

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Дюймовочка»
г. Советский

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ д/с
«Дюймовочка»
_____ Е.С. Гордеева
«__» сентября 2024г.

Дополнительная общеобразовательная программа

по обучению плаванию

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Срок реализации программы: 1 год

Терентьева Ольга Федоровна
(Ф.И.О. составляющего программу)

Паспорт Программы

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная программа «Веселые дельфинята»
Направление программы	физкультурно - оздоровительные
Название организации реализующей программу, ее адрес	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад "Дюймовочка" Адрес: 628242, Тюменская область, ХМАО-Югра, г. Советский, ул. 3. Космодемьянской д.1 Телефоны: 8 (34675) 3-18-87
Составитель программы	Терентьева О.Ф. инструктор по физической культуре МАДОУ д/с. «Дюймовочка»
Цель Программы Задачи программы	Преодоление водобоязни, обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, формирование двигательной активности, развитие физической культуры, воспитание потребности в здоровом образе жизни в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников. освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.
Возраст обучающихся	4-5 лет
Количество детей	До 10 чел.
Срок реализации Программы	1 год

Пояснительная записка

Здоровые дети – это основа жизни нации. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков. Данная дополнительная программа составлена на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду», допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации – автор Воронкова Е. К.

В нашем детском саду имеется плавательный бассейн. На занятиях плаванием, физкультурно - оздоровительная направленность является приоритетной; поэтому, главная задача в ДОУ – обеспечение полноценного физического развития детей.

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития, как умственного, так и физического. В это время ребенок получает и усваивает информации в несколько раз больше, чем в период школьного обучения.

Не один из видов спорта не имеет такого большого гигиенически-оздоровительного значения, как плавание. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. Особое положение тела в воде оказывает благоприятное воздействие на центры головного мозга. Даже легкое ее течение, колебание, волны массируют тело, укрепляя сосуды кожи и нервные окончания. Это активизирует «игру сосудов», повышает обмен веществ, облегчает отток крови, укрепляет нервную и сердечно-сосудистую системы, и ребенок после плавания чувствует себя обновленным.

Занятия плаванием повышают функциональную устойчивость вестибулярного аппарата, улучшают чувство равновесия. Гидростатическое давление воды стимулирует работу нервных окончаний, тем самым укрепляя нервную систему ребенка. Особенно оно полезно чрезмерно возбужденным детям. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон. Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Во время вдоха происходит усиленная работа дыхательных мышц, которым приходится преодолевать давление воды (15-20 кг) на поверхность груди. Выдох, который обычно делают в воду, также затруднен. Такая регулярная «гимнастика» дыхательной мускулатуры укрепляет ее, а это, в свою очередь, увеличивает подвижность грудной клетки. Регулярные занятия плаванием способствуют закаливанию детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, облегчается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания. Плавание благотворно не только для физического развития ребенка, но и для формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины, поэтому в первую очередь главной задачей является – преодоление водобоязни, а затем уже обучение различным видам плавания, аквааэробики на воде и водным видам спорта. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность. Специальные эксперименты показали, что дети, играющие в воде, значительно реже

запаздывают в речевом развитии. Такое активизирующее влияние игры связано с ее общим тонизирующим воздействием, с резким увеличением положительных эмоций. Так пусть вода, представляющая естественную стихию, играет в человеческой жизни не только роль незаменимого элемента, но служит неисчерпаемым источником веселья, радости, ощущения собственной красоты и ловкости.

Данная программа регламентируется и обеспечивается рядом нормативно – правовых документов:

Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г.

Приказом Минпросвещения России №196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». САНПИН 1.2.3685-21) «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Устава МАДОУ д/с «Дюймовочка»

Направленность образовательной программы. Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Новизна программы заключается в том, что данная программа включает в себя современные технологии обучения плаванию, созданные на основе последних научных исследований. В законе Российской Федерации «об образовании» указывается, что первыми воспитателями и учителями ребёнка являются его родители. Именно родители играют огромную роль в развитии ребёнка, и именно они должны направить своих детей заниматься плаванием. Из практики работы инструкторов по плаванию сделаны выводы, что для профилактики простудных и инфекционных заболеваний, целесообразно заниматься в спортивно – оздоровительной секции на регулярной основе именно с начала учебного года. Соответственно, чем больше ребёнок посещает бассейн, тем менее он подвержен болезням. На закаливание детского организма очень благотворно сказывается двух разовое посещение плавательной секции в неделю. Стоит только вспомнить практику двух разового проведения занятий в неделю в «группах здоровья» в 70-80-е годы. Это было безусловно положительным фактором в становлении гармонично развитой личности и это было очевидно подтверждено состоянием здоровья общества в целом. Своевременное обучение детей плаванию позволяет решить одну из гуманных, социально-значимых функций нашего государства – оздоровление нации и сведение на минимум гибели населения из-за не умения плавать. Вот поэтому и необходимо открытие дополнительной спортивно-оздоровительного кружка по плаванию.

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

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

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

Задачи программы:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитывающие:

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

Отличительные особенности программы

Дополнительная образовательная программа составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста 4-5 лет. Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса (в рамках реализации основной образовательной программы) и дополнительной образовательной программы.

В программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей, занятиях по плаванию. Плавание - не только благоприятно воздействует на все системы организма ребенка (сердечнососудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие.

Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях плаванием, физкультурой и спортом, развивать осознанное отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Дополнительная образовательная программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие дыхательных, двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения плаванием, в соответствии с установкой игровой ситуации. Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с

предметами с музыкальным сопровождением, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений. Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Занятия предусматривают как индивидуальные формы работы, подгрупповые, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками, содержание наполнено большим количеством игровых упражнений, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений. На занятиях также используются музыкальное сопровождение, расширяет возможности представления информации.

Возраст детей. Программа адресована детям 4-5 лет.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Формы и режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю и носят подгрупповой характер. Длительность одного занятия составляет 20 минут.

Виды занятий:

- занятие-знакомство – где педагог знакомит детей с новым понятием через беседу, показа презентации, иллюстрированных картинок, чтение литературных произведений;
- занятие-закрепление – где педагог закрепляет ранее пройденный материал через беседу, игры;
- занятие-эксперимент – где дети проводят с педагогом эксперименты, ставят опыты с водой;
- игротека – где дети самостоятельно могут поиграть в воде, булькаться, передвигаться.

Используемые методы и приемы обучения:

- наглядно – слуховой (аудиозаписи, личный пример педагога, проплывание бассейна способного ребенка, занимающегося в кружке по плаванию)
- наглядно – зрительный (демонстрация методических пособий, игр, видеозаписи)
- словесный (рассказ, беседа, художественное слово)
- практический (показ приемов исполнения, импровизация, выполнение упражнений, распевки)
- проблемно–поисковый (проблемная ситуация – рассуждения – верный ответ)

Ожидаемый результат и способы его оценки

Теоритические компетенции:

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

Дети должны иметь представление:

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

Практические компетенции:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и с работой ног;

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (октябрь, май) в виде контрольных упражнений.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде;
- итоговое занятие по окончанию учебного года.

Формы подведения итогов реализации программы.

Способы определения результативности и виды контроля

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с опорой о плавательную доску.
	Скольжение на спине с опорой о плавательную доску.
	Продвижение с плавательной досочкой с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнений.

Учебный план для детей 4-5 лет

№	Тема	Кол-во часов
	Техника безопасности.	6
1.	правилами поведения в бассейне	2

2.	экскурсия в бассейн	2
3.	посещение занятий старших групп.	2
Теория.		18
1.	беседы	5
2.	рассматривание иллюстраций в энциклопедиях, фотографий	5
3.	просмотр мультфильмов	8
Практика.		40
1.	Спуск в бассейн с поддержкой и без.	5
2.	Различные способы передвижения	5
3.	Действия с предметами	10
4.	Игры на освоение передвижений в воде	10
5.	Игры для ознакомления со свойствами воды	10
Итого:		64

Перспективное планирование (средняя группа)

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
СЕНТЯБРЬ	1. Техника безопасности в бассейне	1. Правила поведения на суше и в воде. Вход в воду	1. Вход в воду, ходьба в различных направлениях, Игра «Веселые утята»	1. Ходьба и легкий бег, умывание лица «Водичка, водичка умой мое личико» Игра «Смелые ребята»
	2. Окунуться самостоятельно упражнение «Насос», подныривание в обруч игра «Пролезь в круг», «Карусели»	2. Ходьба и бег, с гребковыми движениями рук упражнение «Покажи пятки»	2. Упражнение «Насос» с поворотом головы работа ног с опорой и без подныривание в обруч игра «Пролезь в круг», «Карусели»	2. Упражнение «Насос» упражнение «Достань игрушку» игра «Байдарки», «Хоровод»

ОКТАБРЬ	1. Ходьба парами, группой, держась за руки упражнение «Полоскание белья» умыться, полить воду на лицо погружаться до подбородка игра «Цапли», «Карусели»	1. Ходьба с гребковыми движениями рук, руки за спину упражнение «Волны на море» поливать воду на голову погружаться до уровня носа игра «Дровосек в воде», «Дождик лей»	1. Вбежать в воду, окунувшись ходьба спиной вперед прыжки из воды передвигаться по дну различными способами упражнение «Нос утонул» игра «Мы веселые ребята»	1. Бег по дну бассейна в различных направлениях ходьба спиной вперед с гребковыми движениями рук упражнение «Кто выше» передвигаться – «Крокодилы» игра «Футбол в воде»
	2. Вбегать в воду, падая на нее передвижение по дну назад класть лицо в воду в ладоши брызгать друг друга движения ног кроль на груди игра «Волны на море»	2. Падать на воду передвижение по дну боком класть лицо в воду, задержав дыхание ходить парами движение ног кроль на груди игра «Фонтан»	2. Продвигаться в воде, прыгая «Как зайчики» выдох в воду по сигналу работа ног на спине упор о дно бассейна упражнение «Остуди чай» игра «Бегом за мячом», «Коробочка»	2. Брызгаться, окунаясь в воду по сигналу задерживать дыхание движения ног с опорой погружение с головой игра «Карасик и щука» свободное купание
НОЯБРЬ	1. Вход парами погружение в воду с выдохом парами погружение с открыванием глаз движение ног с опорой упражнение «У кого больше пузырей» игра «Переправа»	1. Самостоятельно входить в воду упражнение «Насос» упражнение «Достань игрушку» лежание на груди с выдохом выдохи в воду игра «Байдарки», «Хоровод»	1. Вбегать и окунаться выдохи в воду с погружением парами движения ног с опорой поиск предметов в воде, открывая глаза игра «Покажи пятки», «Невод»	1. Окунаться самостоятельно упражнение «Насос» с поворотом головы работа ног с опорой и без подныривание в обруч игра «Пролезь в круг», «Карусели»
	2. Ходьба и бег, с гребковыми движениями рук упражнение «Покажи пятки» попытка упражнения «Поплавок», «Медуза» игра «Поезд в туннель»	2. Прыжки с продвижением вперед работа ног без опоры на спине выдохи в воду при погружении и лежании на груди игра «Коробочка», «Караси и щука»	2. Свободное купание и плавание игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята»	2. Упражнение «Поплавок» погружение с головой с выдохом присесть с выдохом в воду ходьба на руках игра «Тюлени», «На буксире»

ДЕКАБРЬ	<p>1. Скольжение на груди скольжение на спине выдохи в воду сочетать движения ног с дыханием игра «Караси и карпы»</p>	<p>1. Плавание на груди с опорой плавание на спине с опорой движения ног в координации с дыханием игра «Удочка», «Пятнашки»</p>	<p>1. Скольжение на груди и на спине движения ног с опорой выдохи в воду с поворотом головы в лежании на груди в наклоне вперед работа рук кролем игра «Качели», «Торпеда»</p>	<p>1. Плавание на груди и на спине с работой ног с опорой выдохи в воду скольжение на груди и на спине с работой ног в координации с дыханием Свободное плавание</p>
	<p>2. Скольжение на груди с выдохом скольжение на спине с движениями ног выдохи в воду плавание на груди в координации дыхания игра «Хоровод», «Морской бой»</p>	<p>2. Плавание на груди и на спине при помощи ног с опорой скольжение на груди с опорой с гребковыми движениями рук игра «Щука»</p>	<p>2. Стоя, работа рук на груди, на спине плавание с задержкой дыхания скольжение на груди и на спине с движениями рук игра «Пятнашки»</p>	<p>2. Плавание с задержкой дыхания работа рук стоя, в скольжении на груди, на спине выдохи в воду игра «Кто кого?»</p>
ЯНВАРЬ	<p>1. Скольжение на груди с постепенным выдохом скольжение на спине с движениями ног выдохи в воду игра «Винт», «Кувырок в воде»</p>	<p>1. Плавать с полной координацией движений рук и ног с чередованием плавания на задержке дыхания игра «Невод», «Караси и карпы»</p>	<p>1. Плавание на груди и на спине на дальность свободное плавание</p>	<p>1. Свободное плавание игры по выбору</p>
	<p>2. «Торпеда» с доской с задержкой дыхания. «Торпеда» с выдохом в воде. Плавание 4-5м с различным положением рук</p>	<p>2. Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее Плавание облегченным способом «кроль» на груди 4-5м. Игры, упражнения</p>	<p>2. Лежание на груди у фиксированной опоры. Скольжение с подвижной опорой и без опоры</p>	<p>2. Скольжение «стрелой» с задержкой дыхания. «Торпеда» - передвижение с работой ног «кролем»</p>

МАРТ	1. Погружение в воду с головой с открытыми глазами	1. Проплывание дистанции способом «кроль» 6-7м с плавательной доской. 3 гребка - вдох, выдох в воду	1. Погружение в воду стоя, лежа без опоры, с подвижной опорой, с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку». Упражнения на дыхание	1. Выдох на поверхность воды. Выдох в воду (лицо до уровня глаз). Выдохи в воду с окунанием - упражнения «водолаз», «насос» в положении лежа
	2. Всплытие и лежание на воде на груди с фиксированной опорой	2. Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами	2. Упражнение «Открой глаза, посмотри». Игра «Достань игрушку»	2. Подныривание под обруч, стараясь оказаться в центре его – упражнение «Поезд в тоннеле»
АПРЕЛЬ	1. Проплывание дистанции способом «кроль» 6-7м с плавательной доской. 3 гребка - вдох, выдох в воду	1. Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения	1. Скольжение «стрелой» с задержкой дыхания. «Торпеда»	1. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой
	2. Плавание облегченным способом «кроль» на груди 4-5м.	2. Игры, упражнения с мячом	2. Игра «Достань игрушку». Подныривание под обруч, стараясь оказаться в центре его – упражнение «Поезд в тоннеле»	2. Итоговое занятие
МАЙ	1. Контрольные срезы плавательных навыков	1. Контрольные срезы плавательных навыков	1. Контрольные срезы плавательных навыков	1. Контрольные срезы плавательных навыков
	2. Диагностика	2. Диагностика	2. Диагностика	2. Диагностика

Содержание программы

Техника безопасности

Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками. Посещение НОД старших групп.

Теория

Расширение представлений о купании, плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов «Крошка Енот», «Медвежонок Умка», «Русалочка» и др.

Практика

Спуск в бассейн с поддержкой и без.

Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д.

Игры на освоение передвижений в воде:

«Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.

Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, враспынную.

Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными).

Игры для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море» и др.

Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, сголовной, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на воду.

Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Мячик», «Тишина», «Уточки моют носик» и др.

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

Тестирование (контрольное упражнение).

Праздник на воде.

Материально-техническое обеспечение программы

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

Показ упражнений. Наиболее сложные и новые упражнения инструктор по физической культуре 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 действия и действия своих сверстников. Ошибку при выполнении задания работа по предупреждению и исправлению ошибок, воспитанию привычки у детей контролировать свои дела 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.

Круговая тренировка. Выполнение упражнений (в зале) способом круговой тренировки, чередующимся с поточным, фронтальным и игровым методами организации занятий, которые позволяют 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 приспособляют 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

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)	Глубина бассейна (м)
Средняя группа	+ 27... +28 ⁰ С	+24... +28 ⁰ С	0,8

Материально-техническое обеспечение программы

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронкова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.
2. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М. : Издательство «ГНОМ и Д», 2004.-160 с.
3. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
4. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
5. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.
6. Лоурэнс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. М; 2000.
7. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.
8. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.
9. Аскарова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
10. Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
11. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
12. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.

Литература для родителей.

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