

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД
КАЛИНИНГРАД»
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда
центр развития ребенка – детский сад № 110

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от «26» ноября 2020 г.
Протокол № 2



«Утверждаю»

Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 110

/И.В. Боброва/

приказ № 1- п от 26 ноября 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно–спортивной направленности**

«Дельфиненок для детей 6-7 лет»

(стартовый уровень)

Возраст детей: 6-7 лет

Срок реализации: 5 месяцев

Составитель:
Мельникова Юлия Олеговна,
инструктор по плаванию

город Калининград, 2021

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Дельфиненок для детей 6-7 лет» имеет **физкультурно – спортивную направленность.**

Актуальность программы

Здоровые дети – это основа жизни нации. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребёнка с самого раннего возраста, несомненно является физическая культура, а в частности обучение плаванию. Правильная организация занятий способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

В рамках реализации программы систематические занятия по плаванию ведут к совершенствованию органов кровообращения, дыхания, благодаря ритмичной работе мышц у детей дошкольного возраста улучшается сердечная деятельность, увеличивается жизненная ёмкость лёгких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды, укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются навыки самообслуживания, что очень важно для их разностороннего развития. Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действие в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребёнку преодолеть это неприятное и не безобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности как целеустремлённость, настойчивость, самообладание решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность. Все эти качества в дальнейшем будут способствовать успешному обучению в школе.

Новизна и отличительная особенность данной образовательной программы заключается в новом комплексном подходе к проведению занятий по плаванию, заключающемся в формировании помимо плавательных навыков, освоение различной техники плавания и учитывающие особенности физического развития детей шестого года жизни. Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь

товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Адресат программы. Данная дополнительная образовательная общеразвивающая программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 7 лет. Без предъявления требований к плавательной и физической подготовке, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы.

Срок освоения программы – 19 недель.

Объем программы составляет 19 часов.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется с 08 февраля по 30 июня.

Форма обучения и организации занятий. Ведущей формой организации обучения является групповая, подгрупповая. 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.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, что составляет соответственно 4 занятия в месяц.

Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве до 12 человек (количество детей в группе зависит от «зеркала» воды, т. е. от размера самой ванны бассейна).

Программа включает общефизическую, специально физическую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики обучения плаванию и возрастных особенностей детей.

Цель и задачи программы

Цель программы: обучение детей основам техник спортивного плавания, продолжая создавать благоприятные условия для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи программы

Оздоровительные:

- способствовать укреплению костно-мышечного и связочного аппарата;
- способствовать нормализации обмена веществ;
- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;

Образовательные:

- научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде;
- расширить способности координации движений, объединять их с дыханием;
- обучить детей основам техники плавания кролем на спине и кролем на груди.
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

- содействовать формированию мотивации к занятиям плаванием
- формировать умение рационально распределять время.
- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;

- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Принципы программы

Программа опирается на общие педагогические принципы:

- *принцип систематичности* - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- *принцип сознательности и активности* - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- *принцип наглядности* - предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению);
- *принцип доступности* - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- *принцип индивидуального подхода* - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- *принцип постепенности в повышении требований* - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания - от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Содержание программы

Учебный план

Название	Количество занятий		Сроки освоения
	В неделю	Всего	
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфиненок для детей 6-7 лет»	1	19	с 08.02 по 30.06.2021

Календарно-тематический план

№ п/п	Месяц	Наименование раздела и темы	Кол-во часов	Теория (в мин.)	Практика (в мин.)
1.	февраль	Диагностика Беседа с детьми о пользе плавания и правилами поведения в бассейне.	1	0	30
2.		Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление элемента «медуза», «поплавок».	1	5	25
3.		Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление элемента «звезда» на груди и спине.	1	5	25

1.	март	Упражнения, направленные на совершенствование вдохов и выдохов сериями в воду.	1	5	25
2.		Упражнения, направленные на совершенствование скольжения на груди с движением ног кролем.	1	5	25
3.		Упражнения, направленные на совершенствование и закрепления скольжения на спине с движением ног кролем	1	5	25
4.		Упражнения, направленные на совершенствование работы рук при плавании «кроль» на груди.	1	5	25
1.	апрель	Упражнения, направленные на совершенствование работы рук при плавании «кроль» на спине.	1	5	25
2.		Упражнения, направленные на совершенствование вдоха и выдоха с поворотом головы.	1	5	25
3.		Совершенствование навыка всплывания и лежания на воде «поплавок», «звезда», «звезда» на спине.	1	5	25
4.		Совершенствование навыка скольжения на груди и спине.	1	5	25
1.	май	Закрепление плавания «кроль» на груди и спине.	1	5	25
2.		Совершенствование навыка всплывания и лежания на воде «поплавок», «звезда», «звезда» на спине.	1	5	25
3.		Совершенствование навыка скольжения на груди и спине с работой ног «кролем» с положением одной руки с выдохом в воду.	1	5	25
4.		Закрепление плавания «кролем» на груди с движениями рук и ног	1	5	25
1.	июнь	Закрепление плавания «кролем» на спине с движениями рук и ног.	1	5	25
2.		Совершенствование навыка скольжения на груди и спине с работой ног «кролем» с выдохом в воду и поворотом головы для вдоха.	1	5	25
3.		Закрепление скольжения на груди с полуповоротом на спину с работой ног «кролем».	1	5	25
4.		Веселые старты	1	5	25
Итого за календарный год			19	90	480

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема: Беседа с детьми о пользе плавания и правилами поведения в бассейне. Закрепление правил личной гигиены.

Цель: Закрепить знания детей о пользе плавания и напомнить правила поведения в бассейне (технику безопасности на воде). Повторить правила личной гигиены. Повторить изученные

упражнения на воде. Формировать правильную осанку и развивать гибкость. Укреплять мышцы рук, ног, спины. Воспитывать волю, целеустремлённость.

ОРУ: Без предметов.

Основные виды движения: Упражнения у стены для формирования правильной осанки. Упражнения в и.п. стоя, лёжа на животе и на спине для укрепления мышц рук, ног и туловища. Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом.

Подвижная игра: «Встань прямо».

Тема: Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление элемента «медуза», «поплавок».

Цель: Совершенствовать погружение в воду, лёжа в ней, открывая глаза. Укреплять мышцы тела верхних и нижних конечностей. Развивать внимание, силы, быстроту. Воспитывать выдержку.

ОРУ: На суше.

Основные виды движения: Ходьба и бег в воде. Выдохи в воду. Погружение в воду. Лежание на груди, спине. Работа прямых ног способом кроль у опоры.

Подвижная игра: «Гуси». «Затейники». Свободное плавание.

Тема: Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление элемента «звезда» на груди и спине.

Цель: Совершенствовать погружение в воду, лёжа в ней, открывая глаза. Укреплять мышцы тела верхних и нижних конечностей. Развивать внимание, силы, быстроту. Воспитывать выдержку.

ОРУ: На суше.

Основные виды движения: Ходьба, бег, прыжки в воде. Выдохи в воду; с погружением и открыванием глаз. Попеременное движение ног способом кроль на груди и спине у опоры. Лежание на груди и спине.

Подвижная игра: «Затейники». «Жучок – паучок».

Тема: Упражнения, направленные на совершенствование вдохов и выдохов сериями в воду.

Цель: Совершенствовать изученные упражнения. Активизировать обменные процессы работы центральной нервной системы. Развивать выносливость. Воспитывать выдержку.

ОРУ: На суше.

Основные виды движения: Выполнение выдоха в воду. Погружение в воду на вдохе, на выдохе. Лежание на груди, спине. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. Ориентирование в воде: погружение в воду за предметами.

Подвижная игра: «Морской бой». «Морская змея».

Тема: Упражнения, направленные на совершенствование скольжения на груди с движением ног кролем.

Цель: Учить плаванию кролем на груди при помощи движений рук, ног при задержанном дыхании. Совершенствовать скольжение на груди. Совершенствовать плавание на груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием.

ОРУ: На суше

Основные виды движения: Ходьба в полу наклоне вперёд, назад с попеременными круговыми движениями рук вперёд, назад. Скольжение на груди с различным положением ног. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди при задержанном дыхании. Плавание на спине с доской под головой при помощи движений ног способом кроль.

Подвижная игра: «Салки». «Поезд идёт в тоннель». Свободное плавание.

Тема: Упражнения, направленные на совершенствование и закрепления скольжения на спине с движением ног кролем

Цель: Совершенствовать движения ног в скольжении способом кроль на спине. Укреплять мышечный корсет, силу мышц рук, ног. Развивать гибкость. Воспитывать волю.

ОРУ: На суше.

Основные виды движения: Бег по кругу. Ходьба с выполнением выдоха в воду. Скольжение на груди, спине. Плавание с доской под головой при помощи движений ног способом кроль на спине. Выдохи в воду, с произнесением звука. Скольжение на спине в согласовании с движениями ног способом кроль на спине в согласовании с дыханием.

Подвижная игра: «Охотники и утки». «Лягушата».

Тема: Упражнения, направленные на совершенствование работы рук при плавании «кроль» на груди.

Цель: Закрепить навыки плавания способом кроль на груди при помощи имитационных движений рук в сухом бассейне. Совершенствовать опорно – двигательный аппарат. Формировать правильную осанку. Приобщать к здоровому образу жизни.

ОРУ: На суше.

Основные виды движения: Ходьба на носках, в приседе, с выдохами в воду. Бег со скольжением на груди. Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди в согласовании с дыханием. Выдохи в воду.

Подвижная игра: «Белые медведи». «Караси и карпы».

Тема: Упражнения, направленные на совершенствование работы рук при плавании «кроль» на спине.

Цель: Закрепить навыки плавания способами кроль на спине при помощи имитационных движений рук в сухом бассейне. Совершенствовать опорно – двигательный аппарат. Формировать правильную осанку. Повышать функциональные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Приобщать к здоровому образу жизни.

ОРУ: На суше.

Основные виды движения: Ходьба в приседе, на носках, с выдохами в воду. Бег. Плавание при помощи движений рук способом кроль на спине. Плавание кролем на груди в полной координации. Выдохи в воду. Плавание с доской между ног при помощи движений рук способом кроль на спине в согласовании с дыханием. Плавание кролем на спине в полной координации. Плавание комбинированными способами. Скольжение на спине.

Подвижная игра: «Белые медведи». «Мы весёлые ребята».

Тема: Упражнения, направленные на совершенствование вдоха и выдоха с поворотом головы.

Цель: Учить согласованию движений ног способом кроль с поворотом головы для вдоха. Повышать общую и силовую выносливость мышц. Способствовать увеличению резервных возможностей дыхания, жизненной ёмкости лёгких. Развивать силы, выносливость.

ОРУ: На суше

Основные виды движения: Ходьба с выполнением выдохов в воду. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха, с произнесением звука. Попеременные движения ног способом кроль на груди, спине у опоры.

Подвижная игра: «Затейники». «Дельфины в цирке».

Тема: Совершенствование навыка всплытия и лежания на воде «поплавок», «звезда», «звезда» на спине.

Цель: Совершенствовать погружение в воду, лёжа в ней, открывая глаза. Совершенствовать выдохи в воду. Укреплять мышцы тела верхних и нижних конечностей. Развивать внимание, силы, быстроту. Воспитывать выдержку.

ОРУ: На суше.

Основные виды движения: Ходьба и бег в воде. Выдохи в воду. Погружение в воду. Лежание на груди, спине. Работа прямых ног способом кроль у опоры.

Подвижная игра: «Гуси». «Затейники». Свободное плавание.

Тема: Совершенствование навыка скольжения на груди и спине.

Цель: Совершенствовать навыки скольжения на груди в согласовании с движениями рук способом кроль. Совершенствовать навыки скольжения на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль. Активизировать работу вестибулярного аппарата. Развивать гибкость, ловкость. Воспитывать нравственно-волевых черт личности (сдержанность, дисциплинированность).

ОРУ: На суше

Основные виды движения: Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперёд. Лежание на груди, спине. Скольжение на груди, спине с различным положением рук. Выдохи в воду. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль, доска около груди. Плавание произвольным способом.

Подвижная игра: «Насос». «Салки»

Тема: Закрепление плавания «кролем» на груди и спине.

Цель: Закрепить навыки плавания способами кроль на груди и на спине при помощи имитационных движений рук и ног в сухом бассейне. Совершенствовать опорно – двигательный аппарат. Формировать правильную осанку. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Приобщать к здоровому образу жизни.

ОРУ: На суше

Основные виды движения: Ходьба с попеременными круговыми движениями рук вперёд, назад, лицом, спиной вперёд. Ходьба с выполнением выдохов в воду. Поочерёдные гребки руками с поворотом головы для вдоха у опоры, в ходьбе, в согласовании с движениями ног. Плавание кролем на груди в полной координации. Выдохи в воду. Плавание кролем на спине при помощи движений ног, рук. Плавание кролем на спине в полной координации. Плавание комбинированным способом.

Подвижная игра: «Невод». «Караси и карпы».

Тема: Совершенствование навыка всплытия и лежания на воде «поплавок», «звезда», «звезда» на спине.

Цель: Совершенствовать погружение в воду, лёжа в ней, открывая глаза. Совершенствовать выдохи в воду. Укреплять мышцы тела верхних и нижних конечностей. Развивать внимание, силы, быстроту. Воспитывать выдержку.

ОРУ: На суше

Основные виды движения: Ходьба и бег в воде. Выдохи в воду. Погружение в воду. Лежание на груди, спине. Работа прямых ног способом кроль у опоры.

Подвижная игра: «Гуси». «Затейники». Свободное плавание.

Тема: Совершенствование навыка скольжения на груди и спине с работой ног «кролем» с положением одной руки с выдохом в воду.

Цель: Закреплять навыки плавания способами кроль на груди и на спине при помощи имитационных движений рук и ног в сухом бассейне. Совершенствовать опорно – двигательный аппарат. Формировать правильную осанку. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Приобщать к здоровому образу жизни.

ОРУ: На суше

Основные виды движения: Ходьба в полу наклоне вперёд, назад с попеременными круговыми движениями рук вперёд, назад. Бег с выполнением «Звёздочки» на груди. Скольжение на груди и спине с различным положением рук. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук, ног способом кроль на груди при задержанном дыхании. Плавание комбинированным способом.

Подвижная игра: «Салки». «Поезд идёт в тоннель».

Тема: Закрепление плавания «кролем» на груди с движениями рук и ног.

Цель: Совершенствовать навыки плавания на груди при помощи движений рук, ног способом кроль в согласовании с дыханием. Повышать общую и силовую выносливость мышц. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной ёмкости лёгких. Развитие силы, выносливость.

ОРУ: На суше

Основные виды движения: Ходьба в приседе, на носках, с выдохами в воду. Бег. Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, на спине. Плавание кролем на груди в полной координации. Выдохи в воду. Плавание с доской между ног при помощи движений рук способом кроль на спине в согласовании с дыханием. Плавание кролем на спине в полной координации. Плавание комбинированными способами. Скольжение на спине.

Подвижная игра: «Салки» (с «Поплавком»). «Море волнуется».

Тема: Закрепление плавания «кролем» на спине с движениями рук и ног.

Цель: Закреплять навыки плавания способами кроль на груди и на спине при помощи имитационных движений рук и ног в сухом бассейне. Совершенствовать опорно – двигательный аппарат. Формировать правильную осанку. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Приобщать к здоровому образу жизни.

ОРУ: На суше

Основные виды движения: Ходьба с попеременными круговыми движениями рук вперёд, назад, лицом, спиной вперёд. Скольжение на груди, спине. Плавание при помощи движений рук способом кроль на спине. Выдохи в воду. Плавание с доской на спине при помощи движений ног способом кроль. Плавание произвольным способом.

Подвижная игра: «Белые медведи». «Мы весёлые ребята».

Тема: Совершенствование навыка скольжения на груди и спине с работой ног «кролем» с выдохом в воду и поворотом головы для вдоха.

Цель: Учить согласованию движений ног способом кроль с поворотом головы для вдоха. Совершенствовать опорно – двигательный аппарат. Формировать правильную осанку. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Приобщать к здоровому образу жизни.

ОРУ: На суше

Основные виды движения: Ходьба с маховыми движениями рук вперёд-назад. Бег с выполнением упражнения «Винт» по сигналу. Прыжки с погружением в воду и маховыми движениями рук вверх-вниз. Плавание при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием. Плавание с доской за головой при помощи движений ног способом кроль на спине. Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине. Плавание кролем на груди при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании.

Подвижная игра: «Невод». «Караси и карпы». Свободное плавание.

Тема: Закрепление скольжения на груди с полуоборотом на спину с работой ног «кролем».

Цель: Закрепить навык скольжения на груди с полуоборотом на спину с работой ног кролем при помощи имитационных движений рук и ног в сухом бассейне. Совершенствовать опорно – двигательный аппарат. Формировать правильную осанку. Приобщать к здоровому образу жизни.

ОРУ: На суше

Основные виды движения: Ходьба в полу наклоне вперёд, назад с попеременными круговыми движениями рук вперёд, назад. Бег с выполнением «Звёздочки» на груди. Скольжение на груди и спине с различным положением рук. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. Плавание на спине с доской под головой при помощи движений ног способом кроль. Плавание комбинированным способом.

Подвижная игра: «Футбол». «Переправа».

Тема: Закрепление скольжения на спине и полуоборотом на грудь с работой рук и ног.

Цель: Закрепить плавание кролем на спине и полуоборотом на грудь с работой рук и ног. Способствовать повышению общей и силовой выносливости мышц. Развивать силу, выносливость. Воспитывать чувства товарищества, выдержки.

ОРУ: На суше

Основные виды движения: Ходьба с попеременными круговыми движениями рук вперёд, назад, лицом, спиной вперёд. Бег с погружением в воду. Ходьба с выполнением выдохов воду. Поочерёдные гребки руками с поворотом головы для вдоха у опоры, в ходьбе, в согласовании с движениями ног. Плавание кролем на груди в полной координации. Выдохи в воду. Плавание кролем на спине при помощи движений ног, рук. Плавание кролем на спине в полной координации. Плавание комбинированным способом.

Подвижная игра: «Охотники и утки». «Буксир».

Тема: Совершенствование плавания «кроль» на груди и спине.

Цель: Закрепить навыки плавания способами кроль на груди и на спине при помощи имитационных движений рук и ног в сухом бассейне. Совершенствовать опорно – двигательный аппарат. Формировать правильную осанку и развивать гибкость. Укреплять мышцы рук, ног, спины. Воспитывать волю, целеустремлённость.

ОРУ: На суше

Основные виды движения: Ходьба с попеременными круговыми движениями рук вперёд, назад, лицом, спиной вперёд. Бег с погружением в воду. Ходьба с выполнением выдохов воду. Поочерёдные гребки руками с поворотом головы для вдоха у опоры, в ходьбе, в согласовании с движениями ног. Плавание кролем на груди в полной координации. Выдохи в воду. Плавание кролем на спине при помощи движений ног, рук. Плавание кролем на спине в полной координации. Плавание комбинированным способом.

Подвижная игра: «Салки». «Щука и рыбы».

Тема: Закрепление скольжения на груди с полуповоротом на спину с работой ног «кролем».

Цель: Закрепление навыка скольжения на груди с полуповоротом на спину с работой ног «кролем». Способствовать повышению функциональных возможностей организма. Развивать ловкость. Воспитывать организованность.

ОРУ: На суше

Основные виды движения: Ходьба с выполнением круговых движений прямой рукой вперёд, назад, лицом, спиной вперёд. Бег с выполнением «Звезды» на груди. Ходьба с выполнением выдохов в воду. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием. Выдохи в воду. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль. Плавание кролем на груди, спине в полной координации. Плавание комбинированным способом. Скольжение на груди с полуповоротом на спину с работой ног «кролем».

Подвижная игра: «Караси и карпы». «Сердитая рыбка».

Тема: Закрепление скольжения на спине и полуповоротом на грудь с работой рук и ног.

Цель: Совершенствовать изученные упражнения. Способствовать активизации обменных процессов работы центральной нервной системы. Развивать выносливость. Воспитывать уверенность в своих силах.

ОРУ: На суше

Основные виды движения: Ходьба с одновременными круговыми движениями рук вперёд, назад, лицом, спиной вперёд. Ходьба с выдохами в воду. Скольжение на груди, спине. Плавание кролем на груди с доской при помощи движений ног в согласовании с дыханием. Плавание на спине, руки вдоль туловища при помощи движений ног способом кроль. Выпрыгивания из воды. Плавание кролем на груди, спине в полной координации. Плавание кролем на спине при помощи движений ног и одной руки. Выдохи в воду.

Подвижная игра: «Удочка». «Буксир».

Тема: Закрепление вращательных движений тела в воде с работой ног способом «кроль».

Цель: Закрепление навыка плавания при помощи движений тела в воде способами кроль в согласовании с дыханием. Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине. Укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног. Развитие гибкости. Воспитание воли.

ОРУ: На суше

Основные виды движения: Ходьба в наклоне вперёд с попеременными гребковыми движениями прямых рук вперёд. Ходьба спиной вперёд, выполняя движения руками, как при плавании способом кроль на спине. Скольжение на груди, спине. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха, с произнесением звука. Попеременные движения ног способом кроль на груди, спине у опоры.

Подвижная игра: «Охотники и утки». «Лягушата».

Тема: Совершенствование работы рук «кролем» на груди и спине.

Цель: Закрепить навыки плавания способами кроль на груди и на спине при помощи имитационных движений рук и ног в сухом бассейне. Совершенствовать опорно – двигательный аппарат. Формировать правильную осанку. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Приобщать к здоровому образу жизни.

ОРУ: На суше

Основные виды движения: Ходьба с выполнением движений руками способами брасс, дельфин. Бег по кругу. Ходьба с выполнением выдоха в воду. Скольжение на груди, спине. Плавание с доской в руках при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. Плавание с доской под головой при помощи движений ног способом кроль на спине. Выдохи в воду, с произнесением звука.

Подвижная игра: «Салки» (с кругом). «Водолазы».

Тема: Тренировка задержки дыхания 8-10 сек.

Цель: Закрепить правильное ритмичное дыхание при движении, развивая и увеличивая при этом объем легких. Тренировать дыхательные мышцы у детей. Закаливать организм ребенка.

ОРУ: На суше

Основные виды движения: Упражнения на задержку дыхания. Громкий выдох. Упражнения «Крошки на столе», «Листочек», «Надуй шар», «Сделай ямку», «Пузыри», «Подуй на игрушку», «Выдохни в воду».

Подвижная игра: «Невод». «Море волнуется».

Тема: Освоение положения тела при нырянии на глубину с движениями рук.

Цель: Учить плаванию под водой. Закрепить и совершенствовать изученные способы плавания. Способствовать повышению функциональных возможностей организма. Развивать ловкость. Воспитывать настойчивость в достижении цели.

ОРУ: На суше

Основные виды движения: Прыжки с погружением в воду. Согласование движений одной руки кролем и дыхания. Движения одной руки кролем с дыханием в согласовании с движениями ног, как при плавании способом кроль на груди. Плавание под водой при помощи движений рук брассом, ног кролем. То же, но руки выполняют удлиненный гребок вниз до бедер.

Подвижная игра: «Весёлые ребята». «Сердитая рыбка».

Тема: Совершенствование навыка выдоха в воду с поворотом головы для вдоха.

Цель: Совершенствовать навык выдоха в воду. Совершенствовать ритм дыхания при выполнении вдоха и выдоха в воду. Развивать ловкость. Воспитывать настойчивость в достижении цели.

ОРУ: На суше

Основные виды движения: Погружение с головой в воду и выполнение продолжительного выдоха через рот. («У кого больше пузырей», «Поезд», «Фонтан», «Качели»).

Подвижная игра: «Пушбол». «Буксир».

Тема: Упражнения, совершенствующие для задержки дыхания 8-10сек.

Цель: Закрепить правильное ритмичное дыхание при движении, развивая и увеличивая при этом объем легких. Тренировать дыхательные мышцы у детей. Закаливать организм ребенка.

ОРУ: На суше

Основные виды движения: Упражнения на задержку дыхания. Громкий выдох. Упражнения «Крошки на столе», «Листочек», «Надуй шар», «Сделай ямку», «Пузыри», «Подуй на игрушку», «Выдохни в воду».

Подвижная игра: «Невод». «Водное поло».

Тема: Совершенствование навыка всплывания и лежания на воде («медуза», «поплавок», «звезда», «звезда» на спине).

Цель: Закрепить навык всплывания и лежания на воде. Выработка равновесия и умения лежать на поверхности воды. Совершенствовать умение изменять положение тела. Формировать правильную осанку. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Приобщать к здоровому образу жизни.

ОРУ: На суше

Основные виды движения: Выполнение упражнений «Медуза», «Поплавок», «Звезда», «Звезда» на спине.

Подвижная игра: «Найди клад». «Сомбреро». Свободное плавание.

Тема: Совершенствование вращательных движений тела в воде с работой ног «кролем».

Цель: Закрепление навыка плавания при помощи движений тела в воде способами кроль в согласовании с дыханием. Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине. Укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног. Развитие гибкости. Воспитание воли.

ОРУ: На суше

Основные виды движения: Передвижение по дну бассейна различными способами и в различных направлениях. Ходьба в наклоне вперёд с попеременными гребковыми движениями прямых рук вперёд. Ходьба спиной вперёд, выполняя движения руками, как при плавании способом кроль на спине. Скольжение на груди, спине. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха, с произнесением звука. Попеременные движения ног способом кроль на груди, спине у опоры.

Подвижная игра: «Ловля обезьян»

Тема: Закрепление положения тела при нырянии на глубину с движениями рук и ног

Цель: Закрепить и совершенствовать изученные способы положения тела при нырянии на глубину с движениями рук и ног. Способствовать увеличению резервных возможностей дыхания. Развивать выносливость. Воспитывать целеустремлённость.

ОРУ: На суше

Основные виды движения: Ходьба с выполнением попеременных движений прямыми руками вперёд, назад, лицом, спиной вперёд, с выдохами в воду. Прыжки с погружением в воду. Плавание способом брасс при помощи движений рук, ног при задержанном дыхании. Плавание способом брасс в полной координации. Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием; одна рука прижата к туловищу, другая впереди. Плавание при помощи движений рук способом кроль в согласовании с дыханием.

Подвижная игра: «Кто больше соберёт игрушек»

Тема: Совершенствование плавания «кролем» на груди и спине, в полной координации рук и ног с дыханием.

Цель: Закреплять навыки плавания способами кроль на груди и на спине при помощи имитационных движений рук и ног в сухом бассейне. Совершенствовать опорно – двигательный аппарат. Формировать правильную осанку. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Приобщать к здоровому образу жизни.

ОРУ: На суше

Основные виды движения: Ходьба в полу наклоне вперёд, назад с попеременными круговыми движениями рук вперёд, назад. Бег с выполнением «Звёздочки» на груди. Скольжение на груди и спине с различным положением рук. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук, ног способом кроль на груди при задержанном дыхании. Плавание комбинированным способом.

Подвижная игра: «Разноцветные мячи». Свободное плавание.

Тема: Совершенствование движения ног при плавании на боку с доской.

Цель: Совершенствовать изученные движения ног при плавании на боку с доской. Способствовать активизации обменных процессов работы центральной нервной системы. Развивать выносливость. Воспитывать уверенность в своих силах.

ОРУ: На суше

Основные виды движения: Ходьба с одновременными круговыми движениями рук вперёд, назад, лицом, спиной вперёд. Ходьба с выдохами в воду. Скольжение на груди, спине. Плавание кролем на груди с доской при помощи движений ног в согласовании с дыханием. Плавание на спине, руки вдоль туловища при помощи движений ног способом кроль. Выпрыгивания из воды. Плавание кролем на груди, спине в полной координации. Плавание кролем на спине при помощи движений ног и одной руки. Выдохи в воду.

Подвижная игра: «Водное поло». «Пушбол».

Тема: Совершенствование движения рук при плавании на боку.

Цель: Совершенствовать изученные движения рук при плавании на боку с доской. Способствовать активизации обменных процессов работы центральной нервной системы. Развивать выносливость. Воспитывать уверенность в своих силах.

ОРУ: На суше

Основные виды движения: Плавание на боку с доской. Ходьба с одновременными круговыми движениями рук вперёд, назад, лицом, спиной вперёд. Ходьба с выдохами в воду. Скольжение на груди, спине. Плавание кролем на груди с доской при помощи движений ног в согласовании с дыханием. Плавание на спине, руки вдоль туловища при помощи движений ног способом кроль. Выпрыгивания из воды. Плавание кролем на груди, спине в полной координации. Плавание кролем на спине при помощи движений ног и одной руки. Выдохи в воду.

Подвижная игра: «Переправа». «Белые медведи».

Планируемые результаты после реализации программы

К концу года дети должны уметь:

- погружаться в воду, открывать глаза в воде,
- поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой,
- нырять в обруч, проплывать тоннель, мост,
- выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой,
- выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой,
- скользить на груди и на спине с работой ног,
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине,
- выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине,
- выполнять упражнение «Поплавок» на длительность лежания,
- плавать способом «кроль» на груди и на спине с работой рук и ног.

Формы подведения итогов реализации программы:

- открытые занятия для родителей
- соревнования по плаванию в дошкольном учреждении
- участие в городских соревнованиях по плаванию.

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
художественной направленности
«Дельфиненок для детей 6-7 лет»**

Количество групп	4
Начало учебного периода	08.02.2021
Окончание учебного периода	30.06.2021
Продолжительность учебного периода	19 недель
Общее количество занятий	19
Периодичность проведения занятий	1 раз в неделю
Продолжительность 1 занятия	до 30 минут

**Условия реализации программы
Материально-техническое обеспечение**

Для организации плавания детей в дошкольном бассейне должны быть созданы определенные условия. Санитарно-гигиенические условия проведения образовательной деятельности по плаванию проводятся в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне t воздуха в раздевалке (0С) t воздуха в зале (0С) t воздуха в бассейне (0С) t воды (0С) 26-27 20-22 29-31 29-32

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

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:

- доски,
- мячи разного размера,
- плавательный инвентарь (круги разных размеров, нарукавники, нудлы, надувные игрушки и т.д.)
- мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде
- обручи для упражнений в воде.

Применять вспомогательные средства нужно целенаправленно и методически правильно, в противном случае их использование не ведет к положительным результатам. В то же время плавание на груди с помощью доски (ребенок опирается о доску вытянутыми вперед руками) помогает освоить скольжение.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Методическое обеспечение программы

Структура занятий по плаванию

По своей структуре занятия по плаванию делится на 3 части: вводно-подготовительную, основную и заключительную.

Вводно-подготовительная часть (5 мин). Выполнение различных подготовительных и подводящих упражнений в воде, способствующих лучшему усвоению в воде техники плавательных движений.

Основная часть (15 мин). Основной этап проводится в воде. Проводятся различные игры для успешного освоения с водой.

Заключительная часть (5 мин). Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой.

Методы и средства обучения плаванию

Для достижения поставленных целей используются следующие **методы обучения**:

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части.
- Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

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

При обучении плаванию дети не только осваивают навык плавания, но и развивают функциональные возможности, совершенствуют деятельность всех систем организма, приобретают гигиенические навыки, укрепляют здоровье и повышают уровень развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). Однако главным, доминирующим фактором в этом процессе является овладение навыком плавания. Кроме этого, дети получают хорошую физическую и волевую закалку, приобретают необходимые общие и специальные знания и навыки. К основным средствам обучения плаванию относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения.

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они являются прекрасным средством лечебной физической культуры, способным корректировать развитие позвоночника, грудной клетки, конечностей, исправлять осанку, воздействовать на развитие отдельных мышечных групп и т. д. Кроме этого, общеразвивающие упражнения совершенствуют функциональные возможности расширяют круг умений и двигательных навыков детей, таким образом, подготавливают их к наиболее эффективному освоению плавательных движений. Как правило,

общеразвивающие упражнения выполняются в форме гимнастических упражнений: ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов и с предметами и др.

Подготовительные упражнения способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и совершенствования в отдельных элементах техники. Существует три группы подготовительных упражнений: а) для освоения с водой; б) для изучения облегченных способов плавания; в) для изучения техники спортивных способов плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают преодолеть чувство страха перед водой, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения. Подготовительные упражнения для изучения спортивных способов плавания включают упражнения на суше, имитационные упражнения и упражнения в воде. К подготовительным упражнениям на суше относятся специальные гимнастические упражнения для развития силы и гибкости: упражнения на растягивание и подвижность в суставах (особенно в голеностопных и плечевых). Имитационные упражнения используются для ознакомления детей с формой движений. Они выполняются на суше и не создают тех ощущений, которые испытывает ребенок в воде, поэтому выполнять эти движения многократно не рекомендуется, они могут сформироваться как навык и тормозить освоение движений в воде.

Специальные упражнения применяются для совершенствования в технике спортивных способов плавания путем устранения ошибок и освоения наилучших вариантов техники, соответствующих индивидуальным особенностям детей.

Одним из важных средств, используемых при обучении детей плаванию, являются **подвижные игры**. Значение игры, как многообразного общественного явления, вообще говоря, выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Возникнув на ранних этапах истории и развиваясь вместе со всей культурой общества, игра служила и служит удовлетворению различных потребностей — в самопознании и внешнем контакте, духовном и физическом развитии, отдыхе и развлечении и т. д. Однако одна из главнейших функций игры — педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова. Игровой метод в физическом воспитании характеризуют в целом следующие черты: «Сюжетная» организация; разнообразие способов достижения цели и, как правило, комплексный характер деятельности; моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность. Возможность достижения игровой цели (выигрыша) обычно не связана с каким-либо одним способом действий. Почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры, которые лимитируют лишь общую линию поведения, но не определяют жестко конкретные действия. Игровая деятельность в процессе физического воспитания имеет, как правило, комплексный характер, т. е. включает в себя различные двигательные действия — бег, прыжки, метания, броски, и т. д. Игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, причем постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей. В большинстве игр хотя и условно, но с достаточно высокой степенью психической напряженности, воспроизводятся активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между «противниками» в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые «конфликты». Это создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому выявлению этических качеств личности. Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на

отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. В руках умелого специалиста он является также весьма действенным для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности. Игры при обучении плаванию делятся на три группы. Первая группа – игры-соревнования. Они просты и не требуют предварительного объяснения. Это игры на преодоление сопротивления воды, с погружением в воду, нырянием, прыжками в воду, открыванием глаз в воде, со скольжением и плаванием. Вторую группу составляют игры сюжетного характера. Такие игры являются основным учебным материалом на занятиях плавания для детей среднего дошкольного возраста. Их начинают включать в занятия после того, как дети освоились с водой, научились передвигаться и уверенно чувствовать себя в новой воде. Среди этих игр встречаются и такие, где необходимо разделение коллектива на соревнующиеся группы. Если сюжетная игра имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить, а иногда и разыграть на суше. К сюжетно-образным играм относятся «Караси и карпы», «Поезд в тоннель», «Рыбы и сеть» и другие, а также большая группа игр типа «Убегай догоняй» с бегом и плаванием. Сюжетные игры представляют собой упрощенный вариант командных игр, поэтому результат действий каждого игрока за свою группу должен немедленно оцениваться. К третьей группе относятся командные игры, где играющие объединяются в равные по силам команды. Игра одной команды против другой воспитывает у участников чувство коллективизма, инициативность, быстроту ориентировки. Такие игры требуют проявления самостоятельности, достаточно развитых волевых усилий, умения управлять собой, что необходимо при разрешении игровых конфликтов

Последовательность освоения техники плавания:

- разучивание движений ног;
- разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания);
- совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Игры для освоения с водой

Игры этой группы помогут детям освоиться с водной средой, почувствовать ее плотность, т.е. убедиться в том, что вода «держит», преодолеть чувство страха, неуверенность в своих силах, активизируют познавательную деятельность, способствуют повышению интереса к занятиям плаванием.

«Море волнуется»

Задачи игры: освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

Описание игры: играющие становятся в шеренгу по одному у бортика. По сигналу «Море волнуется» дети расходятся в любом направлении, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению по дну в воде.

Правила игры: по команде «На море тихо» играющие стараются быстро занять первоначальное положение. Тот кто опоздал, не может продолжать игру и получает штрафное очко.

«Кто выше?»

Задачи игры: освоение с водой, ознакомление со специфическими свойствами воды, овладение умением принимать наиболее обтекаемое положение тела.

Описание игры: дети становятся лицом к тренеру. По его команде все приседают, а затем выпрыгивают как можно выше из воды, оттолкнувшись ногами от дна, а руками – от воды.

Правила игры: после каждого прыжка объявляется победитель и два призера.

Методические указания: следует объяснить причину успеха победителей (умение напрягать мышцы тела и вытягиваться, принимая наиболее обтекаемое положение тела).

«Переправа»

Задача игры: формирование навыка опоры о воду ладонью и предплечьем руки.

Описание игры: играющие строятся в шеренгу и по сигналу идут по дну, помогая себе гребками рук.

Методические указания: гребки выполняются в сторону от туловища согнутыми в локтевых суставах руками, одновременно обеими руками и поочередно каждой.

«Рыбы и сеть»

Задачи игры: освоение с водой, воспитание чувства коллективности.

Описание игры: все участники игры – «рыбы», разбегаются по бассейну. Водящие, держась за руки, стараются их в сети. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая сеть. Игра заканчивается, когда все «рыбы» переловлены.

Методические указания: «рыбам» запрещается разрывать сеть силой, выбегать. «Рыба» считается пойманной, если она попала в сеть, т.е. круг, образованный водящими. Выигрывают те участники, которые к концу игры не попали в сеть.

«Караси и карпы»

Задачи игры: ознакомление с плотностью воды.

Описание игры: игроки становятся спиной друг к другу в шеренги на расстоянии 1 – 2 шага на середине бассейна. Игроки одной шеренги – «караси», другой – «карпы». Как только ведущий произносит: «Караси», - шеренга «карасей» как можно быстрее стремится достичь условного места (бортик), а «карпы», повернувшись, стараются догнать «карасей» и дотронуться рукой и наоборот. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» ведется до конца игры.

Методические указания: к концу игры обе команды должны быть названы одинаковое число раз. Шеренги должны стоять боком к ведущему.

«Кто быстрее спрячется под воду?»

Задачи игры: освоение с водой, ознакомление с ее выталкивающей силой.

Описание игры: по сигналу ведущего игроки должны быстро присесть под воду, пытаясь удержаться на дне.

Методические указания: перед погружением в воду необходимо выполнить глубокий вдох, задержать дыхание на выдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

«Водолазы»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

Описание игры: игроки («водолазы») достают со дна предметы: камешки, ракушки, шайбы. Игра может быть и командной. Выигрывает команда, игроки которой собрали все предметы раньше, чем другая команда.

Методические указания: число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов».

«Поезд в тоннель»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, открывания глаз в воде, ориентирования под водой.

Описание игры: участники игры выстраиваются в колонну по одному («поезд»). Двое игроков стоят лицом друг к другу, держась за руки над водой («тоннель»). Чтобы «поезд» прошел в «тоннель», играющие поочередно подныривают. Вариант – «поезд» может пройти через обруч, который держит тренер. Можно усложнить задачу, разместив два или три «тоннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

Методические указания: во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

«Пятнашки с поплавком»

Задачи игры: совершенствование навыка всплытия и лежания на воде.

Описание игры: водящий старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», этот игрок принимает положение «поплавка». В зависимости от подготовленности игроков вместо «Поплавка» можно выполнить «Медузу».

«Качели»

Задачи игры: освоение с водой, совершенствование навыка выдоха в воду.

Описание игры: разделившись на пары, участники становятся лицом друг к другу, берутся за руки. Поочередно приседая, игроки выполняют выдох в воду.

Методические указания: необходимо напомнить детям, что перед погружением в воду обязательно нужно выполнить глубокий вдох.

«Дельфины»

Задачи игры: совершенствование техники ныряния и скольжения.

Описание игры: участники становятся в шеренгу, И.П. – стоя, руки вверх. По первому сигналу нужно присесть под воду. По второму сигналу выпрыгнуть вперед и вверх и проскользить по воде.

Методические указания: во время погружения, выпрыгивания и скольжения тело участника должно продвигаться по волнообразной траектории. Побеждает участник, преодолевший заданный участок за меньшее количество прыжков. Второй вариант игры: прыжки можно выполнять через обручи, лежащие на воде и соединенные между собой в цепочку.

Игры для обучения различным элементам техники плавания

Навыки, сложившиеся на основе применения широкого круга упражнений и игр, оказываются значительно более пластичными, легче переносятся в новые измененные обстоятельства, чем те, которые формировались при суженой, ограниченной выборке средств и условий задач.

В настоящее время известно, что в обучении плаванию детей и взрослых наиболее продолжительной и трудоемкой работой преподавателя-тренера является формирование двигательного навыка спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Это связано, прежде всего, с некоторыми особенностями любого циклического вида спорта: необходимостью выполнения однообразных движений, неоднократно повторяемых в течение всего занятия. Причем в плавании эти движения выполняются в специфических условиях водной среды, т.е. в относительно большей изоляции от преподавателя, обучаемого коллектива, поэтому на этой стадии у детей часто снижается интерес к разучиваемому упражнению. Упражнения перестают привлекать новизной, а кропотливая работа, направленная на изучение техники, не всегда достаточно привлекательна для занимающихся.

Весьма важно, чтобы и в этот период обучения игры с выполнением элементов техники плавания обязательно использовались на занятиях. Неоднократное повторение отдельных технических элементов в игровых условиях содействуют скорейшему развитию у занимающихся способностей наиболее целесообразно выполнять изучаемые движения в изменяющихся условиях.

Условия, в которых выполняются в игре заученные ранее действия, разнообразны. Участвуя в игре, дети приобретают способность совершенно точно выполнять требуемое упражнение даже при наличии отвлекающих (внутренних и внешних) раздражителей.

«Фонтан»

Задачи игры: обучение и совершенствование техники работы ногами способом кроль на спине.

Описание игры: играющие берутся за руки, образуя круг. По сигналу, не отпуская рук, ложатся на спину, вытягивая ноги к центру круга, и начинают одновременно работать ногами, стараясь поднять как можно больше брызг.

Методические указания: ноги в коленях не сгибать, движение – от бедра.

«Ромашка»

Задачи игры: обучение и закрепление техники работы ногами способом кроль на спине.

Описание игры: игроки берутся за руки, образуя круг. Затем рассчитываются на первый-второй. Первые номера занимают И.П.: лежа на спине, ноги направлены в центр круга, работают способом кроль. Вторые номера держат первых за руки и двигаются по кругу. Через 30 сек. Игроки меняются местами. Победителем признается тот, кто дольше удержался в горизонтальном положении и лучше работал ногами.

«Плавающие стрелы»

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

Описание игры: дети выстраиваются в шеренгу и по сигналу тренера выполняют упражнение – скольжение сначала без помощи ног, затем с движениями ногами, как в кроле. Выигрывает тот, кто проскользит дальше.

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

«Водяная мельница»

Задачи игры: обучение технике движений руками способом кроль на груди и на спине.

Описание игры: игроки выстраиваются в шеренгу. Затем по сигналу тренера отталкиваются от бортика и выполняют скольжение кролем, стараясь быстрее доплыть до определенного места. Побеждает тот, кто раньше других преодолеет заданное расстояние. Сначала скольжение выполняется лежа на груди, затем – на спине.

Методические указания: при движении руками ноги прямые, но не напряженные – «отдыхают». При плавании на спине дыхание произвольное, на груди – с задержкой.

«Тяни-толкай»

Задачи игры: обучение и совершенствование техники плавания способом кроль на груди.

Описание игры: первый участник плывет на груди, выполняя движения руками. Второй держится за его вытянутые ноги и плывет, выполняя движения ногами.

Методические указания: необходимо следить за техникой движений; можно провести соревнования между несколькими парами.

«Гонки с досками»

Задачи игры: закрепить технику движений ногами способами кроль и брасс.

Описание игры: играют две команды. По сигналу первые игроки плывут с доской в руках, работая только ногами.

Методические указания: участники плывут сначала кролем, а развернувшись назад – брассом. Если игрок помогает себе руками, он дисквалифицируется.

Обеспечение безопасности ОД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию

помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям. Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать 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;
- не проводить образовательную деятельность по плаванию с группами, не превышающими 6 человек;
- допускать детей к образовательной деятельности только с разрешения врача;
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее;
- научить детей пользоваться спасательными средствами;
- во время образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении образовательной деятельности по плаванию;
- не проводить образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды;
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться;
- соблюдать методическую последовательность обучения;
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка;
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды;
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции;
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению тренера - педагога;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- спрашивать разрешения выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде тренера.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
2. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
3. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.
4. Лоурэнс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. М; 2000.
5. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.
6. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.
7. Аскарова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
8. Есипова С. Н. Взаимодействие ДООУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
9. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
10. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.
11. Баранова В.Г., Маханева М.Д. методическое пособие «Фигурное плавание в д/с» М., Сфера. 2009.
12. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей»
<http://www.vidod.edu.ru>