

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №82 «ПОДСОЛНУШЕК»

Согласовано
Старший воспитатель
 О.Ф.Шагалиева
«29» 08 2024г.

Введено в действие
Приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад №82 «Подсолнушек»
«29» 08 2024г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Детский сад №82 «Подсолнушек»
 Ф.С.Исаева
«29» 08 2024г.
Рассмотрено и принято
на заседании педагогического
совета от «29» 08 2024г.
Протокол № 1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ПЛАВАНИЮ
«МАЛЕНЬКИЙ ДЕЛЬФИН»
(для детей в возрасте 5-7 лет)**

г. Набережные Челны,
2024г

1. Пояснительная записка.

1.1. Введение.

Как известно, период от рождения до поступления в школу является наиболее важным для физического и психического развития ребенка, для формирования качеств, необходимых в последующей жизни. Кроме этого, в данном возрасте закладывается фундамент здоровья. Купание, игры в воде, плавание - благоприятны для всестороннего физического развития ребёнка. Работоспособность мышц у дошкольников не велика, 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 напряжение ещё не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активные движения ног в воде в безопорном положении укрепляют стопы ребёнка и предупреждают 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 ёмкость лёгких (ЖЕЛ).

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

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Плавание благотворно 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 обучения 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.

В наше время детям не достаточно просто плескаться в бассейне. Они очень энергичны, любознательны и активны. Ребята с удовольствием

осваивают сложные элементы. Здоровый и активный ребенок с удовольствием познает мир, хорошо обучается, быстро восстанавливается. Современные программы по обучению плаванию предлагают гармоничное сочетание решения задач оздоровления и обучения ребенка плаванию и элементам спортивных способов.

Основываясь на это, мы разработали программу по плаванию так, чтобы после окончания детского сада у детей не пропало желание заниматься ФК и спортом и в дальнейшем они могли применить свои приобретенные навыки в различных жизненных ситуациях.

Программа «Маленький дельфин» имеет спортивно-оздоровительную направленность. **Целесообразность** данной программы состоит в том, что программа обеспечивает дополнительные возможности в рамках дошкольного учреждения в виде корректирующих занятий для детей младшего возраста и с элементами спортивного и прикладного плавания для детей старшего дошкольного возраста, превышающих программные требования ДООУ, направленные на укрепление здоровья, привитие основ ЗОЖ, формирование правильной осанки, коррекции плоскостопия, воспитание общей культуры детей в период дошкольного детства согласно запросу родителей.

Основным стилем плавания для профилактики нарушения осанки у детей является ”басс” на груди с удлиненной фазой скольжения, во время которой позвоночник максимально вытягивается, а мышцы туловища статически напряжены. Для профилактики плоскостопия используется движение ногами ”крас” кроль “, а для профилактики кифоза и сколиоза – прикладное плавание (“ кроль” без выноса рук, плавание на спине,” басс”)

Актуальность данной программы в том, что плавание и упражнения в воде являются незаменимыми средствами профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия. При выполнении специальных упражнений в воде, происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает ассиметричная работа межпозвоночных мышц. Плавание доставляет детям много положительных эмоций, что благоприятно сказывается на формировании психоэмоциональной сферы дошкольников.

Обучение по данной программе выделяет несколько этапов обучения:

ПЕРВЫЙ этап начинается с совершенствования передвижения по дну в различных положениях. Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и самостоятельно передвигаться по дну. Затем выполнять скольжение на груди с предметами и без них.

ВТОРОЙ этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надёжно. На занятиях дети совершенствуют и закрепляют навыки держаться на

поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы короткое время, получают представление об её выталкивающей поддерживающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнения вдох – выдох в воду несколько раз подряд (не менее 10 раз). После этого дошкольники обучаются плаванию определённым способом «басс» , комбинированному и элементам прикладного плавания.

Каждый из этапов обучения условно можно соотносить к определённому возрасту детей:

Первый этап -младший дошкольный возраст (3-5 лет)

Второй этап -старший дошкольный возраст(5-7 лет)

ПРЕВЫШЕНИЕ

1. Дети 3-4 лет должны уметь опускать лицо в воду, активно передвигаться по дну бассейна ,скользить по воде с опорой . Дети 4-5 лет должны уметь проплыть 2 – 4 метра на мелкой воде (глубина по грудь) в скольжении на груди , лежать в статическом упражнении” звезда” на спине.
2. Дети 5-7 лет приобретают умение плавать на глубокой воде, знакомятся с техникой плавания “ кроль” на груди. Дети 6-7 лет продолжают усвоение и совершенствование техники способов плавания(включаются элементы” басса” и “дельфина “–“волна”) посредством комбинированного, прикладного плавания и плавания в ластах. Приобретают умение плавать, увеличивая расстояние от 6-12 метров

Цель: Совершенствовать двигательные навыки в воде, оздоравливать и закаливать детский организм, предупреждая утомляемость и повышая эмоциональный тонус у детей.

Задачи:

- укреплять и корригировать мышцы стоп
- укреплять мышцы туловища
- улучшать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- обеспечивать психоэмоциональное благополучие
- формировать двигательные способности
- развивать физические и социально–личностные качества
- прививать правила безопасного поведения в воде
- воспитывать чувство правильной осанки
- воспитывать интерес к плаванию и ЗОЖ
- воспитывать самостоятельность, активность и организованность
- создавать условия для освоения детьми элементов дополнительных способов плавания

Программа модифицированная, адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В процессе её реализации используются элементы корригирующего плавания, корригирующие упражнения на суше, нестандартное оборудование.

Принципы:

- развивающее обучение
- воспитывающее обучение
- сознательность
- систематичность
- наглядность
- доступность
- индивидуализация
- оздоровительная направленность

Условия обеспечения эффективности программы:

- регулярное посещение детьми занятий
- создание положительного психоэмоционального фона на занятии
- разработка и выполнение специальных упражнений для формирования и коррекции осанки
- выполнение упражнений на расслабление мышц
- увеличение паузы скольжения
- обеспечение контроля над строгой мобилизацией позвоночника в положении коррекции

Срок реализации: 2 года.

Форма занятий – групповая.

Методы: словесный, наглядный, практический;

практический: игровой, метод упражнений, соревновательный.

Количество детей в группе: 6-9 человек.

Программа разработана для детей **младшего и старшего дошкольного возраста**

Занятия проводятся 1 раз в неделю, 36 занятий в год.

Ожидаемые результаты:

- снижение случаев плоскостопия, коррекция осанки
- освоение элементов в стиле «брасс», «волна», прикладного плавания

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

1. Знакомство с новыми способами плавания- 10 часов.
 - ознакомить детей со способами плавания в иллюстрациях- 3 часа
 - кроль на груди ; кроль на спине; элементы брас- дельфин
 - практическое выполнение имитирующих движений рук и ног- 2 часа
 - закрепление новых способов плавания в воде - 5 часов
2. Комбинированное плавание- 10 часов (с различными движениями рук и ног)
 - руки кроль ноги брасс- 2 часа
 - руки брасс ноги волна- 2 часа
 - руки брасс ноги кроль – 2 часа
 - руки дельфин ноги брасс- 2 часа
 - на спине ноги брасс- 1 час
 - дельфин на спине – 1 час
3. Плавание в полной координации- 10 часов
 - отработка координации движения каждого способа – 2 часа
 - кроль на груди- 2 часа
 - кроль на спине- 2 часа
 - элементы брасс- 2 часа
 - элементы дельфин – 2 часа
4. Прикладная направленность в воде- 6 часов
 - плавание на правом, левом боку (вольным стилем)– 2 часа
 - элементы брасса на спине – 1 час
 - с выполнение задания – 3 часа

Всего 36 часов

Результативность деятельности детей отслеживается через **диагностирование, проводимое в октябре и мае.**

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе
мониторинг усвоения элементов плавания стилем «брасс»,» волна»,
прикладного плавания

ДИАГНОСТИКА

Для отслеживания результативности своей работы с детьми в бассейне, правильности применения средств и методов физического воспитания, проводится постоянный медико-педагогический контроль. Проверка и оценка овладения двигательными умениями и навыками является важнейшим звеном воспитательно-образовательного процесса, помогает своевременно вносить коррективы в содержание занятий, менять характер педагогических воздействий. Этому служит диагностика плавательной подготовленности детей.

Цель - определение уровней плавательной способности, степени сформированности плавательных умений и навыков.

Задачи:

1. Выявление плавательных способностей, умений и навыков детей.
2. Определение стратегических задач по обучению плаванию на учебный год.
3. Планирование индивидуальной работы с детьми по освоению и развитию плавательных умений и навыков.
4. Анализ динамики уровня освоения плавательных умений и навыков.

Методические рекомендации:

Сроки проведения:

- начальная – октябрь,
- заключительная – май.

Для выполнения каждого упражнения дается 1 попытка. Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой.

На основании результатов диагностики определяются группы готовности:

- «Готов» - ребенок выполнил все нормативы или не выполнил 1;
- «Условно готов» - ребенок не выполнил 2-3 норматива;
- «Готов» - ребенок не выполнил 4 и более нормативов

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ.

Скользить на спине с опорой о плавательную доску.

Методика оценки: И.п.: стоя лицом к борту бассейна, в руках доска, присесть выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки.

Оценка уровней:

- Справился – сильный толчок от опоры; голова на плавательной доске, не выполняет движений ногами, не опускает туловище.
- Не справился: слабо отталкивается от бортика, сгибает туловище, двигает ногами.

Скольжение на груди и на спине.

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки.

Оценка уровней:

- Справился – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Не справился – подбородок лежит на поверхности воды, плечи находятся над поверхностью воды.

Скольжение на груди и на спине с движениями ног.

Методика оценки: И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное.

Оценка уровней:

- Справился - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Не справился – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди), на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

Плавание способом «Кроль» на груди и на спине.

Методика оценки: И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами. Проплыть способом «кроль» на груди (спине) без остановок.

Оценка уровней:

- Справился – попеременная работа рук, непрерывные движения ногами, вдох выполняется в конце гребка с поворотом головы в сторону.
- Не справился – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают 4х движений снизу вверх. Дыхание сбивается, не сочетается с работой рук.

Скольжение на груди и на спине с помощью движений ног и рук с выдохом в воду.

Методика оценки: И.п. стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на груди (на спине), одновременно выполняя движения руками и ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное.

Оценка уровней:

- Справился - гребок выполняется под животом до бедра. Выдох выполняется в воду (на груди). Вытянув руки за головой, выполнять гребки руками непрерывно в среднем темпе (на спине)
- Не справился - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный, гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

ПЛАВАНИЕ СТИЛЕМ « БРАСС».

- Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вперед. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами. Проплыть способом «брасс» на груди без остановок.

- Оценка уровней:
- Справился – одновременная работа рук под водой, непрерывные движения ногами, как у лягушки.
- Не справился – не правильное движение ногами или руками.
-

КОМБИНИРОВАННОЕ ПЛАВАНИЕ.

- Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на груди, одновременно выполняя движения ногами «кролем», руками «брасс»; ногами «волна», руками «брасс»; ногами «брасс», руками «кроль» и т. д.
- Оценка уровней:
- Справился – все движения выполнены правильно.
- Не справился – нет овладение способами плавания.

ДИАГНОСТИКА ПО ПЛАВАНИЮ
20 ___ учебный год группа № ___
Старший дошкольный возраст

Октябрь

Май

№ пп	ФИО реб	Октябрь			Май		"Брасс"		Прикладное плавание (плавание на боку, волна , брасс на спине)
		Стрела на груди	Кроль на спине	Кроль на груди	Комбиниро ванное плавание	На спине	На груди	На спине	
					На груди	На спине	На груди	На спине	

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИГРЫ

- «Рекорд»
- «Переправа»
- «Торпеда»
- «Дружное дыхание»
- «Выкладывание фигур»
- «Поезд в туннель»
- «На буксире»
- «Пять звезд»
- «Фонтан»
- «Солнце, ветер, дождь»
- «Кит»
- «Раки»
- «Морж»
- «Кальмар»
- «Прыжок дельфина»
- «Цапля»
- «Лягушки – попрыгушки»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1.Рыбак М.В. “Занятия в бассейне с дошкольниками “,ТЦ Сфера, Москва 2012.
- 2.Рокосовская Л.Г. “Обучение плаванию способом” брасс “, “ Инструктор по физкультуре“,2009.
- 3.Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. “Развивающая педагогика оздоровления”, Москва, 2000.
- 4.ПротченкоТ.А.,Семенов Ю.А “ Обучение плаванию дошкольников и младших дошкольников “,Практическое пособие. М.: Айрис – пресс: 2003.
- 5.Наука и школа “ Диагностика уровня усвоения образовательных программ”,2011.
- 6.Большакова И.А. “ Маленький дельфин” М., 2005.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

для младшего дошкольного возраста

Занятие № 1.

Задачи: Напомнить детям о правилах поведения в бассейне, приучать уверенно

входить в воду, погружаться с головой

Ход занятия:

1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку.
2. Ходить и бегать с игрушкой в руках в разных направлениях.
3. Окунуться по желанию с головой, затем всем вместе, стоя в кругу, держась за руки – 3-4 раза.
4. Упражнения на дыхание «остудим чай»- погружаясь в воду до подбородка - дуть на воду 2-3 мин.
5. Игра: «Резвый мячик»- всем раздаются цветные мячи. По сигналу нужно дуть на мячик, чтобы он доплыл до другой стороны бассейна.
6. Свободное плавание.

Занятие № 2

Задачи: Учить детей уверенно погружаться в воду с головой, упражнять в

ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды.

Приучать действовать организованно, не толкая друг друга.

Ход занятия:

1. Войти в воду самостоятельно, пройти вдоль бортика, не держась за поручни. Ходить вперед- назад от бортика к бортику
2. Зарядка зверят – передвижение в воде (мышки, цапли, уточки, воробушки, крокодильчики)- 2 мин.
3. «Крокодильчики» - ползаем на руках - лицо под водой № 4
4. «крокодильчики»- опустив лицо в воду – 2 раза.
5. Игровое упражнение? «Дуем на мяч» ползем на руках – 3 раза
6. Подпрыгиваем на месте, отталкиваясь о воду руками: «Кто выше?»- 7-8 раз
7. Свободное плавание.

Занятие № 3

Задачи: Приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой,

упражнять в передвижении в парах, держась за руки.

Воспитывать

смелость

Ход занятия:

1. В парах окунуться с головой – Упражнение «Насос»- 2 мин.
2. Бег парами, держась за руки – «Кто быстрее?»- 2-4 раза
3. Игра «Быстрый мячик» - бросают по сигналу мячики и бегут за ними.
4. «Крокодильчики»- кто быстрее доползет- 4 раза
5. Игра «Сердитая рыбка» 3 мин.

Занятие № 4

Задачи: Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не

вытирать лицо руками после погружения в воду с головой, упражнять в

умении выполнять выдох в воду. Учить лежать на поверхности воды.

Ход занятия:

1. «Зарядка зверят»- добавить упражнение «Рак»- 2 мин.
2. Погружение лица в воду в круги. «Пускаем пузыри» - 3 мин.
3. В парах присесть сделать большой вдох. Присесть, погрузившись до носа - сделать энергичный выдох, чтобы было много пузырей- 3-4 раза.
4. «Крокодильчики»- по сигналу вытянуть руки вперед- 3-4 раза
5. Попробовать упражнение «Медуза» 2-3 раза.
6. Игра «Найди себе пару». – 2 мин

Занятие № 5

Задачи: Продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде,

формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.

Ход занятия:

1. Бегать на глубине по пояс, стараясь высоко поднимать колени «Лошадки»- 2 мин.
2. Стоя у бортика, держась за него руками, погрузиться в воду с головой и быстро выпрыгнуть – 3-4 раза.
3. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть до глаз, сделать выдох, чтобы появились пузыри- 3 раза
4. Стоя в кругу, опустить лицо в воду - открыть глаза – 2 -3 раза.
5. Игра «Водолазы»- 3 мин.
6. Повторить упражнение «Медуза»- 2 мин.
7. Свободное плавание.

Занятие № 6

Задачи: Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и

продолжительный выдох. Подготавливать к выполнению скольжения на

груди. Разучивать движения ногами.

Ход занятия:

1. «Веселые брызги»- 2 мин.

2. Пройти в обруч, не касаясь его руками- 2 раза
3. Проползти в обруч, опустив лицо в воду – 2-3 раза.
4. «Медуза»- 3 раза
5. Лежа на животе - работать ногами: «Фонтанчик»- 2 мин.
6. Игра «Веселые брызги»
7. Свободное плавание.

Занятие № 7

Задачи: Учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде.

Осваивать движение ног кролем. Воспитывать у детей инициативу и находчивость.

Ход занятия:

1. Присесть, взявшись руками за круг, выдох в воду - пускать пузыри 5-6 раз.
2. Игра «Водолазы» - 3 мин.
3. Работать ногами «Фонтан»- лежа на животе- 2 мин.
4. «Фонтан»- сидя- 1 мин.
5. Ходить по дну на руках, при желании можно двигать ногами и делать выдох в воду 1-2 мин.
6. Подныривать под плавающий обруч или круг- 2 мин.
7. Игра «Жучок- паучок»

Занятие № 8

Задачи: Учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо,

боком. Познакомить с упражнениями: «Поплавок», «Скольжение».

Ход занятия:

1. Войти в воду, сделать «Медузу» 2-3 раза
2. Показать упражнение «Поплавок»
3. Идти вправо и влево приставными шагами, держась за руки.
4. Стоя в кругу, сделать глубокий вдох, присесть сгруппироваться, всплыть как «Поплавок», сделать постепенный выдох, встать – выпрямиться 3-4 мин.
5. «Фонтан»- 2 мин.
6. Взять доску и попробовать проскользнуть 2-3 раза
7. Свободное плавание.

Занятие № 9

Задачи: Учить выполнять скольжение, продолжать закреплять умение погружаться

в воду с головой. Открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях

не мешая, друг другу. Приучать внимательно, слушать педагога.

Действовать по сигналу.

Ход занятия:

1. По сигналу нырнуть в воду, упасть – 2-4 раза.
2. Скольжение с доской – 8 раз.
3. Игра «Буксир» с движениями ног 3-4 раза.
4. Игра «камушки» - 2 мин.
5. Свободное плавание.
6. Занятие № 10

Задачи: Продолжать учить скольжению на груди. Упражнять в выполнении

выдоха в воду при горизонтальном положении тела.

Воспитывать

организованность.

Ход занятия:

1. Ходьба поперек бассейна спиной вперед, загребая руками, делать ладонями волны- 2-4 раза.
2. У бортика – выдохи в воду 5-6 раз.
3. Скольжение с доской – 8 раз.
4. Попробовать сделать скольжение без доски – 8 раз.
5. У бортика – работать ногами 3-4 раза
6. Игра «хоровод»- 3 раза.

Занятие № 11

Задачи: Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать, учить

выдоху в воду во время скольжения на груди. Воспитывать смелость.

Ход занятия:

1. У бортика стоя поднять руки вперед, вверх, сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед - плавно лечь на воду, расслабиться – всплыть как Медуза – 2 раза.
2. Из «медузы» - «Поплавок»- 4 раза
3. Из «Медузы» - «Звезда»
4. Скольжение на груди- 6 раз.
5. Игра «Поезд в тоннель»
6. Игра «скольжение в обруч»
7. Свободное плавание

Занятие № 12

Задачи: Ознакомить со скольжением на спине. Приучать ориентироваться во

время движения в воде.

Ход занятия:

1. Стоя у бортика правым боком, держась за ноги правой рукой сделать вдох, погрузить лицо в воду, задержать дыхание 3-4 раза
2. Повторить упражнение, лежа на груди – 3 раза.

3. попытаться лечь на спину- 2 мин.
4. Скольжение 3-4 раза.
5. Игра «Оса», «Волейбол»
6. Свободное плавание.

Занятие № 13

Задачи: Совершенствовать скольжение на груди, отрабатывать работу ног.

Формировать навыки лежания на спине, воспитывать смелость.

Ход занятия:

1. Бегать в парах от бортика к бортику 2-3 раза
2. «Насос» - кто пробудет дольше под водой и сделает больше пузырей 3-4 раза.
3. «Фонтан»- 2-3 мин.
4. Встать, кисти рук за голову, присесть завалиться на спину - поплавать в этом положении 2-3 раза.
5. Скольжение на груди – делать постепенный выдох в воду 3-4 раза.
6. Игра «Поезд в тоннель»

Занятие № 14

Задачи: Разучивать скольжение на спине. Приучать действовать по сигналу.

Ход занятия:

1. По сигналу упасть в воду, погрузиться с головой, по другому сигналу сделать «Медузу», по третьему - «поплавок», по четвертому - «Звезду», затем лечь на спину- 2 раза.
2. Скольжение на груди- 6 раз.
3. Лечь свободно на спину, полежать – 1-2 мин.
4. Игра «Водолазы», «Мы веселые ребята»
5. Свободное плавание.

Занятие № 15

Задачи: Упражнять детей в скольжении, отталкиваясь от стенки бассейна.

Ознакомить с сочетаниями вдоха- выдоха в воду в горизонтальном

положении. Формировать умение скользить на спине.

Ход занятия:

1. Держась за бортик или цв. круг сделать вдох, окунуться в воду- выдох 4-6 раз.
2. Скольжение на груди – 6 раз.
3. Попробовать скользить на спине
4. Игра «проскользни в обруч», «Мы ребята смелые»
5. Свободное плавание.

Занятие № 16

Задачи: Закреплять навык открывания глаз в воде, показать скольжение с

игрушкой. Приучать во время скольжения выдох в воду.

Ход занятия:

1. Стоя в парах, присесть- открыть глаза, посмотреть друг на друга- 2-3 раза, тоже с выдохом в воду.
2. Скольжение с доской – 6 раз
3. Скольжение с игрушкой – 4 раза.
4. Скольжение - руки вверху, делать выдох в воду – 3 раза
5. скольжение на спине 5-6 раз
6. игра «невод»

Занятие № 17

Задачи: Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом.

Учить передвижению по дну с выполнением гребковых движений.

Ход занятия:

1. сделать выдохи в воду 2-3 раза
2. «Кто быстрее?»- добежать и взять игрушку.
3. Стоя у бортика: чей кораблик уплывет дальше – 2 мин.
4. Скольжение с игрушкой 3-4 раза.
5. Скольжение с работой ног с доской 4 раза.
6. «Веселые дельфины» - приседая выпрыгивать из воды как можно выше – 4 раза.
7. Игровые упражнения: «Я - мельница», - медленные гребки с продвижением 6 раз.

Занятие № 18

Задачи: Учить скольжению на груди с движениями ног. Совершенствовать

скольжение на спине, согласовывать действия.

Ход занятия:

1. «Фонтан»- 2 мин.
2. Скольжение с доской на груди с работой ног- 5 раз.
3. Скольжение без доски 4 раза
4. Скольжение на спине – 4 раза.
5. Игра «Море волнуется» - 2мин.
6. «Я - мельница»
7. Свободное плавание.

Занятие № 19

Задачи: Учить плавать на груди, с предметом в руках и работой ног.

Упражняться в скольжении на спине. Воспитывать ориентировку в воде.

Ход занятия:

1. Игра «Сомбреро» - 3 мин.
2. Скольжение на спине - руки вдоль туловища – 6 раз.
3. Работать ногами у бортика – 2 мин.
4. Попытаться сесть на дно – 1 мин.
5. «Мы ребята смелые» - 3 раза
6. Скольжение на груди с работой ног- 4 раза.
7. «Поезд в тоннель». Игра 2-й вариант.

Занятие № 20

Задачи: Совершенствовать скольжение на груди и на спине.

Достигать

ритмичных непрерывных движений ногами, приучать детей правильно

оценивать свои достижения.

Ход занятия:

1. Всплывать и лежать по желанию (на груди или на спине)- 2 мин.
2. Игра «Зеркальце» в парах
3. Скольжение на груди обратно на спине – 6 раз.
4. Игра «Водолазы» - 2 мин.
5. Скольжение на груди с доской 4 раза, с работой ног
6. свободное плавание

Все занятия повторяются не менее 2 раз, в зависимости от усвоения материала. Контрольные занятия проводить через 5 занятий.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ для старшего дошкольного возраста

Ведущей задачей первых пяти занятий является освоение детьми неспортивным способом плавания: руками - как при плавании брассом, ногами – как при плавании кролем, с произвольным дыханием, а также выбор «своего», лучшего способа плавания. Все занятия повторяются по 2 раза.

Занятие № 1

1. Показать детям все способы плавания, (сначала в иллюстрациях – папка, затем на суше в движении). Рассказать об особенностях каждого способа.
2. Выполнить специальные упражнения для рук и ног, имитирующие движения всех способов плавания (для рук выполняются упражнения, стоя на дне, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, плечи и подбородок в воде. Для ног - держась руками за бортик). По 5 мин.
3. Выдохи в воду, приседаем под воду - пускаем пузыри, «Сколько раз постучались?», «надутый шар», «Лопнул шар», сделать выдох в воду, вдох сочетать с прыжком вверх из воды.
4. «Поплавок», «Звезда»- выполнить упражнение на длительность.
5. Скольжение с доской на груди, ноги работают брассом, «волна».
6. игра «море волнуется...» Свободное плавание.

Занятие № 2.

1. Повторить показ особенностей способов плавания 3 мин.
2. Выполнить выдохи в воду, погружение в воду – 3 раза.
3. выполнить движения рук и ног у бортика всеми способами плавания 3 мин.
4. Скольжение на груди – голова зажата между руками – 3 раза.
5. Скольжение- «Волна»- 3 раза.
6. скольжение – ноги брасс- 3 раза.
7. игра «Спрячься под воду». Плавание в ластах.

Занятие № 3.

1. Повторить названия и особенности способов плавания. Каждому ребенку указать на те движения рук, которые у него лучше получаются (данное задание впоследствии формируется как «движение своим способом»).
2. Движение ног всеми способами плавания с плавательной доской- 8 раз. Каждому указать на те движения ногами, которые у него лучше получаются.
3. Выдохи в воду три подхода по 10 раз.
4. Повторить движения ног всеми способами плавания с доской.
5. Игры «Хоровод», «Поезд в тоннель»
6. Свободное плавание в ластах.
7. Прыжки в воду с бортика.

Занятие № 4.

1. Плавание комбинированным способом плавания: руки как при плавании брассом, ноги как при плавании кролем- 3 раза
2. Руки брасс - ноги «волна» (Дельфин) – 3 раза.
3. Руки кроль - ноги брасс- 3 раза
4. Руки одновременно на спине ноги волна – 2 раза.
5. Руки _____, ноги брасс- 2 раза
6. Игра в ластах скольжение под водой «Дельфины»

Занятие № 5.

1. Выполнить движение рук в скольжении всеми способами плавания между ног - мячи по 2 раза каждым способом.
2. Спросить у детей о названии и особенностях способов плавания.
3. Выдохи в воду – 1 мин.
4. Скользить с движениями ног всеми способами плавания по 2 раза (движения, которые не получаются, предлагать заменять «своими»).
5. Комбинированное плавание: руки кроль - ноги брасс- 2 раза; 2 руки брасс - ноги кроль- 2 раза; прыжки в воду ногами вниз.
6. «в колодец из колодца»- в обруч на воде – 2 раза, в «глубокий колодец» - с погружением в воду, выныривание из обруча под водой.

Занятие № 6.

1. Скользить на груди всеми способами плавания- 2 раза
2. Скольжение на спине всеми способами плавания- 2 раза
3. выдохи в воду до 10 раз.
4. скользить на груди и на спине всеми способами 4 раза.
5. «дельфин» в полной координации в ластах 3 раза
6. «Дельфин» на спине – 2 раза.
7. Свободное плавание 2 мин.

Занятие № 7.

1. комбинированное плавание: руки кроль - ноги брасс- 2 раза;
 - руки - брасс - ноги кроль – 2 раза.
 - «Дельфин» ноги брасс – 2 раза,
 - на спине ноги брасс – 2 раза.
 - на спине ноги волна- 2 раза
2. Проплыть в координации:
 - кроль на груди
 - в\с на спине
 - брасс
 - «Дельфин»
3. Проплыть как можно больше расстояния любым способом (любимым)
4. Прыжки в воду: «в глубокий колодец».

Задачи следующих занятий изменяются. Дети приступают к совершенствованию плавания избранным способом плавания и остальными способами, как по элементам, так и в полной координации. Начинается так же обучение стартовым прыжкам, поворотам.

Занятие № 8.

1. Скольжение на груди и на спине с движениями рук всеми способами плавания (кроль, дельфин, брасс, на спине)
2. Выдохи в воду 30 сек. По 2 раза.
3. Скольжение на груди и на спине с движениями ног всеми способами плавания 2 раза.
4. Плавание на спине в ластах.- 4 раза
5. учить повороту, прыжки в воду через натянутую горизонтальную веревку: «Кто дальше?».
6. Свободное плавание.

Занятие № 9.

1. Плавание в полной координации в ластах
 - кроль – 3 раза
 - на спине – 3 раза
 - дельфин – 2 раза
 - брасс – ноги волна – 2 раза
2. Плавание в полной координации «Своим, любимым» способом 3 раза
3. Учить делать поворот и проплывать весь бассейн 3 мин.
4. Прыжки: «В глубокий бассейн » - 3 раза.

Занятие № 10.

1. Совершенствование работы ног у бортика:
 - на груди в ластах – 2 мин.
 - на спине в ластах – 2 мин.
 - волна в ластах- 2 мин.
 - брасс (в полной координации)- без ласт – 3 мин.
2. Брасс в полной координации – 4 раза.
3. Прыжок с бортика: «В обруч»- 3 раза
4. Свободное плавание.

Занятие № 11.

1. Дельфин в ластах – 4 раза
2. Дельфин без ласт в полной координации – 2 раза
3. На спине в ластах – 2 раза
4. На спине без ласт – 2 раза
5. Кроль на груди в полной координации в ластах – 3 раза.
6. Игра «скольжение под водой в обруч», « Тоннель».

Занятие № 12.

1. Дельфин на спине в ластах:
 - «Волна» на спине – руки вверх - 2 раза
 - «Волна » на груди – 2 раза
2. Комбинированное плавание:
 - руки брасс - ноги кроль – 2 раза
 - на спине ноги брасс – 2 раза
3. Брасс в полной координации 4 раза
4. Проплыть с поворотом весь бассейн – 2 раза
5. Прыжки с бортиков, стартовый прыжок.

Занятие № 13.

1. Кроль на груди в полной координации – 4 раза.
2. Правая рука вверх - левая внизу работа ногами в ластах – 2 раза.
3. Тоже левая – 2 раза
4. Кроль в полной координации в ластах – 2 раза.
5. В парах: «Кто быстрее» - 2 раза.
6. Свободное плавание

Занятие № 14.

1. Плавание «Своим, любимым способом» 3 раза.
2. Плавание на спине в полной координации – 4 раза
3. Совершенствовать упражнения на спине, если есть ошибки в работе ног вернуться к ластам.
4. Выдохи в воду
5. Комбинированное плавание:
 - руки кроль - ноги брасс,
 - руки дельфин – ноги брасс
6. Плавание в ластах на правом, левом боку - волна по 2 раза.
7. Игра «кто дольше проплывет под водой?»

Занятие № 15.

1. В ластах: на правом боку «волна» - 2 раза
 - ноги кроль- 2 раза
 - тоже на левом боку
2. «Дельфин»- правая рука вверх, левой выполнять гребковые движения- ноги волна – 2 раза.
 - тоже левой
3. игра «Быстрые дельфины»- в ластах под водой «волной»
4. Свободное плавание.

Занятие № 16.

1. Совершенствование в полной координации:
 - кроль на груди – по 3 раза
 - кроль на спине
 - брасс
 - дельфин

2. Прыжки. Свободное плавание

Занятие № 17.

Открытые занятия. Игры, прыжки. Свободное плавание.

**ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ В ЛАСТАХ ДЛЯ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ В ЛАСТАХ ДЛЯ СТАРШЕГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Обучение целесообразно начинать с плавания «кроль» на спине. Серия упражнений в ластах, позволяющая за несколько занятий научить не умеющих плавать. Эти упражнения можно использовать так же для исправления ошибок в технике гребковых движений ног. Признаком неверных движений ног служит то, что ласты мешают плыть, тянут на дно.

На суше:

1. Упражнение «Красим пол»
- В положении стоя отвести правую ногу назад так, чтобы подъем ласта опирался о землю. Затем выполнить свободное движение ногой вперед, как бы «крася» ластом как кистью пол. Как правило, первые движения выполняются с ошибками, преподаватель исправляет эти ошибки. В конце движения, когда ласт выпрямляется, следует поставить ноги на пятку и привести её назад в исходное положение 5-10 раз.
2. Упражнение тоже повторить левой ногой 5-10 раз.
3. Упражнение повторить предыдущее упражнение то левой, то правой ногой до 30 сек.
4. Упражнение выполняется в положении сидя или на скамейке лежа, стоящей у стены. Производить движения ногой, также как и предыдущие упражнения, как бы стараясь «красить» ластом стену, как кистью 5-6 раз.
5. Упражнение тоже левой ногой.
6. По переменно то правой, то левой ногой до 30 сек.
Обычно после выполнения на суше упражнений с ластами дети сразу быстро плывут «кролем» на спине с помощью одних ног. При неудачных попытках ребенок как бы крутит ногами велосипед. Заметив эту ошибку, нужно немедленно указать на нее.

На воде:

Занятие № 1

1. У бортика «красить» пол правой ногой 4 раза, затем левой 30 сек.
2. С доской работать ногами на груди – 2 раза
3. Без доски правая рука вверху, левая внизу – 2 раза
4. Тоже левой
5. «Волна» с доской 2 раза
6. «Волна» без доски 2 раза.
7. Игры, свободное плавание

Занятие № 2

1. Работа ногами в ластах у бортика 2 мин
2. Работа ногами «волной» 2 мин.
3. Игра – упражнения: «проплыти в обруч» - «волной»- руки вперед – 3 мин.
4. «Скольжение на спине» ноги кроль 2 раза
5. Скольжение на спине, руки вверху – «волной» 2 раза

6. Свободное плавание

Занятие № 3

1. Совершенствование работы ног кролем на груди в ластах – 2 раза
2. Правая рука вверх, левая вниз, ноги работают кролем – 2 раза
3. Тоже но ноги «волна» - 2 раза
4. Скольжение на спине, руки вверх ноги кроль – 2 раза
5. Скольжение на спине, руки за спиной
6. Игра – упражнение «Ловкие морские котики»- плыть на спине в ластах руки зажаты, ноги работают кролем
7. Прыжки в ластах, добиваться после прыжка - доплыть до конца бассейна

Занятие № 4

1. Правая рука вверх, левая выполняет гребок кролем, ноги работают тоже – 3 раза
2. Тоже с левой рукой.
3. «Волна» в ластах на правом боку, рука правая вверх – 2 раза
4. Тоже левой – 2 раза
5. Кроль в ластах в полной координации 2 раза
6. Свободное плавание

Занятие № 5

1. Скольжение на спине с работой ног, правая рука вверх, левая вниз по 2 раза
2. Затем на оборот «Волной » - 2раза
3. Скольжение на спине, руки вверх 3 раза
4. Плыть на спине в полной координации 4 раза
5. Игра «Доставь донесение» - сначала плыть на груди, потом на спине 3 мин.
6. Кроль в полной координации 2 раза
7. Свободное плавание.

Занятие № 6

1. Руки брасс – ноги «волна» - 4 раза
2. Руки «кроль» ноги «волна» 2 раза
3. Плыть на спине в полной координации 3 раза
4. Игра: «ловкие морские котики» - 3 мин.
5. работать правой рукой, ноги «волной», затем левой – все по 2 раза.
6. Прыжки в ластах с проплыванием всего бассейна до конца

Занятие № 7

1. Плавание с доской ноги «волна» - 3 раза
2. Правая рука держит доску левая выполняет гребок, ноги «волна» 2 раза
3. Затем другой рукой
4. Тоже, но ноги работают «кролем»
5. Игра «Кто быстрее проплывет под водой»

Занятие № 8

1. Показать и объяснить стиль «баттерфляй» - 4 мин.
2. «Дельфин» - руки, ноги без ласт «брассом» 4-6 раз
3. Упражнение «Волна» - руки вверху – 3 раза
4. Упражнение «Волна» - руки вдоль туловища 3 раза
5. В ластах попробовать проплыть «Дельфин», согласованно руки и ноги «Волна»- 3-4 мин.
6. Свободное плавание.

Занятие № 9

1. Руки «басс», ноги «волна» - 2 раза
2. «дельфин» на спине, ноги «кроль»- 2 раза
3. _____, ноги «волна» 2 раза
4. Плыть на спине в полной координации 2 раза
5. «Дельфин» в полной координации 2 раза
6. Игра «Проскользни в обруч под водой» - 3 мин.

Занятие № 10

1. «дельфин» в полной координации – 4 раза
2. Правая рука вверху, левая выполняет гребок в упражнении «дельфин», затем другой рукой все по 3 раза
3. «Дельфин» на спине 2 раза
4. Игра «Проплыви в обручи и достань со дна игрушку»
5. Свободное плавание

Занятие № 11

1. Совершенствовать кроль на груди 3 раза
2. Совершенствовать кроль на спине 3 раза
3. Руки басс, ноги кроль- 2 раза
4. _____ ноги волна 2 раза
5. Игра «спаси животных» 3 мин.
6. Прыжки в воду с дальнейшим проплыванием

Занятие № 12

1. Эстафеты:
 - С мячом впереди, ноги «волна»
 - С мячом над головой, на спине ноги кроль
 - «Спаси животных»
 - «Кто дальше проскользит под водой?»
 - Игры, прыжки

Занятие № 13

Контрольное

Занятие № 14

Проверить полученные навыки, продиагностировать детей

Занятие № 15

Дети плавают в ластах «своим» любимым способом.
Вторая младшая группа
Февраль-март

Занятие № 11

Задачи: Учить погружаться в воду до подбородка, носа
Совершенствовать упражнения на дыхание

Ход занятия:

1. «Островки»- погружаемся до подбородка, носа – 2-4 раза
2. Упражнение «Гудок» - 2-3 раза
3. «Веселые пузыри» - 3 раза по 10 сек.
4. «Котенок умывается» 2 мин.
5. «Веселые брызги» 3 раза по 10 сек.
6. «Розовый мячик» 4 раза

Занятие № 12

Задачи: Продолжать учить выдох в воду
Совершенствовать передвижение по дну бассейна в различных положениях

Ход занятия:

1. «Розовый мячик» – 6 раз толкаем мяч носом, лбом, дуем на него
2. «Веселые пузыри» 3 по 10 сек.
3. Передвижение по дну:
 - «Крокодилы»- 2 раза
 - «раки» - 2раза
 - «Веселые жуки» - 2раза
4. Игра «сердитая рыбка»

Занятие № 13

Задачи: Учить опускать лицо в воду из исходного положения «стоя на руках»

«Крокодильчик»

Развивать умение быстро двигаться в воде (бег, прыжки ...)

Ход занятия:

1. Передвигаться «крокодильчиком» на руках по кругу, проходя в обруч 3-4 круга
2. Стоя у бортика на руках по команде сделать вдох - задержать дыхание, опустить лицо в воду- выдох 3 раза по 10 сек.
3. Сидя на бортике «Фонтанчик» -3 раза по 15 сек
4. лежа на животе «Фонтанчик» - 3 раза по 15 сек.
5. Игра «Найди свой домик»- 3 раза по 15 сек.
6. «Лягушата» 4 раза

Занятие № 14

Задачи: Продолжать учить опускать лицо в воду
Учить выполнять скольжение на груди с доской

Ход занятия:

1. «Зарядка зверят» с усложнением (уточка, киски, крокодильчики) по сигналу опускать лицо в воду – 2-3 сек.
2. Стоя у бортика на руках, по сигналу опускать лицо в воду - пускать пузыри – 2-3 сек.
3. Игра «водолазы» - 2-3 сек.
4. «Собери мячики, кубики» - 2 раза
5. Скольжение с доской - «Быстрые катера» - 4 раза

Занятие № 15

Задачи: Продолжать учить скольжению на груди с доской
Развивать движение ногами

Ход занятия:

1. По очереди «Пройти в обруч» не касаясь его руками – 2 раза
2. Проползти в обруч в упражнении «Крокодильчики»- 2 раза
3. Лежа на животе, работаем ногами «Фонтанчики»- 3 раза по 15 сек.
4. Игра «Жучок- паучок» 3 мин.
5. «Быстрые катера»- 6 раз

Занятие № 16

Задачи: Учить нырять и открывать глаза в воде
Учить скольжению на груди без доски

Ход занятия:

1. Игра «насос» - совершенствовать выдох в воду в парах – 2 мин.
2. Передвижение по дну бассейна на руках в упражнении «Крокодильчики»- 4 раза, по команде передвигаться, опустив лицо в воду.
3. Стоя у бортика на руках - упражнение «Звездочка» Дети стоят на руках, ноги вытянуты назад, по сигналу выполняют вдох, задерживают дыхание, опускают лицо в воду и вытягивают руки вперед – 3 раза
4. «Водолазы»- 4 мин.
5. «Спаси мяч»- скольжение на груди с мячом в руках.

Занятие № 17

Задачи: Совершенствовать скольжение на груди
Приучать детей ориентироваться в воде, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними.

Ход занятия:

1. «Островки»- погружение до шеи, подбородка, носа, с головой – 2 мин.
2. упражнение у бортика «Звездочка»- 3 раза
3. «Фонтанчики» 3 раза по 15 сек.
4. «Спаси мячик»- 4 раза
5. «Водолазы»

Занятие № 18

Задачи: Совершенствование навыка ныряния и открывания глаз под водой.

Совершенствование скольжения на груди

Ход занятия:

1. Выдохи в воду, используя обруч- 3 раза
2. «Спрячься под воду»- 3 раза
3. «В гости к звездочке» - 3 раза
4. «Спаси мячик»- 2 раза
5. Скольжение в обруч- 2 раза
6. «Найди свой домик»- 3 раза

Занятие № 19

Задачи: Совершенствование навыка ныряния с задержкой дыхания

Скольжение на груди - совершенствование

Совершенствование работы ног

Ход занятия:

1. «В гости к звездочке»- 4 раза
2. «Водолазы»- 2 раза
3. «Крокодилы на охоте» - 4 раза
4. «Оса»- 2-3 раза
5. Скольжение с доской- 2 раза
6. Скольжение без доски – 2 раза

Занятие № 20

Задачи: Учить выполнять «звезду» на груди

Совершенствовать скольжение на груди

Ход занятия:

1. «Медуза» - 2-3 раза.
2. Учить выполнять упражнение «Звезда» на груди 3-4 мин
3. Скольжение на груди с работой ног 4 раза
4. «Водолазы» - 3 раза
5. «Хоровод»- 2 раза
6. «Найди себе пару»- 3 раза

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью 3
Усманов
Заведующий МБ ДОУ
Р.С. Исаева



