

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №52 «Сказка»
города Набережные Челны

г. Набережные Челны, ул. Бульвар Юных Ленинцев, дом 13 телефон (88552) 57-03-54

«Утверждено»

Заведующий МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида №52 «Сказка»
города Набережные Челны

Л.Н. Салимгараева



Программа дополнительного образования “Юные пловцы”

г. Набережные Челны

Структура программы

I. Целевой раздел.

- 1.1 Пояснительная записка.
- 1.2 Актуальность выбранной темы.
- 1.3 Цели и задачи реализации дополнительной общеобразовательной программы.
- 1.4 Особенности психофизического развития детей.
- 1.5 Методические указания.
- 1.6 Формы и методы работы.
- 1.7 Планируемые результаты освоения Программы.
- 1.8. Система оценки результатов освоения Программы.

II. Содержательный раздел.

- 2.1 Учебно – тематический план 1-го года обучения.
- 2.2 Содержание программы 1-го года обучения (теория и практика).
- 2.3 Учебно – тематический план 2-го года обучения.
- 2.4 Содержание программы 2-го года обучения (теория и практика).
- 2.5 Учебно – тематический план 3-го года обучения.
- 2.6 Содержание программы 3-го года обучения (теория и практика).
- 2.7 Диагностика.
- 2.8. Формы, способы, методы и средства физического развития.

III. Организационный раздел.

- 3.1 Материально- техническое обеспечение программы.
- 3.2 Организация работы с семьей.
- 3.3 Используемая литература.

I. Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка.

Одно из основных направлений работы образовательной деятельности МАДОУ «Звездочки» является физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них – это занятия плаванием.

Программа комплексная, реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по физкультурно-оздоровительному направлению развития ребенка. Она соответствует:

➤ Примерная Общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (пилотный вариант).

➤ Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.

➤ Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ МО и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155).

➤ Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления Образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

➤ Постановления Правительства РФ от 15.08.2013г. № 706 «Об утверждении правил оказания образовательных услуг».

➤ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049 – 13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Программа обеспечивает:

- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют организованное отношение к развитию дошкольного возраста;

- строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать (сужать и расширять), в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

1.2 Актуальность выбранной темы.

Актуальность – выбранной темы заключается в том, что купание, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития. Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

1.3 Цели и задачи реализации Программы.

Основная цель программы

Целью данной программы является, способствовать оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию; вызывать у детей желание качественно выполнять задания, используя плавательные навыки. Закаливание и укрепление детского организма

Основные задачи программы:

Оздоровительные:

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.
- Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания.

- Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Активная двигательная деятельность ребенка способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме.

Образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;

- Учить плавательным навыкам и умениям.

- **Формирование гибкости, пластичности художественно-эстетического вкуса.**

Развивающие:

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;

- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли

- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию с элементами аквааэробики, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Программа опирается на общепедагогические принципы:

Систематичности - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;

Доступности, сознательности – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

Наглядности – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;

Комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;

Личностной ориентации – учёт разно-уровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;

Сопровождения – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

1.4 Особенности психофизического развития детей.

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека.

Существует прямая связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка.

В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. Простое решение двигательной задачи как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку - представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности.

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные способности.

В развитии мышц выделяются несколько “узловых” периодов. Один из них - возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей заметно расширяется.

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так, как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвижен деформации.

Это может стать причиной травм, не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17кг.(в3-4 года) до 32-34 кг.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту- в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге-еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов, и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-7 лет характерны болезни, связаны с воспалительными процессами в легких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а так же от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.5 Методические указания.

Физкультурно-оздоровительные занятия плаванием являются одной из форм по оздоровлению и укреплению детского организма, гармоничного психофизического развития.

Деятельность физкультурно-оздоровительного кружка осуществляется на основе программы «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова, которая не является основной образовательной программой по плаванию МАДОУ «Звездочки».

Программа «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» по плаванию адаптирована к условиям МАДОУ «Звездочки», рассчитана на 3 года обучения для детей дошкольного возраста.

Занятия проводятся по подгруппам (до 10 человек), продолжительностью 20-30 минут. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Занятия проводятся с сентября по май месяц. Количество занятий: в неделю – 1 раз; в месяц – 4; в год – 36; их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней.

Обязательно проводится табелирование детей. Перед каждым занятием медицинская сестра осматривает детей и ведёт контроль за самочувствием каждого ребёнка.

1.6 Формы методы работы.

В процессе занятий используются различные формы организации детей:

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

Рекомендуются такие формы занятий:

- учебно-тренирующие;
- сюжетные;
- игровые;
- контрольно-учетные;
- в форме бесед (об истории плавания)

- занятия с участием родителей;
- спортивные досуги, развлечения.

1.7 Планируемые результаты освоения Программы.

Итогом реализации программы являются:

- Диагностика показателей двигательной подготовленности детей:
Программа рассчитана на *3 года обучения* – по 36 часов в год.

Ожидаемые результаты:

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
 - Формирование нравственно-волевых качеств.
 - Получение дополнительного закаливания и физического укрепления организма.

1.8 Система оценки результатов освоения Программы.

Способы определения результативности:

- Для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

Для реализации программы необходимы:

- учебно-тематический план
- перспективный план
- диагностическая карта
- комплексы упражнений на формирование навыка правильной осанки (Приложение №1)
 - комплекс упражнений против плоскостопия
 - игры и игровые упражнения для профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста
 - игры на воде, используемые на занятиях
 - игровые упражнения на воде, используемые на занятиях.

II. Содержательный раздел программы.

2.1 Учебно-тематический план.

1-й год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	
		Теоретические	Практические
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Т Б.	0.5	
2	Краткий обзор развития плавания с элементами аквааэробики.	0.5	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания и аквааэробики на организм занимающихся.	0.5	
4	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	0.5	
5	Основы техники плавания с элементами аквааэробики	0.5	
6	Оборудование и инвентарь.	0.5	
7	Общая физическая подготовка.		2
8	Специальная физическая подготовка.		4
9	Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.		3
10	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине		2
11	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		3
12	Обучение выдоху в воду		4
13	Обучение лежать на воде на груди и спине.		3
14	Обучение скольжению в воде на груди и спине.		3
15	Обучение координационным возможностям в воде.		3
16	Выполнение контрольных тестов.		3
17	Подвижные игры с элементами аквааэробики		6
	Итого:	3	36

2.2 Содержание программы 1-го года обучения (теория и практика).

Организованная образовательная деятельность

(теория)

Тема №1 Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

Тема №2 Краткий обзор развития плавания с элементами аквааэробики.

История зарождения плавания. Что такое аквааэробика?

Тема №3 Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.

Части тела и внутренние органы человека.

Тема №4 Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

Тема №5 Основы техники плавания с элементами аквааэробики

Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания с элементами аквааэробики.

Тема №6 Оборудование и инвентарь.

Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием.

Организованно образовательная деятельность

(практика)

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения:

Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте.

Ходьба:

На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприсяде, в полном приседе, по прямой.

Подскоки:

На одной, на двух, на месте, в движении.

Бег:

Обычный, змейкой, с выполнением задания по звуковому сигналу.

Общеразвивающие упражнения:

В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательный. Нарастягивание и расслабление.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения помогающие овладеть выдохом в воду, всплытие и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания

3.Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.

Организованный выход в воду (индивидуальный). Поточный вход в воду, умывание в воде бассейна, плескание, движение руками в воде, игры связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.

4.Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.

Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами.

5.Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой

Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

6.Обучениевыдоху в воду.

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду

7.Обучение лежать на воде на груди и спине.

Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине.

8.Обучение скольжению в воде на груди и спине.

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога ,выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.

9.Обучение координационным возможностям в воде

Движения ногами на суше, движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде опираясь на руки, движения ногами лежа на груди с опорой.

10.Выполнение контрольных тестов.

2.3 Учебно-тематический план

2-й год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	
		Теоретические	Практические
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Т Б.	0.5	

2	Краткий обзор развития плавания.	0.5	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся..	0.5	
4	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	0.5	
5	Основы техники плавания с элементами аквааэробики	0.5	
6	Оборудование и инвентарь.	0.5	
7	Общая физическая подготовка.		2
8	Специальная физическая подготовка.		4
9	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине		3
10	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.		2
11	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		3
12	Обучение выдоху в воду		4
13	Обучение лежать на воде на груди и спине.		3
14	Обучение скольжению в воде на груди и спине.		3
15	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.		3
16	Выполнение контрольных тестов.		3
17	Подвижные игры с элементами аквааэробики		6
	Итого:	3	36

2.4 Содержание программы 2-го года обучения (теория и практика).

Организованная образовательная деятельность (теория)

Тема №1 Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

Тема №2 Краткий обзор развития плавания.

История зарождения плавания. Основные этапы развития плавания в России. Характеристика современных видов входящих в данный вид спорта

Тема №3 Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.

Части тела и внутренние органы человека. Строение и взаимодействие костной системы, связочного аппарата и мышц. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние занятий плаванием на нервную систему и обмен веществ

Тема №4 Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Оказание первой помощи при травмах и утоплении.

Тема №5 Основы техники плавания с элементами аквааэробики

Понятие о спортивной технике. Характеристика плавания с элементами аквааэробики.

Тема №6 Оборудование и инвентарь.

Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием.

Организованная образовательная деятельность

(практика)

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения:

Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте, направо, налево кругом на 180 и 360 градусов – переступанием и в прыжке. Перестроение в движении в колонну по два, по три, по четыре.

Ходьба:

На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприсяде, в полном приседе, по прямой, спиной вперед, с выпадами, с остановкой, с изменением направления, с ускорением, в различном темпе, змейкой, по диагонали, обычная, спортивная.

Подскоки:

На одной, на двух, чередующие, с выпрыгиванием вверх, с «выбрасыванием и захлестыванием» голени, на месте, в движении.

Бег:

Обычный, змейкой, с изменением направления, с изменением темпа, с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, с выполнением задания по звуковому сигналу..

Общеразвивающие упражнения:

В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательный. Нарастягивание и расслабление.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения помогающие овладеть выдохом в воду, всплытие и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания

3.Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине

Движение руками на суше, движения руками в воде, выполнение гребковых движений, выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду, игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.

4.Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.

Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.

5.Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой

Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

6.Обучение выдоху в воду.

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду

7.Обучение лежать на воде, на груди и спине.

Упражнение на всплытие, лежание на груди, лежание на спине.

8.Обучение скольжению в воде на груди и спине.

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.

9.Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине

Движения ногами на суше, движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде опираясь на руки, движения ногами лежа на груди с опорой. **10.Выполнение контрольных тестов.**

2.5 Учебно-тематический план

3-й год обучения.

№	Тема занятия	Кол-во часов	
		Теоретические	Практические
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Т Б.	0.5	
2	Краткий обзор развития плавания.	0.5	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.	0.5	
4	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	0.5	
5	Основы техники плавания с элементами аквааэробики.	0.5	
6	Оборудование и инвентарь.	0.5	
7	Общая физическая подготовка.		2
8	Специальная физическая подготовка.		4
9	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине		3
10	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.		2
11	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		3
12	Обучение выдоху в воду		4
13	Обучение лежать на воде на груди и спине.		3
14	Обучение скольжению в воде на груди и спине.		3
15	Обучение облегченным способом плавания		3
16	Выполнение контрольных тестов.		3
17	Подвижные игры с элементами аквааэробики		6
	Итого:	3	36

2.6 Содержание программы 3-го года обучения (теория и практика).

Организованная образовательная деятельность (теория)

Тема №1 Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

Тема №2 Краткий обзор развития плавания.

История зарождения плавания. Основные этапы развития плавания в России. Характеристика современных видов входящих в данный вид спорта

Тема№3 Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.

Части тела и внутренние органы человека. Строение и взаимодействие костной системы, связочного аппарата и мышц. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние занятий плаванием на нервную систему и обмен веществ

Тема№4 Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Оказание первой помощи при травмах и утоплении.

Тема№5 Основы техники плавания с элементами аквааэробики.

Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания с элементами аквааэробики.

Тема№6 Оборудование и инвентарь.

Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием.

Организованная образовательная деятельность

(практика)

1.Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения:

Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте, направо, налево кругом на 180 и 360 градусов – переступанием и в прыжке. Перестроение в движении в колонну по два, по три, по четыре.

Ходьба:

На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприседе, в полном приседе, по прямой, спиной вперед, с выпадами, с остановкой, с изменением направления, с ускорением, в различном темпе, змейкой, по диагонали, обычная, спортивная.

Подскоки:

На одной, на двух, чередующие, с выпрыгиванием вверх, с «выбрасыванием и захлестыванием» голени, на месте, в движении.

Бег:

Обычный, змейкой, с изменением направления, с изменением темпа, с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, с выполнением задания по звуковому сигналу..

Общеразвивающие упражнения:

В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательный. Нарастягивание и расслабление.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения помогающие овладеть выдохом в воду, всплывание и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания

3. Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине

Движение руками на суше, движения руками в воде, выполнение гребковых движений, выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду, игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.

4. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.

Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.

5. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой

Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

6. Обучение выдоху в воду.

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду

7. Обучение лежать на воде, на груди и спине.

Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине.

8. Обучение скольжению в воде на груди и спине.

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.

9. Обучение облегченным способом плавания

Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных движениях в сочетании с дыханием (по типу кроля), попеременные движения ног на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля), движение руками на суше в сочетании с дыханием, движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием, движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием, плавание за счет движений руками, плавание облегченными способами в полной координации, упражнения имитационного характера, плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль), плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием, упражнения подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации, плавание кролем на груди и спине в полной координации, Игры в воде с использованием изученных способов плавания

2.7 Диагностика.

Диагностический (оценочный) анализ.

Цель: подведение итогов работы, обобщение накопленного опыта, поиск новых нестандартных решений.

- Анализ достигнутых результатов.
- Анализ проведенных занятий.
- Повторное анкетирование родителей.
- Определение перспективных направлений работы.

Для анализа достигнутых результатов разработана диагностическая карта оценки плавательной подготовленности детей (см. карту). Диагностика проводится два раза в год (стартовая и итоговая). В диагностическую карту внесены контрольные упражнения программы.

Оценка качества выполнения контрольных упражнений программы:

- **Низкий уровень – Н**

Ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора – на суше и в воде.

- **Средний уровень – С**

Ребёнок владеет основными элементами техники большинства упражнений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

- **Высокий уровень – В**

Ребёнок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.

Для более успешного освоения детьми программы главным является взаимодействие: педагог – родители – дети. При проведении занятий по плаванию уделяется особое внимание безопасности и здоровью каждого ребёнка.

2.8 Формы, способы, методы и средства физического развития.

Комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки

Исходное положение (далее — и. п.) — стоя: принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки, при этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.

➤ И. п. — стоя. Отойти от стенки на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.

➤ И. п. — стоя. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.

➤ И. п. — стоя. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.

➤ И. п. — стоя. Приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Вернуться в и. п.

Повторить упражнение 5, но без гимнастической стенки.

➤ И. п. — стоя. Присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять и. п.

➤ И. п. — сидя: сесть на гимнастическую скамейку у стены, принять правильную осанку, прижав затылок, лопатки и ягодицы к стене.

➤ И. п. — сидя. Расслабить мышцы шеи, уронить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и. п. сидя.

➤ И. п. — лежа: лечь на коврик на спину, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу.

➤ И. п. — лежа. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела, вернуться в и. п.

➤ И. п. — лежа. Прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа.

➤ И. п. — стоя. Ходьба по залу с остановками, сохранением правильной осанки.

Упражнения для создания и укрепления «мышечного корсета»

➤ И. п. — лежа на животе: лечь на пол, на живот, подбородок опустить на тыльную поверхность кистей, положенных друг на друга.

➤ И. п. — лежа на животе. Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать положение несколько секунд, вернуться в и. п.

➤ И. п. — лежа на животе. Перевести кисти рук к плечам или за голову, приподнять голову и плечи. Удерживать положение несколько секунд, вернуться в и. п.

➤ И. п. — лежа на животе. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам. Вернуться в и. п.

➤ И. п. — лежа на животе. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук. Вернуться в и. п.

➤ И. п. — лежа на животе. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Прямыми руками совершать круговые движения. Вернуться в и. п.

➤ И. п. — лежа на животе. Поочередно поднимать выпрямленные ноги, не отрывая таз от пола. Темп упражнения медленный. Вернуться в и. п.

➤ И. п. — лежа на животе. Приподнять обе ноги, не отрывая таз. Удерживаться в этом положении 3-5 сек. Вернуться в и. п.

➤ И. п. — лежа на животе. Поднять правую ногу, присоединить левую, удерживаться в таком положении 3-5 сек, опустить правую, затем левую ногу.

➤ И. п. — лежа на животе. Приподнять выпрямленные ноги, развести их в стороны, соединить и опустить в и. п.

➤ И. п. — лежа на животе, попарно друг против друга. Приподнять голову и плечи, удерживая согнутыми в локтях руками мяч перед грудью, бросить его партнеру, руки вверх, голова и грудь приподняты, поймать мяч обратно.

Аналогично упражнению 10, но мяч перекатывать, сохраняя приподнятое положение головы и плеч.

Физические нагрузки во время лечебной физкультуры должны касаться всех групп мышц, позвоночника и суставов. Как правило, одно занятие состоит из 10-12 простых упражнений, темп их выполнения может различаться — от медленного до интенсивного, в программу занятия включаются дыхательные упражнения. Чтобы лечебная физкультура не наскучила ребенку, комплекс упражнений следует периодически менять. Инструктору по плаванию необходимо требовать от детей выполнение «домашнего задания».

Домашнее задание для детей с плоскостопием.

Продолжительность занятий около 10 минут. Перед занятием можно походить на носках и попрыгать через скакалку.

- Упражнение «каток»: поочередно ногами катать вперед-назад мяч, скакалку или бутылку.

- Упражнение «разбойник»: ребенок сидит на полу с согнутыми ногами, пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце, на котором лежит какой-нибудь груз. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

- Упражнение «маляр»: сидя на полу с вытянутыми ногами, ребенок проводит большим пальцем одной ноги по подъему другой от большого пальца к колену. Повторить 3-4 раза. Поменять ноги.

- Упражнение «сборщик»: сидя на полу с согнутыми ногами, собирать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки), и складывать их в кучку. Поменять ноги. Можно перекладывать предметы из кучки в кучку.

- Упражнение «художник»: сидя на полу с согнутыми ногами, рисовать на листе бумаги карандашом, зажатым пальцами ноги. Поменять ноги.

- Упражнение «гусеница»: сидя на полу с согнутыми ногами, согнуть пальцы ног и подтягивать пятку вперед, затем снова расправить пальцы и повторить движение. Можно одновременно обеими ногами до тех пор, пока пальцы касаются пола.

- Упражнение «кораблик»: сидя на полу, согнуть ноги, чтобы подошвы прижались друг к другу. Выпрямлять колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу.

- Упражнение «мельница»: сидя на полу с выпрямленными коленями, описывать ступнями круги в разных направлениях.
- Упражнение «окно»: сидя на полу, разводить и сводить выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.
- Упражнение «барabanщик»: сидя на полу с согнутыми коленями, стучать по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.
- Упражнение «хождение на пятках»: ходить на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

Комплекс упражнений против плоскостопия

Основной причиной плоскостопия является неправильно подобранная обувь. Если мышцы и связки, поддерживающие стопу, перенапрягаются и слабеют, стопа как бы опускается и расплющивается. Это и есть плоскостопие.

Цель: Профилактика плоскостопия.

Укрепление связочно-мышечного аппарата ног.

1. Ходьба на носках, а затем на пятках.
2. ИП – сидя на полу. Упереться руками о пол и постараться как можно выше поднять ногами мяч (зажав его между стоп).
3. ИП – то же. Положите на пол гимнастическую палку (или толстый шнур). Малыш должен пройти по ней босиком, на цыпочках.
4. ИП – сидя на стульчике. Попросите ребенка поднять пальцами ног с пола носовой платок или полоски ткани.
5. ИП – стоя. Поочередно то левой, то правой ногой ребенок должен вращать на полу мяч
6. ИП - сидя на стульчике. Попросите малыша собрать пальцами ног разбросанные по полу карандаши.
7. Подскакивание на одной ноге, на цыпочках. В пальцах другой ноги нужно зажать платочек.
8. Ходьба на носках
9. Ходьба по бревну
10. Лазание по гимнастической стенке и канату
11. Плавание
12. Лыжные прогулки.

Игры и игровые упражнения для профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста

Игры и игровые упражнения из исходного положения стоя

1. **Вырастим больше.** Стопы параллельно на ширине ступни, руки на поясе. Приподнимание на носки.
2. **Окошка.** Приподнимание пальцев стоп с опорой на пятки.
3. **Качалочка.** Перекаты стоп с пяток на носки и обратно.
4. **Спрячемся.** Полуприседания и приседание на носках.
5. **Откроем шлюз.** Поочередное поднимание пяток, без отрыва носков от

пола.

6. Воздушные гимнасты. Приседание и полуприседания, стоя на гимнастической палке, стопы параллельно.

7. Воздушные гимнасты. То же, но стоя на рейке шведской стенки с хватом рук на уровне груди.

8. Сильные. Стоя на рейке гимнастической стенки на носках - приподнимание на носках вверх и возврат в исходное положение.

9. Не упадем. Стоя на набивном мяче - приседания и полуприседания.

10. Балет. Присесть на носках, держась за опору и без неё с разными положениями рук и туловища, укреплять голеностоп, развивать чувство ритма, музыкальность.

11. Аист. Наступать на ступеньки лестницы, расположенной на полу, средним отделом стопы, укреплять мышцы стопы, учить придерживаться заданного ритма.

12. Страусы. Ходить скрестным шагом через канат на полу, укреплять мышцы стопы, заданного ритма, следить за осанкой детей.

13. Цапли. Ходить боком приставным шагом вправо (влево), наступая на канат средним отделом стопы, можно усложнять, убыстряя темп или делать шаги шире или уже.

14. Большие. Стоя, руки опущены. Поднимая руки и голову вверх подняться на носки, удерживаясь несколько секунд на них, вернуться в прежнее положение.

15. Кружатся снежинки (листочки и т.д.) Стоя, руки на поясе, кружение на носках вправо и влево.

16. Лисички. Ходить в колонне, кругу, в рассыпную на носках, руки на поясе или согнуты в локтях у груди.

17. Лисички. То же в беге.

18. Овечки (ягнятки), Козлята. Ходьба на пятках в колонне, кругу, в рассыпную.

19. Мышки – Норушки. Стоя сжимать и разжимать носками ног платочки (песок).

20. Качели. Стоя, перекатывание с носков на пятки и наоборот.

21. Воробушки. Стоя, продвигаться по канату боком, наступая средней частью стопы, носками, пятками, чередовать.

22. Поезд. Ходьба по ребристой доске мелкими шагами, наступая на рейки всей ступней (то же по камешкам, шишкам).

23. Лисички – сестрички. Бегают в рассыпную мелкими шагами на носках, на звуковой сигнал садятся на пол и «чистят» лапки потирая стопу о стопу.

24. Хоровод. Ходить друг за другом по канату, расположенному на полу по кругу, боком, наступая средней частью стопы и прямо, наступая на канат всей стопой.

25. Игра «Утята».

Цель: закреплять умение бегать «семенящим» бегом с постановкой стопы на носок, укреплять мышцы стоп, воспитывать внимательность, образное восприятие.

Ходигры:

Один из детей «лиса», другой - «хозяйка» - кормит «утят» и выпускает их гулять. Дети бегают, в рассыпную семенящим шагом, переваливаясь и звукоподражая утятам. На сигнал хозяйки: «Лиса!» - дети убегают в загон, а «лиса»

ловит кого-либо из детей и «уводит к себе домой». Игра повторяется.

26. Эстафета «Клоуны».

Цель: развивать и укреплять мышцы стопы.

Ход игры:

Палка или бита на полу, наступая на неё ногами, поочередно передвигать стопами её вперед, можно в парах, командах по очереди, тогда обратно бег с палкой.

27. «Передай Дальше».

Цель: закреплять умение захватывать пальцами стопы мелкие предметы и передавать их друг другу, укреплять мышцы стопы, развивать внимательность.

Ход игры:

Дети делятся на 2 и больше команд и с положением стоя передают платочки, ленточки и другие мелкие предметы правой (левой) стопой друг другу. Побеждает та команда, которая не уронила предмет, а позже передавать предметы на скорость.

Игры и игровые упражнения из исходного положения сидя

1. Передай предмет. Передавать мелкие предметы, сидя в кругу или в ряд, сначала не уронить его, потом на скорость. Соревнуясь в 2-х - 3-х кругах, 2 или 3 ряда.

Аналогично передача более крупных предметов набивных мячей, кубов, мягких игрушек и т.д., зажатых между стопами друг другу в паре, кругах, командах на качество и скорость.

2. Пяточки танцуют. Сидя, ноги согнуты в коленях, стопы параллельно. Приподнимать пятки по очереди и одновременно.

3. Насос. Тыльное сгибание стоп поочередно и вместе.

4. Улитка. Сидя, ноги выпрямлены - сгибание и разгибание стоп поочередно и вместе.

5. Сосчитаем. Захват пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их в сторону другой стопы.

6. Цыплята. Сидя, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, опереться на руки сзади. Выполнять гребковые движения носками одной или обеих ног по ковру (песке, траве).

7. Зайки чистят лапки. Сидя, опереться на руки сзади, приподнять обе ноги над полом и «потереть» стопу о стопу.

8. Белочки с утюжком. Сидя, опереться на руки сзади водить носком одной или обеих ног по ковру к себе, вправо (влево) и т.д., время от времени ставить стопы (стопу) на пятку, - «утюжек остывает».

9. Жучок с палочкой. Сидя, зажать палку между внутренней стороной ступней и придерживая верхний конец ее руками с произнесением звуков «Ж-Ж-Ж» выполнять движения стопами, вращая палку.

10. червячок. Сидя, палка вертикально, придерживать верхний конец руками. Переступать стопами по палке вверх:

- Ставя стопы носками вверх;

-Носками в стороны от себя;

-Не отрывая стопы от палки, сжимая и разжимая носки и подтягивая стопу.

11. качели для мяча. Сидя, опереться на руки сзади, удерживать мяч между стопами и приподнимать его вверх и вниз.

Игры и игровые упражнения с положения лёжа

1. Посчитаем пальцы. Оттягивание пальцев стопы с одновременным приподниманием и опусканием их наружного края.

2. открываем ворота. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, развести пятки в стороны и свести в исходное положение.

3. Шлагбаум. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, приподнять пятки от пола и вернуть их в исходное положение.

4. Трещотки. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, бедра развести, стопы касаются друг друга подошвенной поверхностью. Отведение и приведение стоп в области пяток с упором в передней части стопы.

5. Нолики (Солнышко). Лежа на спине, круговые движения носком стопы, обеих стоп в одну и другую стороны.

6. Учимся плавать. Рисовать в воздухе стопой цифры и буквы вытянутой вперед правой и левой ноги поочередно или обеими стопами одновременно.

Игры на воде, используемые на занятиях

1. «Переправа»

Задачи игры: формирование навыка опоры о воду ладонью и предплечьем руки.

Описание игры. Играющие становятся в одну шеренгу у бортика и произносят слова:

«Толкаюсь, толкаюсь руками о воду.

Вода помогает мне выбрать дорогу».

После этих слов дети стараются быстро переправиться на другую сторону бассейна, выполняя гребковые движения руками.

Методические указания. Гребки выполняются в сторону от туловища согнутыми в локтевых суставах руками, одновременно обеими руками и поочередно каждой.

2.«Чье звено скорее соберется?»

Задача игры: упражнять детей в разных способах плавания.

Описание. Дети делятся на 2-4 группы с одинаковым числом играющих.

Каждая группа выстраивается в колонну по углам бассейна. По сигналу дети расходятся по всему бассейну. По сигналу дети должны быстро проплыть любым способом на свое место и построиться в колонну. Преподаватель отмечает, чье звено быстрее соберется.

Правила. При выполнении упражнений нужно отходить дальше от места сбора звена. При плавании не наталкиваться друг на друга.

Методические указания. Места построения звеньев можно обозначить цветными флажками или шарами, положенными на бортик бассейна. Для усложнения игры можно менять местами флажки, шары.

«Сердитая рыбка»

Задачаигры: приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения.

Описание. Преподаватель или один из детей изображает сердитую рыбку. Она находится у противоположного бортика, дети тихонько подходят к ней, а преподаватель в это время говорит:

«Сердитая рыбка тихо лежит,
Сердитая рыбка, наверное, спит.
Подойдем мы к ней, разбудим
И посмотрим, что же будет»

Рыбка начинает ловить детей, дети разбегаются, рыбка гонится за ними.

Затем

рыбка возвращается на место. Игра повторяется с новым водящим.

Правила. Выполнять движения в соответствии с текстом, убегая от сердитой рыбки, не толкать друг друга.

Методическиеуказания. Первый раз сердитой рыбкой может быть преподаватель. Не следует быстро бежать за детьми. Надо дать им возможность убежать на свое место. При многократном повторении можно догонять детей.

4. «Лягушки и цапля»

Задача игры: научить детей передвигаться в воде прыжками на двух ногах и бегом, преодолевая сопротивление воды.

Описание. Ведущий - «цапля» стоит у одного бортика, дети – «лягушки» у противоположного. Тренер произносит текст, дети передвигаются прыжками до цапли:

«Вышла цапля на охоту.
Лягушатам мой совет:
Кто не спрячется в болото,
Цапнет цапля на обед!»

После слова «Обед!» дети поворачиваются и бегом возвращаются к своему бортику, цапля старается поймать «лягушат».

Правила. Водящему запрещается хватать детей за руки, плечи и др. чтобы осалить «лягушку», нужно просто прикоснуться к ней.

5.«Охотникии утки»

Задача игры: упражнять в погружении в воду с головой.

Описание. Выбираются два охотника. Остальные дети - утки. Охотники становятся по обе стороны бассейна, у каждого из них по мячу. Утки плавают в разных направлениях по бассейну. По сигналу «Охотники!» утки должны нырнуть в воду, чтобы охотники не смогли попасть в них мячами. Если кто-то из детей не успел спрятаться и в него попадают мячом, он должен выйти на время из игры.

Правила. Охотники не должны бросать мяч детям в голову. Начинать бросать мяч можно только по сигналу «Охотники!» и не сходя с места.

Методические указания. Охотники меняются после того, как каждый из них попадет мячом в определенное число уток.

6.«Караси и карпы»

Задачи игры: ознакомление с плотностью воды.

Описание игры. Игроки становятся в две шеренги спиной друг к другу на расстоянии одного метра. Игроки одной шеренги – «караси», другой – «карпы». Как

только тренер произносит: «Караси», - шеренга «карасей» стремится как можно быстрее достичь условленной зоны, а «карпы», повернувшись, стараются догнать «карасей» и дотронутся рукой и наоборот.

Методические указания. Пойманные игроки переходят в команду противника.

7.«Рыбы и сеть»

Задачи игры: освоение с водой.

Описание игры. Выбираются двое водящих «сеть». Они берутся за руки. Остальные играющие «рыбки». По сигналу тренера «рыбки» разбегаются по бассейну, а водящие их ловят.

Правила: «Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать. «Рыба» считается пойманной, если водящие замкнули вокруг нее круг. Пойманный, присоединяется к водящим, увеличивая «сеть». Выигрывают те участники, которые к концу игры не попали в «сеть».

8.«Качели»

Задача игры: научить детей погружаться с головой в воду несколько раз подряд, делая выдох в воду.

Описание. Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди, приседая, они погружаются в воду с головой. Каждый из играющих погружается в воду 4-5 раз. Игра повторяется 3 раза.

Правила. Нельзя отпускать руки и вытирать лицо, смахивая воду, после каждого очередного погружения, нельзя задерживать товарища под водой.

Методические указания. Играющие пары располагаются боком к преподавателю.

9.«Салки с обручем»

Задача игры: приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды.

Описание. Выбирается водящий. Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу водящий старается догнать и надеть обруч на кого-нибудь из играющих.

Правила. Пойманный в обруч ребенок выбывает из игры.

Методические указания. Когда водящий поймает 2 – 4 детей его можно сменить.

10.«Веселые ребята»

Задача игры: приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.

Описание. Дети идут по кругу, в середине его находится водящий, назначенный или выбранный детьми. Дети хором произносят текст:

«Мы, веселые ребята, любим плавать и нырять.

Ну, попробуй нас догнать! Раз, два, три лови!»

После слова «Лови!» дети убегают, а водящий догоняет. Игра заканчивается, когда он догонит 2-4 играющих.

Правила. Нельзя убежать раньше того, как будет произнесено «Лови!». Двигаясь по кругу, дети должны соблюдать порядок, не тянуть, не разрывать круг, не толкать друг друга.

Методические указания. Преподаватель помогает выбрать водящего. Его не следует выбирать из детей, попавшихся первыми, чтобы не давать поводы детям побыстрее стать водящим.

11. «Поезд в тоннель»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, открывания глаз в воде и ориентирования под водой.

Описание игры: дети выстраиваются в колонну по одному и кладут руки на пояс стоящего впереди («поезд»). Двое играющих стоят лицом друг к другу, держась за руки над водой («тоннель»). Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», изображающие «поезд» поочередно подныривают. Как вариант – «поезд» может пройти через обруч, который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «тоннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

Методические рекомендации: во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

12. «Море волнуется»

Задачи игры: освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

Описание игры: дети становятся в шеренгу у бортика – «лодки у причала». По сигналу «На море тихо», дети расходятся по бассейну, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению по дну в воде. По сигналу «Море волнуется», играющие стараются занять первоначальное положение. Тот, кто опоздал, не может продолжить игру.

13. «Салки с поплавком»

Задача игры: закреплять умения погружаться в воду, держаться на воде.

Описание. Выбирается водящий. Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу водящий старается догнать и дотронуться до кого-нибудь из играющих. Спасаясь от него, дети должны принять положение «поплавок». Если водящий дотронется до играющего раньше, чем он принял положение «поплавок», тот считается пойманным.

Правила. Нельзя толкать детей, принявших положение «поплавок».

Методические указания. Можно предложить детям вариант игры «Пятнашки со звездой», в котором они вместо положения «поплавок» выполняют положение «звезда».

14. «Водяной»

Задача игры: упражнять детей в погружении под воду с головой.

Описание игры: дети идут по кругу, взявшись за руки. В центре круга сидит Водяной. Дети говорят:

«Дедушка Водяной, что сидишь ты под водой?

Выйди на минуточку, на одну секундочку!

Раз, два, три – лови!»

Дети разбегаются по бассейну, а Водяной старается их догнать и осалить. Спасаться от Водяного можно, спрятавшись от него под воду.

Правила. Прятаться под воду надо только тому ребенку, за которым гонится Водяной.

Методические указания. Водяному нельзя ждать, когда ребенок вынырнет, надо бежать за другими детьми.

15. «Жучок-паучок»

Задача игры: упражнять детей в погружении в воду с головой.

Описание. Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. Тренер находится в центре круга. У него в руках удилище, к которому привязан паучок. Играющие произносят такие слова:

«Жучок-паучок вышел на охоту,

Смотри, не зевай.

Прячьтесь все под воду».

С последними словами тренер поочередно или выборочно старается посадить на кого-нибудь паучка. Игроки, спасаясь от паучка, погружаются в воду с головой.

Правила. Тот, на кого сел паучок, обязательно должен погрузиться в воду, а поднявшись из воды, не разрывать круг, не вытирать лицо руками.

Методические указания. Тренер, зная особенности детей, сначала опускает паучка на более смелых детей, не боящихся погрузиться в воду.

16. «Наведем порядок»

Задача игры: упражнять детей в погружении под воду с головой.

Описание. Бассейн перегороден поперек разделительной дорожкой. Дети находятся на одной стороне бассейна, а на другую сторону преподаватель бросает мячи. По команде дети бегут к дорожке приседают около нее и встают с другой стороны. Поймав мяч дети таким же способом возвращаются на свою сторону и кладут мячи в корзину.

Правила. Нельзя касаться разделительной дорожки руками. За один раз можно принести только один мяч.

Методические указания. Мячей должно быть больше, чем детей. Тренер считает за какой промежуток времени был наведен порядок. При повторе игры дети стараются навести порядок за меньшее время.

17. «Усатый сом»

Задача игры: совершенствовать у детей умение ориентироваться в воде.

Описание. Выбирается водящий – сом, все остальные дети становятся шеренгой у бортика. Произносят слова: «Рыбки, рыбки, не зевайте!

Сом усами шевелит.

Все на берег, он не спит!»

Последние слова служат сигналом, по которому дети должны быстро перебраться к противоположному бортику.

Правила. Водящему – сому запрещается хватать детей – рыбок за руки, плечи и др. чтобы осалить рыбку, нужно просто прикоснуться к ней.

Методические указания. Роль сома может брать на себя и взрослый. В этом случае сигнал к началу игры подает все равно он.

18. «Резвый мячик»

Задача игры: способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом.

Описание. Играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет теннисный шарик. Дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на мяч, стараясь отогнать его как можно дальше от себя. Затем идут за мячом, делая неоднократный вдох и

выдох. По команде преподавателя все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех - это самый «резвый мячик».

Правила. Нельзя мешать друг другу, толкать шарик руками.

Методические указания. Можно игру проводить без продвижения вперед за шариком. В таком случае всякий раз выполняется только один выдох.

Преподаватель следит за тем, чтобы дети выполняли постепенный выдох.

19. «Перебрось все мячи»

Задача игры: приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.

Описание. Дети делятся на две команды и становятся у противоположных бортиков. Бассейн перегороден поперек разделительной дорожкой. У каждой команды одинаковое количество маленьких мячей. По сигналу дети начинают перебрасывать мячи на сторону противника. По следующему сигналу дети останавливаются, и тренер пересчитывает мячи.

Правила. Начинать и заканчивать бросать мячи нужно строго по сигналу. Побеждает та команда, на чьей стороне будет меньше мячей.

Методические рекомендации. Педагог следит, чтобы дети кидали мячи на воду, а не друг в друга.

Игровые упражнения на воде, используемые на занятиях

1. Для освоения выдоха в воду:

«Гудок». Сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду и выполнить выдох со звуком «У-у-у». Кто громче.

«Любопытная рыбка». Держась за поручень руками, выполнять выдох в воду, для вдоха повернуть голову в сторону.

«Рекорд». Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и погрузиться под воду. Кто дольше продержится под водой без выдоха.

«Пузыри». Держась за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду и выполнить продолжительный выдох.

«Общее дыхание». Дети стоят в кругу, держась за руки. Всем вместе сделать вдох, опустить лицо в воду и выполнить выдох. Тренер подает команды: «Вдох!», «Выдох!».

2. Для освоения навыка открывать в воде глаза:

«Сосчитай пальцы». Упражнение выполняется в парах. Один ребенок погружается под воду с открытыми глазами и считает пальцы на руках товарища.

«Водолазы». Доставать со дна бассейна разные предметы.

«Нырни в круг». Глубина воды по пояс. Стоя в воде, преподаватель держит перед собой обруч. Ребенок ныряет в него.

«Сомbrero». Глубина воды по пояс. На поверхность воды кладется надутый резиновый круг. Ребенок погружается с головой в воду, опускается под круг, встает и вылезает из него.

«Тоннель». Пройти под водой через 2-3 обруча, стоящие вертикально.

«Воротики». Двое детей держатся за руки, образуя «воротики», остальные должны пройти в них под водой с открытыми глазами.

3. Для освоения навыка всплывания:

«Поплавок». Глубина воды по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду сооткрытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавок» всплыть на поверхности воды. Плавать на поверхности, не изменяя положения.

«Звезда». Глубина воды по грудь. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и спокойно лечь на воду (лицо опущено в воду). Лежать, свободно раскинув руки и ноги в стороны. Другой вариант: сделать глубокий вдох, спокойно лечь спиной на воду; лежать, раскинув руки и ноги в стороны.

«Медуза». Глубина воды по пояс. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает. Лежать в воде без движений.

4. Для освоения навыка погружения под воду с головой:

«Чехарда». Дети стоят парами, первый ребенок становится впереди другого в группировке, опустив голову в воду, другой опираясь двумя руками о плечи своего товарища, перепрыгивает его, широко разведя ноги в стороны. Затем меняются ролями.

«Воротики». Один ребенок становится впереди, широко расставляет ноги врозь, руки держит на поясе. Другой проплывает у него между ног.

«Хоровод». Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они произносят:

Мы идем, идем,

Хоровод ведем,

Сосчитаем до пяти —

Ты попробуй нас найти.

Хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и опускают руки. При слове «пять» все одновременно погружаются под воду, после чего выпрямляются.

5. Для освоения навыка погружения под воду с головой:

«Пятнашки». Играющие произвольно располагаются в бассейне. Ведущий догоняет участников, стараясь запятнать любого из них. Спасаясь от водящего, игроки ныряют под воду. Ловцу запрещается преследовать долгое время одного и того же игрока или ждать, пока он вынырнет из воды. Нельзя также удерживать друг друга под водой.

«Спрячься в воду». Играющие образуют круг. Ведущий в середине круга вращает большой легкий мяч, подвешенный на шнуре. Чтобы не быть задетым мячом, нужно быстро погрузиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч не коснется ни разу. Темп вращения мяча меняется от очень медленного к очень быстрому, в зависимости от уровня подготовленности детей. Играющим нельзя отходить в стороны, наклоняться и т.д.

6. Для освоения навыка погружения под воду с головой

«Сядь на дно». Сесть на дно бассейна и встать без помощи рук. Глубина воды по колени, по пояс.

«Коробочка». Присев, руками обхватить голени, подбородок на поверхности воды. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, голову опустить под воду «у коробочки закрыли крышечку».

«Спящий крокодил». Бассейн перегораживается поперек разделительной дорожкой. На бортике, где закреплен один конец дорожки, нужно положить игрушечного крокодила. Дети делают глубокий вдох, задерживают дыхание и подныривают под дорожку, стараясь не задеть ее головой, чтобы не разбудить крокодила.

7. Для освоения навыка погружения под воду с головой

«Акробат». Кувырок вперед без опоры руками о дно. Глубина воды по грудь.

«В гости к утке». На воде лежит обруч, где плавает уточка. Нужно сделать вдох, задержать дыхание, присесть около обруча и встать внутри него. Нельзя трогать обруч руками.

«Покажи пятки». Погрузиться под воду, упереться о дно бассейна руками, одновременно поднимая ноги над водой.

Как вариант: держаться руками за поручень и отрывать одновременно обе ноги от дна бассейна.

«Утки-нырки». Дети произвольно располагаются в бассейне и по сигналу стараются «ухватиться за дно», приподняв при этом ноги, - показать «хвостик», как это делает утка, ныряя за кормом.

8. Для освоения навыка скольжения

«Кит». Так же, как упражнение «Дельфин», но выполняя при этом энергичный выдох в воду.

«Стрелочка». Стоя, поднять руки вверх, кисти соединить, голова зажата между руками. Наклонить туловище вперед, оттолкнуться от бортика или от дна бассейна двумя ногами и выполнить скольжение на груди (на спине). Усложнение: выполнить скольжение в вертикальный обруч. **«Торпеда».** Скольжение с доской в руках на груди, на спине, работая ногами, как при плавании способом «кроль»

«Воротики». Глубина воды по грудь. Нырнуть сквозь ворота - двое ребят стоят лицом друг к другу, держась за руки. Воротики широко открыты, нельзя их закрывать.

9. Для освоения навыка скольжения:

«На буксире». Глубина воды по бедра. Дети разбиваются парами. Держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Один из них ложится на воду, другой - идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой лежащего на воде. Через некоторое время дети меняются ролями.

«Прокачу». Двое детей скользят на груди, держась руками за деревянный шест, который тянет тренер.

«Винт». В скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот.

«Стрелочка в обруч». Выполнить скольжение на груди в вертикальный обруч.

«Стайка дельфинов». По команде «Марш!» дети взмахивают руками и выпрыгивают вперед, входя в воду «стрелкой», а затем начинают выполнять движения ногами и туловищем как дельфины, стараясь доплыть до обозначенного места. Побеждает тот, кто доплывает до финиша, не сделав ни одной остановки.

10. Для освоения навыка скольжения:

«Прыжок дельфина». Глубина воды по пояс. Слегка присесть, поднять руки

вверх и немного вперед так, чтобы предплечьями были прикрыты уши. Затем выпрыгнуть из воды вперед, немного согнуться, сделать вдох, задержать дыхание и войти в воду с вытянутыми вперед руками и головой.

Во время скольжения под водой прогнуться в пояснице, направить руки и голову под углом вперед-вверх. Скользить с открытыми глазами. В конце скольжения согнуть ноги, встать. Снова приступить к выполнению прыжка. Прыгнуть, как дельфин, с непродолжительными остановками, 3-5 раз подряд.

«Скольжение». Оттолкнуться от дна или бортика двумя ногами и выполнить скольжение на груди (на спине), держась за плавательную доску руками.

11. Освоение с водой:

«Волчок». Выполнять прыжки с поворотом вокруг себя, стараясь сохранить равновесие.

«Морская змея». Передвигаться по дну бассейна, стоя в колонне и держась за пояс друг друга, в разных направлениях, с разными заданиями: на носках, на пятках, в приседе, с наклоном туловища, прыжками, бегом, высоко поднимая колени.

«Мы плывем». Передвигаться по дну бассейна, работая руками, как при плавании способом «брасс».

«Подводные лодки». Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед, лицо опущено в воду, с разным положением рук: руки вытянуты вперед «стрелочкой»; одна рука вытянута вперед, другая за спиной; обе руки за спиной; руки на затылке; одна рука на затылке, другая за спиной.

12. Освоение с водой:

«Ледокол». Ходить, заложив руки за спину и наклонившись вперед.

«Лодочкисвеслами». Ходить, помогая себе гребковыми движениями рук.

«Островки». Стоя в кругу, присесть до подбородка, чтобы на поверхности воды осталась только голова.

«Крокодилы». Принять упор присев, ноги вытянуть, чтобы они всплыли. Передвигаться по дну на руках.

«Цапли». Глубина воды по колено. Ходьба по дну с перешагиванием поверхности воды.

«Рубимдрова». Стоя в одну шеренгу (круг), ноги врозь, руки вверх, наклоняться вперед с маховыми движениями рук вниз. Руками ударять о воду, поднимая брызги. Глубина воды выше колен. То же можно выполнять, стоя спиной внутрь круга, в парах спиной друг к другу.

13. Освоение с водой

«Мяч в кругу». Дети становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч одной и двумя руками. При ловле мяча можно подбегать вперед или отбегать назад, падать в воду. Один ребенок может стоять в центре круга и ловить летящий через круг мяч. Если он поймает мяч, становится в круг, а тот, кто бросил, встает в центр.

«Футбол». Стоя в кругу, держась за руки, имитировать удары ногами по мячу.

«Катание на кругах». Глубина воды по пояс. Произвольно сесть, лечь на надутый резиновый круг и покататься на нем, как на лодочке, подгребая руками - веслами. Другой вариант: катание на кругах в парах, один ребенок сидит на круге, а другой его катает.

Аэробика в воде

Общеразвивающие и специальные имитационные плавательные упражнения, которые проводятся на суше – в подготовительной части занятия содействуют общему физическому развитию детей, развитию основных физических качеств, ускоренному освоению техники плавания.

При организации общеразвивающих упражнений важен их подбор по степени сложности с учетом физической подготовленности детей и решаемых задач на занятии.

Включение элементов аэробики в воде позволяет увеличить физическую нагрузку и повысить интерес детей к выполнению упражнений. Эффективное использование музыкального сопровождения помогает установить нужный темп и ритм выполнения упражнений, в связи с чем увеличивается двигательная активность ребенка.

Аэробика в воде в практике физического воспитания называется по-разному (гидроаэробика, гидротоника, аквааэробика).

Пожалуй, сегодня невозможно найти лучше косметическое средство, чем вода, а тем более в сочетании с активными движениями под музыку. Разнообразие средств в аквааэробике достаточно большое – упражнения гимнастики, пластики, общей физической подготовки без предметов и с предметами (мячи, ласты, спасательные пояса, перепончатые перчатки, нудалсы плавательные и др. доски). На упражнения в воде затрачивается намного больше энергии, чем на выполнении того же комплекса на суше. Чем выше уровень воды (по колено, пояс, грудь, шея), тем сложнее выполнить упражнение.

Аэробику иногда целесообразно проводить вместо ОРУ, разделив детей на подгруппы (6-9 человек). При разучивании комплексов упражнений на 1-2 занятиях можно не использовать музыкальное сопровождение, когда дети разучили комплекс, можно использовать музыку.

Разученные комплексы аэробики на воде можно включать в открытые мероприятия (занятия, развлечения, праздники), где дети демонстрируют творческие способности, воображение, приобретая навыки двигательной выразительности, развивая эмоциональную сферу. Ниже представлены примерные комплексы аэробики для детей подготовительной группы.

Комплекс упражнений аквааэробики для детей

Разминка

Если глубина позволяет стоять на дне бассейна пояс можно не одевать.

1. Бег, жим руками вниз попеременно
2. Бег, жим руками в стороны попеременно
3. Бег, жим правой рукой вправо, но движемся влево
4. Бег, жим левой рукой влево, но движемся вправо
5. Бег, жим двумя руками вперёд движемся назад
6. Если пояса нет, взять досочки и проплыть 50 метров на ногах кролем, если одет пояс, можно без досок, руки перед собой- проплыть на ногах кролем
7. Тоже, но на спине

Основная часть.

Берём нудлы.

1. Жим правой рукой вниз с нудлом, бег на месте
2. Тоже, левая рука
3. Держим нудл двумя руками перед собой, бег на месте- жим двумя пуками вниз
4. Держим нудл перед собой двумя руками- перешагнуть только левой ногой
5. Тоже, но только правая нога
6. Тоже, но попеременно прАвой левой ногой.
7. Тоже, но перепрыгнуть нудл двумя ногами вперёд-назад
8. Встать на нудл двумя ногами и пытаться удержать равновесие
9. СтоЯв на нудле двумя ногами приседаем или жим ногами вниз, руки работают на удержание равновесия
10. Проплыть с нудлом в руках перед собой 50-100 метров, ноги кроль, брасс, произвольно

Обручи и мячи:

1. Один ребенок держит обруч в толще воды, другой проплывает через обруч, задержав дыхание, поменяться.
2. Один держит обруч над водой в стороне обруч, другой кидает в обруч мяч, поменяться.
3. Ведение мяча перед собой (элемент водного поло)
4. Лёжа на спине, руки выполняют движение восьмёрки, продвигая тело вперёд ногами (элемент синхронного плавания)

Заключительная часть

1. Спокойно проплыть на спине брассом или на спине произвольно.
 2. Упражнения на растяжку и восстановление дыхания.

Упражнения аэробной направленности

Движения руками или ногами должны быть направлены на сохранение равновесия: движение в одном направлении должно компенсироваться в противоположном направлении.

Ходьба и бег:

1. На месте.
2. Вперёд и назад.
3. В сторону (боком).
4. Вокруг своей оси.
5. Лёжа на спине, груди или боку.
6. Ноги вместе или широко расставлены.

Махи ногами (ногой через согнутое колено; прямой ногой):

1. Вперёд или назад.
2. В сторону.
3. Одной ногой.

4. Попеременно обеими ногами.
5. Одновременно обеими ногами.
6. Стоя вертикально.
7. Лёжа.
8. С продвижением.

«Ножницы»:

1. На месте.
2. С продвижением.
3. Стоя вертикально.
4. Стоя в наклоне.
5. Лёжа.
6. С поворотом.
7. Вперёд – назад.
8. Ноги в стороны – вместе.

«Велосипед»:

1. Сидя.
2. Стоя вертикально.
3. Лёжа на боку.
4. На месте и с продвижением.
5. С вращением «педалей» вперёд и назад.

Перекаты и раскачивания:

1. Вперёд – назад (со спины на грудь).
2. Слева направо (сбоку на бок).
3. С прямыми ногами.

Примерный конспект аэробики в воде № 1 с детьми подготовительной группы (с мячиками)

Цель: Приобщение детей к ЗОЖ, через занятие в воде с применением музыкального сопровождения с целью развития у детей чувства ритма, музыкального слуха, а так же творческих способностей.

- Задачи:
1. Воспитывать выносливость.
 2. Развивать выдержку и внимание.
 3. Вызвать положительные эмоции от занятий в воде.

Содержание	Дозировка	Методические указания
Упр. № 1 «Мы растем». Исходное положение – ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки к плечам. 1. – потянуть руки вверх – влево. 2. – исходное положение. 3. – растянуть руки вверх – вправо. 4. – исходное положение.	6 – 8 раз.	Когда руки тянутся вверх, ноги выпрямляются. Спину держать прямо.
Упр. № 2 «Достать мячик». Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки прижаты к		При наклоне тянуться вперед, как можно дальше. Возвращаясь в исходное

<p>груди. 1.– подтянуться вперед, выполнить наклон. 2. – исходное положение.</p>	6 – 8 раз.	положение с усилием прижимать мячики к груди.
<p>Упр. № 3 «Молоточки». Исходное положение – то же. 1. – опустить резко руки вниз, одновременно коснуться правой ноги, согнутой в колене. 2. – исходное положение. 3. – то же, но влево. 4. – исходное положение.</p>	6 – 8 раз.	При выполнении упражнения напрягать мышцы рук.
<p>Упр. № 4 «Волна». Исходное положение – нога на ширине плеч, руки вытянуты вперед. 1. – провести руками по воде вправо, потянуться вверх. 2. – исходное положение. 3. – то же, но влево. 4. – исходное положение.</p>	6 – 8 раз.	Когда руки находятся вверху, немного прогнуться в спине.
<p>Упр. № 5 «Крабы». Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки прижать к груди. 1. – присесть. 2. – исходное положение.</p>	10 раз.	Спину держать прямо.
<p>Упр. № 6 «Нырляльщик» Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки прижаты к плечам. 1. – погрузиться под воду, руки вытянуть вверх. 2. – исходное положение.</p>	6 – 8 раз.	При погружении под воду задерживать дыхание, удерживать равновесие.
<p>Упр. № 7 «Петрушки». Исходное положение – о.с., руки к плечам 1. - прыжок, ноги врозь, руки в стороны. 2. – прыжок, ноги вместе, руки к плечам.</p>	6 – 8 раз.	Следить за координацией движения.
<p>Упр. № 8 «Побегунчики». Исходное положение – бег на месте, руки сгибаются в локтях попеременно.</p>	1 минута.	Дыхание ровное.

Упр. № 9 «Радуга». Исходное положение – ноги на ширине плеч. 1-2-3 - поднять руки через стороны, сделать вдох. 4. – выдох в воду.	6 - 8 раз.	Выдох длительный, обильно пуском пузыри.
--	------------	--

Примерный конспект аэробики в воде № 2 в подготовительной группе (с нудлсами)

Цель: Развивать у детей чувство ритма, музыкального слуха, а так же творческих способностей.

Задачи: 1. Продолжать учить детей согласовывать движения с музыкой, развивать чувство ритма.

2. Развивать силу рук, пресса.

3. Учить слаженно взаимодействовать друг с другом.

Содержание	Дозировка	Методические указания
Упр. № 1 исходное положение – стоя по пояс в воде, держать перед собой нудлс. Выполнение: бег с захлестом ногой назад.	3 по 10 (сек.)	Стараться коснуться пяткой ягодиц.
Упр. № 2 исходное положение – ноги на ширине плеч, перекинуть нудлс назад, чтобы в каждой руке было по валику. 1. – на вдохе, согнуть руки в локтях. 2. – на выдохе погрузить оба конца нудлса под воду.	6 – 8 раз.	Руки не разводить в стороны, держать возле туловища. Спину держать прямо.
Упр. № 3 исходное положение – сидя, опираясь на нудлс. Пятки в ягодицах. 1. – поворачивать колени вправо, влево.	10 раз.	При поворачивании колен вправо, влево, плечами не двигать.
Упр. № 4 исходное положение – сидя, опираясь на нудлс, ноги вытянуть. 1. – развести ноги в стороны. 2. – исходное положение.	10 раз.	Ноги в коленях не сгибать. Держать спину, не ложиться назад.
Упр. № 5 исходное положение – сидя, опираясь на нудлс, ноги согнуты в коленях, подтянуты к груди. 1. – вытянуть ноги вперед. 2. – исходное положение.	8 раз.	Стараться не отпускать ноги га дно.
Упр. № 6 исходное положение –	10 раз	Удерживать ноги в

тоже. 1. Работа ногами, как при езде на велосипеде (вперед, назад).	вперед 10 раз назад	горизонтальном положении.
Упр. № 7 исходное положение – лежа на спине, нудлс под шеей, руки поверх валиков. 1. Двигать расслабленно ногами «Фонтан».	10 раз	Максимально расслабиться.

III. Организационный раздел.

3.1 Материально- техническое обеспечение программы.

Оборудование бассейна:

1. Вспомогательные средства:

1.1. Поддерживающие устройства:

— нарукавники -2 шт.

1.2. Игровой материал:

— игрушки и предметы плавающие различных форм
и размеров - 10 шт.

— игрушки и предметы тонущие различных форм
и размеров -10 шт.

— емкости для игр и опытов с водой, обливания 10 шт.

— мячи резиновые различных размеров - 10 шт.

2. Специальное оборудование и инвентарь:

— доски пенопластовые - 10 шт.

— ласты - 10 пар

— лопатки - 10 пар

— нудлс - 10 шт.

— судейский свисток - 1 шт.

— термометр комнатный - 1 шт.

— термометр для воды - 1 шт.

3. Оборудование и инвентарь для массажа БАТ:

— резиновые массажные коврики 2 шт.

— пластмассовые массажные коврики - 10 шт.

— массажные мячи - 10 шт.

3.2 Организация работы с семьей.

- Активное участие родителей в физкультурно- оздоровительной работе детского сада.
- Организация вечеров вопросов и ответов с участием сотрудников детского сада, медицинского работника и родителей.

- Выполнение родителями с ребенком домашнего задания и проверка его на занятии.
- Оформление информационных стендов, папок передвижек.
- Посещение родителями открытых занятий по плаванию.
- Активная помощь родителей на соревнованиях по плаванию.
- Педагогические беседы с родителями.
- Тематические и индивидуальные консультации.
- Анкетирование.

3.3 Список использованной литературы:

1. Рыбак М.В. «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, 2010 г.
2. Веракса Н.Е. и др. Примерная основная общеобразовательная программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы». – М.: 2011 г.
3. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012 г.
4. Чеменева А.А., Столмакова Г.В. «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург 2011 г.
5. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. «Обучения плавания в детском саду» Москва: Просвещение, 1991 г.
6. Петрова Н.Л., Баранов В.А «Плавание, техника обучения детей с раннего возраста». 2008 г.
7. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003 г.
8. Булгакова Н.Ж. «Игры у воды, на воде, под водой».- М.: Физкультура и спорт, 2000 г.
9. Васильев В.С. «Обучение детей плаванию». – М.: Физкультура и спорт, 1989 г.
10. Технология интегрированного занятия в ДОУ. Сажина С.Д. М., 2008 г.
11. Горбунов В.В. «Вода дарит здоровье». – М., Советский спорт, 1990 г.
12. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998 г.
13. Гончар И.Л. Плавание – теория и методика преподавания, 1998 г.
14. Макаренко Л.П. Плавайте на здоровье, 1998 г

скреплено печатью

на _____ ЛИСТАХ

Л.Н. Салимгареева Л.Н./

«31» августа 2024г.

«Скаск»

В-44 №52

РЕСПУБЛИКА КАЗАХСТАН

