

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города  
Нижневартовска детский сад №29 «Ёлочка»



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ г. Нижневартовска  
ДС №29 «Ёлочка»  
Т.М. Корнеенко  
Приказ № 157 от «23» мая 2019г.

**ПРОГРАММА  
«ДЕЛЬФИНЁНОК»  
«Проведение занятий по обучению плаванию»  
для детей среднего и старшего дошкольного возраста  
от 4 до 7 лет**

Педагог: инструктор  
по физической культуре  
(плавание) Диннер Л.А.

г. Нижневартовск

## СОДЕРЖАНИЕ

	Паспорт программы.....	3
<b>1.</b>	<b>Целевой раздел.....</b>	<b>4</b>
1.1.	Пояснительная записка.....	4
1.2.	Цель и задачи программы.....	6
1.3.	Характеристика особенностей развития детей среднего дошкольного возраста от 4 до 5 лет.....	6
	Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет.....	9
	Характеристика особенностей развития детей среднего дошкольного возраста от 6 до 7 лет.....	11
1.4.	Планируемые результаты.....	14
1.5.	Итоги реализации дополнительной образовательной программы.....	15
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел.....</b>	<b>16</b>
2.1.	Содержание программы «Дельфинёнок».....	16
2.2.	Формы и методы организации дополнительной платной услуги.....	25
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел.....</b>	<b>41</b>
3.1	Календарный учебный график.....	41
3.2	Календарно-тематическое планирование	44
3.3.	Объём образовательной нагрузки.....	45
3.4.	Учебно-тематический план.....	46
3.5.	Условия реализации программы.....	46
	3.5.1. Организационно-педагогические условия.....	46
	3.5.2. Материально-техническое обеспечение.....	47
	3.5.3. Перечень программ и технологий, используемых в образовательном процессе.....	48
	3.5.4. Мониторинг.....	48
	Список литературы.....	50
	<b>Приложения.....</b>	<b>51</b>

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	<b>Программа «Дельфинёнок» дополнительной образовательной услуги «Проведение занятий по обучению детей плаванию» для детей среднего и старшего дошкольного возраста от 4 до 7 лет</b>
<b>Основания для разработки программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года;</li> <li>• Приказ Мин просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организаций и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»</li> <li>• Программа Воронова Е.К. «Программа обучения плаванию в детском саду»- СПб: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2003.- 80с.</li> </ul>
<b>Заказчики Программы</b>	МАДОУ города Нижневартовска ДС № 29 «Ёлочка», родители (законные представители)
<b>Составитель Программы</b>	Инструктор по физической культуре (плавание) Л.А. Диннер
<b>Цель Программы</b>	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, дыхательной и нервной систем).
<b>Задачи Программы</b>	По мере освоения программы решаются задачи по формированию: <ul style="list-style-type: none"> <li>• навыков плавания;</li> <li>• бережного отношения к своему здоровью;</li> <li>• навыков личной гигиены;</li> <li>• умения владеть своим телом в непривычной среде.</li> </ul>
<b>Планируемые результаты</b>	У детей будут: <ul style="list-style-type: none"> <li>• сформированы навыки плавания стилем «Кроль на груди», «Кроль на спине»;</li> <li>• сформированы представления о правилах безопасности при нахождении на воде;</li> <li>• сформированы навыки плавания, используя элементы соревнования.</li> </ul>
<b>Итоги реализации программы</b>	<b>Итоги</b> реализации дополнительной образовательной программы подводятся в форме открытых занятий, соревнований, в конкурсах.
<b>Срок реализации программы</b>	3 года

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

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. Рядом исследований доказано, что занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Известно, что одним из самых трудных моментов при овладении навыком плавания является регуляция дыхания. Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент. В отличие от обычного, двухфазного в воде осуществляется дыхание трехфазное: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду. При этом вдох гораздо короче, чем выдох. Выполнение вдоха затрудняется давлением воды на грудную клетку; выдох затруднен тем, что он выполняется в воду. Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания.

Нервная система в этот возрастной период также претерпевает существенные изменения. Особенно интенсивно развиваются большие полушария мозга, в частности, лобные доли. Это сопровождается сложной перестройкой мозговых микро функциональных отношений, что свидетельствует о готовности мозговых структур к осуществлению психической деятельности и выполнению упражнений, относительно сложных по координации движений.

Изменения происходят и в основных нервных процессах. Так, увеличивается возможность тормозных реакций.

Это повышает способность ребенка подчинять свое поведение внешним требованиям — теперь он, может сознательно удерживаться от нежелательных поступков.

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

Занятия плаванием способствуют лучшему усвоению питательных веществ детским организмом. После занятий процессы обмена и выделения протекают более совершенно. Мышцы брюшного пресса и тазового дна укрепляются, у ребенка улучшается аппетит.

Рекомендуемая специалистами температура воды в детских бассейнах обычно ниже температуры тела ребенка, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают, благотворный закаливающий эффект. При вхождении в холодную воду ребенок делает глубокий вдох, что способствует усилению кровообращения. Кожа охлаждается, происходит сужение сосудов и перераспределение крови в кровеносной системе: кровь оттекает от поверхностных сосудов, что уменьшает теплоотдачу. Через некоторое время организм приспосабливается к пониженной температуре, сосуды снова расширяются, и повышается температура тела.

В результате регулярных занятий плаванием и постепенного снижения температуры воды от занятия к занятию время приспособительной реакции детей уменьшается, тем самым вызывая эффект закаливания. В свою очередь, закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, так как упражнения, проводимые в воде, на начальном этапе

обучения почти полностью повторяют упражнения и подвижные игры, выполняемые ими, например, в зале. Но основной задачей занятий плаванием является формирование нового навыка — скольжения на воде. Этот навык — базовое движение в плавании, а его формирование во многом зависит от развития двигательных способностей, среди которых ведущее место занимают гибкость, координация движений, мышечная сила и выносливость в мышечной работе. В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой.

Значительная морфологическая перестройка мозговых структур у дошкольников сопровождается еще более существенными изменениями в активности головного мозга и отражается на его психических функциях. Дети начинают стремиться к выполнению ответственных поручений и обязанностей. В их поведении появляются осознанные нравственные мотивы. Впервые ребенок начинает осознавать себя как личность. Он уже может оценить свои поступки и действия окружающих, согласуясь с общепринятыми нормами поведения. Дети начинают придавать большое значение оценкам, которые дают их поведению взрослые и сверстники; начинают выбирать среди товарищей образцы для подражания и сравнения. В этом возрасте складывается самооценка. Произвольность поведения выражается не только во внешних действиях, но и во внутренних процессах восприятия, внимания, мышления, воображения. Поднимаются на новую ступень умственные возможности детей: умение рассуждать, последовательно мыслить, делать обоснованные выводы. Развивается образное мышление и начинает формироваться логическое.

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

Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Таким образом, купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка.

## 1.2. Цели и задачи программы

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

### **Задачи программы:**

*Оздоровительные:*

- укреплять здоровье ребенка;
- формировать навыки личной гигиены;
- способствовать правильному формированию опорно-двигательной системы организма

*Образовательные:*

- формировать навыки плавания, умения владеть своим телом в непривычной среде;
- формировать знания о здоровом образе жизни;

*Воспитательные:*

- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе.

### **Принципы реализации программы**

Реализация программы осуществляется поэтапно в соответствии с целями и задачами физического воспитания.

- систематичность, последовательность и постепенность подачи учебного материала;
- наглядность и доступность учебного материала;
- учет ведущей (игровой) деятельности.
- учет индивидуальных особенностей ребенка;
- детская активность;

## 1.3. Характеристика особенностей развития детей

### **Характеристика особенностей развития детей среднего дошкольного возраста от 4 до 5 лет**

**Ключ возраста.** Четырёхлетний ребёнок часто задаёт вопрос «Почему?». Ему становятся интересны связи явлений, причинно-следственные отношения.

**Эмоции.** Эмоциональные реакции детей становятся более стабильными, уравновешенными. Если у ребёнка нет актуальных причин для переживаний, он — жизнерадостный человек, который преимущественно пребывает в хорошем расположении духа. Дети не так быстро и резко утомляются, психически они становятся более выносливы (что связано в том числе и с возрастающей физической выносливостью). Их настроение меньше зависит от состояния организма и значительно более стабильно.

На пятом году в жизни ребёнка появляются новые источники эмоциональных реакций. Отношения с другими людьми, в том числе со сверстниками, начинают вызывать устойчивые и иногда очень сильные эмоции.

**Восприятие.** Процессы восприятия начинают как бы отделяться от предметной деятельности. Восприятие разных сенсорных свойств предметов может стать самостоятельной задачей. Процессы сенсорного ознакомления с предметами становятся более точными и дифференцированными. Продолжает расти острота зрения и способность к цветоразличению, улучшается ориентация в пространстве.

**Внимание** остаётся ещё в основном произвольным. Однако возможность направлять его путём словесного указания взрослого резко возрастает. Переключение внимания с помощью словесной инструкции ещё требует повторения, хотя к концу этого возраста уже в половине случаев оно может происходить по первому требованию. Увеличивается и объём внимания, в среднем до двух объектов. Устойчивость внимания в

целом увеличивается примерно в полтора-два раза. Зависимость от интереса по-прежнему сохраняется.

**Память** также остаётся в основном произвольной. Но уже появляются и элементы произвольности. Вначале они возникают в ходе припоминания, а затем достаточно быстро распространяются и на процессы запоминания. Задачи на припоминание и запоминание принимаются и решаются детьми лучше, когда они включены в игру.

**Речь.** Уменьшается зависимость речи от конкретных ситуаций и постоянной поддержки собеседника. Продолжает увеличиваться словарь. Используемые ребёнком части речи всё чаще обозначают предметы и явления, выходящие за пределы конкретных предметно-действенных ситуаций. Появляются существительные, обозначающие обобщённые свойства предметов (*скорость, твёрдость*), прилагательные, выражающие эмоциональные состояния (*весёлый, сердитый*), этические качества (*добрый, злой*), эстетические характеристики (*красивый, безобразный*). Заметно возрастает количество сложных предложений. Возникают разные формы словотворчества. Это создание новых слов по аналогии со знакомыми словами (необычные отглагольные прилагательные, нетрадиционное употребление уменьшительных суффиксов и т. д.). Это также намеренное искажение слов, происходящее большей частью в форме особой игры со сверстниками.

**Мышление.** Мышление ребёнка после 4 лет постепенно становится речевым. Он пробует строить первые рассуждения, активно ищет связи явлений друг с другом, в том числе причинно-следственные. Если для малыша мыслительный процесс постоянно тяготел к тому, чтобы вылиться в практическую предметную деятельность, то теперь он протекает уже преимущественно в уме. Ведущим в этом процессе оказывается воображение.

Совершенствуется способность классифицировать. Основанием для классификации теперь может стать не только воспринимаемый признак предмета, но и такие сложные качества, как «может летать», «может плавать», «работает от электричества» и т. п. Сформирована операция сериации — построения возрастающего или убывающего упорядоченного ряда (например, по размеру). Дети могут находить простейшие закономерности в построении упорядоченного ряда (например, чередование бусин по размеру или цвету, по форме) и продолжать ряды в соответствии с ними.

Наряду с интересом к реальным причинным связям явлений, ребёнок именно около 4 лет обретает способность воспринимать и *воображать себе на основе словесного описания* различные «миры» — например, замок принцессы, саму принцессу, принца, события, волшебников и т. п.

**Деятельность.** Игра имеет характер ведущей деятельности. Отметим, что игра, воспроизводящая бытовую ситуацию (поход в магазин, посещение доктора, приготовление обеда для семьи), передаёт опыт ребёнка и задействует его память и репродуктивное, воспроизводящее воображение, в то время как игра в волшебный сюжет требует активной работы продуктивного, созидającego воображения. В этом смысле они не заменяют друг друга.

Дети обожают *переодеваться и наряжаться*. В своих ролевых играх дети любят строить для себя *дом*.

Возникающая чувствительность к состоянию другого отражается и в играх детей. Они теперь воспроизводят не игровые действия, а игровые ситуации, в которых всегда есть какие-то переживания.

**Речь** детей обретает интонационное выразительное богатство, в ней появляются различные оттенки. Всевозможные позы, жесты, мимика передают разнообразные эмоции персонажа, которого изображает ребёнок. Возникает ролевой диалог

У ребёнка в возрасте 4-5 лет появляется то, что мы называем *продуктивным целенаправлением*. У детей впервые появляется желание не использовать какую-то готовую вещь, а самому создать что-то новое (например, не покатать игрушечную машинку, а самому построить её из кубиков). Это новообразование означает, что до начала действия у ребёнка появляется представление о том, что он хочет сделать и что должно стать результатом его усилий. Показателем этого новообразования в деятельности является один ответ на два вопроса: «Что ты хочешь сделать?» (до начала работы) и «Что ты сделал?» (по её

окончании). Совпадение ответов свидетельствует о том, что у ребёнка было предварительное представление о цели и что он удерживал его до конца работы. Дальнейшее развитие целеполагания идёт по линии появления цепочки связанных между собой целей: чтобы играть в поезд, надо построить его из модулей и т. п.

Следующее, более сложное изменение в психологическом портрете ребёнка 4-5 лет – это обогащение и дальнейшее развёртывание уже реализованных целей. Построив гараж для машины, ребёнок решает построить дорогу, а потом ещё и бензоколонку. Одновременно появляется способность в течение относительно длительного времени (нескольких дней и даже недель) разворачивать и удерживать систему взаимосвязанных целей.

Ещё одно направление в развитии деятельности детей – усовершенствование уже сделанной работы за счёт постановки дальнейших целей. Особенно успешно эта работа идёт в изобразительной деятельности. Сделанный рисунок можно усовершенствовать в разных направлениях – более тщательно дорисовывая или дополняя новыми деталями и предметами.

**Сознание.** Новообразования в развитии сознания детей проявляются в том, что на пятом году жизни дети способны в своём познании окружающего выходить за пределы того, с чем непосредственно сталкиваются сами. Начиная с данного возраста дети могут постепенно накапливать фактические знания о самых разных предметах, которые они не видели и о которых узнают только со слов взрослого. Способность по словесному описанию представить себе предметы, явления, события и действовать уже не с реальными предметами, а со своими представлениями о них играет решающую роль в развитии детей.

**Моральные представления.** В волшебных сказках даны **эталонные представления о добре и зле**. Такие представления становятся основой формирования у ребёнка способности давать оценку собственным поступкам.

**Речевое развитие.** Значительно увеличивается значение речи как способа передачи детям взрослыми разнообразной информации. Рассказ становится эффективным способом расширения кругозора детей — наряду с практическим наблюдением и экспериментированием, которые доминировали в младшем дошкольном возрасте.

К 4 годам речь ребёнка уже в основном сформирована как средство общения и становится средством выражения его мыслей и рассуждения.

**Личность.** Для становления личности очень важным является формирование в психике ребёнка *созидательного отношения*, выражающегося в стремлении создавать что то нужное, интересное и красивое. Атмосфера успеха и одобрения результатов продуктивной деятельности каждого ребёнка, подчёркивание его новых возможностей позволяют закладывать основы такого созидательного отношения.

Расширение объёма знаний и кругозора ребёнка служит почвой для возникновения познавательного отношения к миру, бескорыстной потребности в знаниях. Чрезвычайно важно максимально уважительное отношение к его собственным умственным поискам и их результатам. Отсюда не следует, что нужно одобрять любые неправильные мысли и соображения детей. Педагог должен не оценивать детей, а обсуждать с ними их соображения и возражать им на равных, а не свысока.

**Отношение к взрослому.** В этом возрасте взрослый нужен ребёнку прежде всего как источник интересной новой информации. Формируется авторитет взрослого как возможного учителя. Новым в отношении ребёнка к окружающим должны стать интерес и уважение к взрослому как к источнику новых знаний и тактичному помощнику в его собственных интеллектуальных поисках.

**Отношение к сверстникам.** Как мы уже отмечали, сверстник становится интересен как партнёр по играм. Ребёнок страдает, если никто не хочет с ним играть. Формирование социального статуса каждого ребёнка во многом определяется тем, какие оценки ему дают воспитатели. Необходимо подчёркивать что-то хорошее в каждом из детей. Следите, чтобы не было детей, которые получают от вас больше порицаний и негативных оценок, чем другие. Негативные оценки можно давать только поступкам ребёнка и только с глазу на глаз, а не перед всей группой.

Дети играют небольшими группами от двух до пяти человек. Иногда эти группы становятся постоянными по составу. Таким образом, появляются первые друзья — те дети, с



которыми у ребёнка лучше всего налаживается взаимопонимание.

Недостатки воспитания к этому возрасту оформляются в устойчивые неприятные черты характера ребёнка. Важно воспринимать эти черты именно как следствие неправильного воспитания. Мягко и неагрессивно корректируйте негативные проявления. Учитывайте индивидуальные особенности темперамента, наследственность и принимайте каждого ребёнка независимо от его поведения. Оценивайте поступок, а не личность в целом.

### **Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет**

**Ключ возраста.** В возрасте около 5 лет в развитии ребёнка происходит большой скачок: появляется способность произвольно управлять своим поведением, а также процессами внимания и запоминания. Теперь ребёнок уже может принять и попытаться выполнить задачу «запомнить», «сосредоточиться».

Появление произвольности – решающее изменение в деятельности ребёнка, когда целью последней становится не изменение внешних, окружающих предметов, а овладение собственным поведением.

**Эмоции.** Шестой год жизни знаменуется резким увеличением сложности эмоциональной жизни. Обретая способность контролировать своё поведение, ребёнок теперь способен также — пока, конечно, не полностью — регулировать проявления своих чувств. В частности, теперь он может сознательно и намеренно скрывать свои чувства от других.

Поскольку сфера его интересов — взаимоотношения людей, он начинает более тонко воспринимать нюансы их душевного состояния и отношение к нему и друг к другу. Именно реальные отношения становятся главными источниками радости и печали ребёнка. Теперь ребёнок обливается слезами в первую очередь не над вымыслом, а в связи с размышлениями о том, нравится ли он мальчику или девочке, с которой хочет дружить, любит ли его на самом деле его мама или отец, добр ли в действительности воспитатель и т. п. Дети могут плакать от жалости к бродячей собаке или нищему.

Как мы видим, эмоциональная сфера ребёнка претерпела огромные изменения по сравнению с той, какой она была в два года. Теперь состояние организма не определяет полностью душевное состояние ребёнка. Напротив, он может получать удовольствие и чувствовать гордость от преодоления физических трудностей: «Я ушибся, но не плакал», «Мне было страшно, но я же не трус!» (т. е. не изменил свои намерения и поведение под влиянием этой эмоции).

На шестом году жизни очень важно обратить внимание на развитие тонких эмоциональных реакций ребёнка на красоту окружающего мира. В этом возрасте дети чувствительны к цвету, форме, они могут испытывать сильный и непосредственный восторг от созерцания яркого пейзажа — поля одуванчиков весной, ослепительной белизны первого снега, бескрайнего простора синего моря, красивой музыки, балетного спектакля. Важно создавать условия, в которых дети будут получать эти яркие, на всю жизнь остающиеся в памяти впечатления.

**Восприятие.** Острота зрения, способность к цветоразличению, слух, ориентация в пространстве и др. продолжают развиваться и совершенствоваться. Одновременно восприятие приобретает черты произвольности. Раньше оно было включено в предметно-практическую деятельность детей, как бы слито с ней. Ребёнок воспринимал то, с чем он действовал. Теперь он способен воспринимать предметы независимо от того, действует ли он с ними практически или нет. Он может вслушиваться в разные звуки, сравнивать их; рассматривать сложную картинку и искать спрятанную среди других линий птичку (так называемые загадочные картинки) и т. п.

**Внимание.** В 5 лет продолжается рост устойчивости внимания. Если ребёнок сосредоточен на каком-либо предмете, например, для игры ему нужен мяч и он идёт за ним, то в отличие от трёхлетнего малыша по пути к мячу он не будет отвлекаться на другие интересные предметы. Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребёнка появляется действие по правилу — первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с

правилами: как настольные (лото, детское домино), так и подвижные (прятки, колдунчики).

**Память.** Развивается произвольное запоминание (способность запомнить и воспроизвести слова или картинки по просьбе взрослого), хотя оно остаётся главным образом механическим. Преобладающим видом памяти у старших дошкольников является образная память. Ребёнок может запомнить по просьбе взрослого 7—8 предметов (из 10—15), изображённых на предъявляемых ему картинках.

**Речь** ребёнка всё более освобождается от той конкретной ситуации, в которой он находится в данный момент. Она становится внеситуативной, и доля такой речи увеличивается. Речь становится также более связной, внутренне согласованной и монологической. Изменяется отражаемое в ней содержание: значительное место начинают занимать человеческие отношения. Этим определяется направление дальнейшего усложнения и обогащения лексического и грамматического строя речи.

**Мышление.** К 5 годам у ребёнка появляется способность удерживать в сознании уже не отдельное событие или ситуацию, а **цепочку взаимосвязанных событий**. На этой основе формируются представления об изменениях количества. Дети могут оперировать числами, складывать и вычитать, составлять и решать задачи.

Они также получают представление об обратимых и необратимых изменениях: так, заполнение стакана водой – обратимое действие, а срезание цветов – необратимое.

На основе яркого зрительного представления ребёнок может решать в уме достаточно сложные геометрические задачи.

Способность удерживать в представлении цепочку взаимосвязанных событий позволяет ребёнку представлять себе прошлое и будущее, выстраивать картину роста и развития в мире живой природы, процесса изготовления какой-либо вещи, приготовления съестного блюда и т. п.

В плане содействия общему психическому развитию, наряду с формированием интеллектуальных операций счёта, классификации, сериации важнейшую задачу представляет развитие воспроизводящего, пространственного и абстрактного воображения.

**Деятельность.** Возможности произвольного контроля поведения, эмоциональных реакций открывают путь для формирования *культуры поведения* в общественных местах, за столом, в гостях и т. п., освоения правил формальной речевой вежливости, правил приличия.

В работе с детьми именно с этого момента целесообразно начинать использовать задания на воспроизведение *образца* и работу по словесной *инструкции*.

В играх детей теперь можно видеть полноценный развёрнутый *сюжет*, который протяжён во времени. Они могут развивать действие, играя в «игру с продолжением» на протяжении многих дней. В старшем дошкольном возрасте дети начинают осваивать *игры с правилами*. Эти игры имеют большое значение для преодоления инфантильности и эгоцентризма. Настольные, настольно-печатные, подвижные игры требуют от ребёнка не только подчинения своего поведения внешней норме – правилу, но и умения проигрывать, признавать поражение и мириться с ним, что для многих детей поначалу представляет большую психологическую трудность.

На шестом году жизни у ребёнка появляется способность ставить *цели, касающиеся его самого*, его собственного поведения, а также таких психических процессов, как память, внимание, восприятие и др. Произвольность поведения и психических процессов, которая интенсивно развивается в период между 5 и 7 годами, имеет, по мнению отечественного психолога Л.И. Божович, решающее значение для готовности ребёнка к школьному обучению.

**Сознание.** Изменения в сознании характеризуются появлением так называемого внутреннего плана действий — способностью оперировать в уме, а не только в наглядном плане различными представлениями.

В старшем дошкольном возрасте происходит *осмысление и осознание* многих закономерностей, которые ребёнок уже успешно использует в практике, но пока нерефлексивно. Он может осознавать, например, конвенциональные способы разрешения конфликтов (жеребий, считалка, очерёдность).

В этом возрасте происходит активное осмысление *жизненных ценностей*. Оно

происходит параллельно с формированием и дифференциацией образа Я самого ребёнка и построением образа будущего.

Данный возраст, как мы видели, — период многоаспектной *социализации* ребёнка. Одной из её сторон является формирование первичной идентификации с широкой социальной группой – своим народом, своей страной.

Старший дошкольный возраст имеет решающее значение для морального развития детей. Это период, когда закладываются основы морального поведения и отношения. Одновременно он весьма благоприятен для формирования морального облика, черты которого нередко проявляются в течение всей последующей жизни ребёнка.

**Личность. Отношение к себе.** Одним из важнейших изменений в личности ребёнка являются изменения в его представлениях о себе, его образе Я.

Пятилетний возраст – возраст идентификации ребёнком себя со взрослыми того же **пола**. Девочки относят себя к женщинам, мальчики – к мужчинам.

В ходе наблюдений за окружающей социальной жизнью, слушая сказки, имея возможность смотреть фильмы для взрослых, дети активно строят образ себя в будущем и своей взрослой жизни.

В Я-реальное входят как положительные качества, так и те особенности, которые ребёнка огорчают. Например, я уже умею читать, но я плохо бегаю. Следует подчеркнуть, что образ Я – это не только знания о том, какие особенности присущи ребёнку. Это ещё и отношение к этим особенностям. Например, девочка видит и знает, что у неё короткие волосы, но ей это очень не нравится и она мечтает о длинной косе. Или ребёнок знает, что умеет считать до 1000, и очень гордится этим.

В Я-реальное у разных детей входит разное содержание. Разные дети знают о себе разные вещи и относятся к ним по-разному. Так, один знает, какого цвета у него глаза, но никогда не задумывается о длине рук. Другой вполне осведомлён об этом. Девочки, как правило, больше знают о своей внешности, чем мальчики, и не только знают, но испытывают по данному поводу гордость или огорчение. Это же относится к знаниям умениям, предпочтениям и качествам личности.

Весьма большие индивидуальные различия обнаруживаются и в общем отношении детей к себе. Так, некоторые дети убеждены, что они не просто «хорошие» или «очень хорошие» (такое отношение свойственно данному возрасту и является нормальным), но «самые лучшие в мире», т. е. обнаруживают полное отсутствие какой-либо самокритичности. Другую крайность представляют дети, считающие себя «плохими». Такое несвойственное возрасту отношение к себе лишает их уверенности в своих возможностях или вызывает озлобление.

**Отношение к взрослому.** До сих пор взрослый был для ребёнка безоговорочным и непререкаемым авторитетом. В 5 лет появляется критичность в оценке взрослого, у некоторых детей проявляется уже и независимость собственных суждений от оценок авторитета.

**Отношение к сверстникам.** На шестом году жизни ребёнка разные линии психического развития, соединившись, образуют благоприятные условия для появления нового типа его взаимоотношений со сверстниками. Это, во-первых, развитие речи, которое у большинства детей достигает, как правило, такого уровня, что уже не препятствует взаимопониманию. Во-вторых, накопление внутреннего багажа в виде различных знаний и сведений об окружающем, которые ребёнок стремится осмыслить и упорядочить и которыми он жаждет поделиться с окружающими. Развитие произвольности, а также интеллектуальное и личностное развитие позволяют самостоятельно, без помощи взрослого налаживать и осуществлять совместную игру.

Новыми сторонами, определяющими отношение детей друг к другу и чрезвычайно интересными их, являются их личные качества и характер взаимоотношений.

## Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста от 6 до 7 лет

**Ключ возраста.** Произвольность поведения и психических процессов имеет решающее значение для успешности школьного обучения, ибо означает умение ребёнка подчинять свои действия требованиям учителя. В школе, как известно, ребёнок занимается не тем, чем хочется, а прилагает все усилия для достижения целей, поставленных учителем. Трудность в достижении и удержании таких целей состоит в том, что не всё учебное содержание, даже при самой удачной методике, будет захватывающе интересно для всех детей. Поэтому ребёнок должен не только решать поставленную задачу по содержанию, например аккуратно писать палочки, но и уметь заставить себя заниматься написанием палочек, когда на самом деле ему хочется рисовать что-то другое, например самолёт.

**Эмоции.** Совершенствуется способность контролировать проявления непосредственных эмоциональных акций. Развивается система устойчивых чувств и отношений — глубокая и осознанная любовь к близким, включая иногда домашних питомцев; устойчивые отношения дружбы, включающие эмпатию.

**Восприятие.** Совершенствуется произвольность восприятия. Оно становится самостоятельным процессом. Ребёнок может произвольно ставить перед собой задачи на восприятие и использовать для этого специфические приёмы.

**Память и внимание.** Формируется произвольность памяти и внимания, которое становится одной из важных составляющих готовности к школе. Произвольность этих процессов выражается в том, что ребёнок может запоминать то содержание, которое ему данный момент неинтересно и не нужно, и быть внимательным.

Психологическое отличие произвольных памяти и внимания от более ранних форм этих процессов в том, что раньше дети запоминали то, что «само запомнилось», и были внимательны, когда что-то приковывало их внимание. Теперь же ребёнок ставит перед собой особые цели — запомнить или быть внимательным — и стремится к их выполнению. Дети также овладевают особыми приёмами управления своей памятью и вниманием.

**Речь.** На седьмом году жизни ребёнок практически овладевает всеми сторонами родного языка: звуковым составом, словарём, грамматическим строем. Развитие голосового аппарата ребёнка даёт ему возможность правильно произносить все звуки родного языка. В активном словаре ребёнка седьмого года насчитывается почти 3000—3500 слов. Достаточно развитой является грамматическая сторона речи ребёнка. Дети овладевают системой морфологических средств оформления грамматических категорий, усваивают типы склонений и спряжений, способы словоизменения; увеличивается объём сложных предложений.

Таким образом, в речевом развитии ребёнка 6-8 лет акцент перемещается на формирование осознанного отношения к языку, а также на дальнейшее развитие связной речи ребёнка, как диалогической, так и монологической. Овладение ребёнком разнообразными навыками связной речи позволяет ему осуществлять полноценное общение со сверстниками и взрослыми, даёт возможность делиться с ними накопленными знаниями и впечатлениями, а также получать необходимую и интересующую его информацию. Связная речь как бы вбирает в себя все достижения ребёнка в овладении родным языком: усвоение звукового и словарного состава, грамматического строя.

**Мышление** ребёнка после 5 лет, как уже отмечалось, отличает способность удерживать в представлении цепочку взаимосвязанных событий. На этой основе формируются представления об изменениях признаков предметов, а также их количества. Дети 6—8 лет могут оперировать количествами, увеличивать и уменьшать их, правильно описывать эти ситуации на языке математики как действия сложения и вычитания.

Арифметические задачи на сложение и вычитание в пределах первого десятка многие дети решают также на основе воображения и оперирования в уме описанными в условии задачи группами. При этом, если речь идёт о пирожках, они ответят на вопрос, с чем эти пирожки (хотя в условии об этом не говорилось), печёные они или жареные, большие или маленькие и какой формы. Разумеется, каждый ребёнок представляет себе свои пирожки — примечателен сам факт детализации подробностей, возникающих в представлении детей

образов.

К концу дошкольного детства у детей формируется первичный *целостный образ мира*, в котором они живут, отражающий основные его закономерности.

**Деятельность.** Совершенствуются навыки произвольного контроля на всех этапах осуществления деятельности. Формируется произвольность внимания и памяти. Произвольное внимание необходимо в работе, так или иначе связанной с тем или иным *образцом* — *наглядным* или же заданным в форме *словесной инструкции*. Творческая работа без образца выполняется при желании и по желанию и потому не требует от ребёнка дополнительных усилий по организации собственного внимания.

Ребёнок учится принимать задачи, поставленные перед ним взрослым, что постепенно подготавливает его к принятию позиции ученика. Ориентация не только на внутренние побуждения, но и на внешние требования – важный этап становления деятельности и общей социализации.

Продолжает развиваться индивидуальная сюжетная и режиссёрская игра, которая также способствует психическому развитию ребёнка, развивая его познавательную сферу, символическое и наглядно-образное мышление.

Вместе с тем ведущую роль в развитии детей по-прежнему принадлежит совместной сюжетной игре. Реальные отношения, которые возникают у детей в игре, выполняют существенную роль в развитии коммуникативной и социальной компетентности ребёнка. Игра основывается на активном сотрудничестве детей, требующем налаживания контактов и установления взаимопонимания, на общей ориентации ребёнка на сверстника.

Реализуемые в игре партнёрство и взаимодействие стимулируют развёртывание планирования, регуляции и контроля совместной деятельности и тем самым обеспечивают увеличение времени, приходящегося на совместную игру по сравнению с индивидуальной.

Игровые замыслы детей 6—8 лет заметно отличаются от игровых замыслов детей среднего дошкольного возраста своей новизной, богатством и оригинальностью. Несмотря на то, что бытовые сюжеты остаются, они приобретают несколько другой характер. Помимо этого, появляются романтические, героические, фантастические сюжеты. Появление таких сюжетов связано с тем, что, во-первых, реально накопившийся у детей игровой опыт значительно обогатился; во-вторых, дети приобрели многие знания и представления об окружающем их мире и о том, что находится за его пределами; в-третьих, после 6 лет жизни дети способны оперировать имеющимися у них представлениями, образами, реализуя их в разных взаимосвязанных событиях. Именно поэтому в играх детей этого возраста начинает ярко проявляться событийная сторона сюжета.

Следующая особенность заключается в том, что заметное расширение знаний об окружающем, особенно о человеческих действиях и взаимоотношениях, приводит к увеличению в игре числа ролей, необходимых, с точки зрения детей, для полноценной игры. Поэтому игровые группировки детей расширяются от двух-трёх до пяти-семи участников. Увеличение числа ролей усложняет ролевые отношения, усиливает необходимость чёткой координации действий всех участников игры.

Самостоятельно, без участия взрослых, дети в общих чертах могут обговаривать замысел игры, распределять роли и разыгрывать их. В играх старших дошкольников всегда есть лидер, который «двигает» сюжет. Остальные участники игры обычно «подстраиваются». Разногласия по поводу дальнейшего развёртывания сюжета дети этого возраста (в отличие от маленьких детей) улаживают без помощи взрослых. Дети, не разделяющие точку зрения лидера, пытаются найти аргументированные доказательства своего, на их взгляд более правильного, предложения по дальнейшему развитию сюжета, делают попытки отстоять свою точку зрения, скоординировать её с точкой зрения других партнёров по игре.

У детей формируются предпосылки учебной деятельности.

**Сознание.** Изменения характеризуются развитием так называемого *внутреннего плана действий* способностью оперировать в уме, а не только в наглядном плане различными представлениями.

Дальнейшее развитие и усложнение этих образований создаёт к 6 годам

благоприятные условия для развития *рефлексии* — способности осознавать и отдавать себе отчёт в своих целях, способах их достижения, полученных результатах, переживаниях, чувствах и побуждениях; для морального развития. Этот период во многом предопределяет будущий моральный облик человека и в то же время исключительно благоприятен для педагогических воздействий.

Первая особенность морального сознания детей седьмого года жизни — это расхождение между знанием норм и личным отношением к их соблюдению и нарушению. Поэтому появление правильной моральной оценки других требует формирования у ребёнка личного отрицательного отношения, искреннего осуждения им фактов нарушения норм и такого же личного, искреннего одобрения фактов бескорыстного соблюдения этих же норм.

**Личность.** Развитие личности характеризуется формированием дифференцированного отношения к сверстникам и ко многим взрослым, к одним из которых ребёнок безразличен, других он любит, к третьим испытывает неприязнь. У ребёнка формируется отношение к литературным героям и некоторым произведениям искусства, к природным явлениям и предметам техники, к поступкам других людей, к себе самому и ко многому другому. Это отношение может быть чётко выраженным и осознанным или почти не проявляться; может быть эмоционально окрашенным или, скорее, рациональным; положительным или отрицательным и т. д.

**Отношение к себе.** У ребёнка продолжает формироваться его образ Я. Развивается и изменяется образ Я-потенциального, т. е. того, каким ребёнок хочет себя видеть. Ребёнок стремится к тому, чтобы этот образ стал позитивным. Каждый ребёнок нуждается в поддержке взрослых убеждения в том, что в нём много хорошего, а также в том, чтобы взрослые сообщали о его достоинствах другим детям, родителям. Важной педагогической задачей становится воспитание у каждого ребёнка чувства уверенности в том, что взрослые (воспитатели, родители) его уважают.

Образ Я-потенциального является психологической предпосылкой становления учебной мотивации. Дело в том, что учиться ребёнка побуждает не только и не столько интерес к изучаемым дисциплинам. Вряд ли старательное выписывание палочек и букв может представлять для детей особый интерес. Побуждением к учению, овладению новыми знаниями и умениями является желание видеть себя «умным», «знающим», «умеющим». Вы, возможно, обращали внимание на то, что некоторые дети хвастаются, до скольких они умеют считать, сколько букв знают и как охотно они готовы научиться ещё чему-нибудь. Причина такого отношения ребёнка к собственным возможностям лежит в том, что он как бы видит себя в ближайшем будущем более умным, знающим и компетентным, чем в данный момент. Иными словами, в его образ «себя», каким он хотел бы стать, входит владение новыми знаниями и умениями. И это стремление видеть себя более продвинутым и совершенным и тем самым соответствовать своему представлению о том, каким он может и хочет стать, является мощным побуждением учебной деятельности.

**Отношение к сверстникам.** Благодаря педагогическим усилиям создаются условия для воспитания доброжелательного отношения ребёнка к другим детям, уважения прав сверстников, формируется установка на сотрудничество. Дети овладевают навыками совместной деятельности, понимают её преимущества.

**Отношение к взрослым.** Меняется отношение к взрослому как безусловному авторитету. Взрослый принимается детьми в качестве советчика, равноправного партнёра и ценится детьми за умение решать организационные вопросы, придумывать интересные сюжеты для игр, организовать интересное дело. Уважение к авторитету взрослого поддерживается именно такими его способностями.

#### **1.4. Планируемые результаты:**

В ходе реализации программы ребёнок научиться:

- Основным навыкам плавания
  - Бережно относиться к своему здоровью
  - Навыкам личной гигиены
  - Умению владеть своим телом в непривычной среде.
  - снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
  - сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
  - сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;
- сформированный навык плавания кролем на груди и на спине.

#### **1.5. Итоги реализации дополнительной образовательной программы:**

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;
  - показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;
  - оформление стендов в группах по результатам мониторинга;
  - оформление фотовыставок в течение года.
- Итоги реализации программы предоставляются на открытых занятиях, творческой самореализации детей, их участия в конкурсах, соревнованиях, эстафетах и других мероприятиях.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Содержание программы «Дельфинёнок»

#### Возрастные особенности

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо.

Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

#### *Средний возраст (4—5 лет)*

#### Двигательные навыки

У детей 4—5 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в младшей группе. Упражнения в воде и игры выполняются детьми на глубине 70—85 сантиметров без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно координационных 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.

#### 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.

### Упражнения для специальной подготовки

Предварительно повторяются правила поведения в бассейне, душевой комнате. Происходит ознакомление детей со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов), посещение занятий детской спортивной школы, экскурсии в большие бассейны.

*Спуск* в воду с последующим погружением.

*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 вдохе, делать выдох в воду.

*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.

*Скольжения 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», «стрелка», «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

*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 не пойманных 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 или 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 ошибется, 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 вторые номера (другая команда) повторяют их действия. 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 «берегу».

**Всадники.** В игре принимают участие две команды. В каждой команде дети разбиваются на пары: один изображает коня, а другой — всадника. Всадники садятся на коней, и команды выстраиваются друг против друга по грудь в воде. По сигналу шеренги сближаются, происходит схватка, во время которой всадники стараются сбросить друг друга с коня. Кони участия в схватке не принимают. Затем все меняются ролями, и игра продолжается.

**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.

**Метроном.** В игре участвуют трое. Двое заходят в воду по грудь и становятся на расстоянии двух шагов лицом друг к другу, а третий встает между ними. Этот игрок выполняет роль стрелки метронома. Не сгибая ног, он падает боком на стоящего слева, уходя с головой под воду. Тот руками отталкивает его к партнеру.

Упражнение повторяется 10 раз, после чего участники меняются ролями.

**Акробаты.** Здесь необходимым условием является умение плавать и нырять. Кто сделает 10 кувырков в воде, подражая спортсменам-акробатам, тот и считается победителем.

**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 же момент, сильно оттолкнувшись ногами, скользят по воде. Выигрывает тот, кто правильно проделал упражнение и про скользил 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 по глубже и тоже опускается под воду. Первый в это время поднимается на поверхность.

**Качалки.** Игроки становятся спиной друг к другу и берутся под руки. Попеременно 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 подводится 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 поплавами, 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.

### *Старший возраст (5—7 лет)*

#### **Двигательные навыки**

В обучении детей старшего дошкольного возраста ставятся иные задачи: освоение спортивных способов плавания; изучение техники движения кролем на груди и на спине.

Если ребенок продолжает занятия, перейдя из средней группы в старшую, то порядок их проведения остается прежним. Техническая подготовка ребенка позволит решить поставленные на данном этапе задачи.

При начальном обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста занятия начинаются по укороченной схеме содержания занятий младшего и среднего возрастов.

В процессе овладения новыми упражнениями детьми старшего дошкольного возраста используются следующие методические приемы:

- *показ упражнений.* Наиболее сложные и новые упражнения преподаватель показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает заранее подготовленный ребенок. Этот методический прием способствует формированию у

детей психологической установки: доступность упражнения (может мой сверстник — могу и я). На этапе закрепления техники плавательных движений, используется прием показа упражнения со всевозможными ошибками. Дети исправляют их, самостоятельно проговаривая последовательность выполнения. Очередность показа неправильных упражнений определяется педагогом. Этот прием направлен на то, чтобы вызвать стремление детей максимально проявить себя и показать свою самостоятельность;

- *средства наглядности.* Использование наглядной схемы упражнения (карточки) с изображением отдельных его элементов. Ребенок по карточке должен выполнить упражнение. Следует использовать также графические изображения подвижных игр (расстановка пособий и расположение играющих), по которым дети придумывают содержание и правила игры. Применение наглядных схем способствует развитию у детей умственных способностей;

- *разучивание упражнений.* Наиболее координационно сложные упражнения разучиваются с детьми по частям и только затем выполняются в целом. Такое выполнение упражнений помогает детям избежать грубых ошибок и формирования неправильных навыков. Упражнения выполняются детьми только по словесному объяснению тренера или сообразно названию упражнения;

- *исправление ошибок.* Тренером ведется работа по предупреждению и исправлению ошибок, воспитанию привычки у детей контролировать свои действия и действия своих сверстников. Ошибку при выполнении задания делают предметом внимания детей. Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям преподавателя;

- *подвижные игры на суше и в воде.* В процессе формирования первоначальных навыков плавания (в воде) используются подвижные игры. Они придают занятиям эмоциональную окраску и позволяют детям непринужденно, смело выполнять различные действия и упражнения, добиваться их высокого качества. Благодаря игровым приемам дети быстрее усвоят программный материал;

- *имитация упражнений.* Педагог или заранее подготовленный ребенок выполняют движения молча, подражая животным, птицам, изображая явления природы. Остальные дети должны угадать предлагаемый образ, описать последовательность его движений и самостоятельно повторить;

- *оценка (самооценка) двигательных действий.* После проведения упражнений педагог проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребенка, задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях;

- *индивидуальная страховка и помощь.* Метод применяется по мере необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка;

- *межличностные отношения между тренером-преподавателем и ребенком.* Они строятся на высокой требовательности к развивающейся личности. Двигательные навыки в плавании формируются путем сочетания игровых приемов со словесными воздействиями преподавателя: команды, распоряжения, поощрения, порицания, объяснения способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения. Тренер пользуется словом, как педагогическим инструментом, изменяя интонацию и силу голоса. Лишь в исключительных случаях он повышает голос, но в то же время его тон не должен быть бесстрастным. По тону тренера ребенок должен понять, порицают его или хвалят. В ходе проведения занятий бывает необходимо прибегать к запретам, которые связаны с техникой безопасности;

- *круговая тренировка.* Выполнение упражнений (в зале) способом круговой тренировки, чередующимся с поточным, фронтальным и игровым методами организации занятий, которые позволят повысить моторную плотность занятий;

- *игры на внимание и память.* В подготовительной и заключительной частях занятия проводятся игры на внимание: «Запрещенное движение», «Делай как я», «День и ночь», «Совушка» и др. Эти игры способствуют развитию произвольности поведения, координации движений, равновесия, быстроты мышления, двигательной памяти;

- *соревновательный эффект.* Использование игр-эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Эмоции приспособливают

организм к лучшему выполнению движения и обостряют работу органов чувств, необходимую для данного движения;

• *контрольные задания.* При обучении базовым плавательным движениям используется метод контрастных заданий. По каждой задаче обучения плаванию подбирается большое количество, упражнений, различных по трудности, чтобы обеспечить выполнение поставленных целей. Очередность заданий намечается заранее. Основным правилом смены упражнений является не переход от простого к более сложному, а контрастность заданий. Это позволяет активизировать детей и постоянно поддерживать их интерес к выполнению упражнений. Благодаря такой организации занятий новое движение осваивается гораздо быстрее и легче, чем в традиционных формах.

### Упражнения для общефизической подготовки

Занятия проходят в зале сухого плавания.

*Строевые упражнения.*

• быстро, организованно и самостоятельно строиться в колонну (несколько колонн), шеренгу (несколько шеренг); перестраиваться в движении; пересчитываться на один-два; смыкаться и размыкаться от направляющего, замыкающего, середины; повороты: прыжком и по разделениям; направо, налево, кругом, вполборота.

*Общеразвивающие упражнения.*

• для развития рук и плечевого пояса — поднимать, опускать и поворачивать плечи, голову; круговые движения прямыми и согнутыми руками (вперед, назад), рывки прямыми и согнутыми руками; упражнения для мелкой мускулатуры рук (однонаправленные и разнонаправленные);

• для мышц туловища — вращение туловищем; в исходном положении лежа на спине достать ногами предмет, лежащий за головой, садиться с помощью и без помощи рук (3 раза по 10 приседаний); группироваться и покачиваться в этом положении; выполнять наклоны из исходного положения сидя ноги врозь, касаясь руками носков ног; отжиматься от пола 2—5 раз из исходного положения упор лежа;

• для мышц ног — приседать, поднимаясь на носки (руки в исходных положениях; делать выпады вправо-влево, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую; махи ногами вперед, назад, в сторону с опорой о рейку лестницы и без опоры; прыжки на обеих ногах (по 120—140 прыжков с отдыхом в 30 секунд); прыжки через скакалку вперед, назад.

### Упражнения и игры для развития кистей

В подготовке детей старшего дошкольного возраста к овладению навыками плавания большое значение имеет развитие двигательных способностей кистей, поэтому с детьми систематически проводятся специальные упражнения, развивающие координацию и быстроту их движений. Эти упражнения проводятся в зале и в воде. Они сопровождаются легкой и ритмичной музыкой. Каждое упражнение повторяется в течение музыкальной фразы или 4—8 раз по счету. Во время обучения преподаватель помогает каждому ребенку, по мере усвоения упражнения дети выполняют его самостоятельно по подражанию или словесному описанию.

Упражнения выполняются из исходных положений сидя и стоя. Сидя — руки согнуты в локтевых суставах и находятся на уровне лица. Стоя — руки согнуты в локтях на уровне груди. После каждого упражнения дается 30 секунд отдыха, руки опускаются вниз.

*Сорока.* Пальцами одной руки водить по ладони другой. Менять положение рук.

*Ладушки.* Хлопать в ладони в такт музыке. Упражнение можно выполнять с приседаниями и прыжками на обеих ногах.

*Дать-дать.* Сжимать и разжимать кулаки. Разжимая кулаки, пальцы сильно напрягать.

*Тук-тук.* Стучать кулаком о кулак. Менять положение рук.

*Махи.* Кисти свободно падают вперед - вниз и назад.

*Гладим.* Ладонь одной руки скользит по ладони другой вверх и вниз.

**Собачки.** Ладони обращены друг к другу, пальцы врозь. Пальцами одной руки касаться большого пальца другой руки.

**Вертушки.** Повороты кисти влево - вправо, пальцы свободно.

**Щелчки.** Отстрел ватного шарика каждым пальцем, попеременно правой и левой рукой.

**Рояль.** Поочередное постукивание пальцами одной руки по ладони другой.

**Бинокль.** Поочередно всеми пальцами образовать букву О. Упражнение выполняется каждой рукой в отдельности и одновременно обеими руками.

**Ветерок.** Кисти опускаются вправо-влево.

**Лодочка.** Ладони имитируют лодочку, большие пальцы — весла. Отводить большие пальцы под углом 90 градусов.

**Улитка.** Сжатую в кулак кисть правой руки положить на ладонь левой. Поднять указательный и средний пальцы, сводить и разводить их.

**Коза.** Средний и безымянный пальцы прижать к ладони. Производить движения большим пальцем.

**Фонарик.** Руки поднять вверх. Соединить подушечками большой, указательный, средний, безымянный пальцы и мизинец над центром ладони. Пальцы врозь, рука напряжена.

**Солнышко.** Руки в замок — солнышко спит. Выпрямить пальцы — солнышко встало, лучи во все стороны.

**Оса.** Пальцы сжаты в кулак. Выпрямить указательный палец и вращать им. Упражнение выполняется всеми пальцами по очереди.

**Человечки.** Указательным и средним пальцами бегать по противоположной руке от ладони к плечу и обратно.

**Ушки у зайца.** Пальцы вместе. Развести средний и безымянный пальцы, но не разводя между собой указательный, безымянный и мизинец.

**Крыша у дома.** Ладони обращены друг к другу. Соединять под углом пальцы правой и левой руки.

**Кря-кря.** Соединить четыре пальца, большой палец под углом 90 градусов. Большой палец попеременно наклоняется к среднему и безымянному.

**Здравствуй, пальчик.** Руки подняты вверх, пальцы сжаты в кулак, большой палец вверх. Присоединить большие пальцы друг к другу.

**Поклон.** Ладони обращены друг к другу. Поочередно сгибать пальцы и касаться ладони.

**Звездочка.** Ладони прижаты друг к другу. Разводить пальцы врозь.

**По грибы.** Поочередно сгибать пальцы, начиная с мизинца. Раз, два, три, четыре, пять, мы грибы идем искать (разжимать пальцы из кулака по одному, начиная с большого). Этот пальчик в лес пошел (согнуть мизинец, прижать к ладони). Этот пальчик гриб нашел (согнуть безымянный палец, прижать к ладони). Этот пальчик чистить стал (согнуть средний палец, прижать к ладони). Этот пальчик все съел (согнуть указательный палец, прижать к ладони). Оттого и потолстел (согнуть большой палец, прижать к остальным).

**Домик.** Раз, два, три, четыре, пять (разжимать пальцы из кулака по одному, начиная с большого). Вышли пальчики гулять (ритмично сжимать пальцы в кулак и разжимать). Раз, два, три, четыре, пять (сжимать поочередно расставленные пальцы в кулак, начиная с мизинца). В домик спрятались опять (ритмично сжимать пальцы в кулак и разжимать).

**Алые цветы.** Наши алые цветы (ладони соединить в форме тюльпана). Распускают лепестки (пальцы медленно разводятся назад в стороны). Ветерок чуть дышит, лепестки колышет (плавные покачивания кистями). Закрывают лепестки наши алые цветки (пальцы медленно соединяются, приобретая форму тюльпана).

**Засолка капусты.** Мы капусту рубим (резкие движения кистями вниз - вверх). Мы морковку трем (пальцы рук сжаты в кулак, движения кулаками от себя к себе). Мы капусту солим (движение пальцев, имитирующее посыпание соли). Мы капусту жмем (интенсивно сжимать пальцы обеих рук в кулаки).

Упражнения и игры для развития двигательных способностей кистей чередуются с упражнениями на расслабление: махи и встряхивания кистями над головой, над плечами и опущенными руками вниз.

### Дыхательные упражнения

На занятиях в зале и в воде особое внимание уделяется упражнениям для правильного дыхания. Они являются наиболее сложными в процессе обучения плаванию. При выполнении этих упражнений детей учат делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха — это связано с особенностями дыхания в воде. Также детей учат задерживать дыхание на максимально возможное время. Указывают, что вдох необходимо делать легко, бесшумно, не поднимая высоко плечи и обязательно через рот. Наиболее эффективными дыхательными упражнениями являются те, которые имитируют при вдохе «вдыхание запаха цветка», при выдохе — «сдувание одуванчика».

После освоения детьми правильного вдоха и выдоха их учат согласовывать дыхание с движениями ног, рук, затем головы. На каждом занятии разучивают два-три дыхательных упражнения. Каждое последующее занятие начинается с повторения упражнений, освоенных ранее. Дыхательные упражнения выполняются индивидуально в различном темпе, в зависимости от уровня развития и состояния дыхательной мускулатуры ребенка. В начале разучивания нового упражнения тренер-преподаватель показывает детям, как сочетались правильное дыхание с движениями. Все дыхательные упражнения тренер сопровождает указаниями о том, где и как надо делать вдох и выдох.

### Упражнения для специальной подготовки

Предварительно повторяются правила поведения в бассейне (в воде и на суше); напоминаются сигналы для входа и выхода из воды; для начала и окончания упражнения.

**Спуск** в воду с последующим погружением. Уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать под водой предмет.

**Передвижения в воде шагом:** гимнастический шаг; с задержкой на носке (петушинный шаг); с мешочком на голове; приставной шаг с приседанием; шаг противходом; шаг продольной и поперечной «змейкой».

**Передвижения в воде бегом<sup>1</sup>:** бег в разных построениях; челночный бег (5 раз по 7—10 метров, в зависимости от длины бассейна); в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения; спиной вперед; галопом правым и левым боком.

**Передвижения прыжками:** прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед; прыжки из обруча в обруч, которые лежат на воде (необходимо вынырнуть в другом обруче).

**Погружения в воду:** с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, 20, 32 счета); собирать предметы, разбросанные по дну бассейна; ныряние.

**Скольжения на животе:** скольжение на груди без и с работой ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой рукой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук); с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры; с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания.

Согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди.

**Скольжения на спине** — с опорой о плавательную доску; с поддержкой головы шестом и без опоры; лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; скользить на спине, отталкиваясь от бортика; скользить с работой ног; скользить, сочетая движения ног и рук; скользить, сочетая работу рук, ног и дыхания.

К концу учебного года уметь проплыть кролем на груди и на спине в полной координации 3 раза по 8 метров.

### Игры для овладения навыком скольжения

**Поплавок.** Первый вариант. Дети делают глубокий вдох, приседают на дно и, обхватив колени руками, всплывают. Кто дольше просидит под водой, тот и выиграл.

Второй вариант. Тренер громко считает до 5. Дети, не поднимая головы и не вставая на дно, делают «звездочку» — 5 секунд (тренер считает до 10). Не делая вдоха, дети выполняют «стрелку» — 5 секунд (тренер считает до 15). Игра повторяется в обратном порядке.

**Звездочка.** Дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки в стороны, ноги врозь).

**Стрелка.** Дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки вверх, ноги вместе, носки оттянуты).

**Торпеды.** Дети строятся спиной к бортику, руки вверх, одна нога упирается в бортик под водой; делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду, одновременно отталкиваются ногой и скользят до противоположного бортика.

**Тоннель.** На дно бассейна ставятся обручи на подставках. Дети делают глубокий вдох и скользят под водой так, чтобы проплыть во все обручи.

Количество обручей можно увеличить. Игра выполняется парами вдоль бассейна.

**Буксир.** Выполняется парами (и на груди, и на спине): один делает «стрелку», другой буксирует его, взяв за руки.

**Кто дальше?** Дети ложатся спиной на воду, лицом друг к другу, взявшись за руки, сгибают ноги и упираются ступнями. По сигналу преподавателя отталкиваются, одновременно отпускают руки и скользят вдоль бассейна — кто дальше.

**Катера.** Дети, держась за пенопластовую доску, ложатся на воду и скользят на груди (спине), работая ногами.

**Кто лучше?** Дети выполняют «поплавок», затем «стрелку» и по сигналу тренера начинают работать ногами. Задача — доплыть до противоположного бортика.

### **Игры-эстафеты**

Составляются две команды, приблизительно равные по силам, с одинаковым количеством мальчиков и девочек.

1. Игроки строятся в колонны у одного из бортиков бассейна. Перед каждой командой на воде лежит обруч, другой обруч (с игрушками) — на противоположной стороне. По сигналу преподавателя первый в колоннах бежит к противоположному бортику, берет из обруча игрушку и переносит ее в обруч своей команды. Выигрывает команда, перенесшая все игрушки первой.

2. Команды строятся в колонны вдоль всего бассейна. У первого в колонне мяч. По сигналу тренера дети передают мяч над головами; последний в колонне, получив мяч, бежит в начало колонны, становится первым и снова передает мяч. Выигрывает команда, оказавшаяся в первоначальном порядке первой.

3. Бассейн делится веревкой пополам. Каждая команда строится в колонну вдоль бортика на своей половине. По команде тренера первый в колонне начинает движение вдоль границ своей половины бассейна и, достигнув конца колонны, передает эстафету касанием по плечу впереди стоящему. Побеждает команда, первой оказавшаяся в первоначальном положении.

4. Бассейн делится веревкой пополам. Игроки каждой команды строятся в колонну, взяв за пояс впереди стоящего. На воде в центре бассейна лежит обруч. По сигналу преподавателя дети «паровозиком» передвигаются вдоль границ своей половины бассейна, и команда, оказавшаяся первой у обруча, поднимает его вверх.

5. На воду кладутся два обруча, соответствующие цвету шапочек обеих команд. Под музыку дети произвольно передвигаются в бассейне, а по окончании музыки бегут к обручам и поднимают их вверх. Побеждает команда, первой поднявшая обруч.

6. Каждая команда делится пополам. Обе половины каждой команды строятся в колонну у противоположных бортиков напротив друг друга. По сигналу тренера первые с одной стороны бегут на противоположную сторону и передают эстафету (мяч). Эстафета продолжается до тех пор, пока обе половины каждой команды не поменяются местами.

7. Бассейн делится веревкой пополам. На веревке привязано 10—12 игрушек. Дети каждой команды строятся вдоль противоположных бортиков, спиной к центру. По сигналу преподавателя дети должны добежать до игрушки и поднять ее вверх. Побеждает та команда, у которой окажется больше игрушек.



8. Игроки каждой команды строятся в шеренгу спиной друг к другу посередине бассейна. Одна команда — «караси», другая — «карпы». По сигналу тренера «караси» убегают, а «карпы» догоняют. Пойманным считается тот ребенок, до которого дотронулись рукой. Выигрывает команда, поймавшая больше игроков.

9. У двух противоположных бортиков на воде укрепляются обручи по цвету, соответствующему шапочкам обеих команд. Задача игроков попасть резиновым мячом в обруч противоположной команды. За каждое попадание начисляется очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

При проведении игр-эстафет в воде можно менять способ передвижения: прыжками, «гусиным» шагом, спиной вперед, приставными шагами правым и левым боком и др.

10. На воду разбрасываются обручи на два—пять меньше, чем игроков в команде. Дети под музыку произвольно передвигаются по бассейну. После окончания музыки дети должны поднырнуть в обруч. Проигрывает та команда, у которой больше игроков не успели занять свободный обруч.

11. Обе команды образуют свой круг. По команде тренера дети делают «поплавок». Выигрывает команда, игроки которой дольше пролежали на воде.

12. Команды строятся в две колонны вдоль бассейна, ноги на ширине плеч. У первого в колонне мяч. По сигналу преподавателя дети наклоняются, опускают голову в воду и передают мяч между ногами игрокам, стоящим сзади. Те посылают его дальше. Когда мяч дойдет до последнего игрока, он с мячом бежит в начало колонны, становится первым и снова передает его назад под водой. Эстафета заканчивается, когда первым снова станет участник, начинавший игру. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу мяча.

13. Каждая команда, взявшись за руки, образует круг. По сигналу тренера все игроки делают большую «звезду», не отпуская рук. Выигрывает команда, дольше пролежавшая на воде.

## 2.2. Формы и методы организации дополнительной услуги

Средство	Метод	Методический прием
I. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.		
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	Вначале на мелкой части бассейна Форма организации: фронтальная

	метод	
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 Формы 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 Формы 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 упражнений, игровой метод	Постепенное усложнение условий (глубины): держась друг за друга, лицом вперед, отдельно, спиной вперед, боком и т. д. Использование образных 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)

<p>2.3. Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде)</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: название упражнений, распоряжения, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>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</p>
<p>2.4. Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: указания, распоряжения, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>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</p>
<p>2.5. Передвижения в воде на руках по дну бассейна</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры,</p>	<p>Использование образных сравнений</p>
	<p>имитация, помощь педагога Словесный: указания, распоряжения, название упражнений Практический: Повторение упражнений, игровой и контрольный методы</p>	<p>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</p>
<p>2.6. Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: объяснение, указания, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений</p>	<p>На различной глубине, в разных направлениях. Постепенное усложнение игр. Использование игрушек Формы организации: фронтальная, групповая</p>

Средство	Метод	Методический прием
III. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		
3.1. Опускание лица в воду, стоя на дне	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, вопросы-предложения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг), с опорой и без нее. С закрытыми и открытыми 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: повторение упражнений, игровой метод	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: повторение упражнений, игровой метод	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: повторение упражнений, игровой метод	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

<b>Средство</b>	<b>Метод</b>	<b>Методический прием</b>
3.5. Погружения 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	Открывание глаз на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Применение элементов соревнования Формы организации: только индивидуальная

Средство	Метод	Методический прием
IV. Научить выдоху в воду		
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 на 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 упражнения: с наклоном, приседанием, на различной глубине Форма организации: фронтальная
4.4. Выдох в воду	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, распоряжения, названия 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 Формы 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. Упражнение на всплытие	Применять это упражнение для обучения детей оказалось нецелесообразно	
5.2. Лежание на груди	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	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
5.3. Лежание на спине	Тоже	Тоже
5.4. Игры, связанные с лежанием на груди и спине	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, 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		

<p>6.1. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Буксировка, подталкивание, поддержка педагога. Постепенное увеличение глубины. Использование вспомогательных снарядов и игрушек Формы организации: индивидуальная, групповая, фронтальная</p>
<p>6.2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Использование разных отталкиваний: с одной и двух ног, наклонясь в воду, с различными положениями рук. Использование снарядов и игрушек Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная, поточная</p>
<p>6.3. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы</p>	<p>Отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук, открывая глаза, поперек бассейна, вдоль его Образные сравнения, постепенное увеличение глубины Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная</p>
<p>6.4. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений,</p>	<p>Выполнение одиночного выдоха во время скольжения, открывание глаз</p>



	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, игровой метод, разучивание по частям	Выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох в воду во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
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, поточная, иногда индивидуальная
6.7. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, пояснения, 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, поточная, иногда индивидуальная
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 с движением. 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 на суше	Эксперимент показал нецелесообразность применения этого упражнения в обучении плаванию детей. Возможно применение с целью совершенствования	
7.2. Движения ногами в воде, сидя	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	Сидя на бортике, дне бассейна, попеременные движения ногами (по типу кроля). Постепенное усложнение условий Форма организации: фронтальная
7.3. Движения ногами в воде, опираясь на руки	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указание, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	Опираясь руками о дно бассейна, движения 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
7.4. 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
7.5. 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

7.6. 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
7.7. Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля)	То же	То же (кроме упражнений на дыхание)
7.8. 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
7.9. 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, помощь педагога 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 Формы организации: фронтальная, групповая
8.2. Движения руками в воде	Тоже	Тоже
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 (попытки), попеременные, одновременные. Формы организации: фронтальная, поточная, групповая, (по звеньям).
8.4. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.	Тоже	То же (с дыханием)
8.5. Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	С постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты. Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)
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: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, пояснения, команды, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	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.

Средство	Метод	Методический прием
9.2. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название 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 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	Тоже	Движение 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: игровой метод, повторение упражнений	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	Движение 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)	Тоже	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 руками на суше в сочетании с дыханием	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ори-	Имитация гребковых движений: в облегченных способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание

	<p>ентиры, имитация, помощь педагога.</p> <p>Словесный: объяснения, указания, распоряжения, команды</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной</p> <p>Формы организации: фронтальная, групповая.</p>
10.4. Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием.	Тоже	<p>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.</p> <p>Формы организации: фронтальная, групповая, парами, иногда индивидуальная.</p>
10.5. Плавание за счет движений руками	Тоже	<p>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</p> <p>Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная</p>
10.6. Плавание облегченными способами в полной координации	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры</p> <p>Словесный: объяснения, указания, распоряжения, команды</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы</p>	<p>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</p> <p>Формы организации: поточная, групповая (по звеньям), иногда индивидуальная</p>
10.7. Игры с использованием облегченных способов плавания	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p>Словесный: объяснения, указания, команды</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением. Введение элементов соревнования</p> <p>Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная</p>

XI. Обучение спортивным способом		плавания (кроль на груди и на 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 счёт движений ногами на груди и на 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, вперёд, 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 счёт движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием	Тоже	На груди, спине из различных положений рук: вытянуты вперёд, 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. Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием	Тоже	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.
11.5. Плавание за счёт движений руками	Тоже	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
11.6. Плавание облегченными способами в полной ко-	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры	Попытки плавать облегченными способами в различных сочетаниях движений рук и ног; руки и ноги по типу кроля (без выноса рук) на груди и

ординации	<p>Словесный: объяснения, указания, распоряжения, команды</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы</p>	<p>спине, попытки с выносом. Ноги — по типу кроля, руки — одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения</p> <p>Формы организации: поточная, групповая (по звеньям), иногда индивидуальная</p>
-----------	--	--



### 3.2. ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### 3.2.1. Годовой календарный учебный график

Начало учебного года: 02.09.2019

Конец учебного года: 29.05.2020

1 полугодие: 17 недель 1 день, 86 дней - 02.09.2019 - 31.12.2019

2 полугодие: 19 недель 2 дня, 97 дней - 09.01.2020 - 29.05.2020

Летний период: 01.06.2020 - 31.08.2020

Количество учебных недель, дней в году:  
всего: 36 недель 3 дня, 183 учебных дня

у	- учебный день
в	- выходной день
п	- праздничный день
л/п	- летний оздоровительный период

Месяц	Сентябрь																														итого:	
Неделя	1							2							3							4							5	4		
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1 день	
	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в		в
Кол-во учебных дней	5							5							5							5							1	21		

Месяц	Октябрь																															итого:	
Неделя	5						6						7						8						9					4			
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	3 дня	
	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у		у
Кол-во учебных дней	4						5						5						5						4					23			

Месяц	Ноябрь													итого:				
Неделя	9			10				11				12			13			4

Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	недели
	у	в	в	п	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	
Кол-во учебных дней	1			4							5					5					5					20					

Месяц	<b>Декабрь</b>																														<b>ИТОГО:</b>	
Неделя	13	14							15					16					17					18	4 недели 2 дня							
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		25	26	27	28	29	30	31
	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у
Кол-во учебных дней	-	5							5					5					5					2	22							

Месяц	<b>Январь</b>																														<b>ИТОГО:</b>
Неделя						18							19					20					21					3 недели 2 дня			
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27		28	29	30
	п	п	п	п	п	п	п	п	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у
Кол-во учебных дней	-					2							5					5					5					17			

Месяц	Февраль																								Итого:				
Неделя	21		22							23							24					25				3 недели 4 дня			
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		26	27	28
	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	п	в	у	у	у	у
Кол-во учебных дней	-		5							5							5					4				19			

Месяц	Март																												Итого:				
Неделя	25	26							27							28						29					30		4 недели 1 день				
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		29	30	31	
	в	у	у	у	у	у	в	п	в	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у
Кол-во учебных дней	-	5							4							5						5					2		21				

Месяц	Апрель																												Итого:		
Неделя	30					31						32						33					34				4 недели 2 дня				
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		27	28	29	30
	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у		в	в	у	у
Кол-во учебных дней	3					5						5						5					4				22				

Месяц	Май																															Итого:
Неделя	34				35							36							37							38						3 недели 4 дня
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	п	в	в	в	у	у	у	у	п	в	в	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	
Кол-во учебных дней	-				4							4							5							5						18

Месяц	Июнь																														Итого:
Неделя	1							2							3							4							5		
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	
--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	---	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	--

Месяц	<b>Июль</b>																														<b>ИТОГО:</b>			
Неделя	6					7					8					9					10													
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п

Месяц	<b>Август</b>																														<b>ИТОГО:</b>		
Неделя	10		11					12					13					14															
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п

Месяц	<b>Апрель</b>																														<b>ИТОГО:</b>
Неделя	29					30					31					32					33					4 недели					

Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	2 дня
	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	
Кол-во учебных дней	5					5					5					5					2		22								

Месяц	<b>Май</b>																														<b>ИТОГО:</b>
Неделя	33					34					35					36					37					3 недели 3 дня					
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		26	27	28	29	30
	п	в	в	в	в	у	у	у	п	в	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у
Кол-во учебных дней	-					3					5					5					5					18					

Месяц	<b>Июнь</b>																														<b>ИТОГО:</b>
Неделя	1			2					3					4					5												
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		24	25	26	27	28	29	30
	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	-

Месяц	<b>Июль</b>																														<b>ИТОГО:</b>
Неделя	6					7					8					9					10										

Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	

Месяц	<b>Август</b>																														<b>Итого:</b>	
Неделя	10				11							12							13							14						
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		31
	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п	л/п		л/п

### 3.2 Календарно-тематическое планирование

#### Средний дошкольный возраст 4-5 лет

Месяц	Задачи	Кол-во занятий
Сентябрь	1. Приучать детей входить в воду.	2
	2. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.	2
Октябрь	1. Обучать упражнениям на погружение лица в воду до подбородка.	2
	2. Обучать упражнениям на погружения лица до глаз	2
Ноябрь	1. Обучать движениям рук, как при плавании способом кроль.	2
	2. Обучать движению ног, как при плавании способом кроль.	2
Декабрь	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде «Звезда», «Поплавок».	2
	2. Учить погружаться в воду.	2
Январь	1. Обучать выдоху в воду.	2
	2. Обучать задерживать дыхание на 4-5с.	2
Февраль	1. Обучать выполнять упражнения на погружение.	2
	2. Обучать погружаться в воду после прыжка	2
Март	1. Обучать ложиться на воду опуская лицо в воду.	2
	2. Обучать ложиться на воду и делать выдох под водой.	2
Апрель	1. Обучать детей правильно принимать исходное положение головы и туловища, прежде чем лечь на воду.	2
	2. Обучать скользить по воде на груди	2
Май	1. Обучать детей правильно принимать исходное положение головы и туловища, прежде чем лечь на воду.	2
	2. Обучать скользить по воде на спине	2
<b>Всего:</b>		<b>36</b>

#### Старший дошкольный возраст 5-6 лет

Месяц	Задачи	Кол-во занятий
Сентябрь	1. Выявить основные показатели готовности к усвоению программы	2
	2. Обучать передвигаться в воде разными способами.	2
Октябрь	1. Обучать детей скольжению на груди, держа в руках плавательную доску.	2
	2. Обучать детей погружаться в воду.	2
Ноябрь	1. Обучать детей под воду и делать выдох под водой.	2
	2. Закреплять умение делать полный выдох в воду, выполнять скольжение в упражнение «Стрела».	2
Декабрь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем.	2
	2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Коробочка открылась», «Поплавок»).	2
Январь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем.	2
	2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	2
Февраль	1. Обучать детей скольжению на спине.	2
	2. Совершенствовать движения рук, как при плавании способом «Кроль».	2
Март	1. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	2
	2. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	2
Апрель	1. Обучать детей скольжению на груди, на спине, работая ногами.	2
	2. Обучать скользить с вращением туловища.	2



<b>Май</b>	1. Продолжать совершенствовать навык скольжению на воде. 2. Закреплять навык погружения под воду с задержкой дыхания.	2 2
<b>Всего:</b>		<b>36</b>

### Старший дошкольный возраст 6-7 лет

Месяц	Задачи	Кол-во занятий
<b>Сентябрь</b>	1. Выявить основные показатели готовности к усвоению программы. 2. Закрепление приобретённых навыков.	2 2
<b>Октябрь</b>	1. Закрепление всплывания и лежания на воде («Медуза», «Поплавок») 2. Закрепление скольжения на груди и спине.	2 2
<b>Ноябрь</b>	1. Упражнять в нырянии с доставанием предметов. 2. Упражнять в скольжении на груди.	2 2
<b>Декабрь</b>	1. Упражнять в скольжении и погружении. 2. Учить выполнять скольжение на груди с работой ног.	2 2
<b>Январь</b>	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок») 2. Закрепление скольжение на груди и спине.	2 2
<b>Февраль</b>	1. Отрабатывать скольжение на груди и спине. 2. Отрабатывать упражнения «Медуза», «Стрела», «Торпеда».	2 2
<b>Март</b>	1. Упражнять в скольжении с помощью рук и ног. 2. Упражнять в скольжении и правильно делать вдох и выдох.	2 2
<b>Апрель</b>	1. Отрабатывать умение свободно переворачиваться в воде, правильно выполнять гребковые движения руками. 2. Отрабатывать умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами.	2 2
<b>Май</b>	1. Упражнять в плавании способом «Кроль». 2. Закреплять навык плавания способом «Кроль».	2 2
<b>Всего:</b>		<b>36</b>

### 3.3 Объём образовательной нагрузки

План организации образовательной деятельности детей среднего дошкольного возраста от 4 до 5 лет и старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет на 2017-2018 учебный год составлен с учетом требований, определенных нормативными документами:

- Федерального закона РФ «Закона об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ
- Уставом МАДОУ ДС №29 «Ёлочка»
- Локальными актами МАДОУ ДС №29 «Ёлочка»

План составлен с учетом пятидневной рабочей недели.

1. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут (выбрать свой возраст и продолжительность занятий).
  2. Количество занятий в неделю - 1
  3. Количество занятий в месяц - 4
  4. Количество занятий в год - средний дошкольный возраст от 4 до 5 лет - 36 занятий, старший дошкольный возраст от 5 до 7 лет - 36 занятий
  5. Занятия проводятся с 07.11.2019г. по 31.05.2020г.
- Сроки реализации рабочей программы - 3 года.

Программа рассчитана на два занятия в неделю по подгруппам в количестве 10 человек, продолжительность 1 занятия – 30 минут. Занятие проводится вне основной образовательной деятельности.

#### Количество и продолжительность занятий в группах

Средний дошкольный возраст 4-5 лет			Старший дошкольный возраст 5-6 лет			Старший дошкольный возраст 6-7 лет		
Длительность нахождения в воде	Кол-во в неделю	Кол-во в год	Длительность нахождения в воде	Кол-во в неделю	Кол-во в год	Длительность нахождения в воде	Кол-во в неделю	Кол-во в год
20 мин.	1	36	25 мин.	1	36	30 мин.	1	36

### 3.4 Учебно-тематический план

Этапы	Направление работы	Месяц
<b>Средний дошкольный возраст</b>		
1 этап Подготовительный этап	Двигательные навыки Упражнения для общефизической подготовке	Сентябрь, Октябрь, Ноябрь
2 этап Основной этап	Упражнения для специальной подготовке	Декабрь, Январь Февраль, Март
3 этапа Заключительный	Игры для освоения передвижений в воде	Апрель, Май
<b>Старший дошкольный возраст</b>		
1 этап Подготовительный этап	Двигательные навыки Упражнения для, общефизической подготовки	Сентябрь, Октябрь, Ноябрь
2 этап Основной этап	Упражнения и игры для развития кистей Дыхательные упражнения Упражнения для специальной подготовке	Декабрь, Январь, Февраль, Март
3 этап Заключительный	Упражнения для овладения навыком скольжения Игры-эстафеты	Апрель Май

### 3.5. Условия реализации программы

#### 3.5.1. Организационно-педагогические условия

В ДОУ функционирует бассейн площадью 69 кв.м. В состав помещений бассейна входят: зал с ванной, раздевалка с душевыми и туалетом, техническое помещение. Бассейн удовлетворяет санитарно-гигиеническим требованиям к их устройству.

В плавательном бассейне детского сада работают инструктор по физической культуре (плавание), помощник воспитателя.

Допуск в бассейн происходит по справке участкового педиатра с учетом здоровья и индивидуальных особенностей детей.

Медсестра ДОУ в соответствии с заключением врача освобождает воспитанников от занятий плаванием после перенесенных заболеваний, дает рекомендации инструктору по физической культуре (плавание) по обеспечению щадящего режима и индивидуальных физических нагрузок.

При инфекционных заболеваниях запрещает посещение бассейна детьми карантинных групп до окончания срока карантина.

Помощник воспитателя помогает приводить и отводить детей, мыть их в душе, вытирать, просушивать волосы. Оказывает помощь детям при раздевании - одевании.

### 3.5.2. Материально-техническое обеспечение

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий, а так же пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий. Это наборы игрушек с изменяющейся плавучестью, надувные, тонущие и плавающие игрушки; набор из подводных и плавающих обручей и кольцеброса, круги и нарукавники для плавания, свисток, шест инструктора, цветные поплавки.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию.

#### Технические средства обучения

№	Наименование	Количество
1.	свисток	2
2.	секундомер	1
3.	термометр для воды	2
4.	термометр комнатный	3
5.	шапочка резиновая	8
6.	резиновая дорожка	8
7.	лестница (для входа и выхода из чаши бассейна)	1
8.	лавочка	1
9.	корзина под мячи	3
10.	магнитофон	1
14.	массажиры для стоп	3
15.	сушилки	3

#### Учебно-наглядные пособия

№	Наименование	Количество
1.	Игрушка из плотной резины (тонущая)	12
2	Игрушка надувная (плавающая)	8
3.	Надувные круги	10
4.	Круг надувной спасательный	2
5.	Поплавок цветной пластмассовый	7
6.	Цветной флажок	3
7.	Мяч резиновый	30
8.	Мяч надувной	5
9.	Обруч (пластмассовый, железный)	14
10.	Цветная разделительная дорожка	1
11.	Нарукавники (надувные)	6
12	Вёдра пластмассовые	6
13.	Пластмассовые, цветные мячи	8
14.	Жилет для плавания	1
15.	Длинный шест (деревянный, пластмассовый)	1
16.	Гимнастические палки	7
17.	Дорожка «зелёная трава»	2
18.	Дорожка разделительная	1

### 3.5.3. Перечень программ и технологий, используемых в образовательном процессе

Наименование услуги	Наименование программы	На основании какой программы разработана и кем утверждена, рекомендована
---------------------	------------------------	--

«Дельфинёнок»	Программа ДПОУ по проведению занятий по плаванию для детей дошкольного возраста «Дельфинёнок»	Программа Воронова Е.К. «Программа обучения плаванию в детском саду»-СПб: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2003.- 80с.
---------------	---	--

### Учебные пособия

- 1.Способ «кроль» на груди, с работой ног и рук (поэтапно, вид с боку со спины).
  - 2.Способ «кроль» на спине, с работой ног и рук (поэтапно, вид с боку со спины).
  - 3.Плавание способом «дельфин» (поэтапно, вид с боку со спины, лицом вперед).
  - 4.Способ «басс» (поэтапно, на груди, вид с боку, со спины) с описанием.
  - 5.Плакат с изображением облегченных способов плавания.
- Все перечисленные способы плавания показаны с описанием каждого движения.
6. Плакат первой медицинской помощи утопающему (массаж сердца).
  7. Плакат «Строение тела человека» (изображение скелета, нервной кровеносной системы, внутренних органов).

Знаки пять видов «НЕЛЬЗЯ», «СТОП» в красном кружочке (что нельзя делать в бассейне).

- не нужно шуметь в бассейне (громко кричать).
- не нужно купаться сразу после того как покушал.
- не нужно толкаться, топить, верхом садиться на рядом купающегося человека.
- не нужно баловаться, в надувном кругу.
- не нужно далеко от берега заплывать в надувном кругу.
- не нужно далеко от берега заплывать, если ты плохо плаваешь.

### 3.5.4. Мониторинг

В начале и конце учебного года (октябрь - май) все дети обходят обследование, которое позволяет определить уровень развития умений и навыков плавания. Оценка качества обучения плаванию воспитанников строится по методике А.А. Чеменевой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста».

#### Среднего дошкольного возраста 4-5 лет

№ п\п	Фамилия, имя ребенка	Ориентирование в воде с открытыми глазами	Лежание на груди	Лежание на спине	Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди	Средний балл

**Уровень овладения плавательными навыками** оценивается по 4-х балльной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов - получается средний балл.

3,5 балла и выше - высокий уровень,

2,5 – 3,4 балла – средний уровень,

2,4 балла и ниже – низкий уровень

#### Старшего дошкольного возраста 5-6 лет

№ п\п	Фамилия, имя ребенка	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Координация движений ног и рук	Плавание произвольным способом	Средний балл


**Уровень овладения плавательными навыками** оценивается по 4- балльной системе.

Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов - получается средний балл.

3,5 балла и выше - высокий уровень, 2,5 – 3,4 балла – средний уровень, 2,4 балла и ниже – низкий уровень

**Старшего дошкольного возраста 6-7 лет**

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	«Торпеда»	Кроль на груди	Кроль на спине	Плавание произвольным способом	Средний балл

**Уровень овладения плавательными навыками** оценивается по 4-х балльной системе.

Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов - получается средний балл.

3,5 балла и выше - высокий уровень,

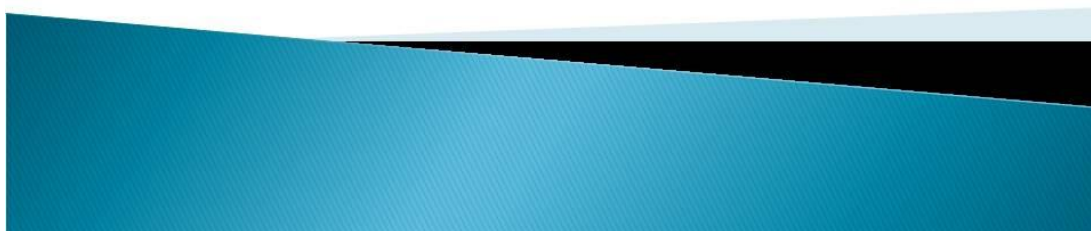
2,5 - 3,4 балла – средний уровень,

2,4 балла и ниже – низкий уровень

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Е.К. Воронова Программа обучения плаванию в детском саду.- СПб: «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2003.-80с/
2. Чеменева А.А., СтолмаковаТ.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменёвой.- СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.-336с.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой/ Н.Ж. Булгакова – Москва: Физкультура и Спорт, 2000. – 77 с.
5. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь: плавание/ Н.Ж. Булгакова. – Москва: ФиС, 2002. – 95 с.
6. Большакова И.А. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста/ И.А.Большакова. – Москва: АРКТИ, 2005. – 9 с.
7. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание/ Н.Ж.Булгакова. – Москва: Физкультура и спорт, 2008. – 432 с.
8. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду/ Е.К. Воронова. – СПб: «Детство-Пресс», 2003. – 10 с.
9. Васильев В.С. Обучение детей плаванию/ В.С. Васильев. – Москва: Физкультура и спорт, 2006. – 96–240 с.
10. Велитченко В.К. Как научиться плавать/ В.К. Велитченко. – Москва: Terra-Спорт, 2000. – 96 с.
11. Викулова А.Д. Плавание: Учебное пособие для Вузов/ Под ред. А.Д. Викулова. – Москва: Владос-пресс, 2004. – 220 с.
12. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду/ Е.К. Воронова. – СПб: «Мозаика-Синтез», 2009. – 80 с.
13. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам/ Л.Д. Глазырина. – Москва: Владос, 1999. – 376 с.
14. Гончар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания/ И.Л. Гончар. учеб.– Минск, 2005. – 114 с.
15. Досканин В.А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры/ А.В. Досканин, Л.Г. Голубева. – Москва: Просвещение, 2003. – 110 с.
16. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для высших учебных заведений. 2-е изд., доп./ В.И. Дубровский. – Москва: Владос, 2002. – 512 с.
17. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста: Методическое пособие/ Л.Ф. Еремеева. – СПб: детство-пресс, 2005. – 112 с.
18. Ерофеева Т.И. Современные образовательные программы для дошкольных учреждений/ Т.И. Ерофеева. – Москва, 2005. – 170 с.

## **Проведение занятий по обучению детей плаванию «Дельфиненок»**



Услуга по обучению детей плаванию проводится по программе «Дельфиненок», разработанной на основе дополнительной образовательной программы Е.К.Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду», допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, «Детство-Пресс», одобренной Министерством образования РФ.

Занятия проводит инструктор по физической культуре (плаванию) высшей квалификационной категории, имеющий специальную подготовку и соответствующее образование.

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 30 минут, в бассейне дошкольного учреждения.

Количество детей в группе –10.

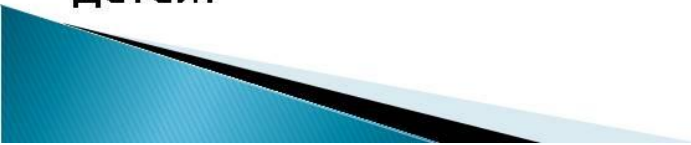
Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности.



**Цель:** обучение детей плаванию стилем «Кроль на груди», «Кроль на спине» при помощи использования разных технологий плавания.

**Задачи:**

формировать правильные навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде; учить детей плавать стилем «Кроль на груди», «Кроль на спине»; всестороннее развитие мышечной системы детей.



**Планируемые результаты**

У детей будут:

- ▶ сформированы навыки плавания стилем «Кроль на груди», «Кроль на спине»;
- ▶ сформированы представления о правилах безопасности при нахождении на воде;
- ▶ сформированы навыки плавания, используя элементы соревнования.

Итоги реализации дополнительной образовательной программы подводятся в форме открытых занятий, соревнований, в конкурсах.

