

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «УМКА»**



**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МБДОУ д/с «Умка»  
*С.В.Кривоблоцкая*  
Приказ № 315  
от «30»августа 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«НЕПТУН»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст детей:** 5-7 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Составил:** Тефтерева Альбина Рауфовна,  
инструктор по физической культуре

п.г.т. Федоровский  
2024 год

## Содержание

| <i>Оглавление</i>   | <i>Стр.</i> |
|---|-------------|
| <b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>  |             |
| <b>I.1. Пояснительная записка</b>   | 3           |
| I.1.1. Цель и задачи Программы  | 4           |
| I.1.2. Значимые для реализации Программы характеристики.<br>Возрастные особенности развития детей.<br>Плавание, как средство физического воспитания<br>Способы плавания, их характеристика. | 4-11        |
| I.1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.   | 11-12       |
| <b>I.2. Планируемые результаты освоения программы</b>   | 12          |
| <b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>  |             |
| <b>II.1 Образовательная область физическое развитие</b>   | 13-14       |
| <b>II.2 Форма, способы, методы и средства реализации Программы</b>  |             |
| II.2.1 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.  | 15-16       |
| II.2.2 Способы и направления детской поддержки и инициативы.  | 16-17       |
| II.2.3 Система оценки качества. Оценка индивидуального развития детей. (Мониторинг)   | 17-18       |
| II.2.4 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников  | 18          |
| <b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>  |             |
| III.1. Продолжительность и этапы реализации Программы   | 18-20       |
| III.2. Материально – техническое обеспечение программы  | 20-21       |
| III.3. Планирование образовательной деятельности  | 21          |
| III.4. Календарно-тематическое планирование.  | 22          |
| III.5 Форма организации и место в режиме дня.   | 22          |
| III.6. Методическое обеспечение программы   | 22          |
| Приложение 1 Календарный план   |             |
| Приложение 2 Картотека игр и упражнений   |             |

# І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. 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.

Благоприятное воздействие водной среды трудно переоценить, тем более на развивающийся детский организм. Взвешенное состояние тела в воде позволяет укрепить не только скелетные и двигательные мышцы ребенка, корректировать его осанку, развивать его физические качества, но и научить его разумно двигаться в воде с наименьшей затратой своих сил. Быть с водой на «ты», находить удовольствие в общении с ней, не растеряться в непривычных условиях – на это нацелены занятия по обучению плаванию детей.

Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. В последние годы среди средств оздоровления детей в ДОУ всё чаще упоминается плавательный бассейн. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка.

Регулярные занятия плаванием также положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды, укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит.

Данная адаптированная программа (далее Программа) составлена на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию детей», может быть полезна специалистам по физической культуре, студентам Спортивных ВУЗов, родителям.

### 1.1. Цели и задачи реализации Программы

**Педагогическая целесообразность** обусловлена тем, что предложенные в программе формы и методы организации занятий способствуют разностороннему физическому развитию.

**Целью Программы является:** сохранение и укрепление здоровья детей, через обучение детей плаванию.

**В соответствии с целью были определены следующие задачи**

**Оздоровительные задачи:**

1. Укреплять защитные силы организма.
2. Формировать правильную осанку.

3. Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

**Образовательные задачи:**

1. Формировать двигательные умения и навыки.
2. Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

**Воспитательные задачи:**

1. Повышать двигательную активность.
2. Воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
3. Воспитывать заботу о своем здоровье.

Данная программа входит в вариативную часть программы, формируемую образовательным учреждением. Она предусмотрена для воспитанников старших и подготовительных групп. Цикл занятий включает в себя 72 занятия в год (2 раза в неделю) для подготовительных и старших групп. Продолжительность каждого занятия в старшей группе 25 минут, в подготовительной группе 30 минут.

Нагрузка варьируется в зависимости от возраста детей, их физического развития и усвоения ими пройденного материала.

## **1.2.Значимые для реализации Программы характеристики.**

### **Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5-6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но всё ещё слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и др.), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически, что связано с возрастающей

физической выносливостью. Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все ещё выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Формируются социальные представления морального плана. Постепенно происходит переход от импульсивного, ситуативного поведения к поведению, опосредованному правилами и нормами. Дети активно обращаются к правилам при регулировании своих взаимоотношений со сверстниками. Старшие дошкольники уже отличают хорошие и плохие поступки, имеют представление о добре и зле, могут привести соответствующие конкретные примеры из личного опыта и литературы. В оценке сверстников они достаточно категоричны и требовательны, в отношении собственного поведения более снисходительны и недостаточно объективны.

Расширяются интеллектуальные возможности детей. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка приближается к показателям мозга взрослого человека. Ребенок не только выделяет существенные признаки в предметах и явлениях, но и начинает устанавливать причинно-следственные связи между ними, пространственные, временные и другие отношения. Дети оперируют достаточным объемом временных представлений: утро-день-вечер-ночь; вчера-сегодня-завтра, раньше-позже; ориентируются в последовательности дней недели, времен года и месяцев, относящихся к каждому времени года. Довольно уверенно осваивают ориентацию в пространстве и на плоскости: слева-направо, вверху-внизу, впереди-сзади, близко-далеко, выше-ниже и т.д.

Расширяется общий кругозор детей. Интересы старших дошкольников постепенно выходят за рамки ближайшего окружения детского сада и семьи. Детей привлекает широкий социальный и природный мир, необычные события и факты.

В старшем дошкольном возрасте возрастают возможности памяти, возникает намеренное запоминание в целях последующего воспроизведения материала, более устойчивым становится внимание. Происходит развитие всех познавательных психических процессов. У детей снижаются пороги ощущений. Повышается острота зрения и точность цветоразличения, развивается фонематический и звуковысотный слух, значительно возрастает точность оценок веса и пропорций предметов, систематизируются представления детей.

Продолжается совершенствоваться речь. За год словарь увеличивается на 1000-1200 слов (по сравнению с предшествующим возрастом), хотя практически установить точное количество усвоенных слов за данный период очень трудно из-за больших индивидуальных различий. Совершенствуется связная, монологическая речь. Ребенок без помощи взрослого может передать содержание небольшой сказки, рассказа, мультфильма, описать события, свидетелем которых он был. Правильно пользуется многими грамматическими формами и категориями. На шестом году жизни ребенка мышцы артикуляционного аппарата достаточно окрепли, и дети способны правильно произносить все звуки родного языка. Однако у некоторых детей и в этом возрасте еще только заканчивается правильное усвоение шипящих звуков, звуков [л], [р].

Развивается продуктивное воображение, способность воспринимать и воображать себе на основе словесного описания различные миры, например, космос, космические путешествия, пришельцев, замок принцессы, волшебников и др. Эти достижения находят воплощение в детских играх, театральной деятельности, в рисунках, детских рассказах.

Рисование – любимое занятие старших дошкольников, ему они посвящают много времени. Дети с удовольствием демонстрируют свои рисунки друг другу, обсуждают их содержание, обмениваются мнениями. Любят устраивать выставки рисунков, гордятся своими успехами.

Возрастающая потребность старших дошкольников в общении со сверстниками, в совместных играх и деятельности приводит к возникновению детского сообщества. Сверстник становится интересен как партнер по играм и практической деятельности. Развивается система межличностных отношений, взаимных симпатий и привязанностей. Старший дошкольник страдает, если никто не хочет с ним играть.

Дети становятся избирательны во взаимоотношениях. В общении со сверстниками преобладают однополюсные контакты. Дети играют небольшими группами от двух до пяти человек. Иногда эти группы становятся постоянными по составу. Так появляются первые друзья – те, с кем у ребенка лучше всего достигается взаимопонимание и взаимная симпатия. Все более ярко проявляется предпочтение к определенным видам игр, хотя в целом игровой репертуар разнообразен, включает сюжетно-ролевые, режиссерские, строительно-конструктивные, подвижные, музыкальные, театрализованные игры, игровое экспериментирование.

Определяются игровые интересы и предпочтения мальчиков и девочек. Дети самостоятельно создают игровое пространство, выстраивают сюжет и ход игры, распределяют роли. В совместной игре появляется потребность регулировать взаимоотношения со сверстниками, складываются нормы нравственного поведения, проявляются нравственные чувства. Формируется поведение, опосредованное образом другого человека. В результате взаимодействия и сравнения своего поведения с поведением сверстника у ребенка появляется возможность лучшего осознания самого себя, своего Я.

Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели. Взрослый помогает детям в освоении конкретных способов достижения взаимопонимания на основе учета интересов партнеров.

Увеличивается интерес старших дошкольников к общению со взрослыми. Дети активно стремятся привлечь к себе внимание взрослых, вовлечь в разговор. Детям хочется поделиться своими знаниями, впечатлениями, суждениями. Равноправное общение со взрослым поднимает самооценку ребенка, помогает почувствовать свое взросление и компетентность. Содержательное, разнообразное общение взрослых с детьми (познавательное, деловое, личностное) является важнейшим условием их полноценного развития.

### **Плавание – как средство физического воспитания.**

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных

видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Прежде всего, **мышечная система** ребенка дошкольного возраста развита слабо, ее масса составляет 22-24% массы тела. У ребенка мышцы сокращаются медленнее, чем у взрослого, но сами сокращения происходят через меньшие промежутки. Они более эластичны и при сокращении в большей мере укорачиваются, а при растяжении – удлиняются.

Плавательные движения ребенок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, уже достаточно хорошо развитых к 3-5 годам. На фоне их интенсивной деятельности в движение вовлекаются и слабо развитые мелкие группы мышц. Поэтому для всестороннего развития мышечной системы детей занятия плаванием особенно благоприятны.

Движения при плавании характеризуются большими амплитудами, простотой, динамичностью. В цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются, и мышцы ребенка находятся, следовательно, в благоприятных условиях. Кратковременные мышечные напряжения, чередуясь с момента расслабления, отдыха, не утомляют детский организм, позволяют ему справляться со значительной нагрузкой в течение довольно длительного времени.

**Сердечно - сосудистая система** ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Объем крови у ребенка (на 1 кг массы) относительно больше, чем у взрослого, но пути передвижения ее по сосудам короче и скорость кровообращения выше. Но надо иметь в виду, что сердце ребенка быстро утомляется при напряжении, легко возбуждается и не сразу приспособляется к изменившейся нагрузке, ритмичность его сокращений легко нарушается. Отсюда необходимость частого отдыха для детского организма. Эти особенности сердечно-сосудистой системы ребенка надо учитывать при выборе физических упражнений.

При плавании органы кровообращения ребенка находятся в облегченных условиях деятельности благодаря положению тела пловца, близкому к горизонтальному, работе крупных мышечных групп по большим дугам, механическому воздействию давления воды на поверхность тела, помогающему оттоку крови от периферии и облегчающему передвижение ее к сердцу. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов также оказывает благоприятное влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы.

Так как физическую нагрузку на сердце во время плавания возможно произвольно дозировать, плавание является одним из эффективных видов лечебной физической культуры, способствуя развитию здоровья тех, у кого ослаблена сердечная деятельность.

**Органы дыхания** детей имеют свои особенности: узость дыхательных путей, нежность и легкая ранимость слизистых оболочек, обилие в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей кровеносных и лимфатических сосудов. Это обуславливает облегченное проникновение инфекции в органы дыхания, способствует возникновению воспалительных процессов дыхательных путей и раздражению от чрезмерно сухого воздуха, особенно в помещениях.

У людей, систематически занимающихся плаванием, развиты дыхательная мускулатура и органы дыхания, наблюдается хорошая согласованность дыхания с движениями.

Систематические занятия плаванием, купание благоприятно отражаются на развитии органов дыхания дошкольников. Жизненная емкость легких возрастает у них до 1800-2100 см<sup>3</sup>.

**Опорно-двигательный аппарат** ребенка находится в стадии формирования. Поэтому позвоночник у ребенка мягкий, эластичный, естественные кривизны его еще не закреплены и в лежачем положении выпрямляются. Ввиду такой податливости он легко подвергается ненормальным изгибам, которые могут затем закрепиться, образовать деформацию. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник. В связи с этим плавание является эффективным средством укрепления скелета, активно используется как корригирующее (исправляющее дефекты) средство.

Мягкие ритмичные движения ног при плавании обеспечивают большую и разностороннюю нагрузку на нижние конечности. Тем самым создаются благоприятные условия для постепенного формирования и укрепления твердой опоры нижних конечностей – тазового пояса.

Большая динамическая работа ног в безопорном положении при плавании оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием

В лечебной гимнастике плавание находит все более широкое применение в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений в осанке детей, например сколиозов, кифозов (изменение нормальной формы позвоночника), а также тугоподвижности суставов и различных последствий детского паралича – полиомиелита.

В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма.

**Центральная нервная система** интенсивно развивается в первые три года жизни ребенка. Уже в 2-2½ года общая картина строения головного мозга у детей мало отличается от строения такового у взрослого. Высокая пластичность коры головного мозга в детском возрасте во многом определяет способность ребенка сравнительно легкому усвоению новых движений.

До 6 лет у ребенка в деятельности центральной нервной системы процессы возбуждения еще преобладают над процессами торможения, поэтому, как правило, дошкольник очень подвижен, его движения быстрые, импульсивные, внимание неустойчивое. Ребенку дошкольного возраста свойственна склонность к подражанию. В связи с этим обучение детей движениям целесообразно основывать на наглядном показе. Вместе с тем в дошкольном возрасте происходит активное овладение речью. Поэтому объяснение при разучивании движений имеет большое значение.

В 5-6 лет дети достаточно хорошо осваивают и выполняют различные произвольные движения. Однако у них наблюдается еще некоторая неподготовленность к выполнению сложных двигательных действий из-за

медленной концентрации торможения, отмечается слабая способность анализировать мышечные напряжения и т.д.

У детей до 7 лет свойства центральной нервной системы таковы, что они быстро устают, но и быстро отдыхают, поэтому большие кратковременные нагрузки с частыми перерывами допустимы в обучении плаванию дошкольников. Детей больше утомляет однообразная деятельность, требующая большей точности движений.

Правильное физическое воспитание ребенка немислимо без **закаливания** его организма. Наиболее действенным является закаливание водой. Его легко дифференцировать по силе и продолжительности благодаря различным способам применения воды необходимой температуры – при обтирании, обливании, купании. Особенно эффективны купание, плавание, так как сочетают в себе воздействие на организм ребенка воды, воздуха, солнечных лучей и сопровождаются движением.

### **Способы плавания, их характеристика.**

Способы плавания разнообразны: **кроль** (на груди и на спине), **брасс** (на груди и на спине), **дельфин**, способ плавания на боку и др. **Детей дошкольного возраста наиболее целесообразно обучать способу плавания кроль: кроль на груди, кроль без выноса рук, кроль на спине.** Поэтому рассмотрим эти способы наиболее подробно.

#### **Кроль на груди.**

Положение тела. При плавании кролем на груди тело пловца свободно лежит на поверхности воды в горизонтальном положении, лицо опущено в воду. Для вдоха пловец поворачивает голову в сторону.

Движение ног. Свободно выпрямленные ноги поочередно и без напряжения совершают движения вверх и сверху вниз. При движении снизу вверх ноги выпрямлены, при движении сверху вниз слегка сгибаются в колене. Ширина размаха ног около 35 см. при правильной работе ног на поверхности воды показываются только пятки, движения ног оставляют равномерный пенный след.

Движения рук. Основную движущую силу при плавании кролем создают руки. Рассмотрим движение одной руки из исходного положения рука вытянута вперед. Из этого положения рука свободно опускается вниз, слегка сгибается в локте, производит гребок. К середине гребка движение руки постепенно ускоряется, гребок заканчивается у бедра. Во время гребка пальцы рук соединены и немного согнуты, чтобы кисть лучше захватывала воду. Закончив гребок, руку мягко вынимают из воды. При этом локоть показывается на поверхности воды раньше, чем кисть. Затем руку быстро проносят вперед по воздуху; мышцы рук в это время расслаблены. Против одноименного плеча впереди головы рука погружается в воду. Сперва в воду входит кисть с направленными вперед пальцами, затем предплечье и плечо. Рука свободно вытягивается вперед. Снова производится гребок.

Точно также работает другая рука. Руки поочередно то гребут, то проносятся по воздуху. В тот момент, когда гребущая рука подходит к вертикальному положению, другая рука начинает погружаться в воду. Таким образом, при плавании кролем руки пловца большую часть времени находятся под водой. Они как бы догоняют друг друга, так как по окончании гребка руки проносятся по

воздуху в исходное положение следующего гребка в более быстром темпе по сравнению с гребком. Этим обеспечивается так называемый наплыв в плавании, увеличивается поступательное движение пловца вперед.

Согласование движений ног и рук. Ноги при плавании кролем на груди работают чаще, чем руки. В то время как руки выполняют два гребка, ноги производят несколько последовательных движений снизу вверх и сверху вниз.

Дыхание. Для вдоха при плавании кролем на груди голову поворачивают в сторону так, чтобы рот оказался на поверхности воды. Поворачивать голову можно в любую сторону. Когда левая (правая) рука занимает при гребке вертикальное положение, голова поворачивается влево (вправо) настолько, чтобы рот оказался над водой. Вдох совершается через рот, затем голова возвращается в исходное положение. Одновременно с этим начинается выдох в воду. Он должен быть полным и равномерным, производиться одновременно через нос и через рот. Выдох продолжается до того момента, когда рука вновь подойдет к вертикальному положению, а голова повернется на вдох.

### **Кроль на груди без выноса рук.**

При плавании кролем на груди без выноса рук положение тела такое же, как и при плавании кролем на груди, с той только разницей, что голова пловца находится над водой и лишь подбородок погружен в воду.

Движение ног. Ноги работают, как при плавании способом кроль.

Движения рук. Из исходного положения рука вытянута вперед, она опускается вниз, производит гребок по направлению к бедру. Затем она сгибается в локте и под водой вытягивается пальцами вперед. Выносить руку над водой не надо. В то время как одна вытягивается вперед, другая гребет. Движения рук должны быть плавными.

Согласование движений ног и рук. На каждый гребок рукой обычно приходится три удара ногами.

Дыхание. На первые два гребка руками следует делать вдох, на следующие два выдох. В начале обучения вдох и выдох производятся под водой. По мере овладения этим способом вдох надо делать над водой, а выдох в воду.

### **Кроль на спине.**

Положение тела пловца в воде горизонтально. Голова свободно опущена (но не закинута назад!) в воду, лицо обращено кверху.

Движение ног очень близки движениям ног при плавании кролем на груди. Плывущий кролем на спине совершает непрерывные движения ног сверху вниз и снизу вверх, слегка сгибая их в коленях. На поверхности воды при правильной работе ног показываются только кончики пальцев, и остается равномерный пенный след.

Движения рук. В исходном положении рука вытянута за головой. В начале гребка руку отводят в сторону-вниз. Гребок выполняется до бедра. После этого руку вынимают из воды, через верх проносят по воздуху за голову и опускают в воду в начальное положение. В то время когда одна рука совершает гребок, другая находится в воздухе и проносится в исходное положение.

Согласование движений ног и рук. Ноги при плавании кролем на спине работают чаще, чем руки (как и кроле на груди). На пару гребков левой и правой руками приходится несколько движений ног.

**Дыхание.** Дыхание производится над водой и согласуется с движениями рук. Вдох делается в начале гребка одной рукой, скажем правой. При поднимании ее над водой начинается выдох, который продолжается до следующего гребка этой же рукой. Вдох, как правило, производится ртом. Выдох совершается через рот или нос.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы**

#### **Принципы обучения:**

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

2. **ДОСТУПНОСТЬ.** Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.

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

4. **НАГЛЯДНОСТЬ.** Что бы обучение проходило успешно, любое объяснение сопровождайте показом упражнений. Полезны в обучении наглядные пособия – рисунки, плакаты и т. д.

5. **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ и ПОСТЕПЕННОСТЬ.**

При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения предшествуют более сложным и трудным. Дети не разучивают большое количество новых движений. К новым приступают только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Вначале детей знакомят с местом занятий, показывают способы плавания, их сходства и различия.

С учетом основных задач начального обучения плаванию мы включаем игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков. При обучении детей дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения.

### **I.2. Планируемые результаты освоения Программы.**

В ходе реализации Программы дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды. Кроме того, учатся самостоятельно, произвольно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз, закрепляют приобретенные умения и навыки плавания. Упражнений в воде и игры выполняются преимущественно без поддержки взрослого, знакомство со спортивными и облегченными видами плавания.

### **Целевые ориентиры на этапе завершения программы.**

1. Сформированное положительное эмоциональное отношение ребенка к занятиям плаванием, освоение с водой.
2. Сформированные первоначальные представления о способах плавания кроль на груди и кроль на спине.
3. Сниженная заболеваемость детей, укрепление организма.
4. Сформировано осознанное и бережное отношение к своему здоровью.
5. Улучшенное состояние здоровья у часто болеющих детей.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Образовательная область физическое развитие

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Обучение детей плаванию решает задачи области физическое развитие и обогащает двигательный опыт детей.

#### **Этапы обучения плавания:**

Весь процесс обучения плаванию условно делится на четыре этапа:

1. Показ техники изучаемого способа плавания воспитателем; использование средств наглядной агитации (плакатов, рисунков, кинофильмов и др.) одновременно с беседой об оздоровительном значении данного способа.

2. Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений).

Проводится на суше и в воде.

3. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом. Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений.

4. Закрепление и совершенствование техники плавания.

#### **Основы методики: основные принципы.**

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста должна опираться на основные дидактические требования педагогики и иметь воспитывающий и развивающий характер. Общедидактические принципы - сознательность, систематичность, наглядность, доступность, прочность и частные методические положения теории физического воспитания – принцип возрастания нагрузки, повторности осуществляются при проведении занятий в соответствии с возрастными особенностями детей.

#### **Особенности методики обучения плаванию детей дошкольного возраста.**

Обязателен в работе с дошкольниками *индивидуальный подход*. Хрупкость и несформированность детского организма требует тщательного учета способностей, склонностей, а главное возможностей каждого ребенка. Только при строгом учете пола, возраста, степени физического развития и здоровья, подверженности простудными заболеваниями, привычки к воде и изменениям температурных условий, индивидуальных реакций на физические нагрузки можно находить наиболее верные приемы работы при обучении плаванию детей.

Ведущее место должен занимать *игровой метод*. Он обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения. Использование игр помогает обеспечить эмоциональность занятий.

Освоение различных движений происходит путем *многократного повторения* их. Количество повторений должно возрастать постепенно.

Дошкольники на основе *подражания* лучше овладевают целостными двигательными актами. Поэтому надо создавать у них целостное представление об изучаемом способе плавания. Для этого как на первом, так и на последующих занятиях необходимо многократно показывать этот способ в исполнении умеющего плавать ребенка или взрослого.

В связи с особенностями развития мышления детей в этом возрасте (конкретность, предметность, сильно выраженная способность подражания и д.р.) *показ* имеет очень большое значение при обучении плаванию. Все разучиваемые упражнения, движения должны быть показаны воспитателем. Показ надо осуществлять в тех же условиях, в которых будет проводиться упражнение (на суше, в воде).

Особенно важен при обучении плаванию показ упражнений, проводимых в воде. В таком случае дети не только зрительно воспринимают структуру движения, но и убеждаются в том, что выполнение этого движения в воде вполне возможно. Это в свою очередь порождает уверенность и смелость при выполнении упражнений, способствует быстрейшему образованию новых навыков.

Не всегда дети схватывают правильное выполнение нового движения. Поэтому его надо демонстрировать по многу раз как на одном, так и на протяжении нескольких занятий.

Лучше всего показывать упражнения непосредственно перед их выполнением, совершая все движения правильно, четко, легко и красиво, без напряжения.

Надо всегда давать возможность ребятам показывать свои достижения в исполнении тех или иных заданий воспитателю или другим детям. Это активизирует их участие в процессе обучения и может служить дисциплинирующим фактором.

Показ обязательно должен сопровождаться доступным для детей *пояснениями*. Рассказ, беседа, объяснение, своевременное замечание стимулирует целенаправленное, сознательное овладение движениями.

Большое место в мышлении ребенка-дошкольника занимает *образ*. В обучении плаванию образные сравнения в названиях и объяснениях упражнений должны широко применяться. Такие названия упражнений, как «Глазки в воде», «Нос утонул», «Раки», «Акула» и д.р., помогают создать реальные представления о подлежащем выполнению упражнении, облегчают владение им.

## **2.2. Форма, способы, методы и средства реализации Программы**

### **2.2.1 Особенности образовательной деятельности по обучению детей плаванию разных видов и культурных практик**

ФГОС дошкольного образования включает образовательные ориентиры и требования, которые направлены на обеспечение полноценной жизни дошкольников и которым удовлетворяет именно организация игровой деятельности как культурной практики. В тексте ФГОС дошкольного образования идет речь об игровой деятельности, при этом указывается, что педагог должен обеспечить «широкие возможности для развития свободной игры детей, в том числе обеспечивая игровое пространство, «вовлечение всех детей в разные виды деятельности и культурные практики, способствующие развитию норм социального поведения, интересов и познавательных действий» Игровая деятельность дошкольников как культурная практика, представляя собой интегративное явление, обеспечивает удовлетворение актуальных запросов ребенка и общества за счет ориентации на потенциальные социальные возможности детей. Эта деятельность как образовательное средство «шагает» в ногу со временем и ориентирована на реализацию культурологического подхода в дошкольном образовании.

**«культурная практика»** - это стихийное и обыденное освоение разного опыта общения и группового взаимодействия с взрослыми и сверстниками. К культурным практикам можно отнести всё разнообразие исследовательских, социально - ориентированных, коммуникативных, художественных действий.

**Культурные практики, используемые при обучении плаванию детей:**

- **Совместная игра** инструктора и детей. Игры и игровые упражнения повышают интерес к занятиям плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. Широко применяются игровые упражнения и соревнования

- **Ситуации общения и накопления положительного социально-эмоционального опыта** носят проблемный характер и заключают в себе жизненную проблему близкую детям дошкольного возраста, в разрешении которой они принимают непосредственное участие. Дети экспериментируют и самостоятельно находят решение. Само обучение плаванию начинают с освоения с водой, чтобы дети не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно.

- **Водные праздники и досуги** - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Дети могут продемонстрировать свои навыки и умения, такие как: нырять, плавать, работать в команде.

Такие водные праздники очень нравятся детям, так как сочетают в себе и физические упражнения, и игры, обставленные инструктором по физической культуре и воспитателями, как театрализованное представление.

- **Коллективная и индивидуальная трудовая деятельность** носит общественно полезный характер.

### **2.2.2. Способы и направления детской поддержки и инициативы**

Уникальная природа ребёнка дошкольного возраста может быть охарактеризована как деятельностная. Включаясь в разные виды деятельности, ребёнок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счёт возникающих инициатив.

Педагогу важно владеть *способами поддержки детской инициативы*.

Взрослым необходимо научиться тактично сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п. Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие.

Обязательным условием взаимодействия педагога с ребёнком является создание развивающей среды, насыщенной социально значимыми образцами деятельности и общения, способствующей формированию таких качеств личности, как: активность, инициативность, доброжелательность и др. Важную роль здесь играет сезонность и событийность образования дошкольников. Чем ярче будут события, происходящие в детской жизни, тем больше вероятность того, что они найдут отражение в деятельности ребёнка, в его эмоциональном развитии.

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно – личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы инструктор по плаванию:

- создает в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, при достижении личных успехов;
- уважает индивидуальные особенности детей;
- поощряет желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность, целесообразность умения или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу)
- создает условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- привлекает детей к планированию своих действий при решении двигательных задач. Обсуждает совместные проекты;
- адекватно оценивает результат деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- создаёт ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращается к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
- поддерживает чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создает условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;
- при необходимости помогает детям решать проблемы при организации игры;

### 2.2.3. Система оценки качества. Оценка индивидуального развития детей

При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования
- 2) оптимизации работы с группой детей.

#### Карта мониторинга обучения плаванию

Группа № \_\_\_\_  
Фамилия Имя \_\_\_\_\_  
Дата рождения \_\_\_\_\_

|      | Выполнение серии выдохов в воду | Плавание на груди при помощи ног |           | Плавание на спине при помощи ног |           | «Поплавок» | Нырание в воду |
|------|---------------------------------|----------------------------------|-----------|----------------------------------|-----------|------------|----------------|
|      |                                 | с доской                         | без доски | с доской                         | без доски |            |                |
| Н.Г. |                                 |                                  |           |                                  |           |            |                |
| К.Г. |                                 |                                  |           |                                  |           |            |                |

- Н — низкий: ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора — на суше и в воде.
- С — средний: ребёнок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.
- В — высокий: ребёнок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.

### 2.2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Взаимодействие с семьями воспитанников на основе потребностей, интересов и инициатив детей и родителей с учетом возможностей педагогов. Заключается в индивидуальном консультировании по всем интересующим вопросам, об уровне освоения ребенком программы с итоговой презентацией достижений в форме фотовыставок, видеопрезентаций.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Продолжительность и этапы реализации Программы

Программа рассчитана для детей старшего дошкольного возраста.

| Срок реализации                           | Количество занятий в неделю                | Продолжительность занятий                 | Время проведения    |
|---|--|---|---------------------|
| 1 учебный год (09 месяцев: 01.10.-30.06.) | 2 занятия<br><br>72 занятий за учебный год | 40-45 минут (с учетом переодевания детей) | Первая половина дня |

#### Календарно-тематическое планирование

| Задачи:  | Средства обучения и последовательность  |   |
|--|---|---|
| Формирование представлений и обучение умениям:     | Специальные и подводящие упражнения   | Игры, игровые упражнения  |
| <b>1 ПЕРИОД (октябрь-январь)</b>                   |   |   |
| Погружению   | Приседание и падение вперед в упор лежа, погружение в воду, с головой.  | «Шел по берегу петух», «Салки», «Лягушки», «Водолазы», «Плотина», «Охотники и утки», «У кого брызг будет больше». |
| Лежанию на груди, спине («Звездочка», «струночка») | С поддержкой, с доской, самостоятельно.   | «Спрячь нос», «Артисты», «Мышка и сырок», «Правильный показ», «Кто лучше», «Салки», «Тише едешь, дальше будешь».  |
| Скольжению на груди                                | С доской, погрузив лицо в воду, самостоятельно отталкиваясь ногами от дна.  | «Стрелы в цель», «Баржи», «Баржи под мостом», «Баржи в тоннель», «Подводные лодки», «Торпеды».                    |
| Движениям ног кролем                               | Лежа у опоры, в плавании с надувной игрушкой, доской. Лежа на груди, погрузив лицо в воду.  | «Катера», «Перевозка пассажиров».   |
| Движениям рук                                      | Попеременные движения, согнутыми руками, погрузив лицо в воду. То же в ходьбе, попеременные движения прямыми руками вперед в наклоне, то же в ходьбе. | «Мельница и ветер», «Быстрые лапки».  |
| Дыханию  | Продолжительная задержка  | «Пузыри», «Подводный  |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | дыхания. Выдохи в воду.   | вулкан» «Насос», «Спрячься в воду».  |
| <b>2 ПЕРИОД (февраль-апрель)</b>   |   |  |
| Скольжению на груди  | Правильное положение головы и рук, выполнение под счет, с различным положением рук.             | «Разведчики», «Стрелы в цель», «Торпеды», «Подводные лодки», «Кто дальше».                                   |
| Движениям ног кролем на груди  | С доской, самостоятельно, в ластах.   | «Катера», «Чья игрушка окажется дальше», «Спасатели», «Гонка катеров», «Слалом».                             |
| Плаванию на груди  | Выполнение попеременных движений согнутыми в локтях руками, при помощи движений рук кролем.     | «Быстрые лапки», «Соревнования собачек», «Кто лучше», «Кто быстрее», «Кто дальше», «Проплывание дистанций»   |
| Лежанию на груди   | «Бочонок»   | «Кто лучше», «Салки», «Тише едешь, дальше будешь».   |
| Лежанию на спине   | С доской  | «Кто самый сильный», «Разведчики»  |
| Дыханию  | Выдохи серией 1х3, Выдохи сериями 2х3.  | «Подводный вулкан», «У кого пузырей больше», «Насос».  |
| <i>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:</i><br>«Водолазы», «Надень шляпу», «Охотники и утки», «Караси и карпы», «Подводный телефон», «Щука в заводи», «Зоопарк». «Повтори движения». |   |  |
| <b>3 ПЕРИОД (май-июнь)</b>   |   |  |
| Скольжению на груди  | Сильный толчок ногами от бортика.   | «Стрелы в цель», «Чья стрела проскользит дальше», «Тише едешь, дальше будешь».                               |
| Плаванию кролем на груди при помощи движений ног кролем  | С различным положением рук, с выполнением 1-2х произвольных вдохов, в ластах.                   | «Чья игрушка окажется дальше», «Гонка катеров», «Спасатели», «Слалом», «Кто лучше», «Проплывание дистанций». |
| Плаванию на груди  | Без выноса рук над водой, в согласии с движениями ног, кроль в координации с задержкой дыхания. | «Кто быстрее», «Соревнования собачек», «Проплывание дистанций»   |
| Плаванию на спине, выполняя движения   | С доской, в ластах, самостоятельно.   | Соревнования, Проплывание дистанции.   |

|   |  |   |
|---|--|---|
| ногами кролем   |  |   |
| Лежанию на спине  | С поддержкой, самостоятельно.  | «Салки», соревнования                                 |
| Скольжению на спине   | Последовательность выполнения, положение рук и головы, высокое положение таза. | «Скользящие стрелы», «Чья стрела проскользит дальше». |
| Дыханию   | Выдох серией 1х3, 1х6.   | «Паровая машина», «Пузыри».                           |
| Прыжкам в воду  | Соскок с лестницы  | «Парашютисты»   |
| <i>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:</i><br>«Веселая эстафета», «Невод», «Змея», «Акробаты», «Водное поло», «Перетяжки», «караси и карпы», «Охотники и утки», «Салки». |  |   |

### **3.2. Материально-техническое обеспечение программы**

1. инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности занятий и страховки детей во время занятий;
2. Длинный шест для поддержания и страховки детей;
3. Спасательные круги;
4. Плавательные доски;
5. Плавательные пояса;
6. Нарукавники и т. д.
7. пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий;
8. Надувные игрушки;
9. Резиновые и пластмассовые игрушки;
10. Мелкие тонущие игрушки;
11. Мячи разного размера;

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество мелких игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне. Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

### **3.3. Планирование образовательной деятельности**

***Старший дошкольный возраст***

| №<br>п/п | Тема  | Всего<br>занятий |
|----------|---|------------------|
| 1        | Знакомство, вводная беседа.<br>Ознакомление с правилами поведения в бассейне, со свойствами воды, ознакомления с сопротивлением воды, упражнения для овладения движениями ног на суше | сентябрь         |
| 2        | Ознакомление и обучение дыханию.  | сентябрь-январь  |
| 3        | Ознакомление и обучение погружению и всплытию («Поплавок»)  | сентябрь-январь  |
| 4        | Ознакомление и обучение скольжению.   | сентябрь-январь  |
| 5        | Ознакомление и обучение движениям ног при плавании способом «Кроль на груди» и «Кроль на спине».  | сентябрь-январь  |
| 6        | Ознакомление и обучение движениям рук при плавании способом «Кроль на груди» и «Кроль на спине».  | февраль-апрель   |
| 7        | Плавание с доской при помощи ног на груди, спине.   | сентябрь-июнь    |
| 8        | Плавание (с поддерживающим устройством и без) в полной координации или облегченным способом   | февраль-апрель   |
| 9        | Всплывание и лежание на груди, лежание на спине.  | февраль-апрель   |
| 10       | Прыжки в воду   | май-июнь         |
|          | Итого:  | 75               |

### 3.4. Календарно-тематическое планирование

Представлено в виде таблицы с тематическими неделями. (Приложение 1)

### 3.5. Форма организации и место в режиме дня

Наилучшей формой организации занятий является подгрупповая.

Для занятий в бассейне, детей разделяют на две подгруппы, численностью по 8-10 человек, (количество детей в подгруппе зависит от «зеркала» воды, т. е от размера самой ванны бассейна). Комплектуя подгруппу, следует уделять внимание: физической подготовке детей и успешности освоения ими плавательных движений.

#### *Место занятий плаванием в режиме дня*

Занятия плаванием представляют собой звено целостного процесса физического воспитания в летний период. Они включаются в режим дня детского сада, где им отводится строго определенное время. Это помогает организации детского коллектива, сокращает время на подготовку к занятиям, облегчает работу воспитателей.

В детском саду занятия плаванием удобно проводить с 11 часов или послеобеденного сна с 15 ч 30 мин.

***Распределение обязанностей педагогического, медицинского и обслуживающего персонала:***

Организованные занятия плаванием в детских садах могут проводить педагоги, получившие предварительную подготовку. Они должны уметь плавать, быть знакомыми с техникой способов плавания и методикой обучения. Им необходимо овладеть приемами спасения утопающих и мерами предупреждения несчастных случаев на воде. В помощь инструктору по физической культуре привлекается обслуживающий персонал и медицинская сестра детского сада.

Медицинская сестра осуществляет постоянный надзор за состоянием места обучения плаванию, систематически следит за состоянием здоровья занимающихся детей.

### **3.6. Методическое обеспечение программы**

- Булгакова Н.Ж. «Игры и развлечения на воде» - М.: Учебно-методический центр, 1980.
- Воронова Е.К «Программа обучения детей в детском саду» СПб., Детство—пресс. 2010.
- Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985 год.
- Осокина Т.И., Богина Т.Л., Тимофеева Е.А. «Обучение плаванию в детском саду»; М., Просвещение. 1991.
- «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» от 17.10.2013 г. №1155 утверждён Министерством образования и науки Российской Федерации от 1.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ

Приложение 1 Календарный план занятий в бассейне для детей старшего дошкольного возраста

| Тема занятий  | Октябрь   |  |   |  | Ноябрь  |   |  |                                       |
|---|---|--|---|--|---|---|--|---------------------------------------|
|   | 1 неделя  | 2 неделя                                   | 3 неделя  | 4 неделя   | 1 неделя  | 2 неделя                                  | 3 неделя                               | 4 неделя                              |
| Упражнения для ознакомления с сопротивлением воды   | Ходьба всей группой, держась за поручни вокруг бассейна.<br>Ходьба с гребковым и движениями | Ходьба – руки за спину.<br>Бег 5-8м.       | Бег в воду с берега до обозначенного места, окунание.<br>Бег, высоко поднимая колени. | Имитация полоскания белья.                                     | Передвижение по дну на руках.                                     | Похлопать по воде, погладить воду.        | «Волны на море»                        |                                       |
| Упражнения для освоения погружения в воду с головой | Помыть лицо.<br>Полить воду себе на голову  | Присесть, погрузиться в воду до подбородка | Побрызгать себе в лицо водой.<br>Приседая, погрузиться в воду до уровня носа.         | Погрузиться в воду до глаз.<br>Нагнуться, помешать воду носом. | Нагнуться, опустить в воду лицо.<br>Побрызгать друг другу в лицо. | Делать постепенный выдох в воду           | Приседая, погрузиться в воду с головой | Совершенствовать погружение с головой |
| Упражнения для овладения выдохом в воду             |   |  | Ознакомление с выдохом на суше  | Подуть на воду.  | Опустить губы в воду, сделать выдох.                              | Погрузиться до глаз, делать выдох в воду. | Повторить                              |                                       |

|  |  |         |                   |  |   |  |  |  |
|--|--|---------|-------------------|--|---|--|--|--|
| Упражнения для освоения открывания глаз в воде |  |         |                   |  |   |  |  |  |
| Упражнения для освоения скольжения             |  |         |                   | Стоя на суше, принять положение скольжения |   | Повторить Лежа на суше, принять положение скольжения         |  | Скольжение с доской                    |
| Упражнения для овладения движениями ног        | На суше. В упоре лежа сзади движения ногами  |         | Повторить         |  | В воде. В упоре сидя сзади на мелком месте, или у бортика   | В упоре лежа сзади на предплечья на мелком месте             | В упоре спереди, опираясь на прямые руки | В упоре сзади, опираясь на прямые руки |
| Упражнения для овладения техникой дыхания      |  |         |                   |  | Стоя на суше, принять положение скольжения удлинённый выдох | Лежа на суше, принять положение скольжения, удлинённый выдох |  |  |
| Игры, развлечения                              |  | «Цапли» | «Дровосек в воде» | «Карусели»                                 | «Футбол в воде»   | «Фонтан»   | «Переправа»                              | «Бегом за мячом», «Коробочка»          |
| Произвольное плавание                          | Ежедневно включается в содержание занятий. Произвольное плавание содержит попытки плавать в полной координации, повторение разученных ранее упражнений |         |                   |  |   |  |  |  |

| Тема занятий                                      | Декабрь                       |                                    |                 |          | Январь                             |                 |            |          |
|---|-------------------------------|------------------------------------|-----------------|----------|------------------------------------|-----------------|------------|----------|
|   | 1 неделя                      | 2 неделя                           | 3 неделя        | 4 неделя | 1 неделя                           | 2 неделя        | 3 неделя   | 4 неделя |
| Упражнения для ознакомления с сопротивлением воды | Передвижение по дну на руках. | Похлопать по воде, погладить воду. | «Волны на море» |          | Похлопать по воде, погладить воду. | «Волны на море» | Повторение |          |

|   |  |   |                   |   |  |  |  |  |
|---|--|---|-------------------|---|--|--|--|--|
| Упражнения для освоения погружения в воду с головой | Делать постепенный выдох в воду  | Приседая, погрузиться в воду с головой    |                   |   | Делать постепенный выдох в воду                              | Приседая, погрузиться в воду с головой           | Совершенствовать погружение с головой    |  |
| Упражнения для овладения выдохом в воду             | Опустить губы в воду, сделать выдох.   | Погрузиться до глаз, делать выдох в воду. | Повторить         | Погрузиться до глаз, с глазами делать выдох в воду. |  |  |  |  |
| Упражнения для освоения скольжения                  |  |   |                   | Стоя на суше, принять положение скольжения          | Повторить Лежа на суше, принять положение скольжения         |  | Скольжение с доской                      |  |
| Упражнения для овладения движениями ног             | На суше. В упоре лежа сзади движения ногами  | Повторить                                 |                   |   | В воде. В упоре сидя сзади на мелком месте, или у бортика    | В упоре лежа сзади на предплечья на мелком месте | В упоре спереди, опираясь на прямые руки | В упоре сзади, опираясь на прямые руки |
| Упражнения для овладения техникой дыхания           | Стоя на суше, принять положение скольжения удлиненный выдох  |   |                   |   | Лежа на суше, принять положение скольжения, удлиненный выдох |  |  |  |
| Игры, развлечения                                   |  | «Цапли»                                   | «Дровосек в воде» | «Карусели»  | «Футбол в воде»  | «Фонтан»   | «Переправа»                              | «Бегом за мячом», «Коробочка»          |
| Произвольное плавание                               | Ежедневно включается в содержание занятий. Произвольное плавание содержит попытки плавать в полной координации, повторение разученных ранее упражнений |   |                   |   |  |  |  |  |

| Февраль   |   |  | Март                            |   |                                       |   |
|---|---|--|---------------------------------|---|---------------------------------------|---|
| 2 неделя  | 3 неделя  | 4 неделя                                   | 1 неделя                        | 2 неделя  | 3 неделя                              | 4 неделя  |
| Совершенствовать погружение с головой в воду при овладении выдохом в воду, освоении открывания глаз в воде  |   |  |                                 |   |                                       |   |
| Погрузиться с головой в воду, делать выдох  | Погрузиться с головой в воду, сделать 2 выдоха подряд |  |                                 |   |                                       | Упражнение в выдохе повторять ежедневно               |
| Приседая, погрузиться в воду с головой, открыть глаза   |   |  | Повторить                       | Рассматривать предметы под водой  | Повторить                             | Разыскивать предметы под водой                        |
| Встать на четвереньки, выпрямляя ноги, остаться в упоре на руках  | Присесть, выпрямляя ноги лечь на воду                 | Выполнение скольжения с помощью обучающего | Скольжение на груди             | Повторить   |                                       | Скольжение на спине                                   |
| С передвижениями вперед по дну на руках   |   |  | Повторять предыдущие упражнения |   |                                       | Скольжение на груди с помощью движением ног повторить |
|   |   |  |                                 | Выполнять ежедневно на суше подготовительные к овладению движений руками упражнений |                                       |   |
|   |   |  |                                 |   | Попытки плавать в полной координации  |   |
| «Поезд в тоннель» (1 вариант), «Поймай воду»  | «Покажи пятки»  | «Смелые ребята»                            | «Невод»                         | «Качели»  | «Катание на кругах», «Пролезь в круг» | «Поезд в тоннель» (2 вариант)                         |
| Ежедневно включается в содержание занятий. Произвольное плавание содержит попытки плавать в полной координации, повторение разученных ранее упражнений. |   |  |                                 |   |                                       |   |

| Апрель   |                           |                                  |             | Май  |           |  |          |
|--|---------------------------|----------------------------------|-------------|--|-----------|--|----------|
| 1 неделя   | 2 неделя                  | 3 неделя                         | 4 неделя    | 1 неделя   | 2 неделя  | 3 неделя   | 4 неделя |
| Совершенствовать погружение с головой в воду при овладении выдохом в воду, освоении открывания глаз в воде |                           |                                  |             |  |           |  |          |
| Упражнение в выдохе повторять ежедневно  |                           |                                  |             | Погрузиться с головой в воду, делать 8-12 выдохов в воду   |           |  |          |
| повторить  |                           | Выдох в воду с открытыми глазами | Повторить   | Скольжение на груди с открытыми глазами                    | Повторить | Уметь рассматривать предметы в воде                |          |
| Скольжение на груди и на спине повторять ежедневно   |                           |                                  |             |  |           | 3-4м   |          |
| Повторить  | Плавание с кругом в руках | Выполнять ежедневно              |             |  |           | Проплыть с кругом, доской в руках 8-15м            |          |
| Выполнять ежедневно на суше подготовительные к овладению движений Руками упражнений                        |                           |                                  |             | В скольжении одновременное гребковое движение рук до бедер |           | повторить  |          |
| В скольжении выдох в воду  | Повторять ежедневно       |                                  |             |  |           |  | 6-8 раз  |
| Попытки плавать в полной координации и с задержкой дыхания. Повторять ежедневно                            |                           |                                  |             |  |           | Уметь держаться на поверхности воды. Проплыть 3-5м |          |
| «Нырны в круг»   | «Брод»                    | «На буксире», «Бегом за мячом»   | «Зеркальце» | «Караси и карпы»   |           | «Щука»<br>«Сможешь ли – попробуй»                  |          |

| <b>Июнь</b>  |                                    |             |          |
|--|------------------------------------|-------------|----------|
| 1 неделя   | 2 неделя                           | 3 неделя    | 4 неделя |
| Совершенствовать погружение с головой в воду при овладении выдохом в воду, освоении открывания глаз в воде |                                    |             |          |
| Упражнение в выдохе повторять ежедневно  |                                    |             |          |
| повторить  | Выдох в воду с открытыми глазами   | Повторить   |          |
| Скольжение на груди и на спине   |                                    |             |          |
| повторять ежедневно  |                                    |             |          |
| Повторить  | Плавание с кругом в руках          |             |          |
| Выполнять ежедневно на суше подготовительные к овладению движений Руками упражнений                        |                                    |             |          |
| В скольжении выдох в воду  | Повторять ежедневно                |             |          |
| Попытки плавать в полной координации и с задержкой дыхания. Повторять ежедневно                            |                                    |             |          |
| «Нырни в круг»<br>«Брод»   | «На буксире»<br>, «Бегом за мячом» | «Зеркальце» |          |

## Приложение 2

### Игры и упражнения при обучении детей плаванию

#### *Игры и упражнения на преодоление сопротивления воды*

1. **«Кто выше?»** Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды.
2. **«Переправа».** Ходьба на заданное расстояние, помогая гребковыми движениями рук.
3. **«Кто быстрее?»** Бег в воде на заданное расстояние, помогая себе руками.
4. **«Море волнуется».** Дети строятся в шеренгу по одному лицом к бортику и держатся за него руками. По команде **«Море волнуется!»** они перемещаются в любом направлении, выполняя произвольные движения руками. По команде **«На море тихо!»** быстро занимают исходное положение, стараясь уложиться в счет: «Раз, два, три – вот на место стали мы». Опоздавший лишается своего места.
5. **«Волны на море».** Играющие выстраиваются в шеренгу, ноги – на ширине плеч, руки под водой, пальцы сцеплены. По сигналу взрослого дети начинают выполнять движения обеими руками вправо-влево близко к поверхности воды.
6. **«Невод».** Все играющие («рыбы») разбегаются в разные стороны. Двое водящих, держась за руки, стараются поймать кого-либо из них (захватить в «сеть»). Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая «сеть». Игра заканчивается, когда все «рыбы» пойманы.

7. **«Караси и карпы».** Играющие делятся на две равные шеренги («караси» и «карпы») и становятся спиной друг к другу на расстоянии 1 метра. Как только ведущий произнесет: «Караси», шеренга «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. Одновременно «карпы» поворачиваются и стараются догнать «карасей» (дотронуться до них рукой).
8. **«Карусель».** Играющие становятся в круг и берутся за руки. По сигналу ведущего начинают двигаться по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают один или два круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите», после которого движение замедляется.
9. **«Лодочка».** Дети распределяются на две подгруппы. В полуприседе, вытянув руки вперед (пальцы сложены лодочкой – это нос корабля), подбородок лежит на воде, - ходьба по бассейну.
10. **«Паровоз».** Опуститься в воду до губ (вытянуты трубочкой) и активно выдохнуть воздух, вдох через нос.
11. **«Змейка».** Дети берутся за руки и вытягивают их вперед. Свободно перемещаясь по бассейну, выполняют волнообразные движения руками вверх, вниз.
12. **«Догоните меня».** Дети догоняют тренера, в руках которого красивая игрушка.
13. **«Утки и утята»** (см. «Караси и карпы»).

14. **«Морские коньки».** Ноги ставятся скрестно, руки – как лапы у зайчат. В таком положении прыжки с продвижением вперед.

***Игры и упражнения  
на погружение с головой в воду***

1. **«Кто быстрее спрячется под воду?»**  
По сигналу ведущего играющие приседают под воду.

2. **«Хоровод».** Взявшись за руки, дети идут по кругу, вслух считая до десяти. Потом делают вдох и погружаются в воду с головой. То же самое выполняют в другую сторону.

3. **«Поезд и тоннель».** Играющие стоят в колонну по одному и, положив руки на пояс впереди стоящего, изображают «поезд». Двое детей, стоя лицом друг к другу и держась за опущенные в воду руки, изображают «тоннель». Чтобы миновать «тоннель», «поезд» должен поднырнуть. Когда весь «поезд» пройдет через «тоннель», двое детей меняются ролями и т.д.

4. **«Сядь на дно».** По команде взрослого дети пытаются сесть на дно, погрузившись с головой в воду.

5. **«Насос».** Играющие становятся парами лицом друг к другу и берутся за руки. По очереди приседая, они погружаются с головой в воду (как только один появляется из воды, другой приседает и скрывается под ней).

6. **«Лягушка».** Играющие становятся в круг. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх, по сигналу «Утка!» прячутся под воду.

7. **«Жучок-паучок».** Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. В центр становится водящий – «жучок-паучок». Дети произносят на распев: «Жучок-паучок вышел на охоту, не зевай, поспевай, прячьтесь все под воду!» С последними словами играющие приседают, а тот, кто не успел спрятаться под воду, меняется ролью с «жучком-паучком».

8. **«До пяти».** По команде ведущего играющие делают глубокий вздох и погружаются под воду. Ведущий громко считает до пяти. Тот, кто вынырнет раньше времени, становится в одну сторону, кто продержится под водой до счета «5», - в другую.

9. **«Спрячься!»** Играющие образуют круг, в центре находится ведущий. Когда он проводит над головами детей надувной резиновой игрушкой, они должны быстро опустить голову в воду.

10. **«Охотники и утки».** Дети делятся на две команды. «Охотники» образуют круг, внутри которого находятся «утки». «Охотники» стреляют в «уток» - бросают мяч, а «утки» прячутся (ныряют). Игра продолжается 2-3 минуты, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

11. **«Большие и маленькие».** По команде «Большие!» дети вытягиваются на прямых ногах, по команде «Маленькие!» - прячутся под воду. Тренер может увеличить темп движений.

***Игры и упражнения  
на скольжение по воде***

## *Игры и упражнения на дыхание*

1. **«Кто дальше проскользит?»**  
Играющие становятся в одну шеренгу и выполняют скольжение на груди и на спине.
2. **«Стрела».** Ведущий входит в воду. Поочередно берет одной рукой каждого ребенка за ноги, другой поддерживает под живот и толкает к берегу по поверхности воды. Лучшая стрела скользит дальше всех.
3. **«Торпеды».** Играющие строятся в шеренгу по одному и выполняют движение на груди с движением ног как при плавании стилем «кроль». То же в положении лежа на спине.
4. **«Кто быстрее?»** плавание (стиль «кроль») на груди и на спине с доской и без доски на определенное расстояние.
5. **«Фонтан».** Играющие образуют круг и берутся за руки. По команде все ложатся на спину, вытягивают ноги и поддерживают туловище гребковыми движениями рук. По сигналу ведущего выполняют движения ногами как при плавании стилем «кроль» на спине.
6. **«Цапля».** Ходьба по бассейну, высоко поднимая ноги. Если на дне разложить цветные предметы, то дети идут по этим ориентирам, опуская голову в воду и открывая глаза.
7. **«Лошадка».** Дети распределяются пары, берутся за руки и шагом идут через центр бассейна. В дальнейшем упражнение выполняется с высоким подниманием колен.
8. **«Ледокол».** Дети с досками в прямых руках свободно ходят по бассейну, стараясь не наталкиваться на товарищей.

1. **«У кого больше пузырей?»** Дети погружаются с головой в воду и делают длинный выдох через рот.
2. **«Ваньки-встаньки».** Разделившись на пары, играющие становятся друг против друга и крепко берутся за руки. По первому сигналу стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу под воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох.
3. **«Кто сделает пять, десять и больше выдыхов в воду?»**
4. **«Качели».** Играющие становятся парами спиной друг к другу и берутся под руки. Поочередно наклоняясь вперед, дети опускают лицо в воду и поднимают своего партнера на спине на воду. В момент опускания лица в воду делает выдох, при разгибании – вдох. Выигрывает пара, которая большее число раз выполнит подряд данное упражнение.
5. **«Дровосек».** Дети имитируют работу дровосека с выдохом в воду.
6. **«Лодочки».** Дети распределяются по парам. Один ребенок ложится на спину, другой тянет его за руки (средняя группа).

### *Игры и упражнения с открыванием глаз в воде*

1. **«Водолазы».** Играющие достают со дна лежащие предметы.
2. **«Смотри внимательно».** Играющие становятся парами лицом друг к другу. Один из каждой пары приседает под воду и открывает глаза, другой показывает ему различное количество пальцев. Когда первый появляется из воды, второй спрашивает его, сколько пальцев он увидел. Затем играющие меняются ролями.
3. **«Брод».** Дети строятся в одну или две колонны по одному. Поочередно они передвигаются по бассейну по заданным ориентирам (яркие предметы, лежащие на дне). Чтобы не сбиться с пути, часто опускают голову в воду и открывают глаза.

### *Игры и упражнения со скольжением и плаванием*

1. **«Поплавок».** Играющие (две группы по 6 – 8 человек или отдельные пловцы), сделав глубокий вдох, приседают на дно и, обхватив колени руками (голова опущена, подбородок прижат к груди), всплывают на поверхность. Выигрывает тот, кто более четко выполнит упражнение.
2. **«Медуза».** Играющие (группа из 6 – 8 человек), сделав глубокий вдох, приседают на дно и, наклонившись вперед, сплывают на поверхность (голова – в

воде, ноги и руки свободно «висят»). Дети соревнуются по тем же правилам, что в предыдущей игре.

3. **«Кто, лежа на спине, перевернется в положение на грудь?»**
4. **«Кто продержится на воде до счета 10 – 12 в положении лежа на спине без опоры?»**
5. **«Пятнашки с поплавком».** Водящий – «пятнашка» старается догнать кого-либо из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» успевает дотронуться до играющего прежде, чем тот примет данное положение, игрок становится «пятнашкой».

### *Игры и упражнения с прыжками в воду*

1. Дети сидят на бортике, свесив ноги в воду. По сигналу они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто сделает это раньше всех.
2. **«Эстафета».** В игре участвует две команды, которые располагаются на бортике в колонне по одному. По сигналу тренера замыкающие каждой команды ударяют рукой сидящего впереди и прыгают в воду. Новый замыкающий проделывает то же самое и т.д.
3. **«Кто дальше проскользит»** после выполнения спада из положения с колен; сидя на корточках; сидя спиной к воде из стартового прыжка?»

4. **«Все вместе».** Дети выстраиваются вдоль бортика в шеренгу по одному на расстоянии 1 метра друг от друга. По команде они одновременно делают или соскок вниз ногами, или какой-либо другой прыжок.

5. **«Каскад».** Прыжки, о которых говорится в упражнении 4, выполняются один за другим.

### *Игры и упражнения с мячом*

1. **«Борьба за мяч».** Участники игры делятся на две команды. У одной из них – легкий, не впитывающий влагу мяч (или футбольная камера). Передвигаясь в любом направлении, они перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются отнять его.

2. **«Мяч по кругу».** Играющие стоят на дне и перебрасывают мяч друг другу.

3. **«Волейбол на воде».** Играющие располагаются по кругу и перекидывают мяч друг другу, стараясь как можно дольше продержать его в воздухе.

4. **«Мяч своему тренеру».** Играющие делятся на две команды. Каждая выстраивается вдоль определенной отметки. У каждой команды есть свой тренер. По сигналу игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает та команда, которой удалось это сделать большее количество раз.

5. **«Салки с мячом».** Играющие произвольно перемещаются в воде. «Салка» легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. «Осаленный» мячом становится «салкой».