

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад "Светлячок" г. Волгодонска
(МБДОУ ДС "Светлячок" г.Волгодонска)**

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол от «31» 08 2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБДОУ ДС
«Светлячок» г.Волгодонска
от «31» 08 2023г № 216

**Дополнительная образовательная программа
«Обучение плаванию» МБДОУ ДС
«Светлячок» г.Волгодонска**

Возраст обучающихся – от 3 до 4 лет

Срок реализации: 1 год

г.Волгодонск, 2023г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи Программы

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

1.4. Значимые характеристики для разработки и реализации Программы

1.5. Планируемые результаты

1.6. Целевые ориентиры физического воспитания и развития

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Возрастные особенности детей

2.2. Планирование физкультурно-оздоровительной работы

2.3. Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Длительность занятий

3.2. Распределение количества занятий на учебный год

3.3. Календарное планирование

3.4. Условия реализации программы и материально-техническое обеспечение

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Дополнительная образовательная программа «Веселые дельфины» МБДОУ ДС «Светлячок» г.Волгодонска (далее - Программа) разработана на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду» в соответствии со следующими нормативными документами:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.13г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

- Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 23.11.2009 № 655);

- Действующий СанПиН;

- Устав МБДОУ;

- Положение о дополнительной образовательной программе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Светлячок» г.Волгодонска.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы в том, что она формирует прочный навык плавания у детей, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения.

Программа предназначена для детей дошкольного возраста от 3 до 4 лет. Срок реализации программы - один год обучения.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель: обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

В физическом воспитании и спорте получили свое воплощение педагогические принципы, отражающие общие педагогические закономерности. Принципы, сформулированные применительно к законам обучения, называются дидактическими. Они содержат ряд универсальных методических положений, без которых невозможна рациональная методика не только в обучении двигательным действиям, но и во всех остальных аспектах педагогической деятельности. Поэтому их еще можно назвать общеметодическими принципами.

1. Систематичность. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

2. Доступность. Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям. Доступность - это не легкость, а посильная трудность. Методика определения доступности складывается из определения меры индивидуальной и групповой доступности. Условия доступности можно сформулировать следующим образом: — от простого к сложному, от легкого к трудному (использование подводящих и подготовительных упражнений); — от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.

3. Активность. Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

4. Наглядность. Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование

5. Последовательность и постепенность. При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступайте только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Вначале ознакомьте детей с местом занятий, покажите способы плавания и расскажите о них.

6. Индивидуальность подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

7. Принцип сознательности и активности. При пассивном отношении занимающихся эффект от занятий физическими упражнениями снижается на 50% и больше. Поскольку сознательность без активности есть лишь созерцательность, а активность без сознательности – хаос и суета, то вполне логично соединение в одном принципе и сознательности, и активности. Так у детей, занимающихся плаванием, эмоциональные мотивы преобладают над познавательными. Дети с удовольствием идут в бассейн для того, чтобы поплескаться, понырять и т. д. Воспитанию сознательности и активности занимающихся содействует систематическая оценка достигаемых ими успехов и поощрение педагога. Реализация этого принципа предполагает выполнение инструктора следующих требований: — формировать у занимающихся осмысленное отношение и интерес к целям физического воспитания и конкретным задачам занятия; — формировать устойчивую потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями; — выработать привычку к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений; — воспитывать самостоятельность, инициативность, творческое начало при

8. Принцип оздоровительной направленности. Один из самых важных принципов, относящихся к категории «не навредить». Принцип предусматривает бережное отношение к здоровью воспитанников. Основные правила любого обучения – избегать переутомления, перенапряжения, делать паузы.

1.4. Значимые характеристики для разработки и реализации Программы

Особенностью Программы является взаимосвязь различных видов деятельности:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

- сотрудничество МБДОУ с семьей;

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Реализация Программы осуществляется через регламентированную и нерегламентированную формы обучения:

- различные виды занятий (комплексные, доминантные, тематические);

- самостоятельная досуговая деятельность (нерегламентированная деятельность).

От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

1.5. Планируемые результаты

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования. Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка:

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;

- Расширение адаптивных возможностей детского организма;

- Повышение показателей физического развития детей;

- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;

- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.

- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;

- Формирование нравственно-волевых качеств. Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Оценка

плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

1.6. Целевые ориентиры физического воспитания и развития

Целевыми ориентирами Программы следует считать: сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных): Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности:

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

В период освоения детей в воде, начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Возрастные особенности детей

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Организованная деятельность физическими упражнениями оказывает большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека. Существует прямая связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка. В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего, это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. Простое решение

двигательной задачи как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку - представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности.

Младший возраст: от 3 до 4

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг. На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформированна произвольность движений.

2.2. Планирование физкультурно-оздоровительной работы

Планирование инструктора по физкультуре обусловливается спецификой процесса обучения двигательным действиям, структурой программы и необходимостью наряду с решением образовательных и воспитательных задач целенаправленно влиять на физическое развитие детей, их оздоровление. Модель образовательного процесса Комплексно-тематическая модель Комплексно–тематический принцип образовательного процесса определяется Научной концепцией дошкольного образования (под ред. В. И. Слободчикова, 2005 год) как основополагающий принцип для структурирования содержания образования дошкольников. Авторы поясняют, что «...тема как сообщаемое знание о какой-либо сфере деятельности, представлено в эмоционально-образной, а не абстрактно-логической форме». Темы придают системность и культуросообразность образовательному процессу. Реализация темы в комплексе разных видов деятельности (в игре, рисовании, конструировании и др.) призывает взрослого к более свободной позиции – позиции партнера, а не учителя. В основу организации образовательных содержаний ставится тема, которая выступает как сообщаемое знание и представляется в эмоционально-

образной форме. Реализация темы в разных видах детской деятельности («проживание» ее ребенком) вынуждает взрослого к выбору более свободной позиции, приближая ее к партнерской. Набор тем определяет воспитатель и это придает систематичность всему образовательному процессу. Модель предъявляет довольно высокие требования к общей культуре и творческому и педагогическому потенциалу воспитателя, так как отбор тем является сложным процессом. Предметно-средовая модель. Содержание образования проецируется непосредственно на предметную среду. Взрослый – организатор предметных сред, подбирает автодидактический, развивающий материал, провоцирует пробы и фиксирует ошибки ребенка. Организационной основой реализации Программы является Календарь тематических недель (событий, проектов, игровых обучающих ситуаций и т.п.) Сочетание в программе трёх подходов позволяет, с одной стороны, осуществлять проблемное обучение, направлять и обогащать развитие детей, а с другой стороны – организовать для детей культурное пространство свободного действия, необходимое для процесса индивидуализации.

Оптимальное сочетание моделей обеспечивается учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также от конкретной образовательной ситуации. Ввиду специфики дошкольного возраста предпочтение отдаётся комплексно-тематической и средовой составляющим модели образовательного процесса.

2.3. Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Обучение плаванию следует начинать с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры, забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения повышают интерес к занятиям плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. При этом нельзя ограничиваться только подвижными играми в воде. Широко применяйте игровые упражнения и соревнования.

Формы организации детей:

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

Рекомендуемые формы занятий:

- учебно-тренирующие;
- сюжетные;
- игровые;
- контрольно-учетные;
- в форме бесед;

- спортивные досуги, развлечения.

Методы обучения плаванию:

- 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; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

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

Средства обучения плаванию.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»: - комплекс подводных упражнений; - элементы «сухого плавания».

2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

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

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

4. Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;

5. Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохом в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию физического качества.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Длительность занятий

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в одной подгруппе	Длительность занятий, мин.
Младшая	4	10-12	15

3.2. Распределение количества занятий одной подгруппы на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий		Длительность занятий, мин.		
	В неделю	В год	В неделю	В месяц	В год
Младшая	1	32	15 мин.	1ч.	8 ч.

Санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды.

3.3. Календарное планирование

ОКТАБРЬ

Занятие 1

Задачи: учить входить в воду не боясь; продолжить знакомство со свойствами воды; воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям.

Оборудование: плавающие игрушки-зверюшки.

Вход в воду, держась за поручень.

«Мы гуляем» - ходьба вдоль бортика бассейна, держась за поручень.

Бег вдоль бортика.

«Дождик» - дети набирают в ладони воду и льют на игрушки, затем себе на плечи, голову.

«Нам весело» - хлопки ладонями по воде.

Игра «Волны на море» - энергично водить руками по воде.

Выход из воды.

Занятие 2

Задачи: продолжать учить безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, попадающих на лицо, не вытирать их руками, пытаться окунуть лицо в воду.

Оборудование: плавающие игрушки, лодочка, ведёрки, пл. доски.

Вход в воду, держась за поручень.

Ходьба по бассейну, держась за поручень, затем за плавающую игрушку или плавательную доску.

«Дождик» - см. выше (усложнение – льём воду на голову из ведёрка – «идёт дождь, как из ведра»).

Игра «Лодочка»- погрузившись по плечи, вытянуть руки вперёд, сложив ладони, передвигаться вперёд.

Сделать попытку окунуть в воду лицо полностью в игре «Воробышки моют носики» - «воробышку моют личико».

Игры с плавающими игрушками.

Занятие 3

Задачи: учить выполнять энергичные прыжки; упражнять в выполнении движений в круге, отходя от бортика; точно выполнять указания воспитателя; воспитывать желание заниматься.

Оборудование: ведёрки, плавающие игрушки.

Держась одной рукой за поручень, другой делать волны 2-3р.)

Прыжки, держась одной рукой за поручень (1-1,5 м.).

Игра «Хоровод» (2-3 м).

Игра «Дождик», стоя в круге (усложнение – брызгать сначала на себя, затем друг на друга).

Игра «Лодочка».

Свободные игры с плавающими игрушка

Занятие 4

Задачи: учить выполнять прыжки без поддержки с различными заданиями; закреплять умение свободно передвигаться по воде; закреплять правила поведения: не кричать, не толкать друг друга.

Оборудование: плавающие игрушки, пл.доски.

Прыжки около бортика: а) держась за поручень одной рукой, б) без поддержки, в) с хлопками по воде (3-4 м).

Ходьба по бассейну – глубина воды по грудь, по плечи, с поддержкой за игрушку или доску (2-3 м).

Игра «Шторм на море» (2-3р).

Игра «Паровоз» (2-3р).

Игра «Солнышко и дождик» (3р).

Свободные игры с плавающими игрушками.

Самостоятельный выход из воды под наблюдением воспитателя.

НОЯБРЬ

Занятие 5

Задачи: продолжать учить естественно выполнять движения, не бояться брызг, не вытирать их с лица; воспитывать самостоятельность.

Оборудование: плавающие игрушки, пл. доски, мяч.

Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень (1-2 м).

Ходьба по бассейну, держась за игрушку или доску (2м).

Прыжки около борта без поддержки (1-2м).

Игра «Воробышки моют личики» (4-5 р).

Игровое упражнение «Подуем на воду» (2-3 р).

Игра в круге «Поймай мяч» (3-4 р).

Свободные игры с игрушками.

Выход из воды под наблюдением воспитателя.

Занятие 6

Задачи: учить переходить и бегать от одного бортика к другому самостоятельно: а) лицом вперед, б) спиной вперед; выполнять упражнения легко, энергично; закреплять правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание товарищей.

Оборудование: игрушка-неваляшка, плавающие игрушки.

Ходьба от борта к борту лицом вперед, спиной вперед (2 м).

Бег от борта к борту, высоко поднимая ноги лицом вперед и спиной вперед (2 м).

Игровое упражнение «Неваляшки» (2-3 р).

Прыжки около бортика бассейна без поддержки на счёт 1-5. На «5» погружаемся в воду с головой.

Индивидуальные занятия с детьми: игра «Буксир» (роль «буксировщика» выполняет воспитатель).

Свободные игры с игрушками.

Занятие 7

Задачи: учить детей опускать лицо в воду, самостоятельно выполнять упражнения в свободном построении; воспитывать желание заниматься, стремление научиться плавать.

Оборудование: плавающие игрушки.

Самостоятельный вход в воду.

Ходьба по бассейну в разных направлениях без поддержки (2-3 м)

Игра «Воробышки моют личики» (3-4 р).

Прыжки с продвижением вдоль бортика, придерживаясь одной рукой за поручень – «Зайки на прогулке» (2 м).

Игра «Цапли» (3 м).

Игры с плавающими игрушками.

Самостоятельный выход из бассейна.

Занятие 8

Задачи: учить выполнять движения в воде, согласовывая свои движения с движениями товарищей, выполнять и прекращать движения, согласно указанию педагога; воспитывать организованность.

Оборудование: плавающие игрушки.

Игра «Цапли» (2 м.)

Ходьба и бег по кругу в хороводе (2-3 м).

Прыжки с поддержкой за поручень (1-2 м).

«Подуем на воду» (1 м).

Игровое упражнение «Спрячемся под воду» - взявшись за руки дети по команде воспитателя погружаются под воду с головой.

Игры с плавающими игрушками, индивидуально – игра «Буксир» с воспитателем.

Самостоятельный выход из бассейна

ДЕКАБРЬ

Занятие 9

Задачи: учить погружаться в воду до подбородка; показать, как можно сидеть под водой с головой и открывать там глаза, приучать детей бесстрашно погружаться в воду, выполнять упражнения, стоя в воде по грудь.

Оборудование: игрушка-птичка, плавающие игрушки.

Ходьба, руки за спиной (2 м).

«Птички умываются» (в кругу) – 3-4р.

Прыжки в кругу (1-2 м).

«Маленькие-большие» - ходьба в полуприседе (2-3 м).

«Посидим под водой» - показать, предложить тем, кто смело опускает лицо в воду, сделать так же (1 м).

Игра «Карусели» (2-3 р).

Свободные игры

Занятие 10

Задачи: учить детей выполнять движения с конкретным заданием для рук, упражнять в беге, прыжках; учить правилу: в воде не держаться друг за друга, если это не предусмотрено правилами и не было на то указания воспитателя.

Оборудование: разноцветные мячи по количеству детей, пл. игрушки.

Ходьба по бассейну, вытянув руки вперед (2-3 м).

Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень, а другой выполняя гребковые движения (2-3 м).

Игровое упражнение «Воробышки» - прыжки без поддержки (1-2 м).

Игра «Фонтан» (2-3 р).

Игра «Бегом за мячом» (2-3 р).

Свободные игры с игрушками.

Перед выходом из бассейна предложить всем детям окунуть лицо в воду – «Сделайте, как я».

Занятие 11

Задачи: продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками; обращать внимание на выполнение правила: не толкать товарища в воде, закреплять навык естественного передвижения в воде.

Оборудование: разноцветные мячи, пл. игрушки.

«Маленькие-большие» - ходьба в положении полуприседа и вытянувшись вверх (2-3 м).

«Хоровод» (3-4 р).

«Поиграем в ладушки с водичкой» - прыжки с хлопками по воде (1-2 м).

«Воробышки умываются» (4-5 р).

Игра «Бегом за мячом» (3-4 р).

Свободные движения в воде и игры с игрушками.

Занятие 12

Задачи: продолжать упражнять детей в выполнении движений в воде и погружении; учить не бояться воды.

Оборудование: большой мяч, пл. игрушки.

«Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперёд, руки по воде (2-3 м).
То же, что и в первом упражнении, но опустив лицо в воду (1-2 м).
Бег по бассейну, активно загребая воду руками (2-3 м).
Игра «Хоровод» 2 вариант (4-5 р).
Игра «Кто быстрее к мячу» (3-4 р).
Самостоятельные игры и движения в воде.

ЯНВАРЬ

Занятие 13

Задачи: закреплять умение выполнять упражнения, согласуя движение обеих рук, смело опускать лицо в воду; играть, свободно двигаясь в воде.

Оборудование: резиновый мяч, пл.доски, лейки, пл. игрушки.

Ходьба по бассейну, отгребая воду поочередно одной, потом другой рукой (3-4 р).

«Мячики» - приседание с выпрыгиванием из воды (3-4 р).

«Воробышки умываются» - дети опускают в воду сначала нос, затем всё лицо, вынув из воды – не вытирать (3-4 р).

Показать, как можно скользить по воде, используя плавательную доску, предложить детям повторить движение (4-5 р).

«Дождик» в кругу (дети брызгают друг на друга).

Свободные игры с игрушками.

Занятие 14

Задачи: учить детей делать выдох в воду; упражнять в естественных движениях в воде; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.

Оборудование: игрушка-рыбка, пл. игрушки, доски.

Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).

«Подуем на водичку» («Остуди чай»)- упражнение на дыхание (4-5 р).

«Пускаем пузыри» - постараться сделать выдох в воду (2-3 р).

Бег по бассейну без поддержки, загребая руками воду (2-3 м).

«Воробышки умываются» - (3-4 р)

Игра «Сердитая рыбка» (разучивание)

Свободные игры с игрушками, плав. досками.

Занятие 15

Задачи: продолжать учить делать глубокий вдох и выдох в воду, тренировать в погружении в воду с головой; закреплять правило: не держаться в воде за товарища, уметь контролировать свои действия.

Оборудование: пл. игрушки, доски.

Игровое упражнение «Часы» (1-2 м).

Выпрыгивание из воды с погружением с головой (4-5 р).

Держась руками за поручень, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (5-6 р).

Игра «Лодочка» (3-4 р).

Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (2-3 р).

Игра «Сердитая рыбка» (2-3 р).

Свободные игры с игрушками.

Занятие 16

Задачи: учить детей делать полный вдох и постепенный выдох в воду; закреплять умение погружаться в воду до подбородка и с головой; учить согласовывать свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость.

Оборудование: пл.игрушки, доски.

Ходьба с наклоном туловища вперёд, помогая себе руками (2-3 м).

Бег с высоким подниманием коленей (1-2 м).

«Остуди чай», «Пускаем пузыри» - упражнения на дыхание (4-5 р).

«Прятки» - воспитатель и дети поочередно прячут лица в воду (3-4 р).

Игра «Карусели» (разучивание).

Свободные игры с плавающими игрушками и упражнения с плавательными досками.

ФЕВРАЛЬ

Занятие 17

Задачи: продолжать совершенствовать умение детей свободно двигаться в воде, действовать с игрушками и плавательными досками, воспитывать самостоятельность.

Оборудование: ведёрки, лейки, лодочки с парусами, пл.игрушки, доски.

«Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперёд (2-3 м).

Бег с поддержкой одной рукой за игрушку или плавательную доску (1-2 м).

«Дождь» - прыжки с брызганьем, поливание друг друга из лейки или ведёрка (2-3 м).

Игра «Парусники» (продвигать лодочку по воде, дуя в парус)

«Воробышки умываются» - энергично покрутить головой, погрузив лицо в воду (2-3 р).

Свободные действия с игрушками и плавательными досками.

Занятие 18

Задачи: учить детей выполнять упражнения в более быстром темпе, своевременно заканчивать выполнение задания по сигналу, воспитывать дисциплинированность.

Оборудование: обруч, лодочки с парусами, пл. игрушки, доски.

Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).

Упражнение на дыхание: встать в круг, взявшись руками за обруч, по сигналу воспитателя сделать вдох, опустить лицо в воду (внутри обруча) и с силой выдохнуть (4-5 р).

Бег по бассейну без поддержки, загребая воду руками (2-3 м).

Игра «Морской бой» (облегченный вариант: игра прекращается по сигналу воспитателя) (3-4 р).

«Весёлый мячик» - прыжки в кругу(2-3 м).

Игра «Парусники».

«Крокодилы» - дети передвигаются по дну на руках, вытянув назад ноги (глубина воды 25-30 см.)

Свободное передвижение по бассейну, действия с плавательными досками, плавающими игрушками.

Занятие 19

Задачи: учить детей выполнять движения с повышенной активностью, делать вдох и выдох в воду, воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки для свободных игр.

Ходьба, руки заложены за спину, тело немного наклонено вперёд (2-3 м).

«Кто будет самый мокрый?» - прыжки с брызганьем (1-2 м).

«Воробышки умываются» (4-5 р).

Бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).

Разучивание игр. упражнения «Пузыри» - по сигналу «Пузыри!» дети приседают так, чтобы макушка оказалась в воде и делают выдох (3-4 р).

Игра «Рыба и сеть» - разучивание (2-3 р).

«Крокодилы» (2-3м)

Самостоятельные игры.

Занятие 20

Задачи: учить детей делать вдох и выдох в воду, смело опускать лицо в воду, не вытирая затем руками, воспитывать чувство уверенности на воде.

Оборудование: тонущие игрушки-рыбки, пл. игрушки, доски.

«Цапли» - ходьба с высоким подниманием колен (1-2 м).

Бег вдоль бортика, помогая себе руками (2-3 м).

«Пузыри» (4-5 р).

«Насос» (облегчённый вариант – дети погружаются вместе, попарно, держась за руки)(4-5 р).

Игра «Рыболовы» (в воде по пояс дети собирают со дна рыбок)

Игра «Рыба и сеть» (2-3 р).

Самостоятельные игры.

МАРТ

Занятие 21

Задачи: продолжать учить делать вдох-выдох в воду, пуская пузыри, погружаться до подбородка, воспитывать уверенность в своих силах, решительность.

Оборудование: плавающие и тонущие игрушки, доски

Ходьба друг за другом вдоль борта в положении полуприседа (1-2 м).

Прыжки с брызганьем (1-2 м).

«Пузыри» (4-5 р).

«Весёлые лошадки» - бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).

«Воробышки умываются» (3-4 р).

Игра «Карусели» (3-4 р).

Игра «Рыболовы».

Игры с игрушками самостоятельно.

Занятие 22

Задачи: учить детей продвигаться в воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость.

Оборудование: пл. и тонущие игрушки для самостоятельных игр.

Ходьба с заложенными за спину руками в быстром темпе (2 м).

«Кто будет самый мокрый?» – прыжки с брызганьем (1-2 м).

Игра «Хоровод» (3-4 р).

«Весёлые лошадки» (1-2 м).

«Крокодилы» (3-4 м)

«Пузыри» (3-4 р).

«Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?» - дети проходят (пробегают) от одного борта к другому (3-4р)

Самостоятельные игры и упражнения.

Занятие 23

Задачи: учить детей выполнять упражнения поочередно, держась за руки, продолжать учить смело погружать лицо в воду и делать выдох, воспитывать выносливость.

Оборудование: ведёрки, пл. и тонущие игрушки.

Бег вдоль бортика, загребая воду руками (1-2 м).

«Пузыри» (4-5 р).

«Насос» (обл. вариант) (2-3 р).

«Дождик» - упражнение выполнить стоя в парах, поливая друг на друга из ведёрок.

«Кто быстрее?» - дать каждому ребёнку плавающую игрушку, игрушки оставить у борта и перейти к противоположному борту; по сигналу воспитателя бежать за «своей» игрушкой и принести её воспитателю (3 р).

Игра «Хоровод» (3-4 р).

Самостоятельные игры и упражнения.

Занятие 24

Задачи: учить выполнять упражнения с погружением до подбородка, делать выдох в воду, смело погружая лицо и не вытирая его после погружения, воспитывать волевые качества.

Оборудование: пл. и тонущие игрушки, доски.

Ходьба друг за другом в положении полуприседа, погрузившись в воду до подбородка (2-3 м).

«Дождик» - прыжки с брызганьем (1-2 м).

«Пузыри» (4-5 р).

«Весёлые лошадки» (1 м).

«Воробышки умываются» (3-4 р).

Игра «Рыбки и рыболлов» - роль рыболлова выполняет воспитатель (3-4 р).

«Крокодилы» (3-4м)

Самостоятельные игры.

АПРЕЛЬ

Занятие 25

Задачи: учить выполнять упражнения из исходного положения с наклоном туловища вперёд, выполнять прыжки, держась за руки, приучать согласовывать свои движения с движениями товарищей.

Оборудование: игрушки по желанию детей, пл. доски.

Ходьба с наклоном туловища вперёд (1-2 м).

Прыжки в кругу, держась за руки (1-2 м).

Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (4-5 р).

«Пузыри» (4-5 р).

Бег без поддержки с работой рук гребками (1-2 м).

Игра «Охотник и утки» - разучивание (2-3 р).

Свободные игры с игрушками.

Занятие 26

Задачи: учить погружаться с головой, закреплять умение ходить, отгребая воду назад руками, воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Ходьба с отгребанием воды назад руками, пальцы сомкнуты, кисть лодочкой (1-2 м).

«Кто быстрее?» - бег с элементами соревнования, следить, чтобы дети не толкались и не трогали друг друга руками (4 р).

Игра «Хоровод» - погружение с головой (3-4 р).

Игра «Крокодилы» с усложнением – по сигналу «крокодилы нырнули!» - дети погружают лицо в воду и отрывают руки ото дна (подготовка к выполнению упражнения «Медуза») (3-4 р).

Игра «Найди себе пару» (ориентация в необычных условиях) (2-3 р).

Самостоятельные игры.

Занятие 27

Задачи: упражнять детей в выполнении движений, самостоятельно ориентируясь на воде, своевременно прекращать упражнение.

Оборудование: игрушки и предметы по желанию детей.

«Зайцы на полянке» - прыжки с брызганьем (1-2 м).

«Дождик» (4-5 р).

Бег по воде с элементами соревнования «Кто быстрее?» (2-3 м).

«Пузыри» (4-5 р).

Игра «Карусели» (3-4 р).

«Крокодилы» с погружением лица.

Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

Занятие 28

Задачи: продолжать учить детей ходить и бегать по воде, отгребая воду руками; энергично выполнять упражнение до достижения нужного результата, вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.

Оборудование: лодочки с парусами, игрушки по желанию детей, пл. доски.

«Лодочки» - ходьба с работой рук «как вёслами», пальцы сомкнуты (2-3 м).

Бег с гребками рук (1-2 м).

«Парусники» (3-4 м).

Игра «Хоровод» 2 вариант – погружение с головой (3-4 р).

Игра «Рыбак и рыбки» (3-4 р).

«Крокодилы» с погружением лица.

Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

3.4. Условия реализации Программы и материально-техническое обеспечение

Освоение навыков спортивно-оздоровительного плавания, уровень его оздоровительного влияния на организм детей зависит от соблюдения основных требований к организации занятий в бассейне, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических правил:

- бассейн спортивного типа;
- оснащение ванны бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъема при выходе из воды;
- вода должна соответствовать санитарно-гигиеническим нормам;
- наличие специального инвентаря и оборудования для занятий в воде – плавательная доска, обручи, мячи пластмассовые, обычные мячи, резиновые кольца, тонущие и плавающие игрушки;
- наличие инвентаря для занятий на суше - гимнастическая палка, гимнастическая скамейка, маты, шведская стенка, мячи;
- наличие оборудованных душевых и раздевалок.

Каждый обучающийся должен иметь:

- сменную обувь;
- резиновые шлепанцы на рифленой подошве;
- средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);
- плавки/купальник;
- шапочку для плавания.

Занимающиеся должны быть ознакомлены с правилами поведения в раздевалках и душевых, техникой безопасности на занятиях.

Информационно-методическое обеспечение программы:

1. Плакат:

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

2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.

3. Картинки с изображением морских животных.

4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы плавания.
5. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
6. Комплексы дыхательных упражнений.
7. Методическая литература:
 1. Т.И. Осокина. «Обучение плаванию в детском саду» - Москва: «Просвещение», 1991г.
 2. А. Литвинов «Азбука плавания» - СПб . :-Флиант1995.
 3. Методическое пособие по обучению плаванию. Москва-1990г.
 4. И.О. Дорошенко «Учись плавать» - Краснодар: ГИФК,1990.
 5. Методические рекомендации по обучению детей и подростков плаванию. Москва: Просвещение -1990г.
 6. А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» - Москва:просвещение1984.
 7. Н.Л. Петрова, В.А. Баранов Плавание техника обучения детей с раннего возраста. Москва: Фаир 2008г.
 8. И.В. Милюкова, Т.А.Евдокимова. «Как научить ребенка плавать: быстро и эффективно». Москва, Санкт-Петербург: Сова 2006.
 9. Н.Н. Кардамонова. «Плавание: лечение и спорт» Ростов на Дону: Фенкс2001г.
 10. Б.Люсеро. «Плавание 100 лучших упражнений». Москва: Эксмо 2010