

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 49 «Гусельки»**

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №49
«Гусельки»



Запоржина О.Ф.
Приказ № 230.о от 30.08.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Веселые рыбки»**

Возраст детей: 3-7 лет
Срок реализации: 36 часов
Автор:
Комлева Е.В., инструктор
по физической культуре

Вологда
2022

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1 Актуальность	3
1.2 Новизна.....	3
1.3 Направленность.....	4
1.4 Педагогическая целесообразность.....	4
1.5 Цель и задачи программы.....	5
1.6 Ведущие идеи программы.....	6
1.7 Возраст обучающихся.....	7
1.8 Сроки реализации.....	7
1.10 Ожидаемые результаты.....	8
1.11 Формы подведения итогов и оценочные материалы.....	8
2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	15
3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	18
4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	27
5. ТРЕБОВАНИЯ К ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КАДРАМ.....	29
6.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	30

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Актуальность.

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества. Формирование здоровья ребенка, полноценное развитие его организма одна из основных проблем современного общества. Именно поэтому дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии.

Данная программа посвящена такому актуальному вопросу, как сохранению и укреплению здоровья детей, формированию у них привычки к здоровому образу жизни, а также жизненно необходимых двигательных умений и навыков. В системе комплексной физкультурно – оздоровительной работы в этом плане большое место занимает обучение детей плаванию. Известно, что плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Возникает проблема: как обучить детей дошкольного возраста сложным действиям в новой среде? Что необходимо сделать, чтобы первые «не твердые шаги» в плавании были безбоязненными, яркими, интересными, а главное наиболее полезными? Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь.

1.2 Новизна.

В условиях современной жизни необходим поиск новых подходов, поэтому значительно возрастает роль используемых форм, методов и приемов по развитию у детей плавательных умений, которые способствуют сохранению их жизни, что является социально значимым аспектом.

Одной такой формой, являются комплексы физических упражнений с элементами хореографии, выполненных под музыку.

Однако если использовать на занятиях только комплекс упражнений, то решить рассматриваемую проблему полностью невозможно, поэтому мы объединили плавательные и физические упражнения в воде в одно целое.

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

1.3 Направленность.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Весёлые рыбки» направлена на физическое воспитание личности ребенка, приобретение начальных знаний, физическое совершенствование, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей.

1.4 Педагогическая целесообразность

Движения в воде под музыку формируют у детей координацию движений, способствует быстрому и рациональному овладению двигательных навыков, а также содействует развитию интереса детей к занятиям плаванием, способствует гармоничному развитию, успокаивающе действуют на нервных детей, а слишком активным дает возможность выплеснуть излишки энергии. Кроме того выполняя упражнения в воде, ребенок нагружает такие группы мышц, которые почти не включены в работу при нашей повседневной жизни или очень сложно прорабатываются в иных условиях. Безусловно, занятие в воде благотворно воздействует на организм ребенка и оказывает лечебное воздействие. Ребенок приобретает хорошую осанку, позвоночник разгружается. Такие занятия положительно влияют на дыхательную систему, сердечнососудистую систему. Происходит общее закаливание организма, поскольку даже само нахождение в воде охлаждает тело быстрее, чем на воздухе. Давно замечено, что ребенок, посещающий такие занятия, намного реже болеет простудными заболеваниями, нежели дети, которые постоянно сидят дома.

Движения в воде позволяют укреплять мускулатуру, укрепляется мышечная система, а суставы и позвоночник отдыхают, поскольку максимально разгружены в этот момент. Большое значение имеют правильные нагрузки на связочный аппарат ребенка, что позволяет корректно формировать суставы, иначе в будущем возможны серьезные проблемы. Во время игр маленькие дети учатся взаимодействовать со сверстниками, поскольку среди упражнений в воде для детей есть очень много игровых моментов.

1.5 Цель и задачи программы.

Цель: укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников средствами плавательных и физических упражнений в воде под музыку.

Основные задачи программы:

1. Формировать культуру здорового образа жизни;
2. Способствовать оздоровлению и закаливанию организма ребенка;
3. Развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость;
4. Способствовать приобретению, закреплению навыков плавания, преодолению чувства боязни воды;
5. Развивать чувство ритма, эмоциональное состояние, умение управлять телом в воде;
6. Формировать умения двигаться под музыку, самостоятельно составляя композицию;
7. Развивать творческие способности, акватворчество;
8. Формировать новые двигательные умения и навыки, используя упражнения в воде под музыку;
9. Воспитывать художественный вкус, любовь к воде и движениям в ней

1.6 Ведущие идеи программы:

- создать условия для знакомства с новой формой физической активности и участия в ней детей дошкольного возраста;
- проводить занятия по аквааэробике как сопутствующее, преемственное продолжение обучения плаванию детей дошкольного возраста по стандартной структуре содержащей подготовительную, основную и заключительную часть;

- включить в занятия не только игры и игровые упражнения, но и нетрадиционные средства обучения, такие как художественное плавание, упражнения релаксации в воде, способствующие раскрытию творческой уникальности ребенка.

Рассмотрим существенные достоинства таких занятий.

Выполнение плавательных и физических упражнений под музыку в воде в оздоровительных целях, которые проходят в бассейне. Особенности влияния на детский организм ребенка обусловлено средой, в которой ребенок выполняет движения. Главная составляющая этих тренировок – вода. Она создает благоприятные условия, при которых эффективность занятий повышается в несколько раз. При этом отсутствует такой высокий уровень нагрузки на человеческий организм как при занятиях на суше.

Основные плюсы упражнений в воде под музыку обусловлены уникальными свойствами воды:

- травмобезопасность занятий;
- отсутствие излишней нагрузки на суставы и связки;
- дополнительный эффект за счет преодоления сопротивления воды;
- массажный и лимфодренажный эффект.

Что дают ребенку такие занятия?

Во-первых, адаптация к водной среде обогащает двигательный опыт, дает новые впечатления, что так важно для развития детей.

Во-вторых, водные занятия оказывают выраженный оздоравливающий и укрепляющий эффект. Вода нормализует мышечный тонус, снимает напряжение, укрепляет мышцы, закаливает, развивает вестибулярный аппарат (чувство равновесия).

В-третьих, ребенок должен понять, что вода — это не опасность, которой надо бояться, а естественная и здоровая среда, в которой можно находиться. Ведь самое главное — получать удовольствие от нахождения в воде.

В-четвертых, велико гигиеническое значение **упражнений в воде**. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов.

Упражнения в воде способствуют:

- формированию «мышечного корсета»;
- предупреждению искривлений позвоночника;
- гармоничному развитию почти всех мышечных групп;

- устранению повышенной возбудимости и раздражительности;
- созданию хорошего настроения.

Комплексы упражнений в воде под музыку выступают как сопутствующая форма обучения плаванию детей дошкольного возраста - они делают процесс обучения более эффективным, разнообразным, веселым, интересным. Придают занятиям яркую эмоциональную окраску, приносят ощутимую пользу здоровью.

1.7 Контингент воспитанников: дети дошкольного возраста 3-7лет.

Занятия в спортивном кружке составлены с учетом возраста и плавательной подготовленности воспитанников, имеющих определенные плавательные умения и навыки.

1.8 Сроки реализации

Программа рассчитана на три учебных года

1.9 Формы и режим занятий

Основной формой реализации программы является занятие. Занятия проводятся маленькими группами (5-12чел) во вторую половину дня, 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; в месяц – 4; в год – 36; их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней.

В соответствие с основными задачами занятия подбирается комплекс упражнений и определяется методика проведения занятия.

Занятие строится по следующей схеме:

- подготовительная часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

Подготовительная часть обычно занимает 20-30% времени занятия. Основная задача этой части - организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части. В подготовительную часть входят: построения и перестроения, разминка, упражнения, направленные на подготовку к выполнению упражнений основной части занятия.

Интенсивность движений умеренная.

Основная часть включает все основные упражнения, направленные на решение задач занятия (воспитание силы, силовой выносливости, гибкости, аэробной выносливости, совершенствование технической подготовленности), а также подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными.

Заключительная часть имеет своей задачей постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма. Она включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения на гибкость. Интенсивность движений небольшая, а сами движения должны быть плавными. В конце даются упражнения на расслабление и релаксацию.

1.10 Ожидаемые результаты.

- Укрепление здоровья детей.
- Развитие творческих способностей.
- Интерес к занятиям водных видов спорта.
- Применение умений и навыков плавания в повседневной жизни.
- Заинтересованность родителей в оздоровлении детей.

К концу года дети должны уметь (3-5 лет).

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Скользить на груди
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звезда» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».
- Выполнять комплексы танцевальных упражнений, упражнения восстановления, релаксации.
- Применять элементы художественного плавания.
- Творчески использовать приобретенные навыки.

Гигиенические навыки.

- Самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться.
- Принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения.

- Знать основные правила поведения, соблюдать их.
- Реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

К концу года дети должны уметь (5-7 лет)

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
- Дышать в положении лежа на груди с поворотом головы с неподвижной опорой.
- Выполнять спады в воду.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук..
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звезда» на груди, на спине, упражнение «Осьминог» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Плавать на груди и спине стилем кроль
- Выполнять комплексы танцевальных упражнений, упражнения восстановления, релаксации.
- Применять элементы художественного плавания.
- Творчески использовать приобретенные навыки.

Гигиенические навыки.

- Самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться.
- Принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения.

- Знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.
- Реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.
-

1.11 Формы проведения итогов реализации программы и оценочные материалы.

- Показательные выступления.
- Открытые занятия.

Диагностика плавательных умений детей дошкольного возраста была разработана и апробирована кандидатом педагогических наук Т.С. Казаковцевой. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 сек. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка.

Оценка плавательной подготовленности детей проводится в мае. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения. Рекомендуются следующие контрольные упражнения (все показатели даны в секундах).

1. Передвижение по дну бассейна на руках, лицо опущено в воду (табл. 1)

П р и м е ч а н и е. М – мальчики, Д – девочки. В этой и последующих таблицах в числителе приводятся средние показатели, в знаменателе – их размах в худшую и лучшую стороны.

Как показали исследования, это упражнение целесообразно использовать во всех группах лишь на первом году обучения.

Методика оценки. Упражнения выполняются при глубине воды на уровне колен или чуть выше.

И.п.: лёжа в воде, опираясь руками на дно с опущенным в воду лицом. Передвигаться по дну можно в любом направлении. Регистрацию времени следует начинать в момент опускания лица в воду, а заканчивать в момент начала вдоха.

Таблица 1.

Группа							
II младшая		средняя		старшая		Подготовительная к школе	
М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
<u>3,4</u> 2,3-4,5	<u>3,4</u> 1,8-5,0	<u>4,3</u> 3,1-5,6	<u>3,9</u> 2,8-5,0	<u>4,9</u> 4,0-5,8	<u>4,3</u> 3,4-5,3	<u>7,7</u> 6,2-9,2	<u>6,0</u> 4,6-7,4

Овладение детьми этим упражнением свидетельствует об их готовности к обучению следующему элементу плавания – лежанию на воде. Запись показателей ведётся по следующей форме:

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	№ зан	Кол-во посещ. зан.	Длительность выполнения упр.,с	Качественные показатели		
					Туловище горизонтально, ноги вытянуты	Лицо опущено в воду	Уверенное выполнение упр.

2. Погружение с выдохом в воду (табл. 2)

Таблица 2.

Группа							
II младшая		средняя		старшая		Подготовительная к школе	
М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Длительность выдоха							
$\frac{1,5}{0,7-2,3}$	$\frac{1,7}{0,8-2,6}$	$\frac{2,3}{1,5-3,1}$	$\frac{2,1}{1,3-3,0}$	$\frac{3,7}{2,9-4,5}$	$\frac{3,5}{2,5-4,5}$	$\frac{3,6}{2,9-4,3}$	$\frac{3,5}{3,0-4,2}$
Количество выдохов							
$\frac{3}{1-5}$	$\frac{4}{1-7}$	$\frac{8}{5-11}$	$\frac{7}{4-10}$	$\frac{16}{10-22}$	$\frac{13}{10-16}$	$\frac{18}{16-20}$	$\frac{18}{15-21}$

П р и м е ч а н и е. Количественные показатели этого упражнения и предлагаемых далее даются для младшей группы по первому году обучения, для средней – по второму, для старшей и подготовительной к школе – по третьему.

Для оценки умения погружаться в воду с головой и выполнять выдох в воду измеряется длительность выдоха и количество выдохов.

Методика оценки. И.п.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счёту выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Запись ведётся по следующей схеме:

Фамилия, имя реб.	№ зан.	Кол-во посещ. зан.	Количественные показатели		Качественные показатели				
			продолж. выдоха, с	кол-во выдохов	полное погружение	глубокий выдох	уверенное выполнение (без остатков)	свободное погружение (без опоры)	

3. Умение лежать на воде на груди и на спине (табл. 30).

Таблица 3.

Группа							
II младшая		средняя		старшая		Подготовительная к школе	
М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
$\frac{2,4-3,0}{1,5-4,3}$	$\frac{2,1-2,6}{1,2-4,0}$	$\frac{5,3-6,6}{1,3-9,3}$	$\frac{5,1-6,1}{2,7-8,4}$	$\frac{10,0}{7,4-12,6}$	$\frac{8,2-9,0}{5,8-11,8}$	$\frac{10,5-10,8}{8,1-13,0}$	$\frac{8,1-11,1}{6,6-13,3}$

Методика оценки. И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребёнком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног. Аналогично проводится оценка умений лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде. Запись следует вести по следующей схеме:

Фамилия, имя реб.	№ зан.	Кол-во посещ. зан.	Время выполнения упр.	Качественные показатели		
				Туловище прямое	Руки и ноги вытянуты	Самостоятельное выполнение (без поддерживающих)

						средств и помощи)
--	--	--	--	--	--	-------------------

4. Скольжение в воде на груди и на спине (табл. 4).

Таблица 4.

Группа							
II младшая		средняя		старшая		Подготовительная к школе	
М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
<u>1,3 -1,4</u>	<u>1,4</u>	<u>1,3 -2,1</u>	<u>2,1</u>	<u>3,2 -3,6</u>	<u>3,2</u>	<u>3,4 -3,8</u>	<u>3,0 -3,7</u>
0,7 -2,2	1,0 -1,9	1, -2,7	1,2 -3,1	2,8 -4,0	2,6 -3,8	3,0 -4,6	2,5 -4,3

Методика оценки. И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперёд 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. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения. Результаты записываются по схеме:

Фамилия, имя реб.	№ зан.	Кол-во посещ. зан.	Длина скольжения, м	Качественные показатели		
				Толчок в горизонтальном направлении	Горизонтальное положение, руки и ноги вытянуты	Скольжение по поверхности воды

5. Скольжение на груди и на спине с движениями ног (табл. 5, все показатели даны в метрах).

Таблица 5.

Группа							
II младшая		средняя		старшая		Подготовительная к школе	
М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
<u>2,7</u>	<u>2,7</u>	<u>2,8 -3,2</u>	<u>2,9 -3,6</u>	<u>4,2 -4,6</u>	<u>4,0 -4,1</u>	<u>8,1 -8,7</u>	<u>6,9 -7,6</u>
2,2 -3,2	2,1 -3,3	2,2 -3,7	2,2 -4,2	3,5 -5,7	3,2 -4,9	6,2 -10,4	4,8-10,2

В младших группах это упражнение можно предлагать выполнять только из положения на груди.

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 по способу «кроль». Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперёд рук). Запись показателей ведётся по следующей схеме:

Фамилия, имя реб.	№ зан.	Кол-во посещ. зан.	Длина скольжения с	Качественные показатели		
				Ритмичные попеременные	Горизонтальное положение,	Самостоят. уверенное

			движениями ног, м	движения ногами	лицо опущено в воду	выполнение упр.
--	--	--	-------------------	-----------------	---------------------	-----------------

6. Скольжение на груди и на спине с движениями рук (табл.6, все показатели даны в метрах).

Таблица 6.

Группа					
средняя		старшая		Подготовительная к школе	
М	Д	М	Д	М	Д
<u>2,9 -3,1</u>	<u>2,9 -3,0</u>	<u>4,1 -4,5</u>	<u>3,9 -4,0</u>	<u>7,4 -7,5</u>	<u>6,7</u>
2,4 -3,8	2,3 -3,5	3,4 -5,6	3,2 -4,8	5,4 -9,4	5,0 -8,4

Методика оценки. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Присесть, оттолкнуться двумя ногами и при скольжении на груди (спине) выполнять попеременные движения руками по способу «кроль». Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук). Запись показателей ведётся по следующей схеме:

Фамилия, имя реб.	№ зан.	Кол-во посещ. зан.	Длина скольжения с движениями руками, м	Качественные показатели		
				Ритмичные попеременные движения руками	Горизонтальное положение, лицо в воде	Самостоят. уверенное выполнение упр.

7. Скольжение на груди и на спине с движениями рук и ног (табл.7, все показатели даны в метрах).

Таблица 7.

Группа			
средняя		старшая	
М	Д	М	Д
<u>3,3 -3,6</u>	<u>3,1 -3,5</u>	<u>5,6 -6,8</u>	<u>4,5 -7,0</u>
2,7 -4,1	2,5 -4,0	4,9 -8,3	2,9 -11,1

Примечание. В подготовительной к школе группе на втором и особенно на третьем году обучения нет необходимости использовать это упражнение.

Методика оценки. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и начать скольжение на груди (спине), одновременно выполняя движения руками и ногами по способу «кроль». Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки. Запись показателей ведётся по следующей схеме:

Фамилия, имя реб.	№ зан.	Кол-во посещ. зан.	Проплываемое расстояние, м	Качественные показатели		
				Ритмичные безостановочные	Горизонт. положение, лицо	Выполняется на задержке дыхания, с

				движения рук и ног	в воде	ВЫДОХОМ В ВОДУ И ПОПЫТКОЙ ВДОХА
--	--	--	--	-----------------------	--------	--

8. Плавание способом «кроль» на груди и на спине (табл. 8, показатели даны в метрах).

Таблица 8.

Группа							
старшая		Подготовительная к школе		старшая		Подготовительная к школе	
М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
На груди				На спине			
<u>6,8</u> 5,3-11,3	<u>6,4</u> 2,3 -10,4	<u>25,1</u> 6,2 -33,8	<u>13,9</u> 8,0 -19,8	<u>4,5</u> 3,9 -5,1	<u>4,1</u> 3,3 -4,9	<u>18,9</u> 5,8 -32,0	<u>12,2</u> 5,3-19,1

Методика оценки. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта, проплыть способом «кроль» на груди (спине) без остановок. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки. Запись показателей ведётся по следующей схеме:

Фамилия, имя реб.	№ зан.	Кол-во посещ. зан.	Проплываемое расстояние, м	Качественные показатели		
				Ритмичные безостановочные движения рук и ног	Правильное дыхание	Уверенное выполнение упр.

Для выполнения каждого контрольного упражнения детям даётся одна попытка, так как практика показала, что результаты последующих обычно хуже. Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой. В процессе работы показатели умений в плавании каждого ребёнка целесообразно доводить до сведения воспитателей и родителей.

2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебный план

Группа	Количество занятий			Количество часов		
	в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год
1 модуль (3-5 лет)	1	4	36	20 мин	1 ч 20 мин	12 часов
2 модуль (5-6 лет)	1	4	36	25 мин	1ч 40 мин	15 часов
3 модуль (6-7 лет)	1	4	36	30 мин	2 часа	18 часов

Учебно-тематическое планирование

1 модуль (дети 3-5 лет)

№ п/п	Тема	Всего занятий
1	Знакомство, вводная беседа.	2
2	Ознакомление со свойствами воды.	3
3	Упражнения обучающие дыханию.	4
4	Упражнения обучающие погружению и всплытию.	5
5	Упражнения обучающие скольжению.	6
6	Разучивание движения ног.	5
7	Имитация движения ног.	4
8	Всплывание и лежание на спине.	4
9	Закрепление приобретенных навыков.	3
	Итого:	36

2 модуль (дети 5-6 лет)

№ п/п	Тема	Всего занятий
1	Знакомство, вводная беседа	1
2	Ознакомление со свойствами воды	3
3	Упражнения обучающие дыханию	4
4	Разучивание движения ног	3
5	Упражнения обучающие погружению и всплытию	4
6	Имитация движения ног, открывание глаз в воде	3
7	Имитация правильного поворота головы	2
8	Разучивание элемента «поплавок»	1
9	Всплывание и лежание на спине	2
10	Упражнения обучающие скольжению с доской, без доски, скольжение на спине, на груди и спине с работой ног.	5
11	Имитация движения рук	2
12	Упражнения на овладение общей координацией	4
13	Плавание на груди и спине с доской и без нее	2
14	Игры и эстафеты.	1
	Итого:	36

3 модуль (дети 6-7 лет)

№ п/п	Тема	Всего занятий
1	Упражнения обучающие дыханию при плавании кролем на груди	4
2	Упражнения обучающие работе рук и ног при плавании кроль на груди	5
3	Упражнения обучающие работе рук и ног при плавании кроль на спине	5
4	Разучивание и совершенствование способа «брасс»	4

5	Разучивание способа «дельфин»	3
6	Комбинированное плавание всеми способами	7
7	Спады, повороты	4
8	«Водный волейбол»	2
9	Эстафеты	2
	Итого:	36

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Главная задача в обучении плаванию детей дошкольного возраста — приобщить ребенка к водной среде, обогатить его опыт, укрепить здоровье, разнообразить его впечатления и насытить его жизнь положительными эмоциями.

По данной программе занятия по обучению детей плаванию для детей дошкольного возраста проводится в форме кружка и включает комплексы упражнений под музыку, элементы статистического и художественного плавания, упражнения аэробного режима, восстановительные упражнения на воде, различные игры и игровые упражнения, эстафеты на воде. Для выполнения комплексов упражнений используют различные предметы по количеству обучающихся. Это мячи и игрушки, нудлсы (поролоновые палки), гимнастические палки, обручи, мячи и т.д. Эти же предметы и разнообразный вспомогательный материал, и оборудование (тоннели для проплывания, разделительные дорожки разной модификации, плавательные доски, приспособления для работы ног, круги, нарукавники и т. д.) применяются для развития навыков плавания в основной и заключительной части занятия.

Занятия обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение, а в заключительной части рекомендуется использовать упражнения релаксации, выполняемые под специальные мелодии медленного темпа для восстановления организма после физической нагрузки. Упражнения комплексов в подготовительной части занятия просты и не требуют предварительного объяснения. Идеальная глубина для безопасного и эффективного выполнения упражнений – между уровнем груди и уровнем пояса.

Оформление акватории бассейна: учебные помещения должны быть оформлены ярко, красочно, чтобы вызывать у ребенка положительные эмоции: радость, заинтересованность, наслаждение от пребывания в воде, желание заниматься плаванием.

Укомплектование вспомогательным материалом и оборудованием: в бассейне должны быть различные предметы и приспособления для выполнения упражнений, наглядные пособия. Это является одним из важных условий, потому что именно они помогают разнообразить занятия, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес, дают возможность применять дифференцированный подход в обучении, помогают почувствовать особенности воды. Причем интерес и внимание ребенка вызывает только такой снаряд, который в

значительной мере помогает ему преодолеть трудности, связанные с выполнением упражнений в воде.

Наличие технических средств обучения: музыкальный центр, фонограммы и песни, соответствующие возрасту обучающего контингента, музыка для релаксации.

Основное содержание занятий.

Подготовительная часть состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку, обеспечивает разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания. Упражнения выполняются без предметов и с предметами, сначала без музыки, а на последующих занятиях с музыкой, усложняя комплекс.

Основная часть направлена на развитие физических качеств, силы, гибкости, выносливости, а также основных навыков плавания, состоит из выполнения плавательных движений, элементов статистического и художественного плавания, комплексного использования навыков плавания в самостоятельной деятельности, в сотворчестве с педагогом, упражнений на развитие акватворчества.

Заключительная часть предусматривает постепенное снижение нагрузки. Для этого выполняются дыхательные упражнения, упражнения на расслабление в медленном темпе, а также упражнения на релаксацию, упражнения на мышечное напряжение и расслабление, на преодоление чувства боязни воды, на восстановление функций организма после упражнений.

Дозировка физической нагрузки зависит от подбора упражнений, и от темпа музыки.

Ценность таких занятий в том, что они имеют большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, создает хорошее настроение, вызывает положительные эмоции, усиливает воздействие физических упражнений на организм, способствует повышению работоспособности, бодрости здоровья, тонуса нервной системы.

1 модуль (дети 3-5 лет)

На занятиях младшей и средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети

должны научиться самостоятельно произвольно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

С учетом основных задач начального обучения плаванию мы включаем на данном этапе лишь игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков. При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно. К концу учебного года дети в воде должны уметь: достать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди (2-3 раза); выполнять упражнение « поплавок» (2 раза); с помощью взрослого лежать на спине (2 раза). При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

Второй модуль (дети 5-6 лет)

У детей старшей группы закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложнокоординационных движений. Большое значение следует уделять воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

В старшей группе продолжают обучение детей скольжению с задержкой дыхания, знакомство со спортивными и облегченными видами плавания, подготовка к выполнению стандарта по плаванию (проплавание контрольного отрезка удобным способом). Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения.

3 модуль (дети 6-7 лет)

В группах детей старшего дошкольного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную, то порядок их проведения остается прежним. В играх и упражнениях

воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение творчески использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию.

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не значит, что дети полностью овладевают техникой, их движения недостаточно слитны и точны.

Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), общее позитивное самовосприятие, а также сформированность двигательных навыков (диагностические задания).

График распределение изучаемого материала 1 модуль (дети 3-5 лет)

№	Учебный материал	Квартал, месяц								
		I			II			III		
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Художественное плавание.										
25	Элементы художественного плавания: хороводы, построения, перестроения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26	Плавательные движения						+	+	+	+
27	Композиции художественного плавания: индивидуальные, групповые, парные.			+		+	+	+	+	+
Упражнения релаксации.										
28	Восстановительные упражнения на воде.		+	+	+	+	+	+	+	+
29	Дыхательные упражнения					+	+	+	+	+
30	Лежание на спине, на груди с плавательным оборудованием.								+	+
31	Плавание в свободном режиме.								+	+

Комплексы упражнений под музыку.									
32	Комплекс без предметов «Лягушки».	+							
33	Комплекс с мячом.		+				+		
34	Комплекс с игрушками.			+				+	
35	Комплекс без предметов «Водяной»				+				+
36	Комплекс с нудлами.					+			
37	Комплекс с гантелями								+

График распределение изучаемого материала 2 модуль (дети 5-6 лет)

№	Учебный материал	Квартал, месяц								
		I			II			III		
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические сведения.										
1	Влияние аквааэробики на детский организм.	+				+				
2	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами.										
4	Упражнение на дыхание.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Погружение в воду с головой.			+	+	+	+	+	+	+
6	Открывание глаз в воде.				+		+	+		+
7	Всплывание и лежание на поверхности воды.					+	+	+	+	+
8	Скольжение по поверхности воды.						+	+	+	+
Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без».										
9	Движение рук и ног.			+	+	+	+	+	+	+
10	Дыхание пловца.							+	+	+
11	Согласование движений рук, ног, дыхания.							+	+	+
12	Плавание в координации движений.									+
Простейшие спады и прыжки в воду.										
13	Спады.							+	+	+
14	Прыжки на месте и с продвижением.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Прыжки ногами вперед.			+	+		+	+	+	+
Игры и игровые упражнения способствующие										
17	Развитию умения передвигаться в воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+

18	Овладению навыком погружения и открывания глаз			+	+		+	+	+	+
19	Овладению выдохам в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20	Развитию умения всплывать				+	+	+	+	+	+
21	Овладению лежанием				+	+	+	+	+	+
22	Овладению скольжением					+	+	+	+	+
23	Развитию умения выполнять прыжки в воду			+	+	+	+	+	+	+
24	Развитию физического качества	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Художественное плавание.										
25	Элементы художественного плавания: хороводы, фигурные маршрутки, геометрические фигуры, построения, перестроения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26	Плавательные движения и элементы статистического плавания.						+	+	+	+
27	Композиции художественного плавания: индивидуальные, групповые, парные.			+	+	+	+	+	+	+
Упражнения релаксации.										
28	Восстановительные упражнения на воде.		+	+	+	+	+	+	+	+
29	Дыхательные упражнения «с опорой и без».					+	+	+	+	+
30	Лежание на спине, на груди с плавательным оборудованием.		+	+	+	+	+	+	+	+
31	Плавание на спине, на груди с плавательным оборудованием.		+	+	+	+	+	+	+	+
32	Плавание в свободном режиме.		+	+	+	+	+	+	+	+
Комплексы упражнений под музыку.										
33	Комплекс без предметов.	+	+							
34	Комплекс с мячом.		+	+						
35	Комплекс с гимнастической палкой.			+	+					
36	Комплекс с мячами.				+	+		+		
37	Комплекс с гантелями.					+	+			
38	Комплекс с нудлсами	+					+			
39	Комплекс с обручем.							+		+

График распределение изучаемого материала 3 модуль (дети 6-7 лет)

		Квартал, месяц		
		I	II	III

№	Учебный материал									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические сведения.										
1	Значение аквааэробики.	+					+			
2	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Использование упражнений в повседневной жизни.					+				+
Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами.										
4	Упражнение на дыхание.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Погружение в воду с головой.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Открывание глаз в воде.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Всплывание и лежание на поверхности воды.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Скольжение по поверхности воды.		+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без».										
9	Движение рук и ног.		+	+	+	+	+	+	+	+
10	Дыхание пловца.				+	+		+	+	+
11	Согласование движений рук, ног, дыхания.					+	+	+	+	+
12	Плавание в координации движений.						+	+	+	+
Простейшие спады и прыжки в воду.										
13	Спады.				+	+	+	+	+	+
14	Прыжки на месте и с продвижением.		+	+	+	+	+	+	+	+
15	Прыжки ногами вперед.		+	+	+	+	+	+	+	+
Игры и игровые упражнения способствующие										
16	Развитию умения передвигаться в воде		+				+	+		+
17	Овладению навыком погружения и откр.глаз		+	+	+		+	+		+
18	Овладению выдохам в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+
19	Развитию умения всплывать		+	+	+	+	+	+	+	+
20	Овладению лежанием		+	+	+	+	+	+	+	+
21	Овладению скольжением		+	+	+	+	+	+	+	+
22	Развитию умения выполнять прыжки в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+
23	Развитию физического качества	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Художественное плавание.										
25	Элементы художественного плавания: хороводы, фигурные маршировки, геометрические фигуры, построения, перестроения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26	Плавательные движения и элементы статистического плавания.			+	+	+	+	+	+	+
27	Композиции художественного плавания: индивидуальные, групповые, парные.		+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения релаксации.										

28	Восстановительные упражнения на воде.		+	+	+	+	+	+	+	+
29	Дыхательные упражнения «с опорой и без».		+	+	+	+	+	+	+	+
30	Лежание на спине, на груди с плавательным оборудованием.		+	+	+	+	+	+	+	+
31	Плавание на спине, на груди с плавательным оборудованием.		+	+	+	+	+	+	+	+
32	Плавание в свободном режиме.			+	+	+	+	+	+	+
Комплексы упражнений под музыку.										
33	Комплекс без предметов.	+	+					+		
34	Комплекс с мячом.		+	+					+	
35	Комплекс с обручем.			+	+					+
36	Комплекс с мячами.				+	+				
37	Комплекс с лентами.					+	+			
38	Комплекс с нудлсами.	+							+	
39	Комплекс с гантелями						+	+		+

4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа основана на следующих принципах.

- Принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях аквааэробикой, предусматривает сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями, во взаимосвязи их с музыкой.
- Принцип наглядности – предполагает показ упражнений, использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование, помогают создавать представление о темпе, ритме, амплитуде движений.
- Принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению; требует постановки посильных для детей задач, постепенное повышение трудности изучаемого материала.
- Принцип творческой направленности – обеспечивает возможность самостоятельного акватворчества, создание новых движений, основанных на использовании двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности, самостоятельного решения тех или иных двигательных задач, а также сотворчества с педагогом.
- Принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка на занятиях.
- Принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении упражнений – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения.

Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части. Анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью, обучение в облегченных или усложненных условиях. Изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Основные формы занятий:

теоретические - предполагают рассказ о значении плавания и аквааэробики, ее влиянии на организм, об использовании упражнений в повседневной жизни и самостоятельной активности;

практические - обеспечивают обучение новым упражнениям, совершенствование умения выполнять движения в темпе музыки;

самостоятельные - предусматривают самостоятельное выполнение упражнений под музыку, проявление индивидуальности, реализацию своих потребностей в движении;

индивидуальные - направлены на совершенствование умений детей, которые имеют слабую подготовку или, наоборот, сильную.

Средства обучения.

- Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами.
- Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без».
- Простейшие спады и прыжки в воду.
- Игры и игровые упражнения способствующие.
- Упражнения релаксации - важным в выполнении этих упражнений является то, что каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию. Упражнения позволяют приучать детей к отдыху в короткий временной промежуток, к быстрому переходу от одного эмоционального состояния к другому, восстанавливают функции организма после физических упражнений, повышают работоспособность. Желательно выполнять их под спокойную музыку.
- Комплексы упражнений - это выполнение умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку. Простые, разнообразные движения

(общеразвивающие, имитационные, танцевальные и др.), позволяют выразить эмоциональное состояние, сюжеты, образы. Находясь в воде, ребенок испытывает ощущение, во многом сходные с состоянием невесомости, поэтому упражнения ему легче выполнять в воде, чем на суше. В то же время вода создает сопротивление и для получения необходимой нагрузки для мышц достаточно небольшого количества повторений упражнений. Упражнения можно выполнять как без предметов, так с ними. Занятия знакомят со свойствами воды, развивают чувство ритма, акватворчество.

- Художественное плавание – это выполнение, демонстрация различных хороводов, фигурных маршировок, геометрических фигур, все возможные построения и перестроения, композиции, объединенные плавательными движениями и элементами статистического плавания (т.е. умение неподвижно лежать на воде). Выполняется под музыку, возможно синхронно. Могут быть индивидуальные, парные, групповые. Отличается от синхронного плавания своей не соревновательной направленностью. Задача художественного плавания пропаганда плавания и здорового образа жизни. Упражнения позволяют закрепить навыки плавания, разнообразить процесс обучения и развивать акватворчество.

5.ТРЕБОВАНИЯ К ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КАДРАМ

Занятия проводит педагог с высшим педагогическим образованием, инструктор по плаванию Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №24 «Анютини глазки»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
3. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
4. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
5. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).