

**Программ
плаванию В
На 2018-2019**

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Цель и задачи программы	5
Новизна программы	5
Методическое обеспечение	6
Работа с педагогическим коллективом	6
Работа с родителями	7
Режим занятий	7
Прогнозируемые результаты	7
Игры на воде	8
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	10
СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА	12
1-я младшая группа (2-3 года).....	12
2-я младшая группа (3-4 года).....	13
СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА	16
Средняя группа (4-5 лет)	16
СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА	20
Старшая группа (5-6 лет)	20
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	23
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	25

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная программа обучения плаванию в детском саду базируется на ведущих теоретических идеях следующих программ:

1. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.;

2. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду.

Программа обеспечивает всестороннее развитие на основе психологических особенностей, создает оптимальные условия для реализации активности. Основываясь на собственном опыте, поменяла местами изучение работы ног и рук. Сначала осваивается работа рук брассом, кролем с головой над водой, а потом с погружением головы в воду в движении. Таким образом, многие дети, которые боятся лечь на воду, быстрее начинают уверенно и смело чувствовать себя в воде.

Нагрузка дозируется за счет повторений упражнений, температуры воды, воздуха, обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие и положительный настрой.

Развитие человека представляет собой процесс физического, психического и социального созревания и охватывает все количественные и качественные изменения врожденных и приобретенных средств, происходящих под воздействием окружающей действительности.

Физическое развитие связано с увеличением роста, веса, увеличением мышечной силы, совершенствованием органов чувств, координации движений и т. д.

Социальное развитие ребенка осуществляется в процессе его включения в жизнь общества, проявляется в изменении его поведения, отношения к окружающим, в особенностях участия в делах коллектива и т.д.

Всех нас тревожит здоровье детей. И роль физической культуры, включая плавание, трудно переоценить в формировании здоровья ребенка. Причины болезненности детей сложны и серьезны: это и экологическая обстановка, и социальные условия жизни, и психологический климат в семье. Но мы в детских садах можем создать условия двигательной активности, научить его грамотно относиться к своему здоровью. Если мы не усилим внимание к физическому здоровью и культуре ребенка – мы нанесем непоправимый ущерб общечеловеческой культуре жизни.

Всестороннее развитие личности играет важную роль в формировании и социальном становлении личности, пронизывает все сферы жизнедеятельности. Физическая культура является частью гармоничного формирования личности в процессе общекультурного развития.

В процессе физкультурного образования происходит овладение системой научных знаний, познавательных и двигательных умений и навыков, формирование их на основе мировоззрения, нравственных, физических и других качеств личности, развития творческих сил и способностей.

Целевая установка физического воспитания детей дошкольного возраста определяется требованиями современного этапа развития общества и системы образования к формированию личности.

Что главное в воспитании детей? Здоровье ребенка. У него быстрее формируются все необходимые знания и навыки. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие физических дефектов и болезней» - так трактует определение «здоровье» Всемирная Организация Здравоохранения. 78% болезней взрослых формируется в детстве. Каждый четвертый ребенок в течение года болеет ОРВИ более четырех раз. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Среди отстающих учеников 85-90% отстают не из-за лени, а вследствие плохого состояния здоровья.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья должны находиться, во-первых – семья и условия проживания, во-вторых – образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть активного времени.

Наше дошкольное образовательное учреждение имеет возможность проводить не только физкультурные занятия на суше, но и в воде. Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Это одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. В ходе занятий плаванием возможно скорректировать равномерное развитие мышечной системы, так как в работу вовлекаются все основные группы мышц. Закрепляются уже имеющиеся навыки в беге, прыжках, ходьбе, формируется навык скольжения, который является базовым движением в плавании. В процессе дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивными, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой. Правильно

организованные занятия способствуют развитию смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности. Прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка.

Цель программы:

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

Задачи программы:

оздоровительные

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- учить бережному отношению к своему здоровью, личной гигиене;
- развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закаливание организма;
- совершенствование ОДА, формирование правильной осанки;

образовательные

- расширять и углублять представления и знания о пользе занятий плаванием;
- ознакомить детей с различными способами плавания;
- развивать психофизические качества и двигательные способности (выносливость, силу, ловкость, гибкость, координацию движений, дыхательные функции)
- формировать умения и навыки правильного выполнения плавания спортивным способом плавания

воспитательные

- воспитывать интерес к активной деятельности в воде;
- воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувства собственного достоинства, самостоятельность.

Новизна программы:

Программа направлена на охрану жизни и укрепление здоровья, полноценного физического развития, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, на освоение культурно-гигиенических навыков, воспитание привычек к упорядоченному ритму жизни.

В дошкольном учреждении режим дня предусматривает занятия в плавательном бассейне: начиная с постепенного приучения к воде, передвижению в ней и выполнению подготовительных упражнений, переходим собственно к обучению плаванию, то есть умению свободно держаться на воде, скользить сначала со вспомогательными средствами, а затем самостоятельно, свободно погружаться в воду, задерживая дыхание.

Основной формой обучения плаванию на начальном этапе занимают подвижные игры в воде, которые широко применяются на др. занятиях. В зависимости от возраста, индивидуальных особенностей подготовленности определенные группы упражнений осваиваются в разные сроки. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (ходьба, бег, прыжки), большое разнообразие дел позволяет решать в комплексе задачи нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Методическое обеспечение:

Основное содержание программы составляют методические рекомендации и материалы по обучению детей плаванию.

- организация занятий в воде различной формы и содержания,
- плавание с предметами (нарукавниками, досками, игрушками)
- проведение игр соревновательной направленности,
- проведение досугов, праздников, свободного купания на воде,
- проведение лечебно-профилактических мероприятий, закаливания (гидромассаж ног, фиточай)
- участие в спортивных мероприятиях и сотрудничество со спортклубом.

Работа с педагогическим коллективом:

- Обучение планированию и режимным моментам
- Обучение формированию положительного эмоционального настроения перед занятиями (очень боязливых и после болезни, долго отсутствующих детей на занятиях).

- Посещение и помощь в проведении открытых занятий и развлечений на воде.

Работа с родителями:

- Знакомство родителей с основными теоретическими знаниями и с практикой работы с часто болеющими детьми, закаливания их,

- проведение дней открытых дверей (посещение занятий любой возрастной группы),

- выпускные показательные выступления детей (как ребенок научился плавать за то время, которое он посещал детский сад).

Режим занятий:

Данная программа предполагает 72 часа в год в средней, старшей и подготовительной группах – то есть 2 раза в неделю по 20, 25-30, 30-35 минут соответственно; в младшей группе проводится 36 часов 1 раз в 1 раз в неделю бассейн = 15-20 минут. Занятия плаванием проводятся по подгруппам 8- 12 человек

Последовательность проведения занятий:

1. Воздушные контрастные ванны.
2. Душ.
3. Разминочные упражнения в воде, передвижения в заданных направлениях.
4. Обучение основным движениям руками, ногами, упражнения на дыхание.
5. Игровые задания применяются в различных частях занятия.
6. Время для самостоятельного купания и игр.
7. Релаксация (расслабляет, успокаивает организм: выдох в воду, лежание на воде).
8. Обтирание, сушка волос.

Прогнозируемые результаты:

- Оздоровление, укрепление мышц сердца, улучшение кровообращения в сосудах, развитие дыхательного аппарата, профилактика и лечение нарушений осанки, сутулости, плоскостопия.

- Применение умений и навыков плавания в повседневной жизни.

- Повышение интереса к спорту.

- Проявление целеустремленности, силы воли, мужественности.

- Умение выполнять положение лежа в воде, технично плавать кролем, брассом, на спине (индивидуально для каждого).

При обучении плаванию детей дошкольного возраста используются разнообразные игры, которые позволяют активно двигаться в воде.

Игры на воде

Игры на воде вносят в практическую деятельность радостную эмоциональную окраску. Создание положительных эмоций помогает детям преодолеть водобоязнь, способствует разучиванию упражнений. Играя, ребенок не утомляется от многократного повторения одних и тех же движений.

Игры используются с первых занятий, когда дети знакомятся с водной средой. Играя, младшие дошкольники безболезненно привыкают преодолевать чувство неуверенности и страха, быстро адаптируются в воде, привыкают смело входить и погружаться в нее. Игры помогают освоить все действия, готовящие ребенка к плаванию. В работе с детьми, начиная со старшей ступени дошкольного образования (с 5 лет), когда воспитанники уже овладели техникой плавания, игры используются для повторения, закрепления и совершенствования отдельных движений, способов плавания.

При обучении дошкольников плаванию используют различные пособия, игровой материал, инвентарь. Это позволяет сделать занятие интереснее, варьировать игры, придумывать новые. Имея достаточное количество инвентаря, можно придумать несколько вариантов одной игры или усложнить ее.

На занятиях плаванию можно использовать нетрадиционное оборудование. Так, обучая детей погружению в воду с головой, используются тонущие игрушки (чтобы вызвать интерес у ребенка, помочь преодолеть страх). Игрушки должны быть яркими и привлекательными, чтобы их можно было быстро отыскать под водой. Можно использовать и резиновые экспандеры. Добавляются к ним "клешни" и "глазки", превращаются в веселых "крабов". Эти "игрушки" используются в играх "Водолазы", "Нырятьщики", а также в эстафетах во время праздников и развлечений. Плавающие игрушки можно сшить из обычных надувных игрушек, вышедших из строя. Так, разные по цвету дубовые, кленовые, березовые листочки пригодятся для игры "Ветерок", где дети с яркими листочками выступают в роли "ветерка".

Дети быстро входят в образ, особенно если используется такой атрибут, как маски. Учитывая специфику работы в бассейне, маски нужно делать из материала,

который легко моется и обрабатывается. Для этого подходят надувные игрушки, они яркие и цветные. А в качестве уплотнителя можно взять пластиковые бутылки.

Для занятий по плаванию можно использовать доску из пенопласта (ширина - 18 см, длина – 33 см), в которой сделаны вырезы для ног. С помощью этой доски детей можно обучать держать тело горизонтально при скольжении на спине и груди, при помощи этой доски развиваются и укрепляются мышцы спины. В тоже время доска создает некоторое сопротивление, что развивает выносливость, а также силу для гребковых движений рук.

Для разнообразия упражнений можно изготовить "дорожку для проныривания". Она представляет собой цепочку (дорожку) соединенных между собой обручей и палок и используется для обучения погружению в воду с головой при скольжении.

Дорожка, состоящая из четырех обручей и протянутая вдоль бассейна, служит для выполнения поточным способом упражнения "дельфинчик" через гимнастическую палку.

А при фронтальном способе четверо детей сразу могут выполнять (с одной стороны) проныривание в обруч, а другие четыре ребенка (с другой стороны) упражнение "дельфинчик" через палку.

Из обычных пластмассовых игрушек можно также сделать яркие "дорожки-ориентиры", которые необходимы для разделения бассейна вдоль и поперек. Такие "дорожки-ориентиры" часто применяются как в эстафетах, так и в подвижных играх. Вспомогательные средства обучения позволяют стимулировать функциональные возможности детского организма, повышают интерес детей к занятиям в бассейне.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Распределение времени между разделами обучения плаванию:

1. Упражнения по ознакомлению со свойствами воды - 10%
2. Упражнения, обучающие погружению и всплытию - 3%
3. Упражнения для выработки навыка лежания - 10%
4. Упражнения для выработки навыка скольжения - 26%
5. Упражнения обучающие дыханию - 14%
6. Упражнения, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения - 31%
7. Упражнения на овладение простейшими прыжками - 6%

Группа/умения, навыки	Младшая группа	Средняя группа
Ходьба	Ходить по одному, группой в заданном направлении до установленного места в разных И.п.	Ходьба в различных И.п. на глубине по пояс, держа в руках игрушку или помогая себе руками (делая мельницу)
Бег	Бегать в произвольном направлении поднимая брызги, убегать от догоняющего	Бегать изменяя темп, догоняя друг друга, бежать, наклонившись вперед
Прыжки	Прыгать на двух ногах на месте, прыгать в длину с места	Подпрыгивать высоко, чтобы ступни показались над поверхностью воды, с погружением под воду, приседая на более глубоком месте
Погружение в воду	Короткие погружения с открытыми ушами, задержав дыхание	Полностью погружаясь в воду с подныриванием под предмет
Вдох и выдох в воду	По индивидуальным возможностям	Умение делать козырек, воронку, пускать пузыри, вдыхать через рот, выдыхать через рот или нос
Открывание глаз в воде	По инициативе ребенка или в очках для плавания	При собирании игрушек со дна
Скольжение	--	Держась за плавательную доску выполнять «Стрелу», «Звезду», «Поплавок», стараясь выполнить то же самое без доски (по возможностям)
Плавание	--	--

Группа/умения, навыки	Старшая группа	Подготовительная группа
Ходьба	По одному, в парах, в различных И.п., с различным темпом, на различной глубине	Свободно передвигаясь на различной глубине, меняя темп и направление по команде инструктора
Бег	Бег с прыжками в воду, с погружениями, высоко поднимая колени	Бегать, поднимая колени, помогая себе гребковыми движениями рук, спиной назад, с погружениями в воду
Прыжки	Прыжки с погружениями под воду на двух ногах, с продвижениями вперед, вверх, вбок	Прыжки в длину с погружением в воду на двух, на одной ноге, с продвижениями вперед, назад, в сторону, спрыгивать с бортика ногами вниз
Погружение в воду	Погружение на задержку дыхания на 2,4,8... счета, собирать предметы, разбросанные по дну, проныривание в обруч	Погружение с задержкой дыхания на счет, с последующим выдохом в воду, проныривание в предмет, подныривание под него
Вдох и выдох в воду	Вдох над водой, погружение головы в воду – выдох в воду на счет: 1,2,3 (т.е. быстрый вдох и более продолжительный выдох)	Дыхание произвольное
Открывание глаз в воде	«Сколько пальчиков» (сколько пальцев показал напарник под водой), доставать со дна различные предметы	Ныряние, нахождение предметов, ориентироваться в воде и под водой
Скольжение	Лежать свободно, держась на плаву самостоятельно, продвигаясь вперед	Скольжение на груди без и с работой ног кролем, с постепенным выдохом в воду, на спине с и без плавающей опоры
Плавание	С помощью плавательной доски или игрушки, согласованные движения ног, рук на задержке дыхания и с выдохом в воду	Освоение плаванием в полной координации кролем на груди и на спине, облегченным брассом (ноги кроль плюс руки брасс плюс дыхание)

СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

1-я младшая группа (2-3 года)

Задачи

- ознакомить детей с условиями и правилами поведения в бассейне;
- прививать детям желание научиться плавать; входить в воду без боязни, погружаться в воду с помощью взрослого и самостоятельно;
- играть в воде, используя игрушки, бегать, прыгать;
- учить детей движениям руками, ногами, туловищем различными способами на суше и на воде, и том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств.

Знания

- Правила поведения в бассейне.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
-Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.
- Входить в воду, держась за руки взрослого и самостоятельно. Ходить, бегать по дну, держась за руки и самостоятельно, помогая себе движениями рук на мелком месте.
- Подпрыгивать, хлопая руками по воде, приседать, погружаться в воду, подпрыгивать, держась руками за бортик бассейна и самостоятельно.
- Переходя на глубокую часть бассейна, погружаться по грудь, по шею, до уровня носа, до уровня глаз, с головой на задержке дыхания, с выдохом в воду.
- Поливать воду себе на голову, умывать лицо.
- Присев, расположив губы на уровне поверхности воды, дуть на воду, образуя волну.
- Игры, эстафеты, развлечения в воде с различными предметами: игрушками, мячами, обручами и т.д.
- Выполнять «самолетик»- И.п.- ноги вместе сзади, руки в стороны в нарукавниках, в надувном круге;
- Движения руками на груди и на спине с надувным крутом, поясами, «плавками-поплавками», нарукавниками.

- Движения ногами кролем на груди, кролем на спине, с надувным крутом, с нарукавниками, поясами, поддерживающими «плавками-поплавками»,
- Плавание различными сочетаниями движений и неспортивными и спортивными способами с нарукавниками, и другими поддерживающими средствами и без них на задержке дыхания, с дыханием;
- Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

Требования

- Знать правила поведения в бассейне.
- Уметь выполнять простейшие специальные упражнения и комплексы на суше, самостоятельно входить в воду;
- Опускать лицо в воду;
- Погружаться в воду с головой с задержкой дыхания;
- Погружаться в воду с головой, выполняя выдох в воду 3-5 раз; выполнять движения руками брассом - ногами кролем с нарукавниками, Родителям знать программу обучения и выполнять с ребенком домашние задания.

2-я младшая группа (3-4 года)

Задачи

- сообщить детям сведения о пользе занятий плаванием, о свойствах воды;
- ознакомить детей с правилами поведения на воде;
- воспитывать у детей стремление к самостоятельности при передвижении и играх в воде;
- учить погружать лицо в воду, погружаться в воду с головой;
- учить открывать глаза в воде;
- знакомить с очками для плавания;
- учить делать вдох и выдох на суше и в воде;
- формировать навык всплывания и лежания на воде (на груди и на спине, «медуза», «поплавков», «звездочка»);
- учить скольжению на груди и на спине;
- учить детей движениям руками, ногами, туловищем различными способами плавания на суше и в воде, в том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств.

Знания:

Сведения о пользе занятий плаванием, свойствах воды; правила поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде.

Умения

- Упражнения на суше.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.
- Упражнения на воде.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Упражнения для освоения с водой. Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.
- Движение ногами кролем, брасом с плавательной доской. Дыхание произвольное, а также на задержке дыхания, с выдохом в воду. Плавание различным сочетанием движений, неспортивными и спортивными способами с поддерживающими средствами и без них, на задержке дыхания, с выдохом в воду. Доставание игрушек со дна. Ныряние в вертикально расположенный обруч. Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

Требования

Уметь выполнять требования программы предыдущей возрастной группы. Знать о пользе занятий плаванием, правилах поведения в бассейне.

Уметь выполнять простейшие специальные упражнения и комплексы на суше.

Уметь:

- выполнять выдохи в воду, «звездочку» на груди и на спине с 2-мя нарукавниками, с одним нарукавником, без нарукавников;
- выполнять скольжение на груди и на спине с доской в руках и без доски;
- выполнять движения руками брассом - ногами кролем: руками дельфином ногами кролем на груди; кролем на груди с произвольным дыханием, на задержке дыхания, с выдохом в воду.

Месяц	Задачи
Сентябрь	<p>Проведение диагностики физического развития детей.</p> <p>Развивать интерес к занятиям в бассейне.</p> <p>Провести беседу о правилах поведения и безопасности в плавательном бассейне.</p>
Октябрь	<p>Ознакомить со свойствами воды.</p> <p>Учить детей не бояться брызг, преодолеть страх перед водой.</p>
Ноябрь	<p>Учить передвигаться в воде по дну бассейна шагом, бегом, прыжками, помогая себе руками.</p> <p>Учить ходить на руках по дну бассейна.</p>
Декабрь	<p>Учить погружаться в воду с опорой, открывать в ней глаза, совершенствовать передвижение и умение ориентироваться в воде.</p> <p>Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.</p>
Январь	<p>Учить дуть перед собой, перегоняя предметы до противоположного бортика бассейна.</p> <p>Учить выдоху в воду, воспитывать уверенность передвижения в воде.</p>
Февраль	<p>Учить движения руками брассом, кролем без выноса рук из воды. Приучать принимать горизонтальное положение в воде: всплытие, лежание на груди и на спине.</p> <p>Воспитывать смелость.</p>
Март	<p>Совершенствовать полный вдох и выдох в воду.</p> <p>Закреплять умение всплывать, лежать на воде, работать руками брассом кроле без выноса рук из воды.</p> <p>Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснение преподавателя.</p>
Апрель	<p>Учить скольжению в воде (постепенное увеличение глубины) с использованием вспомогательных снарядов и игрушек.</p> <p>Добиваться активности и самостоятельности.</p>
Май	<p>Проведение диагностики физического развития, познакомить детей с правилами поведения на открытых водоёмах.</p>

СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

средняя группа (4-5 лет)

Задачи

- расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм
- учить названиям способов и их особенностям;
- учить ориентироваться под водой, доставал со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.:
- совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду;
- учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду;
- учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воле без поддерживающих средств;
- учить выполнять движения руками и ногами спортивными и неспортивными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;
- совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния;
- учить различным спускам в воду с бортика бассейна:
 - спускам в воду, сидя на бортике, вниз ногами;
 - прыжкам вниз ногами из положения приседа на бортике;
 - из положения сидя на бортике.

Знания

- Сведения о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма, названия способов плавания и их значения, - о свойствах воды.
- Уметь выполнять задания по связи плавания с общеобразовательными предметами.
- Правила поведения в бассейне, в т.ч. во время занятия, при пользовании душем и т.д.
- Одежда для плавания, оценка своей плавательной подготовленности.

Умения

Упражнения на суше

- Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.
- Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными и неспортивными способами.

- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

- Вход в воду самостоятельно, окунаться приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно;
- Ходить бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук. Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад.
- Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка».
- Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно.

Игры, эстафеты, развлечения на воде.

Упражнения в воде

- Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченными способами и брассом, кролем на груди и на спине.
- Движения руками брассом, кролем на груди и на спине в скольжении. Движения ногами с плавательной доской и без нее кролем дельфином, брассом с задержкой дыхания с выдохом в воду, с произвольным дыханием; движения ногами кролем, брассом на спине с доской и без нее.
- Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.
- Плавание удобным для себя способом, постоянно увеличивать расстояние; контрольное плавание на максимально возможно расстояние.

- Спады в воду из различных положений с бортика бассейна: сидя на "бортике, спад в воду вниз ногами;
- Прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике;

Требования:

Уметь выполнять требования программы предыдущих возрастных групп.
Знать названия способов плавания.

Уметь:

- выполнять «звездочку» на груди и на спине;
- «отдых на воде» - 5-10 сек.;
- выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;
- выполнять, спад в воду из любого положения,
- выполнять 5-8 выдохов в воду;
- доставать предметы со дна;
- плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;
- плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.

Родителям знать программу обучения и выполнять с ребенком домашние задания.

Стандарт

Плавание любыми способами со вспомогательными средствами и без таковых.

Месяц	Задачи
Сентябрь	Проведение диагностики физического развития, Провести инструктаж о правилах поведения и технике безопасности в плавательном бассейне.
Октябрь	Ознакомить детей со свойствами воды, приучать не бояться брызг. Учиться передвигаться в воде на различной глубине: шагом, бегом, прыжками. Учить погружаться в воду с головой, открывать глаза.

Ноябрь	<p>Учить движениям руками кролем, брассом с головой над водой, затем на задержку дыхания и в движении.</p> <p>Упражнять в погружении в воду, учить доставать предметы со дна, подпрыгивать, проныривать предметы (обруч).</p> <p>Воспитывать смелость, организованность.</p>
Декабрь	<p>Учить выполнять глубокий вдох через рот и продолжительный выдох через рот или нос.</p> <p>Совершенствовать умение лежать на поверхности воды.</p> <p>Формировать умение принять горизонтальное положение тела в воде, подготавливать к выполнению скольжения на груди.</p> <p>Активизировать внимание детей.</p>
Январь	<p>Учить лежать на воде, скользить на груди, держась за доску и без неё.</p> <p>Совершенствовать передвижение и ориентировку под водой. Совершенствовать движения руками кролем, брассом с головой над водой, затем на задержку дыхания и в движении.</p>
Февраль	<p>Учить лежать на воде, скользить на груди и на спине в сочетании с движениями ногами кролем (с подвижной опорой).</p> <p>Воспитывать у детей инициативу и настойчивость.</p>
Март	<p>Отрабатывать согласованность действий в скольжении на груди с выдохом в воду.</p> <p>Разучить скольжение на спине с подвижной опорой.</p> <p>Приучать детей действовать по сигналу.</p>
Апрель	<p>Закреплять полученные навыки, упражняться в скольжении на груди и на спине в сочетании с движениями на груди и на спине в сочетании с движениями ногами как при кроле,</p> <p>Достигать ритмичных непрерывных движений ногами.</p>
Май	<p>Выявить уровень физического развития детей.</p> <p>Ознакомить с правилами поведения на открытых водоёмах.</p>

СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

старшая группа (5-6 лет)

Задачи

- знать об оздоровительном и прикладном значении плавания;
- учить детей переходить из положения «звездочка» в положение плавков» и наоборот;
- выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры);
- доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;
- совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами;
- приучать детей стараться проплыть, постоянно увеличивая расстояния;
- учить выполнять повороты при плавании на груди;
- учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.

Знания

Особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность).

Знать гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений знаний;

Умения

Упражнения на суше:

- Общеразвивающие упражнения, т.е на гибкость, подвижность, упражнения на дыхание;
- Комплексы специальных упражнений упражнения пловца для различных способов плавания.
- Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, брассом.

- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой.

- Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде; максимально возможной продолжительностью.
- Выполнять скольжение на груди на дальность.
- Ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна.
- Эстафеты, игры, различные развлечения на воде
- Упражнения в воде:
- Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в приседе, в глубоком наклоне.
- Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техники плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами. Плавание при помощи движений рук брассом, кроле выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.
- Движения ногами кролем, брассом с выдохом в воду т.ч. со вспомогательными средствами.
- Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами с выдохами в воду;
- Максимальное проплывание расстояний, плавание в одежде.

Требования:

- Уметь выполнять программы предыдущих возрастных групп.
- Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек.
- Выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м.
- Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.

Уметь:

- выполнять 9-12-15 выдохов в воду,
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек..
- выполнять скольжение на груди и на спине - 3-4-5 м:
- при нырянии в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна;
- плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна;
- оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию.

Стандарт

Плавание любым способом с вспомогательными средствами более 6 м.

Месяц	Задачи
Сентябрь	Проведение диагностики физического развития детей. Развивать интерес к здоровому образу жизни. Проверить плавательную подготовку.
Октябрь	Напомнить правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне. Упражняться в передвижении в воде. Ознакомиться (повторить) скольжение на груди, на спине с помощью подвижной опоры. Изучить (повторить) выдох в воду.
Ноябрь	Учить движения ногами как при плавании кролем в согласовании с дыханием (с опорой и без). Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы. Воспитывать настойчивость и упорство в достижении результата.
Декабрь	Побуждать плавать на спине при помощи движений ногами кролем. Изучить движения рук как при кроле на груди. Способствовать развитию координации движений в воде.
Январь	Упражняться в плавании кролем на груди (при помощи плавающей опоры) с задержкой дыхания. Изучить движения рук при плавании кролем на спине.
Февраль	Упражняться в плавании кролем на спине. Учиться согласовывать движения ног, рук и дыхания при плавании кролем на груди. Учиться действовать по сигналу преподавателя.
Март	Закрепить и отрабатывать плавание кролем на груди и на спине. Изучить работу рук как при плавании брассом. Учить согласовывать движения рук брассом и дыхания (ноги работают кролем).
Апрель	Совершенствовать навыки в плавании с полной координацией движений рук, ног, дыхания. Побуждать детей плавать самостоятельно.
Май	Выявить уровень физического развития детей, определить результаты. Ознакомить с правилами поведения и техникой безопасности на открытых водоемах.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Задачи:

- перед поступлением в школу научить плавать на расстояние до 12 метров;
- закрепить знания о правилах безопасности на воде;
- учить знанием способов помощи уставшему на воде товарищу;
- учить простейшим знаниям о реакции организма на нагрузку (частота сердечных сокращений) - ЧСС;
- учить дыханию с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания;
- совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания:
- плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них;
- плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них;
- совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания;
- совершенствовать спад в воду из разных положений;
- совершенствовать повороты, при плавании на груди и на спине.

Знания

- Сведения об организме, гигиене, санитарии; физических качествах;
- Частоте сердечных сокращений.
- Правила безопасности на воде; при катании на лодках,

Умения

Упражнения на суше

- Общеразвивающие упражнения на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание. Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.
- Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.

Месяц	Задачи
Сентябрь	Проведение диагностики физического развития детей. Проверить, напомнить правила поведения и технику безопасности в плавательном бассейне. Развивать интерес к занятию плаванием как видом спорта.
Октябрь	Учить смело, самостоятельно передвигаться в воде, нырять и доставать предметы со дна бассейна. Учить (повторить) скольжение на груди, на спине с плавающей опорой и без нее. Упражняться в выдохе в воду с поворотом головы. Учить(повторить)движения ног при плавании кролем на груди и на спине.
Ноябрь	Учить согласовывать движения ног и дыхание при плавании кролем на груди. Учить движения рук при плавании кролем на груди. Упражняться в плавании на спине с помощью ног.
Декабрь	Учить согласовывать движения рук при плавании кролем на груди и дыхание. Совершенствовать движения рук при плавании кролем на спине. Воспитывать организованность. Развивать ловкость.
Январь	Совершенствовать полученные навыки плавания на спине. Учить согласовывать движения ног, рук и дыхание при плавании кролем в полной координации.
Февраль	Изучить работу рук при плавании брассом .Учить согласовывать движения рук брассом и дыхание. Учить самостоятельности.
Март	Продолжать отрабатывать технику плавания кролем на груди и на спине. Учить «облегченному» брассу(ноги кроль +руки брасс + дыхание)
Апрель	Совершенствовать полученные навыки в плавании с полной координации ног, рук, дыхания.
Май	Проведение диагностики физического развития детей, определение результатов. Повторение правил поведения и техники безопасности на открытых водоемах.

КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СУШЕ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ №1

1. Бег на месте с высоко поднятыми коленями, руки вытянуты вверх ладонями вперёд (голова между руками). Повторить 3 раза по 30 с в чередовании с обычной ходьбой на месте.
2. И. п. – стоя, одна рука вверх, другая вниз, вращение рук вперёд. То же назад (здесь и далее повторять 12-15 раз).
3. И. п. – стоя ноги врозь, руки вытянуты вверх. Наклоны влево и вправо, вперёд-назад.
4. И. п. – лёжа в упоре, ноги вместе. Прыжком развести ноги в стороны, прыжком вернуться в и. п.
5. И. п. – сед углом с опорой руками сзади. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.
6. И. п. – стоя, руки вытянуты вверх ладонями вперёд (голова между руками), кисти соединены. Приседания и вставания на всей ступне, сохраняя и. п. рук и туловища.
7. Имитационные упражнения: стоя спиной к стене (вплотную), руки вытянуты вверх ладонями вперёд (голова между руками), кисти соединены, встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук, и, прижимаясь руками и спиной к стене, напрячь мышцы тела на 3-4 с, как во время скольжения в воде (повторить 5 раз, в чередовании с расслаблением мышц и глубоким дыханием); проимитировать первый вариант дыхания в сочетании с приседаниями и выпрыгиваниями.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №2

1. И. п. – Стоя, одна рука вверх, другая вниз, в ладонях зажаты хоккейные шайбы. Вращение рук вперёд с постепенным повышением темпа движений; то же, но вращение рук назад (здесь и далее каждое упражнение повторять 12-15 раз).
2. И. п. то же, что и в упр. 1. Рывки назад до отказа со сменой и. п. рук.
3. И. п. – лёжа на груди (на коврик), руки вытянуты вперёд. Прогнуться и выполнять попеременные движения прямыми ногами, как при плавании кролем.
4. И. п. – лёжа в упоре сзади. Пружинящие движения животом и тазом вверх до отказа.

5. Выпрыгивание вверх из приседа или полуприседа, руки вытянуты вверх, голова между руками.
6. И. п. – сидя на пятках (на коврике). Покачивания вперёд-назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола.
7. Имитация гребков руками, как при плавании кролем на груди, стоя в наклоне вперёд и растягивая резиновый амортизатор (повторить 3-4 раза по 15 «гребков»).
8. И. п. – стоя, одна рука вытянута вверх, другая прижата к туловищу. Имитация дыхания, как при скольжении, с поворотом головы для вдоха в сторону прижатой руки; то же, но в сочетании с имитацией движений ногами кролем (притопыванием на месте).

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №3

1. И. п. – стоя. Вращение рук вперёд (в ладонях зажаты хоккейные шайбы) с одновременными прыжками на двух ногах; то же, но вращение рук назад (здесь и далее повторять 15 раз).
2. И. п. – стоя. Выкрут прямых рук назад и вперёд (руки захватывают концы натянутого шнура - чем уже хват, тем эффективнее упражнение).
3. И. п. – лёжа на груди (на коврике), руки вытянуты вперёд. Прогнуться, отрывая руки и ноги от пола, выполнить непрерывные рывки вверх до отказа левой рукой и правой ногой одновременно, затем правой рукой и левой ногой одновременно и т.д.
4. И. п. – сидя на пятках (на коврике). Покачивание вперёд-назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола.
5. И. п. – стоя ноги на ширине плеч, носки стоп развёрнуты до отказа в стороны. Приседания на всей ступне, держась рукой за стенку.
6. Имитация стартового прыжка с тумбочки (выпрыгивание вверх).
7. Стоя в наклоне вперёд и растягивая резиновый амортизатор. И. п. – имитация гребков руками, как при плавании дельфином.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ, СПЕЦИАЛЬНЫЕ И ИМИТАЦИОННЫЕ ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения для совершенствования в плавании кролем на груди

1. Ходьба, бег, прыжки, приседания на месте и в движении.
2. Сесть, согнуть одну ногу, взяться руками за пятку и носок стопы и вращать её вправо и влево.
3. Сесть, опереться руками сзади, ноги выпрямить, носки оттянуть. Сначала выполнять ногами скрестные движения, затем как при плавании кролем (ноги высоко не поднимать, выполнять движения от бедра, в быстром темпе).
4. Встать, руки вверх, кисти вместе; подняться на носки, вытянуться вверх, напрячь все мышцы, затем расслабиться (повторить 3-5 раз).
5. Встать, согнуть руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперёд, назад. Руки двигаются одновременно и попеременно.
6. «Мельница» - вращение руками поочередно и одновременно в положении стоя, с притоptyванием и без него, на месте и с продвижением вперёд.
7. То же упражнение в положении наклонившись вперёд.
8. То же упражнение с резиновыми лентами.
9. В том же положении движения рук как при плавании кролем на груди с различными вариантами дыхания.
10. То же упражнение с продвижением вперёд.

Упражнения для совершенствования в плавании кролем на спине

Можно выполнять все перечисленные упражнения для кроля на груди, а также:

1. Вращение прямыми руками назад («мельница») с постепенным увеличением темпа.
2. В упоре лёжа сзади на предплечьях имитация движений ног при плавании кролем на спине.

Упражнения для совершенствования в плавании дельфином

1. Ходьба, бег, прыжки.
2. Руки на поясе; круговые движения тазом вправо, влево.
3. Вращение металлического или пластмассового обруча на талии и бёдрах.
4. Движение руками как при плавании дельфином, с амортизаторами и без них.
5. Упражнения для согласования движений: руки вверх, одновременные движения тазом и животом, как при плавании дельфином.
6. Повторить то же движение с опущенными вниз руками.
7. Наклониться вперёд, руки в упоре о стенку (гимнастическую стенку) на уровне плеч; таз поднять, плечи опустить, ноги прямые. И, наоборот, гребок руками, плечи поднять, таз опустить.
8. Повторить то же с движением как при плавании дельфином (вдох выполняется в конце гребка в ритме колебаний туловища).

Упражнения для совершенствования в плавании брассом

1. Ходьба, бег, прыжки, наклоны.
2. Повороты туловища в стороны.
3. В положении наклонившись вперёд – движения руками как при плавании брассом.
4. В положении сидя, руки в упоре сзади, делать движения ногами как при плавании брассом.
5. Стартовый прыжок – по команде «Марш!» сделать прыжок вверх с махом руками вперёд-вверх и толчком ног, в полёте соединить руки над головой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воронов Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. 2010 год.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. 2005 год.
3. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателей детского сада. 1980 год.
4. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Обучение плаванию в детском саду. 1991 год.