

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МАДОУ №15 «Югорка»  
Протокол от «30» августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Директор МАДОУ №15 «Югорка»  
С.В. Власова  
Приказ от «04» сентября 2023г. № 303-О



**Дополнительная образовательная программа  
физического развития дошкольников  
«Дельфиненок»  
муниципального автономного дошкольного образовательного  
учреждения №15 «Югорка»**

г. Мегион, 2023 г.

## Содержание

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов</b>	<b>Стр.</b>
<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Актуальность Программы	3
1.3.	Цели и задачи Программы	4
1.4.	Принципы и подходы реализации Программы	5
1.5.	Значимые для разработки Программы характеристики	6
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.1.	Содержание Программы для детей от 4 до 5 лет	7
2.2.	Организация занятий по плаванию	12
2.3.	Перечень средств, методов и методических приемов для обучения плаванию детей дошкольного возраста	13
2.4.	Планируемые результаты освоения Программы	24
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1.	Учебный план	25
3.2.	Годовой календарный учебный график	25
3.3.	Материально-техническое обеспечение программы	25
3.4.	Список литературы	25

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа физического развития дошкольников «Дельфиненок» муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения №15 «Югорка» (далее – Программа) определяет содержание и организацию обучения детей плаванию на уровне дошкольного образования.

Программа разработана в соответствии с нормативной правовой базой дошкольного образования:

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования»;

Уставом муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения №15 «Югорка».

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста и направлена на обучение детей плаванию, развитие физических качеств, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в физическом и психическом развитии детей.

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду», допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации – автор Е.К. Воронова.

### **1.2. Актуальность Программы**

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

Большое значение для физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейнах, что особенно важно для проживающих в северных районах страны, где возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничены.

Тренерам и специалистам, ведущим занятия с детьми в бассейнах, следует знать особенности физиологии и анатомии ребенка.

Рассмотрим, как влияют занятия плаванием на некоторые жизненно важные системы детского организма.

У детей среднего дошкольного возраста сращение частей решетчатой кости и затылочной (основной) кости обеих половин черепа, окостенение слуховых проходов и носовой перегородки не завершены. Между костями черепа еще сохраняются хрящевые зоны, так как продолжается формирование головного мозга. Эти возрастные особенности необходимо учитывать при проведении физических упражнений и занятий по плаванию, потому что даже самые легкие ушибы носа и уха могут привести к травмам.

Активно развивается позвоночник ребенка. Химический состав и строение связочного аппарата и межпозвоночных дисков обуславливают его высокую эластичность и подвижность. Правильное и своевременное укрепление костной системы позволит избежать искривления позвоночника, стоп, поэтому с помощью специальных упражнений и плавательных движений можно предупредить плоскостопие.

Формирование скелета у детей тесно связано с развитием мышечной системы. Мускулатура ребенка так же, как и его скелет, несовершенна. Мышцы составляют лишь 20-22% от веса всего тела. У дошкольников мышечная система развивается неравномерно: относительно слабы мышцы живота, задней поверхности бедер, мелкие мышцы глаз, стоп, шеи, кистей, особенно у девочек малосильны мышцы плечевого пояса и рук по сравнению с мышцами ног. В основном идет развитие длинных мышц. От их состояния зависит уровень быстроты движений и гибкости у ребенка.

Скорректировать равномерное развитие мышечной системы у детей можно в ходе занятий плаванием, во время которого в работу вовлекаются все основные группы мышц. При плавании позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. При любых движениях в воде руки принимают в них активное участие. Особенно характерно это для плавания кролем на груди и на спине, при котором попеременные движения рук в воде и над водой влияют на гибкость позвоночника. Следовательно, плавание является средством профилактики и лечения нарушений осанки.

У ребенка дошкольного возраста (по сравнению с периодом новорожденности) размеры сердца увеличиваются в 4 раза, что приводит к интенсивному формированию сердечной деятельности. Усиление сердечной деятельности у ребенка происходит за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Небольшой объем сердца, малая величина выброса крови в единицу времени не позволяют детскому организму увеличить потребление кислорода, однако сердечная мышца ребенка обильно снабжается кровью за счет широких просветов сосудов и быстрого кровообращения. Расширяют функциональные возможности сердца детей также хорошая эластичность сосудов и невысокий уровень артериального давления. Поэтому в данном возрасте сердце сравнительно выносливо и быстро приспосабливается к циклическим упражнениям, к которым относится и плавание.

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

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса учреждения. В процессе ее реализации на занятиях используются: художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 4-5 лет.

Сроки реализации программы – 1 год.

### 1.3. Цели и задачи Программы

Основной целью настоящей программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

По мере освоения предлагаемой программы решаются задачи:

#### **Обучающие:**

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- 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.

#### **Воспитывающие:**

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

### 1.4. Принципы и подходы реализации Программы

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности ДООУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.
8. Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.

Таким образом, реализуя выше перечисленные принципы, педагоги могут добиться благоприятного влияния плавания на организм ребенка в дошкольном возрасте, которое в теории обучения плаванию дошкольников представляется в трех аспектах:

- медико-физиологическом – укрепление различных функциональных систем детского организма, обеспечивающее полноценное развитие центральной нервной системы;

- психологическом – один из путей формирования произвольной регуляции движений и действий, которые обладают повышенной восприимчивостью к внешним обучающим воздействиям именно в дошкольном возрасте;

- педагогическом – не только пропедевтика сложно организованных действий будущего младшего школьника, но и прямой способ становления навыков саморегуляции.

#### **1.4. Значимые для разработки Программы характеристики**

##### **Характеристика индивидуальных особенностей детей от 4 до 5 лет.**

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Пятый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока еще узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная емкость легких у пятилетнего ребенка значительно больше, чем у трех-, четырех- летнего. Увеличивается и экскурсия (расширение и сжатие) грудной клетки при вдохе и выдохе.

Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.

С четырех лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. По показателям развития ее основных компонентов – сердца и кровеносных сосудов – ребенок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. К пяти годам у ребенка, по сравнению с периодом новорожденности, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе – нервно-психической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) еще недостаточно развиты в равнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не ее мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка – голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела – головного мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого (почти на 90%).

Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. До пяти лет очень интенсивно развиваются извилины и борозды головного мозга. Несмотря на то что мозг дошкольника напоминает нам мозг взрослого, основные нервные процессы у него протекают по-другому: нет уравновешенности,

преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом. Этим можно объяснить нам непосредственность и искренность ребенка, так же как и холерическую неуравновешенность детей. В связи с этим дошкольникам свойственная большая отвлекаемость внимания, им обычно очень трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в 5 лет наблюдается своеобразная "интеллектуализация» движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причем сами низшие отделы начинают подниматься в своей работе высшим.

Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, работке их качества.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Содержание Программы для детей от 4 до 5 лет**

#### **Двигательные навыки**

При обучении детей первого года обучения среднего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что, первоначально созданные и закрепленные, они не разрушаются полностью и впоследствии могут снова проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (в скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень трудно.

Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребенка определенной готовности, поэтому оно сводится к игре. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражательные способности. Упражнения в воде и игры выполняются детьми на глубине 70-85 сантиметров без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложнокоординационных движений.

Детей среднего возраста учат выполнять упражнения сначала на суше, а затем повторяют их в воде. Преподаватель должен показать упражнение и объяснить детям технику его выполнения.

Особенно важен показ упражнений в воде: дети воспринимают последовательность выполнения и понимают, что сделать его в воде вполне возможно. Краткое и доступное объяснение помогает ребенку сознательно овладеть правильными движениями. В объяснении можно прибегать к образным сравнениям, так как мышление детей среднего возраста образное. Образ должен быть понятен детям.

Большое значение следует уделить воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

В обучении используют разнообразные упражнения и игры.

#### **Содержание программы**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Часы</b>
1.	Техника безопасности.	1
2.	Теория.	8
3.	Практика.	55
Итого:		64

### **Техника безопасности**

Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками. Посещение занятий старших групп. Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне. Просмотр видеофильма.

### **Теория**

Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки.

Закрепление представлений о купании и плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо» «Уроки тетушки Совы» и др.

Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием, выполнения ОРУ на суше и в воде.

Ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов).

### **Упражнения для общефизической подготовки**

Занятия проходят в зале сухого плавания.

*Строевые упражнения:*

- построения в колонну, шеренгу, в круг, врассыпную;
- перестроения – в звенья, тройками, в несколько кружков, парами, в колонну по одному, по два, в одну-две шеренги;
- повороты – прыжком и переступанием, направо и налево, используя зрительные ориентиры.

*Общеразвивающие упражнения:*

- для развития рук и плечевого пояса – исходные положения вниз, на пояс, вверх, в стороны, к плечам, за спину, вперед. Движения рук: в одном направлении, поочередные, махи, сжимание и разжимание пальцев, пальчиковая гимнастика, вращения (одновременные) вперед, назад (упражнение «мельница»);

- для мышц туловища – исходные положения стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках, упор присев, сидя упор сзади, сидя ноги вместе, сидя ноги врозь, лежа на животе, лежа на спине. Наклоны вперед, назад; повороты вправо, влево;

- для мышц ног – исходные положения вместе, слегка врозь; пятки вместе, носки врозь; на ширине плеч; врозь; на одной ноге. Махи, подъемы (одновременно и поочередно), приседания, подскоки на месте.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Воздушный шар», «Насос», «Ракета – самолет», «Сердитый еж» и др.

### **Упражнения для специальной подготовки**

Предварительно происходит ознакомление детей с залом сухого плавания, бассейном, душем, раздевалками; с правилами поведения в бассейне; посещение занятий по плаванию старших групп.

*Спуск* в бассейн производится с помощью и без поддержки преподавателя по лесенке.

*Передвижения в воде* шагом, бегом, прыжками, держась за поручень (руки преподавателя) и без поддержки; взявшись за руки в полуприседе, на носках, спиной вперед, приставными шагами. Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.

*Передвижения по бассейну* вдоль границ, по кругу в прямом направлении, врассыпную.

*Действия с предметами:* плавательной доской, палкой, обручем, поплавком, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить по воде), различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными).

**Погружения в воду** до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на воду. Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Мячик», «Тишина», «Уточка моют носик» и др.

**Погружение в воду** с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей» (долгий выдох), дуть в воду.

**Скольжение на животе** – держась за руки преподавателя; за поручень; опираясь руками о дно (идти на руках, опираясь на дно); передвигаться, держась за плавательную доску; с поплавком на спине; лежа на животе свободно без опоры: принять положения «стрелка», «запятая», «звездочка», «поплавок»; работать ногами, как при плавании кролем (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры).

Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки» и др.

Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания («медуза», «звездочка на груди», «поплавок»); движений ног как при плавании способом кроль.

Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры и без («звездочка на груди», «поплавок», «медуза», «стрела»).

Техника работы ног как при плавании способом кроль (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: «Фонтан», «Моторчики»...

Скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль).

Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята» и др.

### **Практика**

Упражнения для специальной подготовки.

**Спуск** в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»).

Упражнения для ОФП (строевые упражнения, ОРУ, направленные на укрепление всех групп мышц) в зале сухого плавания.

**Передвижения в воде шагом:** на носках; перекатом с пятки на носок; приставными шагами; мелким и широким шагом; с высоким подниманием колена; в полуприседе, с поворотами; с заданиями (руки к плечам, вперед, на плечи впереди идущему, вверх, с остановкой по сигналу и т.п.); спиной вперед; на внешних сводах стоп; в чередовании с бегом.

**Передвижения в воде бегом:** в колонне по одному; парами; «змейкой»; со сменой темпа; со сменой ведущего; по диагонали; с высоким подниманием колена, на носках, челночный бег.

**Передвижения прыжками:** на обеих ногах, со сменой ног, на одной ноге, с поворотами кругом; прыжки вверх (из воды), чтобы достать предмет.

**Погружения в воду** до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание на воде, делать выдох в воду (однократный и многократный).

Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку» и др. игры и упражнения.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др.

**Передвижения под водой шагом** в полном приседе с помощью и без помощи рук; прыжками, с головой уходя под воду; быстрым и медленным шагом; держась за плавательную доску и самостоятельно.

**Скольжение на животе** – держась руками за поручень; за плавательную доску; опираясь о дно; держась на плаву самостоятельно; поднимать голову, делать вдох и опускать голову, делая выдох в воду; лежать на воде свободно: принять положения «поплавок», «медуза», «запятая», «звездочка», делая выдох в воду 5-6 раз.

**Движения ног кролем** на груди из исходного положения сидя упор сзади (на бортике бассейна, на суше), в упоре лежа на животе (в воде) с поднятой головой и с выполнением

выдоха в воду; лежа, держась за поручень, за плавательную доску, свободно. Скольжение на животе без работы ног и с работой ногами кролем: с плавательной доской и без; с выдохом в воду и с задержкой дыхания.

### **Игры для освоения передвижений в воде**

**Пятнашки с мячом.** Выбираются два водящих, у них поролоновые мячи. По сигналу преподавателя малыши разбегаются, а водящие догоняют их и бросают в них мяч. Пойманным считается ребенок, в которого попал мяч.

**Невод.** Эта игра – своеобразные пятнашки в воде. Глубина – по пояс. Водящий, запятнав одного из игроков, берет его за руку, и они вдвоем продолжают пятнать остальных. Тот, кого они коснутся рукой, присоединяется к ним. Когда невод составят уже 5 участников, они не пятнают, а ловят рыб в кольцо. Для этого водящим нужно окружить убегающего и крайним игрокам сомкнуть руки. Спасаться можно только под руками водящих, пока кольцо не замкнулось. Игра заканчивается, когда останутся три непоиманных самых ловких игрока.

**Водолазы.** Игра для тех, кто любит нырять и плавать под водой. Участники выстраиваются на берегу, а преподаватель бросает на дно бассейна несколько (по количеству играющих) пластмассовых тарелочек и резиновых шайб. По его сигналу водолазы ныряют и стараются собрать как можно больше предметов. На это дается 30-40 секунд. Кто из ребят лучше выполнит это задание, тот и победитель. Можно устроить командные состязания водолазов.

**Морской бой.** Играющие делятся на две команды и выстраиваются двумя шеренгами по пояс в воде напротив друг друга. По сигналу преподавателя участники ударом ладоней по воде начинают «обстрел» соперников, обрызгивая их и стараясь заставить их отступить. Кто повернется спиной к противнику, выбывает из дальнейшей борьбы. При игре не разрешается касаться друг друга руками. Выигрывает шеренга, в которой игроки окажутся более стойкими и сохранят до конца определенный строй.

**Мяч по кругу.** Играющие встают в круг по пояс в воде и передают легкий резиновый мяч друг другу, стараясь при этом не уронить его. Тот, кто ошибается, выходит из игры. Игра заканчивается, когда останутся два-три самых ловких волейболиста. Можно играть и без выбывания. Тогда участник, допустивший ошибку, идет в середину круга. Его задача – коснуться мяча. Водящего сменяет тот, кто не точно передал мяч партнеру.

**Паровая машина.** Играющие становятся в шеренгу и рассчитываются на первый-второй. По команде «Пуск!» все первые номера (они входят в одну команду) приседают, погружаясь в воду с головой, и делают выдох. Затем они возвращаются в исходное положение, а в это время номера (другая команда) повторяют их движения. Все участники, поочередно приседая и поднимаясь, изображают работу парового двигателя, который может работать в разном темпе. Для этого подаются команды «Самый малый!» или «Полный ход!». Побеждает команда, точнее выполнившая указания преподавателя. Чтобы игра хорошо прошла в воде, ее лучше сначала провести на «бегу».

**Поплавок.** Находясь по пояс в воде, участник игры, сделав вдох, приседает на дно. Затем, обхватив руками колени, прижимает подбородок к груди, изображая поплавок. Если вдох был глубоким, то тело легко поднимается на поверхность. Не изменяя положения, игрок считает, например, до десяти, после чего становится ногами на дно.

**Медуза.** Участник игры стоит по грудь в воде. Глубоко вдохнув и наклонившись вперед, нужно свободно лечь на воду (чем глубже вдох, тем легче это проделать). Побеждает тот, кто дольше продержится на воде.

Игры «Поплавок» и «Медуза» помогут не умеющим плавать сосредоточить внимание на достижении цели и преодолеть страх перед водой.

**Караси и щука.** Выбирается водящий – щука, а все остальные дети – караси. Водящий стоит у длинного бортика бассейна, дети – вдоль короткого бортика. Играющие стараются достичь другой стороны бассейна, увернувшись от водящего. Тот, кого запятнали, помогает водящему.

**Торпеды.** Первый вариант. Играющие делятся на две команды. Два участника из разных команд ложатся спиной на воду друг против друга, берутся за руки и упираются ступнями. Затем, отпустив руки, они быстро прижимают их к телу (или выбрасывают вверх) и в тот момент, сильно оттолкнувшись ногами, скользят по воде. Выигрывает тот, кто правильно проделал упражнение и проскользил по воде дольше остальных.

Второй вариант. В игре участвуют две команды. Каждый игрок, подгребая руками воду под себя, свободно плывет ногами вперед, стараясь ступнями дотронуться до игрока другой команды. Торпедированный участник выбывает из игры, которая продолжается до тех пор, пока все игроки одной команды не выйдут из строя.

**Качели.** Участники становятся парами по пояс в воде лицом друг к другу. Сначала один, держа за руки товарища, делает глубокий вдох и опускается под воду, откидываясь назад. Партнер тянет своего товарища на себя, вдыхает поглубже и тоже опускается под воду. Первый в это время поднимается на поверхность.

**Качалки.** Игроки становятся спиной друг к другу и берутся под руки. Поочередно наклоняясь вперед, опуская лицо в воду и делая выдох, они на спине поднимают партнеров. Игроку, находящемуся на поверхности воды, не разрешается сгибать ноги и поднимать их вверх.

**Точный прыжок.** Данная игра приучает к правильному стартовому прыжку. Играющий должен прыгнуть с тумбочки в воду с вытянутыми вперед руками и при этом пройти через пластмассовый или деревянный обруч, который перед ним вертикально держит партнер. Обруч можно положить на воду на расстоянии 2-3 метров от тумбочки.

**Перетяжки.** Участники делятся на две команды, в каждой из которых 5-6 человек, и заходят в воду по пояс. Впереди встают капитаны, они берут друг друга за руки. Остальные игроки выстраиваются сзади и обхватывают один другого за пояс. В таком положении каждая команда старается перетянуть противника на три шага в свою сторону. Как только одной из команд удалось это сделать, преподаватель останавливает игру. Если капитан выдернул руки или игроки расцепились, команде засчитывается поражение. Для игры можно использовать канат или толстую веревку, за которую берутся участники. Соревнование проводится 3-4 раза, после чего подводятся общий итог.

**Охотники и утки.** Играющие делятся на две команды: охотники выстраиваются по кругу на глубине выше пояса; внутри круга находятся утки. Охотники получают легкий резиновый мяч. По сигналу они начинают перебрасывать его друг другу, а при удобном случае пятнают им уток. Те, спасаясь, ныряют в воду. После каждого попадания утка покидает круг. Через 10 минут игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков противника.

**Гонка катеров.** Эстафета проводится между двумя или несколькими командами, которые выстраиваются у кромки воды. Сначала первые номера, держась за доску и работая лишь ногами, плывут к своим ориентирам и обратно. Затем доску принимают вторые номера и т.д. Побеждает команда, скорее других закончившая эстафету. Если на плавательную доску лечь и грести руками, то можно устроить гонку лодок. Вместо досок можно использовать резиновые круги или детские надувные матрасы.

**Пушбол.** Для игры нужен большой надувной мяч. Часть бассейна огораживают поплавокми, чтобы получился прямоугольник. Соревнуются две команды, в каждой по 5-6 человек. Цель игры – перебросить мяч за лицевую линию половины площадки противника. За это начисляется очко. Мяч передается от игрока к игроку, с ним разрешается ходить и плавать. После того как мяч заброшен за линию, вести его начинает команда, проигравшая очко. Игра длится два тайма по 5-7 минут. Запрещается топить друг друга, бить кулаком по мячу. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

**Баскетбол.** Для игры нужны два обруча, закрепленные на воде. Они служат баскетбольными корзинами, в которые игроки двух команд должны забросить резиновый мяч. Он вводится в игру в центре поля. За попадание в кольцо начисляется одно очко. После этого игрок команды, проигравшей очко, вводит мяч в игру из-за лицевой линии. Правила

разрешают передавать мяч, продвигать его в воде самостоятельно, делать броски издали. Мяч, вышедший за черту, вводится в игру участником противоположной команды. Игра длится два тайма по 8-10 минут. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Дополнительные игры можно использовать из предложенных игр для младшей возрастной группы.

*Тестирование (контрольное упражнение).*

*Праздник на воде.*

## **2.2. Организация занятий по плаванию**

Обучение плаванию в детском саду ведет инструктор по плаванию, имеющий специальную подготовку, которая дает право на работу с детьми дошкольного возраста. Он должен знать анатомо-физиологические и психологические особенности детей дошкольного возраста и учитывать их в работе; соблюдать технику безопасности занятий на воде; владеть приемами страховки и оказания первой медицинской помощи.

Инструктору по плаванию необходимо не только знать комплекс физических и плавательных упражнений, но и самому владеть основными элементами техники упражнений, представленных в программе. Он занимается организационными вопросами и руководит учебно-воспитательным процессом, проводит занятия по плаванию, беседует с воспитателями групп и родителями. Вместе с медсестрой он проверяет условия проведения занятий, приучает детей к строгому соблюдению правил гигиены. Инструктор по плаванию полностью отвечает за порядок во время занятий, и преподаватель полностью отвечает за порядок во время занятий и безопасность детей.

Воспитатель осуществляет педагогическую работу в своей группе, подготавливая детей к занятиям плаванием; проводит закаливающие процедуры; показывает детям все помещения бассейна, знакомит с правилами поведения в нем. Он приводит группу в бассейн и наблюдает за детьми во время занятий плаванием.

Место для занятий. Занятия проходят в бассейне.

Помещение должно проветриваться каждые 30-40 минут в течение 5-7 минут. Два раза в день проводится сквозное проветривание. В помещении бассейна должна работать вентиляция.

«Плот» вокруг ванны бассейна должен быть свободным от посторонних предметов и ненужной мебели. Оформление зала и бассейна должно соответствовать не только гигиеническим, но и эстетическим требованиям.

Необходимый инвентарь. В спортивном зале (зале сухого плавания) должен находиться физкультурный инвентарь, куда входят плавательные доски, поплавки, резиновые шапочки, очки (маски), ласты, длинный шест (2-2,5 м) для поддержки и страховки, обручи и другие подручные средства.

Инвентарь должен храниться в шкафах, стойках, корзинах и т.п.

Одежда для занятий. Дети занимаются плаванием в плавках, которые хранятся в детском саду, в резиновых шапочках и, по необходимости, в плавательных очках. В зале сухого плавания дети занимаются в плавках и босиком. Для передвижения по детскому саду до и после занятия необходимы махровые или фланелевые халаты с капюшоном и длинными рукавами; обувь на резиновой подошве (исключая шлепанцы типа «вьетнамки»). Также детский сад обеспечивает детей мылом, мочалками и полотенцами, которые хранятся и обрабатываются в прачечной детского сада.

Врачебный контроль. Занятия проводятся по подгруппам из 6 человек, 1-2 раза в неделю продолжительностью:

средний дошкольный возраст – 20 минут.

Занятия по плаванию продолжительнее занятий по физкультуре на 5-7 минут, которые отводятся для свободного плавания в конце каждого занятия.

На занятии необходимо присутствие медицинского работника и помощника.

Нагрузка дозируется за счет количества повторений одного упражнения, количества упражнений (особенно дыхательных), темпа выполнения упражнений, температуры воды и воздуха в помещении бассейна. Обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие ребенка.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

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.

### 2.3. Перечень средств, методов и методических приемов для обучения плаванию детей дошкольного возраста

Средство	Метод	Методический прием
<b>I. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней</b>		
1.1. Организованный вход в воду (индивидуально)	Наглядный: показ, помощь педагога Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений	Формы организации: с помощью педагога попытки выполнить самостоятельно при словесном поощрении. Образные сравнения
1.2. Поточный вход в воду	Наглядный: зрительные ориентиры Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений, игровой метод	Формы организации: поточная, под наблюдением педагога, самостоятельная
1.3. Умывание в воде бассейна	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: рассказ Практический: повторение упражнений, игровой метод	Вначале на мелкой части бассейна Форма организации: фронтальная
1.4. Плескание	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: беседа, рассказ	Название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод
1.5. Движения руками в воде	Наглядный: имитация, помощь педагога Словесный: беседа, рассказ, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выполнение в различном темпе с постепенным усложнением условий, образные сравнения Форма организации: фронтальная, индивидуальная
1.6. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Образные сравнения, выполнение в различном темпе, с разной амплитудой, постепенное усложнение условий. Использование элементов соревнования Форма организации: фронтальная, групповая (по звеньям)
<b>II. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине</b>		
2.1. Передвижения по дну бассейна шагом (в воде)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение	Постепенное усложнение условий (глубины): держась друг за друга, лицом вперед, отдельно, спиной вперед, боком и т.д. Использование образных

	упражнений, игровой метод	сравнений Формы организации: фронтальная в различных направлениях
2.2. Передвижения по дну бассейна бегом (в воде)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Использование образных сравнений Бег в различных направлениях, изменяя скорость. Постепенное усложнение условий (глубины, скорости) Формы организации: поточная, групповая (по звеньям)
2.3. Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: название упражнений, распоряжения, команды, Практический: повторение упражнений, игровой метод	Образные сравнения Прыжки: без падения в воду, с падением, в различных направлениях, при разной глубине воды с постепенным увеличением Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная
2.4. Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: указания, распоряжения, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Использование образных сравнений Передвижение шагом, бегом, прыжками с движениями рук с постепенным усложнением условий (глубины, скорости, характера движений) Формы организации: групповая, поточная, в ряде случаев индивидуальная
2.5. Передвижения в воде на руках по дну бассейна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: указания, распоряжения, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и командный методы	Использование образных сравнений На мелкой части бассейна, на четвереньках, только на руках, поднимая голову и опуская лицо в воду, с закрытыми глазами, открывая глаза на различной глубине, в разных направлениях с постепенным усложнением Использование вспомогательных снарядов и игрушек Формы организации: групповая (по звеньям), поточная
2.6. Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	На различной глубине, в разных направлениях. Постепенное усложнение игр. Использование игрушек Формы организации: фронтальная, групповая
III. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		
3.1. Опускание	Наглядный: показ, зрительные и	В ограниченном водном

лица в воду, стоя на дне	звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, вопросы педагога, распоряжения Практический: игровой метод, повторение упражнений	пространстве (обруч, спасательный круг), с опорой и без нее. С закрытыми глазами, при различной глубине, с постепенным увеличением ее. Использование образных сравнений. Формы организации: фронтально, по подгруппам, иногда индивидуальная
3.2. Открывание глаз в воде, стоя на дне	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, пояснения, распоряжения Практический: игровой метод, повторение упражнений	В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг, игрушки), с опорой и без нее: на различной глубине, с постепенным увеличением ее. Использование образных сравнений, игрушек. Формы организации: по подгруппам, иногда индивидуальная
3.3. Приседания в воде	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: указания, пояснения, распоряжения Практический: игровой метод, повторение упражнений	До уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. Постепенное увеличение глубины воды Формы организации: фронтальная, поточная
3.4. Погружения в воду (с опорой)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, пояснения, распоряжения Практический: игровой метод, повторение упражнений	С опорой, держась за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины. С закрытыми, открытыми глазами. Использование образных сравнений. Формы организации: фронтальная, поточная, иногда индивидуальная
3.5. Погружение в воду (без опоры)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, образные названия и сравнения, помощь педагога Словесный: указания, пояснения Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Полное погружение без опоры, постепенно увеличивая глубину, с закрытыми глазами и попытками открывать глаза. Формы организации: фронтальная, по подгруппам
3.6. Погружения с рассматриванием предметов	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, пояснения, указания Практический: повторение упражнений, игровой метод	Открывание глаз на различной глубине, рассматривание предметов, доставание их со дна, на ограниченном и свободном пространстве с постепенным увеличением глубины. Использование вспомогательных снарядов, игрушек Формы организации:

		индивидуальная, групповая (не более 2-3- чел.)
3.7. Игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения Практический: игровой метод	На различной глубине, с постепенным ее увеличением, с открытыми глазами, использование элементов соревнования, применение снарядов, игрушек Формы организации: фронтальная по подгруппам Игры: без сюжета и сюжетные
3.8. Ныряние (только для старшей и подготовительной групп)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения Практический: упражнения, игровой метод	Открытие глаз на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки нырять в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Применение элементов соревнования Формы организации: только индивидуальная
<b>IV. Научить выдоху в воду</b>		
4.1. Выдох перед собой в воздух	Наглядный: показ, имитация Словесный: рассказ, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Находясь на суше, в воде, образные сравнения. Форма организации: фронтальная
4.2. Выдох в воду	Наглядный: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выдох через рот: на игрушку, непосредственно в воду в ограниченное пространство (обруч), просто на воду Образные сравнения Форма организации: фронтальная
4.3. Выдох на границе воды и воздуха	Наглядный: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выдох через рот до появления пузырей Образные сравнения Постепенное усложнение упражнений: с наклоном, приседанием, на различной глубине Форма организации: фронтальная
4.4. Выдох в воду	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольный метод	Постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком месте, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов Форма организации: фронтальная
4.5. Игры с использованием выдоха в воду	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, имитация Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементов соревнования Формы организации: парами, групповая (по звеньям), фронтальная

V. Научить лежать в воде на груди и спине		
5.1. Лежание на груди	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольный метод	Постепенное усложнение, при различных положениях рук, ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде: с закрытыми, открытыми глазами, постепенным увеличением глубины воды Образные сравнения и ориентиры. Применение элементов соревнования. Выполнение на качество, длительность Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям), иногда индивидуальная
5.2. Лежа на спине	То же	То же
5.3. Игры, связанные с лежанием на груди и спине	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений Практический: игровой метод	Постепенное усложнение условий: большая глубина, задания потруднее. Введение элементов соревнования Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)
VI. Научить скольжению в воде на груди и спине		
6.1. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Буксировка, подталкивание, поддержка педагога. Постепенное увеличение глубины. Использование вспомогательных снарядов и игрушек Формы организации: индивидуальная, фронтальная, групповая
6.2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Использование разных отталкиваний: с одной и двух ног, наклоняясь в воду, с различными положениями рук. Использование снарядов и игрушек Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная, поточная
6.3. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различными положениями рук, открывая глаза, поперек бассейна, вдоль его Образные сравнения, постепенное увеличение глубины Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная, поточная
6.4. Выполнение скольжения в	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры	Выполнение одиночного выдоха во время скольжения, открывание глаз

сочетании с выходом в воду	Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	
6.5. Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод, разучивание по частям	Выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выход в воду во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий. Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная, поточная
6.6. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение, игровой метод	Отталкивание от дна при постепенно увеличивающейся глубине, открывая глаза, использование игрушек Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная, поточная
6.7. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Отталкивание одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, открывая глаза в воде, держа руки в различных положениях Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная, поточная
6.8. Скольжение на спине в сочетании с дыханием	То же и контрольный	То же и дополнительно: попытки выдоха и вдоха во время скольжения
6.9. Скольжение на спине с движениями рук	То же	То же и дополнительно различные движения руками по типу простейших гребковых (без выноса рук)
6.10. Игры, связанные со скольжением на груди и спине	Наглядный: имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, название упражнений Практический: игровой метод	Игры со скольжением на груди, спине, поочередно меняя эти положения, без движения руками и сдвижением. Усложнения условий (глубины, содержания игры). Использование игрушек, элементов соревнования Формы организации: фронтальная, групповая
VII. Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами (по типу кроля)		
7.1. Движения ногами в воде, сидя	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога	Сидя на бортике, дне бассейна, попеременные движения ногами (по типу кроля). Постепенное

	Словесный: объяснения, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	усложнение условий Форма организации: фронтальная
7.2. Движения ногами в воде, опираясь на руки	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Опираясь руками о дно бассейна, движениями ногами по типу кроля, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля. Опускание лица в воду, открывание глаз. То же в сочетании с выдохом в воду. Постепенное увеличение глубины Форма организации: фронтальная
7.3. Движения ногами, лежа на груди с опорой	То же	С опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову, открывая глаза Форма организации: фронтальная
7.4. Движения ногами, лежа на спине	То же	С неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лежа в воде с опорой на предплечья) Форма организации: фронтальная
7.5. Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	С постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду, открывая глаза, держа руки в различных положениях Форма организации: фронтальная, групповая, поточная, индивидуальная
7.6. Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля)	То же	То же (кроме упражнений на дыхание)
7.7. Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, распоряжения, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	На груди, спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки Форма организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная
7.8. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, распоряжения, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	На различной глубине, использование элементов соревнования. Форма организации: групповая, поточная, фронтальная

VIII. Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине		
8.1. Движения руками на суше	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений	Различные вращения: вперед, назад, одной, двумя и др. Имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегченных и спортивных способов Форма организации: фронтальная, групповая
8.2. Движения руками в воде	То же	То же
8.3. Выполнение гребковых движений руками в скольжении	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, пояснения, команды Практический: разучивание по частям, повторение, игровой метод	Гребковые движения по типу различных облегченных, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытка), попеременные, одновременные Форма организации: поточная, фронтальная, групповая (по звеньям)
8.4. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании в выдохом в воду	То же	То же (с дыханием)
8.5. Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры	Словесный: объяснения, указания, команды, названия упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений
IX. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду		
9.1. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Передвижение по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками с одновременными движениями рук по типу гребковых: попеременные, одновременные, без выноса рук из воды, с выносом. Поперек, вдоль бассейна, «змейкой» Форма организации: поточная
9.2. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных	Наглядный: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, пояснения, команды, названия упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды с попыткой выноса Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с

способов плавания		попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону) Формы организации: распределение по звеньям (по подготовленности), поточная, иногда индивидуальная
9.3. Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	То же	Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные и одновременные, с выносом рук (попытка), без выноса. Дыхание: произвольное, на задержке, в ритме движений. Постепенное усложнение координации в работе рук и ног, дыхания Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
9.4. Игры связанные с координацией движений рук и ног	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований Формы организации: фронтальная, групповая
<b>Х. Обучение облегченным способам плавания</b>		
10.1. Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держась за шест; подвижной – доска, игрушки и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями Формы организации: групповая, поточная, в парах
10.2. Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля)	То же	Движения ног по типу кроля: на груди, спине. Различные положения рук: вытянуты вперед, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища и т.д. Максимальное использование бассейна Формы организации: групповая, поточная
10.3. Движения рук на суше в сочетании с дыханием	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: объяснения, указания,	Имитация гребковых движений: в облегченных способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком).

	распоряжения, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной Формы организации: фронтальная, групповая
10.4. Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием	То же	Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные стоя на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме работы рук: с подниманием головы, поворотом ее в сторону выдоха. Формы организации: фронтальная, групповая, парами, иногда индивидуальная
10.5.Плавание за счет движений руками	То же	С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка и др.), без опоры – ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками (по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме работы рук: с подниманием головы, с поворотом Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
10.6.Плавание облегченными способами в полной координации	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, распоряжения, команды Практический: повторение упражнений, игровой и контрольные методы	Попытки плавать облегченными способами в различных сочетаниях движений рук и ног; руки и ноги по типу кроля (без выноса рук) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги - по типу кроля, руки – одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения Формы организации: поточная, групповая (по звеньям), иногда индивидуальная
10.7.Игры с использованием облегченных способов плавания	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением. Введение элементов соревнования Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная
XI. Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине)		

11.1.Упражнения имитационного характера	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	На суше, в воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом – имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ног в кроле: на суше и в воде. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием Формы организации: фронтальная, групповая, поточная
11.2.Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, команды Практический: повторение упражнений, разучивание по частям, игровой метод	На груди и спине с различным положением рук: вытянуты, вперед, прижаты к туловищу – одна, обе и т.д.; с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: с подниманием, поворотом головы Формы организации: поточная, групповая
11.3. Плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием	То же	На груди, спине из различных положений рук: вытянуты вперед, прижаты к туловищу – одна, обе, гребок одной, другая вытянута и т.д.; поочередная работа рук. Ноги произвольно, вытянуты, с поддерживающими средствами Формы организации: поточная, групповая
11.4.Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, команды Практический: повторение упражнений, разучивание по частям, игровой метод	Упражнения подводящие к выполнению одного цикла способом кроль, двух циклов и т.д. Различные варианты работы рук с движениями ног по типу кроля. Дыхание в ритме и темпе работы рук с поворотом головы и выдохом в воду. Упражнения с постепенным усложнением. Формы организации: поточная, групповая
11.5.Плавание кролем на груди и спине в полной координации	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, команды Практический: повторение упражнений, разучивание по частям, игровой метод, контрольный	Плавание на груди и спине в полной координации, выполняя 1, 2, 3, 4 и более циклов. Дыхание на груди с выдохом в воду, вдох – с поворотом головы. На спине – в ритме работы. Постепенное увеличение длины проплывания. Устранение ошибок Формы организации: поточная, групповая, иногда индивидуальная
11.6.Игры в воде с использованием изученных	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания,	Игры с постепенным усложнением задания в плавании на груди и спине. Использование элементов

способов плавания	команды Практический: игровой метод	соревнования. Формы организации: поточная, групповая (по звеньям)
-------------------	--	--

## 2.4. Планируемые результаты освоения Программы

*Дети должны знать:*

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

*Дети должны иметь представление:*

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

*Дети должны уметь:*

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

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 3 раза в год (сентябрь, декабрь, май) в виде контрольных упражнений.

**Формами подведения итогов** реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде.

### Способы проверки ожидаемого результата

Критерии Показатели Методы

1. Потребность в познании.

1.1. Знания названий атрибутов для плавания, правил поведения в бассейне и на открытой воде.

1.2. Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний.

1.3. Знание способов и стилей плавания, водных видов спорта.

2. Потребность заниматься.

2.1. Посещаемость занятий.

2.2. Активность на занятиях.

2.3. Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения.

3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками

3.1. Умение самостоятельно организовать игры в воде, продемонстрировать свои успехи другим сверстникам.

3.2. Активное участие в спортивной жизни МАДОУ и в городских мероприятиях.

3.3. Умение исправить ошибки в элементах у себя и у своих сверстников.

3.4. Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения.

4. Опыт ЗОЖ.

4.1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях.

4.2. Самообслуживание, гигиена.

4.3. Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример.

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение программы

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудолсы).
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. Поплавки цветные (флажки).
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
13. Диски с музыкальными композициями.

#### 3.2. Учебный план

Временные границы реализации Программы рассчитаны на 1 квартал. Учитывая требования СанПиН 1.2.3685-21 к приёму детей в дошкольные организации, режиму дня и учебным занятиям (занятия организуются в первую и вторую половину дня). Их периодичность составляет 2 раза в неделю, продолжительностью не более 20 минут.

Вид услуги	Количество в неделю	Продолжительность (в мин.)	Количество часов в неделю (в мин.)	Количество в мес. (в мин.)
«Дельфиненок»	2	20	40	160

#### 3.3. Годовой календарный учебный график

	1 полугодие	Зимние каникулы	2 полугодие	Летние каникулы для всех детей
Количество недель	17 недель	8 дней	21 неделя	13 недель

#### 3.4. Список литературы

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
2. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б.Б. Егорова. - М: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.
3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1985.

4. Осокина Т.И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей - М.: Просвещение, 1991.
5. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С.И. Ежиковой – Москва, 1983.
6. Лоурэнс Д.М. Аквэробика. Упражнения в воде. М; 2000.
7. Яковлева С.А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009.
8. Рокосовская Л.Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009.
9. Аскарова Г.Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009.
10. Есипова С.Н. Взаимодействие ДООУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009.
11. Полунина Н.С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010.
12. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.

***Литература для родителей.***

1. Фирсов З.П. Плавание для всех. – М., 1983.
2. Булгакова Н.Ж. Учите детей плавать. – М., 1977.
3. Левин Г. Плавание для малышей. – М., 1974.
4. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.
5. Литвинов А.А., Иванчин Е.В. Азбука плавания. – СПб. 1995.
6. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей»  
<http://www.vidod.edu.ru>
- 7.sparta @ novgorod. net

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597459

Владелец Власова Светлана Валентиновна

Действителен с 21.02.2023 по 21.02.2024