элементов аквааэробики: комплексы упражнений в воде под музыку: "Волшебный цветок", "Белые кораблики", на муз. А.Петрова "Утро", "Голубая вода" и др.;
- освоение комплекса "Бригитта", способствующего формированию и коррекции правильной осанки.

Раздел Программы Танцевальная композиция на воде содержит:
- одно занятие в конце учебного года, включающее упражнения из всех разделов Программы, что позволяет продемонстрировать полученные детьми навыки.

II год обучения
средняя группа (4-5 лет)

Раздел Программы Техника безопасности содержит:
- закрепление правил поведения в процессе организации плавания в бассейне;
- изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне; просмотр видеофильмов.

Раздел Программы Теоретические знания содержит:
- использование художественного слова: загадки, стихи, сказки с целью создания психологического настроя на занятия плаванием;
- закрепление представлений об оздоровительном (закаливающий эффект) и прикладном значении купания, плавания через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов "Русалочка", "Приключение рыбки Немо", "Уроки тетушки Совы" и др.;
- ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов);
- закрепление представлений о правильных движениях, характерных для разных способов плавания ("баттерфляй", "брасс", "кроль", "дельфин"): рассматривание схем упражнений, показ движений инструктором, подготовленным ребенком;
- 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) в зале сухого плавания;
- упражнения для ОФП в зале сухого плавания (ОРУ с предметами и без, упражнения на растяжение и укрепление всех групп мышц);
- закрепление навыков самомассажа лица, рук, ног с помощью игровых упражнений со стихами и речитативами;
- 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, 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.;
- закрепление упражнений "Аквабилдинга", 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 плавания способом "баттерфляй";
- 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.
- закрепление элементов плавания способом "брасс" (движение ног при плавании способом "брасс" на груди "лягушка", движения руками "раздвигаем водоросли");
- закрепление элементов плавания способом "дельфин";
- освоение элементов аквааэробики: комплексы упражнений в воде под музыку: "Волшебный цветок", "Белые кораблики", на муз. А.Петрова "Утро", "Голубая вода" и др.;
- закрепление комплекса "Бригитта", способствующего формированию и коррекции правильной осанки;
- 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;
- формирование четких представлений о своей роли в каждом рисунке, умелому и быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку;
- обучение взаимозаменяемости, роли ведущего в синхронном плавании;

<u>Раздел Программы Танцевальная композиция на воде содержит:</u>

- одно занятие в конце учебного года, включающее упражнения из всех разделов Программы, что позволяет продемонстрировать полученные детьми навыки.

Конспекты Танцевальных композиций на воде приведены в приложении № 2.

III год обучения
старшая группа (5-6 лет)

Раздел Программы Техника безопасности содержит:

- закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций;
- закрепление представлений об основах правильного поведения на воде (использование схем, моделей, картинок, знаков, просмотр видеофильма).

Раздел Программы Теоретические знания содержит:

- расширение знаний об оздоровительном (закаливающий эффект) и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий, диафильмов;
- просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание;
- получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов); графические изображения подвижных игр; показ упражнений преподавателем, заранее подготовленным ребенком (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения).

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) в зале сухого плавания;
- упражнения для ОФП в зале сухого плавания (ОРУ с предметами и без, упражнения на растяжение и укрепление всех групп мышц);
- закрепление навыков самомассажа лица, рук, ног с помощью игровых упражнений со стихами и речитативами;
- 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, 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.;
- закрепление упражнений "Аквабилдинга", 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 плавания способом "баттерфляй";
- 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.
- закрепление элементов плавания способом "брасс" (движение ног при плавании способом "брасс" на груди "лягушка", движения руками "раздвигаем водоросли");
- закрепление элементов плавания способом "дельфин";
- освоение элементов аквааэробики: комплексы упражнений в воде под музыку: "Волшебный цветок", "Белые кораблики", на муз. А.Петрова "Утро", "Голубая вода" и др.;
- закрепление комплекса "Бригитта", способствующего формированию и коррекции правильной осанки;
- упражнения на задержку дыхания, выдох порциями;
- составление рисунков с обручами, в парах, мячами;
- выполнение упражнения "Медуза на груди": с обручем, другими атрибутами, у бортика;
- выполнение упражнения "Медуза на спине" с дополнительными атрибутами;
- развитие умения брать на себя роль ведущего в синхронном плавании;
- выполнение упражнения "Смешанная цепь": у бортика, в центре, по диагонали;
- выполнение упражнения "Цепь с закрепкой и хвостом": у бортика, друг с другом;
- отработка движений танца под музыку;
- игры и развлечения на воде;
- обучение плавному переходу от одного рисунка к другому;
- обучение взаимозаменяемости; развивать умение оказывать посильную помощь товарищу (в сухом бассейне и на воде);
- составление "рисунков на воде" с атрибутами (в сухом бассейне и на воде).

Раздел Программы Танцевальная композиция на воде содержит:
- одно занятие в конце учебного года, включающее упражнения из всех разделов Программы, что позволяет продемонстрировать полученные детьми навыки.

Конспекты Танцевальных композиций на воде приведены в приложении № 2.

IV год обучения
подготовительная группа (6-7 лет)

Раздел Программы Техника безопасности содержит:
- закрепление правил поведения на воде в бассейне через рассматривание картин, знаков.

Раздел Программы Теоретические знания содержит:
- закрепление знаний об оздоровительном (закаливающий эффект) и прикладном значении плавания через беседы, рассматривание картин, иллюстраций, обсуждение видеофильмов, фотографий;
- расширение представления о способах плавания "баттерфляй", "брасс", "кроль", "дельфин";
- получение наглядного представления о правильных движениях: использование схем упражнений, графическое изображение подвижных игр; показ упражнений детьми, наиболее успешно владеющими навыками фигурного плавания.

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) в зале сухого плавания;
- упражнения для ОФП в зале сухого плавания (ОРУ с предметами и без, упражнения на растяжение и укрепление всех групп мышц);
- закрепление навыков самомассажа лица, рук, ног с помощью игровых упражнений со стихами и речитативами;
- 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, 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.;
- закрепление упражнений "Аквабилдинга", 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 плавания способом "баттерфляй";
- 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.;
- имитационная работа ногами "кролем" сидя на бортике, лежа на бортике на животе, свесив ноги в воду; у бортика бассейна, взявшись за него руками;
- закрепление элементов плавания способом "брасс" (движение ног при плавании способом "брасс" на груди "лягушка", движения руками "раздвигаем водоросли");
- закрепление элементов плавания способом "дельфин";
- освоение элементов аквааэробики: комплексы упражнений в воде под музыку: "Волшебный цветок", "Белые кораблики", на муз. А.Петрова "Утро", "Голубая вода" и др.;
- закрепление комплекса "Бригитта", способствующего формированию и коррекции правильной осанки;
- закрепление умения согласовывать дыхание с движениями;

– закреплять навык "лежание на воде": упражнения "Медуза", "Поплавок", "Звездочка";
– скольжение на спине, на груди;
– упражнения с предметами (с мячами, гимнастическими палками, обручами);
– отработка произвольных композиций.

Раздел Программы Танцевальная композиция на воде содержит:
– одно занятие в конце учебного года, включающее упражнения из всех разделов Программы, что позволяет продемонстрировать полученные детьми навыки.

Методическое обеспечение Программы

Формы занятий.

В рамках Программы предполагаются теоретические и практические занятия.

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.

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 "Аквабилдинг", 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. ➢ Контрастный душ.

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 "Аквабилдинг" (ноябрь, январь, март), способствующий преодолению страха перед водой;
- Комплекс "Бригитта" (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;
- Контрастный душ.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

Основные принципы при обучении детей плаванию:

– *Развивающее обучение.* При обучении движениям следует учитывать "зону ближайшего развития", т.е. предлагаемые упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков.

– *Воспитывающее обучение.* В процессе обучения решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, вдержки, нравственно-волевых качеств).

– *Сознательность.* Основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребенком сути того или иного движения, которое он производит. Впервые был веден П.Ф.Лесгафтом. Ребенка постепенно подводят к пониманию сути движения, умению мышечно ощущать его, умению сравнивать качественные характеристики (темп, ритм, амплитуду).

– *Систематичность.* Занятия должны проводиться в определенной системе. Следует помнить: регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

– *Наглядность.* Чтобы обучение проходило успешно, объяснение следует сопровождать показом: дети лучше воспринимают наглядное изображение действия, движения или упражнения, нежели их словесное описание. С другой стороны в зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности.

– *Доступность.* Объяснение инструктора, показ упражнений, их выполнение, физическая нагрузка должны быть доступны детям. При проведении занятий следует руководствоваться принципом «от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от главного к второстепенному».

– *Индивидуализация.* При организации обучения важно обеспечивать учет индивидуальных особенностей детей (состояние здоровья, уровень развития, интересы) через дифференцирование знаний, физических нагрузок, а также приемов педагогического воздействия.

– *Активность.* Основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, на каждом занятии необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения плаванию.

– *Последовательность и постепенность.* При обучению детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным. Не следует форсировать освоение большого количества движений. К разучиванию новых движений целесообразно приступать только после того, как дети правильно и уверенно будут выполнять предыдущие. На каждом занятии надо разучивать небольшое количество упражнений и начинать с повторения движений предшествующего занятия.

– *Оздоровительная направленность.* Физические нагрузки даются адекватно возрасту, полу ребенка, уровню физического развития и состояния здоровья. Важно обеспечивать сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами, включение в комплексы физических упражнений элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости, двигательной активности.

Основными методами и приемами организации учебно-воспитательного процесса являются:

– рассказ
– беседа
– художественное слово (потешки, стихи, сказки, рассказы, загадки) – словарная работа (ознакомление со спортивной терминологией)

– рассматривание иллюстраций, фотографий, плакатов, схем, моделей – просмотр тематических презентаций, видеофильмов, мультфильмов – изготовление поделок
– дыхательная гимнастика – самомассаж
– показ, разучивание, имитация упражнений – музыкальное сопровождение
– физические упражнения
– указания
– исправление ошибок
– подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы (в т.ч. игры для ознакомления со свойствами воды)
– индивидуальная страховка и помощь – круговая тренировка
– эстафеты
– оценка (самооценка) двигательных действий – контрольные задания.

Рекомендации по проведению занятий по 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 синхронного 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.

Аквабилдинг проводится с использованием спасательного жилета или резинового надувного круга, которые дают возможность бегать и двигаться в воде, не соприкасаясь с дном.

Комплекс упражнений аквааэробикой в воде включают в себя: - разминочные упражнения и упражнении на растяжку;
- основной комплекс упражнений. В этот комплекс могут быть включены кардиоупражнения, упражнения на выносливость, на развитие силы и гибкости.
- заминочные (восстановительные) упражнения, включая упражнения на растяжку. Комплекс упражнений разрабатывается так, чтобы задействовать все основные группы мышц, однако основная нагрузка все-таки приходится на нижнюю часть тела.
Упражнения выполняются как с использованием специального оборудования, так и без него.

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 поудобннее. 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.

1.9 Раздел программы «Капелька» для группы «Мама и малыш» для детей от 6 месяцев до 3 лет совместно с родителями.

Пояснительная записка

Актуальность раздела программы. Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. В последние годы среди средств оздоровления детей в ДОУ всё чаще упоминается плавательный бассейн. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологическое свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Новизна программы.

Реализуя программу, на начальном этапе было выявлено, что адаптация детей к условиям водной среды проходит намного быстрее, если обучение плаванию начинается с погружения под воду детей раннего возраста совместно с мамой или папой.

Зная о пользе плавания многие мамы начинают посещать занятия по плаванию уже до года. Дальше возникает длительный перерыв до поступления в детский сад и начала групповых занятий в бассейне. За этот период дети теряют практически все навыки, а у некоторых детей с возрастом появляются новые страхи - в том числе и страх воды; научить ребенка средней группы гораздо труднее, чем младшей.

Самое главное – дети теряют драгоценное время для развития, ведь именно до 3-х лет наиболее активно формируются связи между клетками мозга. Активизировать эти связи способна двигательная активность, а плавание – одно из самых безопасных видов активности. После занятий в воде нет болезненных мышечных ощущений, даже если мышцы работали крайне интенсивно; влажный воздух полезен для дыхания, а эмоциональный комфорт, который испытывает ребенок, находясь рядом с мамой помогает ребенку в социализации, в приобщению к детскому саду.

Для многих детей детский сад начинается с плача – с разлуки с родителями, что может формировать негативное отношение ребенка к посещению сада. Занимаясь в группе раннего возраста, первые впечатления о детском саду у ребенка положительные – эта игра вместе с самым близким человеком. Когда ребенок в скором будущем придет в бассейн уже без мамы, ему будет все знакомо: помещение, упражнения, инструктор, которому ребенок доверяет.

Современным детям не хватает двигательной активности, поэтому раннее плавание крайне актуально. Кроме того, раннее плавание позволяет ребенку еще больше времени побыть наедине с мамой, взаимодействовать с ней, а значит эмоционально развиваться.

На практике дети, активно плавающие менее подвержены простудным заболеваниям, лучше растут, их координация более развита, нежели у «неплавающих» сверстников.

Еще один аспект – это спокойствие родителей. Многие мамы очень переживают из-за занятий в бассейне, что с ребенком может что-то произойти, так что совместные занятия – это еще и адаптация мам, просветительская работа о том, как организовать ЗОЖ дома, какие игры для обучения плаванию можно проводить летом на открытых водоемах; что наоборот, нельзя ни в коем случае делать, чтобы не вызвать страх перед водой.

Аквааэробика- это популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать детей. Одной из еѐ особенностей является выполнение упражнений в

горизонтальном и вертикальном (в отличии от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Выталкивающая сила воды создает благоприятные условия для детей с избыточным весом. Тем более что движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела.

Купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне. Для дополнительного оздоровления детей раннего возраста вместе с мамой проводятся оздоровительно-профилактические комплексы.

Педагогическая целесообразность:

Фигурное плавание – 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.

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 самовытяжению 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.

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.

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

Цель работы в данной возрастной группе – это раннее приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни посредством обучению плаванию через игру с мамой. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, повышение выносливости организма, укрепление дыхательной, сердечнососудистой и центральной нервной системы

Задачи

- увеличение двигательной активности ребенка;
- научить родителей грамотно взаимодействовать с ребенком в водной среде, предотвращая типичные ошибки;
- способствовать обогащению двигательного опыта;
- способствовать укреплению здоровья детей
- создавать благоприятный эмоционально – психологический микроклимат на занятиях плаванию и закаливанию;
- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (погружение, скольжение, ныряние, овладение плавательными навыками);
- развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закаливание организма.

В целом отличительными особенностями данной рабочей программы являются:
- вовлечение родителей в активную работу по закаливанию и оздоровлению детей в совместной деятельности с педагогами
- обязательное музыкальное сопровождение как композиций в воде, так и ОРУ на суше;
- активное использование художественного слова;
- активное использование игровых приемов, образных имитационных упражнений;
- включение познавательной информации о водных видах спорта.

Ожидаемый результат***:***

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- адаптация ребёнка к условиям водной среды;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию.

Методы обучения:

На занятиях детям и родителям предлагается комплексная методика обучения плаванию. Дети осваивают движения из различных стилей, и уже исходя из индивидуальных особенностей, со временем, предлагаются индивидуальные задания, с упором на тот или иной стиль плавания.

При обучении маленьких детей плаванию очень важно, чтобы все их двигательные действия были простыми, доступными и посильными, иначе интерес к занятиям пропадает, снижается активность ребенка, а значит, и эффект от занятия.

На совместных занятиях с мамами преобладает пассивный метод, особенно в период адаптации, когда дети немного осваиваются и движения становятся для них привычны, их выполняют по показу мамы (или инструктора). С малышами, которые уверенно себя чувствуют, активно применяются игры. На конечном этапе предусмотрена совместная игровая деятельность со всеми участниками группы (при благополучном освоении материала).

В связи со спецификой детского сада, особое внимание уделяется укреплению опорно-двигательного аппарата через сухую разминку и специальную гимнастику в воде (используя сопротивление воды).

Возрастные особенности детей

У детей от 6 месяцев до 2-х лет сращение частей решетчатой кости и затылочной (основной) кости обеих половин черепа, окостенение слуховых проходов и носовой перегородки не завершены. Между костями черепа еще сохраняются хрящевые зоны, так как продолжается формирование головного мозга. Эти возрастные особенности необходимо

учитывать при проведении физических упражнений и занятий по плаванию, потому что даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

У детей раннего возраста мышечная система развивается неравномерно: относительно слабы мышцы живота, задней поверхности бедер, мелкие мышцы глаз, стоп, шеи, кистей, особенно у девочек малосильны мышцы плечевого пояса и рук по сравнению с мышцами ног. В основном идет развитие длинных мышц. От их состояния зависит уровень быстроты движений и гибкости у ребенка. Скорректировать равномерное развитие мышечной системы у детей можно входе занятий плаванием, во время которого в работу вовлекаются все основные группы мышц. При плавании позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. При любых движениях в воде руки принимают в них активное участие. Особенно характерно это для плавания кролем на груди и на спине, при котором попеременные движения рук в воде и над водой влияют на гибкость позвоночника. Следовательно, плавание является средством профилактики и лечения нарушений осанки.

При погружении в воду вес ребенка уменьшается почти втрое, отчего малыш не применяет чрезмерных усилий для передвижения в водной среде. А это в свою очередь облегчает работу сердца. Давление воды на тело ребенка способствует движению венозной крови от периферии к сердцу, облегчает функцию грудной клетки и создает благоприятные условия для деятельности правого предсердия и правого желудочка. В результате преодоления нагрузок, которым организм детей подвергается в процессе регулярных занятий плаванием, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, а также равномерно увеличивается объем его полостей. Вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения.

У детей раннего возраста верхние дыхательные пути относительно узки, а так как слизистая оболочка богата лимфатическими сосудами, то при неблагоприятных условиях дыхание детей быстро нарушается. Горизонтальное расположение ребер и слабое развитие дыхательной мускулатуры обусловливают частое и неглубокое дыхание. Ритм его у детей неустойчив и легко нарушается. К тому же поверхностное дыхание ведет к застою воздуха в легких ребенка. Рядом исследований доказано, что занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Известно, что одним из самых трудных моментов при овладении навыком плавания является регуляция дыхания.

Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент. В отличие от обычного, двухфазного, в воде осуществляется дыхание трехфазное: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду. При этом вдох гораздо короче, чем выдох. Выполнение вдоха затрудняется давлением воды на грудную клетку; выдох затруднен тем, что он выполняется в воду. Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания.

В результате систематических занятий плаванием увеличиваются сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, отчего ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке

После занятий процессы обмена и выделения протекают более совершенно. Мышцы брюшного пресса и тазового дна укрепляются, у ребенка улучшается аппетит. Рекомендуемая специалистами температура воды в детских бассейнах обычно ниже температуры тела ребенка, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают благотворный закаливающий эффект. При вхождении в холодную воду ребенок делает глубокий вдох, что способствует усилению кровообращения. Кожа охлаждается, происходит сужение сосудов и перераспределение крови в кровеносной системе: кровь оттекает от поверхностных сосудов, что уменьшает теплоотдачу. Через некоторое время организм

приспосабливается к понижен ной температуре, сосуды снова расширяются и повышается температура тела.

Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Но, впервые попав в воду, ребенок чувствует себя неуверенно, скованно, поэтому со стороны педагога (тренера, преподавателя) требуются такт и участие, чтобы не вызвать страх и неприязнь к воде. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности.

Система упражнений и игр, применяемая в обучении дошкольников плаванию, основывается на закономерностях поэтапного формирования соответствующих навыков.

Первый этап начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами. Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно - с помощью взрослого и самостоятельно - передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

Способы определения эффективности занятий оцениваются исходя из того, насколько ребёнок успешно социализировался и адаптировался к условиям детского сада и к воде.

Результативность:

- посещение занятий в бассейне позволяет легко и безболезненно пройти процесс социализации и адаптации к условиям дошкольного учреждения;
- дети приучаются общаться и взаимодействовать друг с другом, развивается их предметная деятельность, они с удовольствием приходят на занятия по плаванию совместно с родителями;
- дети активнее взаимодействуют друг с другом, развивается игровая деятельность;
- повышается компетентность родителей в вопросах закаливания и оздоровления ребёнка.

Диагностика уровня адаптивности ребёнка (Роньжина А.С.)

Условные обозначения:

Общий эмоциональный фон поведения:
а) положительный
б) неустойчивый
в) отрицательный
Познавательная и игровая деятельность:

а) активен
б) активен при поддержке взрослого
в) пассивен или реакция протеста

Взаимоотношения со взрослыми:
а) инициативен
б) вступает в контакт при поддержке взрослого
в) пассивен или реакция протеста

Взаимоотношения с детьми:
а)инициативен
б)вступает в контакт при поддрежке взрослого
в)пассивен или реакция протеста

Реакция на изменение привычной ситуации:
а)принятие

б)тревожность
в)неприятие

Баллы, набранные ребенком, суммируются. Данная суммы делится на 5 (количество критериев). Число, полученное в результате деления, соотносится со следующими показателями:

2,6 — 3 балла — высокий уровень адаптированности.

У ребенка преобладает радостное или устойчиво — спокойное эмоцоинальное состояние. Он активно контактирует со сзрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро адаптируется к новым условиям (незнакомый, взрослый, новой помещение, общение с группой сверстников).

1,6 — 2,5 баллов — средний уровень адаптированности.

Эмоцоинальное состояние ребенка нестабильно: новый раздражитель влечёт возврат к отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при эмоциональной пожжержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче адаптируется к новой ситуации.

1-1,5 баллов — низкий уровень адаптированности.

У ребенка преобладают агрессивно — разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия), активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик), либо отсутствует активность, инициативность при более или менее выраженных отрицателных реакциях (тихий плач, хныкание, отказ от активных движений, отсутсвие попыток к сопротивлению, пассивное подчинение, подавленность, напряженность).

УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

НИЗКИЙ: Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в плавании). Не активен и не заинтересован в играх.

СРЕДНИЙ: Ребенок уверенно выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения.

ВЫСОКИЙ: Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в играх.

Условия и сроки реализации программы

Условия реализации данной рабочей программы для детей от 6 месяцев до 3 лет совместно с родителями по плаванию - согласно договору на оказание дополнительных образовательных услуг.

Режим организации занятий:

Сроки реализации Программы - ***с октября по май*** включительно. Продолжительность освоения программы - 1 год (1 или 2 раза в неделю, 32 или 64ч в год соответственно). Группа – 8-12 человек. К занятиям допускаются все желающие, имеющие медицинский допуск.

Требования - родителям необходимо ознакомиться с программой обучения и выполнять совместно с ребенком.

Последовательность проведения занятий:

1. Воздушные контрастные ванны.
2. Душ.
3. Разминочные упражнения в воде, передвижения в заданных направлениях под музыку.
4. Обучение основным движениям руками, ногами, упражнения на дыхание.
5. Игровые задания применяются в различных частях занятия.
6. Время для самостоятельного купания и игр.
7. Релаксация (расслабляет, успокаивает организм: выдохи в воду, лежание на воде).
8. Обтирание, легкий массаж, сушка волос.

Учебно-тематический план для группы «Мама и малыш»
возраст детей **6 мес – 3 года**
**Группы набираются с периодичностью занятий*
1 раз в неделю (32ч в год) и 2 раза в неделю(64 ч в год).

№	Перечень разделов,	Количество занятий*	
1.	Диагностика	1	1
2.	Техника безопасности	3	5
3.	Теоретические знания	5	10
4.	Практические занятия	21	44
5.	Танцевальная композиция на воде	1	3
6.	Диагностика	1	1
	Итого	**32**	**64**

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: длинный шест (2-2,5 м) для поддержки и страховки обучающихся плаванию; спасательные круги и т. д.

Дидактический материал:

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, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
5. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
6. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
7. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
8. Комплексы дыхательных упражнений.
9. Комплексы упражнений с элементами аквааэробики и фигурного плавания.
10. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

Техническое оснащение:

1. Гимнастическая палка – 14 шт.
2. Дорожка для профилактики плоскостопия с шипами (0,3м) – 5 шт.
3. Дорожка резиновая (5 м) – 2 шт.

4. Доска для плавания – 14 шт.
5. Жилет – 5 шт.
6. Игрушки и предметы плавающие, различных форм и размеров (рыбки, морские обитатели, дельфины) – 14 шт.
7. Игрушки и предметы с изменяющейся плавучестью (лодки, человечки, уточки, лягушки, морские обитатели) – 14 шт.
8. Игрушки и предметы тонущие, различных форм и размеров (колечки, обруч сборный) – 5 наборов
9. Коврик резиновый рифленый – 28 шт.
10. Комплект (ласты, дыхательная трубка, маска) – 5 шт.
11. Круг спасательный детский облегченный – 5 шт.
12. Ласты – 6 шт.
13. Лопатки для рук разных размеров – 5 шт.
14. Магнитола – 1 шт.
15. Мяч для художественной гимнастики с блестками 19 см – 2 шт.
16. Мяч надувной (разного диаметра) – 8 шт.
17. Мяч резиновый – 14 шт.
18. Надувные круги разных размеров – 5 шт.
19. Нарукавники – 14 пар
20. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой
21. Обруч плавающий (вертикальный) – 2 шт.
22. Обруч плавающий (горизонтальный) Радужный – 12 шт.
23. Обруч стальной – 6 шт.
24. Обручи плавающие и с грузом – 5 шт.
25. Очки для плавания – 12 шт.
26. Полиуретановые коврики – 15 шт.
27. Поролоновые палки (нудолсы) разных размеров – 14 шт.
28. Секундомер – 1 шт.
29. Соединительные трубки (муфты) к поролоновым палкам разных размеров с 1 и 2 отверстиями – 10 шт.
30. Судейский свисток – 1 шт.
31. Термометр для воды – 1 шт.
32. Термометр комнатный – 2 шт.
33. Фен – 6 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.
3. Габдреева Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием: Учеб. пособие. – Казань: Изд-во казан. ун-та,1981
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. Полунина Н.С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания // Инструктор по физкультуре. – 2010. – №3. – с. 98.
9. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
10. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института Психиатрии, 2002
11. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., ТЦ Сфера, 2008.
12. Яковлева С.А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников // Инструктор по физкультуре. – 2009. – № 3. – С. 96.
1http://doshvozrast.ru/ozdorov/gimnastika10.htm
14. http://plavaem.info/akvaaerobika.php
15. http://trudno-deti.ru/navyki/akvabilding-dlya-detej/

Приложения.

Упражнения для аквааэробики

№	Инвентарь, оборудование	Название упражнения	Описание техники выполнения
1	Поручень	«Футболист»	И.п.- стоя, держась за поручень, выполнять движения ногой в различных направлениях
2.	Поручень	«Солнышко»	И.п. – стоя, держась за поручень, выполнять круговые движения ногой в различных суставах
3.	Поручень	«Стрелка»	И.п.- вытянувшись горизонтально под водой, держась за поручень, зафиксировать движения ног
4.	Поручень	«Катамаран»	И.п.- лежа на спине, держась за поручень. Попеременная работа ног; сгибание и разгибание рук подтягивание коленей к груди
5	Нудл (цветная радуга)	«Печем бублики для мамы»	И.п. ноги в полуприседе , сгибать и разгибать нудл
6	Нудл (цветная радуга)	«Печем бублики для папы»	И.п. – о.с., руки за спиной держат нудл за края. Соединение нудла вокруг себя
7	Нудл (цветная радуга)	«Мельница»	И. п.- о.с., нудл за плечами. Повороты туловища влево, вправо
8	Нудл (цветная радуга)	«Веселые весла»	И.п. - полуприсед, нудл за плечами. Гребковые движения вперед правым, затем левым плечом
9	Нудл (цветная радуга)	«Насос»	И. п.- о.с., нудл перед собой, руки согнуты в локтях и разведены в стороны. Сгибание и разгибание рук

10	Нудл (цветная радуга)	«Моторчик парохода»	И.п.-полуприсед в воде. Круговые движения нудлом перед собой
11	Нудл (цветная радуга)	«Мостик капитана»	И.п.- стойка на правой ноге, левая согнута в колене, нудл под левой ногой. Разгибание и сгибание ноги.
12	Нудл (цветная радуга)	«Морской конек»	И.п.- полуприсед, нудл между ног. Прыжки с продвижением вперед.
13	Нудл (цветная радуга)	«Водоворот»	И.п. - сед на нудл, руки держаться за края. Движения ногами в правую, левую сторону.
14	Нудл (цветная радуга)	«Рыба – молот»	И.п.- лежа на груди, нудл перед собой, кроль на груди,
15	Нудл (цветная радуга)	«Лягушата»	И.п.- лежа на груди, нудл перед собой, брасс на груди,
16	Нудл (цветная радуга)	«Морской воротник»	И.п. – лежа на груди, нудл за шеей, кроль на спине
17	Нудл (цветная радуга)	«Разноцветный серфинг»	И.п.- лежа на воде, нудл под грудью. Работа кролем, руки держат нудл
18	Монетки (круглые доски)	«Подводные пещеры»	И.п.- о.с., доска перед собой у груди. Движения руками вперед, назад
19	Монетки (круглые доски)	«Штурвал»	И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед собой. Поворот кистей рук направо, налево

20	Монетки (круглые доски)	«Подводные канаты»	И.п. - полуприсед, руки в стороны, доска в правой руке. Передача доски из руки в руку под водой
21	Монетки (круглые доски)	«Осминожки»	И.п. - сед на доску. Удерживание равновесия при продвижении вперед, руки брассом.
22	Монетки (круглые доски)	«Чудо –юдо рыба кит»	И.п.- стойка, ноги вместе, доска между ног. Кроль на груди
23	Монетки (круглые доски)	«Морские звездочки»	И.п.- лежа на доске, руки, ноги в стороны. Поворот туловища по часовой стрелке
24	Монетки (круглые доски)	«Морские звезды»	И.п. - лежа на доске на спине, руки, ноги в стороны. Поворот туловища по часовой стрелке

Минигидроаэробика «Моряки»

Построение группы в шеренгу у бортика (музыка О. Газманова «Ты морячка, я моряк»).

№	Название упражнение	Описание техники выполнения
1.	«Приветствие»	И.п.- о.с., руки вверху, махи руками над головой
2.	«Морзянка»	1– правая рука вверх; 2 – левая рука вверх; 3 – махи руками над головой.
3.	«Шаги»	Ходьба на месте Ходьба вперед Ходьба назад Ходьба вперед
4.	«Моряк морячке»	И.п.- о.с., правая рука в сторону; правая нога в сторону на пятку; тоже влево; плечи вверх - вниз
5.	«Кругом»	Ходьба вокруг своей оси
6.	«Моряк морячке – 2»	И.п.- о.с. прыжки вверх; плечи вверх- вниз
7.	«Кругом»	Ходьба вокруг своей оси
8.	«Шаги»	Ходьба на месте

Минигидроаэробика «Пираты»

Построение группы в шеренгу у бортика
(музыка из мультфильма. «Бременские музыканты» - «Говорят мы бяки-буки»)

№	**Название упражнение**	**Описание техники выполнения**
1.	«Качалка»	И.п.- о.с., руки на плечах друг у друга, раскачиваются влево вправо
2.	«Шаги»	Ходьба вперед, руки на плечах друг у друга
3.	«Присед»	Приседания, руки вперед
4.	«Удивление»	И.п.- о.с., руки вверх, покачивают головой
5.	«Карты»	И.п.- о.с., руки перед собой вместе. Движения руками слева направо; вверх вниз
6.	«Ладоши»	И.п.- о.с., потирание ладоней
7.	«Шаги»	Ходьба вокруг своей оси
8.	«Хоп»	И.п.- о.с., руки вверх, в стороны, нога на пятку
9.	«Смотрелки»	И.п.- о.с., ладонь у бровей, смотрят вперед слева направо, справа налево
10.	«Шаги»	Ходьба вокруг своей оси

Примерная композиция для первого этапа.

«Ручейки»

Дети строятся в две шеренги у бортиков бассейна.

«Ручейки стекаются»
Дети проходят к противоположным бортикам бассейна, работая руками вдоль туловища и возвращаются обратно.

«Стрелочка»
Скольжение на груди с работой ног «кролем» к противоположным бортикам.

«Поплавок»
Стоя в шеренгах лицом друг к другу. Дети задерживают дыхание и погружаются под воду и выполняют группировку,

«Широкий ручей»
Построение в одну колонну. Парами дети проплывают по длине бассейна
и расходятся в разные стороны.

«Речка»
Скольжение на груди по диагонали бассейна к выходу.

Примерная композиция для второго этапа

«Русалочка»

Построение в одну шеренгу.

«Торпеда»
Скольжение на груди, правая рука вытянута вперед, левая рука прижата к туловищу. Разойтись в разные стороны

«Поплавок- звездочка»
Построение в две шеренги по противоположным бортикам. Выполнение упражнений в безопорном положении тела:
- лежа на воде руки и ноги в стороны, лицо в воде - «Звездочка»
- руками обхватить колени, подтянуть колени к груди, лицо в воде - «Поплавок»

«Акробаты»
Выполнение кувырка вперед

«Встреча русалочек»
Построение в круг. Кружение по кругу, взявшись за руки. Перестроение в две шеренги к бортикам.

«Стрелочка»
Скольжение на груди с работой ног кролем к противоположным бортикам.

«Встреча с дельфинами»
Плывут навстречу друг другу, затем берутся за руки и кружатся на месте, меняясь местами.

«Русалочки прощаются»
Скольжение на спине с работой ног кролем к бортикам.

«На дно морское»
Перестроение в одну колонну. По диагонали проплывают к выходу друг за другом, способом кроль на груди.

Примерная композиция для третьего этапа

«Циркачи»

«Акробаты»
Дети входят в воду, строятся в одну шеренгу, выполняя кувырок вперед продвигаются к дальнему бортику бассейна.

«Воздушные гимнасты»
Держась за руки, проплывают парами по длине бассейна; расходятся и перестраиваются в две колонны.

«Клоуны»
Сближаются в парах навстречу друг к другу. Веселясь, выполняя кистями рук круговые движения.

«Фокусники»
В парах выполняют поочередные приседания, держась за руки.

«Неразлучные друзья»
Парами проходят по одной стороне бассейна и перестраиваются в одну колонну.

«Дружные ребята»
Построившись в шеренгу, по всей длине бассейна, одновременно выполняют кувырки вперѐд.

«Вот так цирк!»
Перестроение в круг. Выполняют, одновременно держась за руки «звѐздочку», с переходом в «поплавок».

«До свидания – цирк!»
Перестроение в одну колонну. Скольжение на спине: руки подняты вверх, ноги работают в стиле «кроль», плывут по диагонали к выходу.

1.Игры в бассейне с уровнем воды по колено

ВОДИЧКА
Водичка, водичка,
Умой мое личико,
Чтобы глазоньки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.
(Все слова дети сопровождают показом.)

ГУДОК
Играющие образуют круг, в середине которого находится взрослый. По сигналу дети погружаются в воду с головой и выполняют сильный выдох, сопровождая его звуком «у-у-у-у» — «гудком парохода». По окончании выдоха можно сесть на дно (это может быть условием определения победителя).
Методические указания
Воспитатель контролирует правильность выполнения погружений и выдохов в воду**.** Играющие не должны мешать друг другу, уходить из круга, наклоняться

ДЕЛАЕМ ЗАРЯДКУ
Эта игра научит ребенка пользоваться рисунком-схемой. Приготовьте карточки (20 х 30 см) со схематическими рисунками человечков, выполняющих какое-нибудь упражнение.
Перед началом игры покажите ребенку поочередно каждую из карточек и выясните, понимает ли он значение рисунков: правильно ли выполняет упражнение, которое изображено на карточке.
Затем предложите малышам выполнять то упражнение, которое показано на карте.

ДОЖДИК
Дети ходят по бассейну и говорят хором:
«Дождик, дождик, что ты льешь,
Погулять нам не даешь?»
После этих слов дети должны сесть на бортик или на дно с мелкой стороны — кто быстрее сядет, тот и победитель.

КАРАСИ И ЩУКА
Воспитатель разделяет играющих на две равные группы, дети становятся в шеренги спиной друг к другу, после чего приседают. Расстояние между шеренгами — 0,5—1 м. Для каждой шеренги заранее намечается направление, в котором надо бежать. Одна шеренга — караси, другая — щуки. Педагог в произвольном порядке произносит эти слова. Названная команда тотчас поднимается и бежит в указанном направлении. Дети другой команды поднимаются, поворачиваются и догоняют убегающих, стараясь дотронуться до них рукой. Ребенок, которого коснулись рукой, останавливается.

НОЖКИ
Дети стоят произвольно по всему бассейну. Воспитатель говорит весело и быстро: «Маленькие ножки бежали по дорожке. Посмотрите, как они бежали». При этом несколько раз в быстром темпе притопывает ногами, приговаривая: «Топ-топ-топ». Дети повторяют. Затем, замедляя движения, педагог произносит: «Большие ноги шли по дороге. Топ-тон». И: «Огромные ноги брели по дороге. Топ-топ».
Затем воспитатель показывает картинки с нарисованными на них мелкими, средними и крупными следами, объясняет, что на них изображено, и договаривается с детьми о том, что они будут топать быстро или медленно, в зависимости от того, на какую картинку он укажет.

То же самое проводится с бубном — в зависимости от темпа.
Методические указания
Игру можно проводить, стоя на месте и с движениями по бассейну.

МОСТИК
Расположившись по кругу, играющие садятся на дно в положение упора сзади и по сигналу придают телу горизонтальное положение (затылок на воде, лицом вверх — кто быстрее?); зафиксировать данное положение по заданию взрослого. Повторить 3—4 раза.
Методические указания
Освоив это положение, можно передвигаться на руках вперед и назад, темп движений регулируется командами взрослого или музыкальным сопровождением.

ОБГОНЯЛОЧКИ
Играющие располагаются на берегу, лицом к воде так, чтобы не мешать друг другу. Затем дети опускаются на колени и становятся на четвереньки. По сигналу взрослого бегут на четвереньках в воде. Побеждает тот, кто быстрее всех доберется до установленного места - флажок, укрепленный в воде по голень ребенка.

ПУЗЫРЬ
Игроки берутся за руки, встают в круг близко друг к другу. Не разрывая рук, делают большой круг, отходя назад:
Раздуйся, пузырь,
Раздуйся, большой,
Оставайся такой,
Да не лопайся!
«Лопнул пузырь!» - двигаемся в круг:
Ш-ш-ш («выходит воздух»).
Снова «надуем пузырь».

ВОРОБЬИ В ВОДЕ
На неглубоком месте играющие подпрыгивают, отталкиваясь обеими ногами, стараются выпрыгнуть из воды.

ГОНКИ ТАЧЕК
Играющие объединяются в пары. Один из них передвигается по дну на руках, другой идет следом за ним, удерживая партнера за ноги. Игра позволяет понять, что такой способ передвижения в воде неэффективен.

ТРИТОНЫ
По сигналу педагога играющие начинают движение по дну, вытянув ноги и опираясь только на руки, словно тритоны. Игроки должны пройти, таким образом, несколько метров. Выигрывает тот, кто продвинется под водой дальше всех.

Приложение 2.

Игры в бассейне с уровнем воды по пояс

БЫСТРЫЕ МЯЧИ

Играют 2—3 команды, построившись в колонны. Расстояние между колоннами — 2—3 м, между игроками — 50—70 см. И.п. — о.с. В руках у капитанов мячи. По сигналу, наклонившись вперед и опустив руки и голову в воду, капитаны передают мячи между ногами иг-рокам, стоящим сзади. Те передают мяч под водой дальше. Когда мяч достигнет конца ко-лонны, замыкающий поднимает его над головой и передает впереди стоящему игроку. Тот, прогнувшись назад, принимает мяч и передает вперед.

ВЕСЫ

Встать парами спиной друг к другу, продев руки под локти партнера. Каждый, поочередно наклоняясь вперед, отрывает партнера от дна. Опускает лицо в воду и делает выдох. Находящийся над водой не должен сгибать и поднимать ноги.

Методические указания.

Движения должны быть плавными, медленными, нерезкими.

ВИНТ

Играющие становятся в одну шеренгу. По сигналу дети приседают, выполняют глубокий вдох, поднимают руки вверх, наклоняются и, сильно оттолкнувшись обеими ногами, скользят до полной остановки или опускания ног вниз, при этом во время скольжения нужно выполнить переворот на спину (можно с помощью гребка обеими руками). При положении на спине руки остаются прижатыми к туловищу. Перевороты должны выполняться вскоре после отталкивания от опоры, когда скорость тела наибольшая.

ВОЛНЫ НА МОРЕ

Занимающиеся стоят в кругу лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Руки отведены в стороны и лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону — образуются волны. Движение продолжается непрерывно то в одну, то в другую сторону.

Примечание. Нельзя опускать руки глубоко в воду.

КАРУСЕЛИ

Взявшись за руки, дети образуют круг, и идут, постепенно ускоряя шаг. Во время движения по кругу играющие хором произносят:

Еле-еле, еле-еле
Закружились карусели,
А потом, потом, потом —
Все бегом, бегом, бегом.

После этого бегут по кругу (1—2 раза). Затем педагог произносит: «Тише. тише, не спешите, карусель остановите». Дети постепенно замедляют шаг и останавливаются.

Примечание. Нельзя разъединять руки, падать в воду.

ЖУРАВЛЬ

Дети сидят на бортиках. Один ребенок — журавль, а остальные — лягушки. Журавль сидит в своем гнезде, а лягушки усаживаются на кочки и начинают свой концерт.

Вот с насиженной гнилушки
В воду шлепнулась лягушка.
И, надувшись как пузырь,
Стала квакать из воды:
«Ква-кэ-кэ, ква-кэ-кэ.
Будет дождик на реке».

Как только лягушки произнесут последние слова, журавль вылетает из гнезда и ловит их. Лягушки прыгают в воду, где журавлю ловить их не разрешается. Пойманная лягушка остается на кочке до тех пор, пока журавль не улетит, и пока снова не вылезут все лягушки. Лягушки сидят в воде до тех пор, пока не улетит журавль.
Обратно на кочку можно попадать только прыжком.
После того как журавль поймает несколько лягушек (3—4), выбирается новый журавль из числа тех детей, которые ни разу не были пойманы.

КРАБ - НОСИЛЬЩИК
На глубине по колено принять положение краба: сесть на дно, согнув ноги в коленях и опереться руками сзади, затем приподнять таз как можно выше. Воспитатель кладет на живот ребенка круглую гальку или другой предмет. Ребенок должен постараться пройти, как краб, вперед или назад, не уронив груз в воду.

ЛЯГУШКИ – КВАКУШКИ
Дети принимают положение пловца на старте и по команде выполняют скольжение на груди с последующими движениями ногами (можно выполнять и движения руками) — «как лягушки», «как брассисты».
Методические указания
Предварительно можно показать детям фотографию пловца-брассиста — в этом случае игру целесообразно назвать «Мы — брассисты». Если же иллюстрации нет, следует объяснить, как плавает лягушка, и предложить ребятам воспроизвести ее движения.

МЯЧ В ВОЗДУХЕ
Играющие делятся на две команды и располагаются в воде напротив друг друга в две шеренги на небольшом расстоянии. Взрослый подбрасывает большой легкий мяч между шеренгами; играющие стараются овладеть им, не отдавать соперникам, для чего передают участникам своей команды. Мяч не должен касаться воды. Проигрывает команда, по вине которой он упадет на воду.

НЕВОД
Вариант 1. Играющие делятся на две команды с равным числом участников. Каждый играющий одной команды удерживает в руке обруч, а игроки другой команды стараются как можно быстрее (друг за другом) нырнуть в каждый обруч. Время окончания игры определяется по секундомеру.
Вариант 2. Можно разделить детей на четыре команды, когда каждый играющий удерживает обруч согласно условиям игры. Побеждает команда, первой достигшая финиша. Для выявления абсолютного победителя на очередном этапе соревнуются команды-победительницы. *****
Методические указания
Целесообразно усложнять игру: например, уменьшать диаметр обруча, изменять его положение, применять различные расстановки играющих и т.д.; дети должны заранее знать обо всех изменениях и усложнениях. При комплектовании команд нужно учитывать степень освоения изучаемого материала.

НАЙДИ СВОЙ ДОМИК
На бортиках бассейна стоят домики разного цвета (красный, желтый, зеленый, синий), по бассейну плавают игрушечные лягушата (или рыбки) таких же цветов. Дети играют с игрушками, выбрав себе любую. По сигналу педагога каждый ребенок должен отнести свою игрушку к домику такого же цвета.
Вариант 1. У домиков цветные окошки — цвет игрушки соответствует цвету окошка.
Вариант 2. У каждого ребенка геометрическая фигура. На домиках окна различной геомет-

рической формы (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник). По сигналу педагога дети находят домик, соответствующий их геометрической фигуре.
Вариант 3- На бортиках стоят домики с окнами разных геометрических форм. Дети передвигаются по бассейну и по сигналу отталкиваются от дна и скользят к названному домику. («Найдите домик с квадратными окошками» и т.д.)

КТО ВЫШЕ?
Играющие произвольно располагаются в бассейне и по сигналу начинают прыжки вверх.

ПЕРЕПРАВА
Играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль боковой стенки бассейна на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде воспитателя они все вместе начинают переправляться на другой берег. Продвижению в воде дети помогают гребковыми движениями рук, приговаривая хором:
«Толкаюсь, толкаюсь руками о воду,
Вода помогает мне выбрать дорогу».
Методические указания
Следить, чтобы пальцы рук были сомкнуты; пояснить различие между гребками рукой с сомкнутыми и разведенными пальцами. Запрещается толкать друг друга и брызгаться.

ПЕРЕПРАВА ПОГРАНИЧНИКОВ
Дети бесшумно входят в воду друг за другом **и** передвигаются по бассейну, обходя плавающие на воде предметы, игрушки, а затем так же тихо, осторожно выходят из воды.
Методические указания
Входить в воду, стараясь не шуметь, не брызгать, по возможности не перемешивать плавающие на поверхности воды предметы. Ребенок, не сумевший пройти тихо, проигрывает — считается «раскрытым»**.**

ПЛЫВИ, ИГРУШКА.
Дети дуют на плавающие игрушки, продвигая их согласно заданию: игрушка должна плыть только прямо, по кругу, зигзагом и т.д. Чья игрушка быстрее достигнет установленной отметки, тот и победитель. Определение победителя будет зависеть и от предложенного детям варианта продвижения игрушки.
Методические указания
Игрушка может быть любой: бумажный кораблик, пластмассовая утка, мяч и т.д. Если же игра проводится как соревнование, то игрушки должны быть у всех одинаковые.

ПОДВОДНЫЕ ЛОДКИ
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 различные положения рук:
— руки вверх, кисти вместе;
— руки вдоль туловища;
— одна рука вверху, другая вдоль туловища;
— руки заложены за спину;
— одна рука вверху, другая за спиной;
— руки на затылке;
— одна рука поднята вверх, другая на затылке:
— одна рука заложена за спину, другая на затылке. Дети сравнивают конструкции.

МЕДВЕЖОНОК УМКА И РЫБКИ

Выбираем водящего — медвежонка Умку. Остальные играющие — «рыбки». Умка находится в центре круга. Рыбки образуют круг. Умка делает вид, что спит, а рыбки водят хоровод:
Рыбки весело плескались
В чистой светленькой воде *(свободно «рыбки» гуляют воде),*
То завьются *(поможем «завиться» руками),*
Разовьются *(руками помогаем себе в обратном направлении),*
То заплавают в воде *(любые произвольные движения).*
Умка — белый медвежонок —
Спрятал мордочку свою,
Нас поймать он очень хочет,
Но покажем нос ему!
После этих слов Умка догоняет «рыбок», «рыбки» убегают. После того как несколько «рыбок» окажутся пойманными, выбирают нового Умку. Игра повторяется.

ЖУЧОК-ПАУЧОК
Играющие стоят в кругу, взявшись за руки. В круге водящий — «жучок-паучок». Все 'идут по кругу и говорят:
«Жучок-паучок вышел на охоту,
Не зевай, поспевай,
Прячьтесь все под воду».
После этих слов «жучок» салит игрока, который не успеет вовремя спрятаться под воду. Осаленный становится «жучком». Все, кто не были «жучками», выигрывают.

НЕ ОПОЗДАЙ К ИГРУШКЕ
Кто быстрее дойдет, добежит, допрыгает до своей плавающей игрушке.

ДЕЛЬФИНЫ НА ПРОГУЛКЕ
Присев в воду, надо оттолкнуться от дна ногами и выпрыгнуть вперед-вверх на воду. Другой вариант игры: кто из участников окажется дальше, сделав три прыжка?

МОРСКИЕ ЗМЕИ
Играющие становятся в колонну по одному. Каждый из них кладет руки на плечи впереди стоящему. Направляющий передвигается вперед, меняя постоянно направления движения, остальные перемещаются за ним, получается «змея».
Направление можно обозначить различными разбросанными на поверхности воды предметами (мячами, досочками, цветными игрушками и т.д.).
Руки не разрывать, передвигаться точно в колонне по одному.

Игры в бассейне с уровнем воды по грудь

ВОДОЛАЗЫ
Играющие делятся на две команды. Предварительно на дно водоема опускают хорошо заметные предметы (окрашенные камни, цветные тарелочки и т.д.). По команде игроки собирают предметы со дна, ныряя с открытыми глазами. Побеждает команда, участники которой поднимут больше предметов.
Методические указания
Во время ныряния запрещается мешать друг другу, отнимать предметы. Педагог внимательно контролирует действия играющих.
Игра повторяется 3—4 раза.

ДЕЛЬФИН

По команде «На старт!» дети принимают положение пловца на старте, по команде «Марш!» выпрыгивают вперед и затем выполняют движения ногами и туловищем «как дельфины», стараясь доплыть до установленной отметки. Игра может иметь несколько вариантов.
Методические указания
Если играющий останавливается, не доплыв до установленной отметки, он вновь принимает положение пловца на старте, выпрыгивает и продолжает движение.
По мере освоения движений победителем целесообразно объявить того, кто не сделает ни одной остановки.

ДЕЛЬФИНЫ
Дети становятся в одну шеренгу на глубине чуть выше пояса и рассчитываются на «первый-второй». По сигналу первые выполняют глубокий вдох, поднимают руки вверх, приседают и, оттолкнувшись от дна обеими ногами, выпрыгивают вперед-вверх и скользят до полной остановки. Затем это же задание выполняют вторые номера.
Методические указания
Во время скольжения голова должна находиться между руками, лицо — в воде, руки и ноги выпрямлены и соединены, носки оттянуты.

ЗВЕЗДОЧКА
Играющие располагаются произвольно, но не мешая друг другу, и по сигналу принимают безопорное горизонтальное положение на груди, руки и ноги разведены. По повторному сигналу (свисток, барабанная дробь и пр.) выполняют движения по сведению и разведению рук и ног. Движения можно выполнять одновременно руками и ногами, а также попеременно.
Эта игра имеет варианты.
Вариант 1. Во время движений ногами стопы находятся в положении «на себя» и в стороны («клюшка»).
Вариант 2. «Звездочка на спине». Перевороты из положения на груди в положение на спине и обратно с фиксацией положения на спине; то же можно выполнить многократно, соединив руки и ноги и вытянувшись.
Методические указания
При выполнении движений руками необходимо удерживать ладони в наклонном положении и менять положение стоп: при разведении — стопы «на себя», при соединении — захлестывающее движение.

СОМБРЕРО
Положить перед собой круг и, сделав вдох, погрузиться в воду так, чтобы, вставая, надеть круг на голову.

НАСОС
Играющие делятся на пары и, взявшись за руки, становятся друг против друга на расстоянии шага. По сигналу взрослого они начинают приседания, погружаясь в воду с головой и выполняя выдох.
Методические указания
Запрещается сходить со своего места, мешать друг другу. Продолжительность игры - не более 2 минут.

ОХОТНИКИ И УТКИ
Играющие произвольно располагаются в бассейне. По сигналу взрослого «Приближаются охотники» игроки погружаются с головой в воду и считают до пяти, после чего встают на ноги. По команде «Охотники ушли» участники произвольно передвигаются по бассейну. Затем игра повторяется.
Методические указания
Игрок, раньше времени вынырнувший из воды, получает штрафное очко. Побеждает тот, кто имеет наименьшее количество штрафных очков.

Соотношение количества «охотников» и «уток» должно быть 1:3. Перед погружением не следует выполнять глубокий вдох. Под водой нельзя передвигаться, мешать друг другу. Игра повторяется 2—4 раза.

РЫБА И СЕТЬ

Выбираются двое водящих, которые, держась за руки, должны поймать «рыбок», смыкая руки вокруг игрока и опустив их на поверхность воды. «Рыбка» присоединяется к водящим, увеличивая «сеть». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.