



Городской округ Ханты-Мансийск
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ
ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПОЗНАВАТЕЛЬНО-РЕЧЕВОМУ
НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ № 21 «ТЕРЕМОК»
(МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 21 «ТЕРЕМОК»)**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол от «31» августа 2023г.
№1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 21 «Теремок»
_____ Р.В. Давлетова
Приказ от «31» августа 2023г.
№ 171/1

Дополнительная образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности

«Озорные осьминожки»

Возраст обучающихся: 3-8 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Кабанова Елизавета Евгеньевна,
физ. инструктор

г. Ханты-Мансийск, 2023

Структура программы

№ п/п	Наименование раздела
1.	Пояснительная записка
2.	Актуальность обучения детей плаванию
3.	Новизна программы
4.	Цель программы
5.	Задачи программы
6.	Отличительная особенность программы
7.	Сроки реализации программы
8.	Ожидаемый результат
9.	Способы определения результативности программы
10.	Основные формы работы с детьми во время занятий
11.	Режим деятельности
12.	Возраст детей
13.	Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей 3-4 лет
14.	Ожидаемый результат выполнения детьми
15.	Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей 4-5 лет
16.	Ожидаемый результат выполнения детьми
17.	Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей 5-6 лет
18.	Ожидаемый результат выполнения детьми
19.	Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей 6-8 лет
20.	Ожидаемый результат выполнения детьми
21.	Методы и методические приёмы обучения плаванию детей
22.	Перспективный план младшей группы
23.	Перспективный план средней группы
24.	Перспективный план старшей группы
25.	Перспективный план подготовительной группы
26.	Диагностика уровня освоения детьми программы
27.	Информационные источники
28.	Приложение: <ul style="list-style-type: none">• Техника плавания «Кроль на груди»• Техника плавания «Кроль на спине»

Пояснительная записка

Обучение детей плаванию является дополнительной образовательной услугой и способствует реализации потребности детей в двигательной активности, закаливанию детского организма и укреплению здоровья детей. Обучение плаванию в детском саду - одно из важнейших звеньев в воспитании и развитии ребенка. Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным.

Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками — это поддержание положительного отношения детей к занятиям. На всех этапах обучения необходимо стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли детям удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению научиться плавать.

Актуальность обучения детей плаванию:

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве.

Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 27Э-ФЗ, а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации», постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении Санитарных правил и СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов,

поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Плавание - очень полезный вид спорта, так как при любом стиле плавания задействуются практически все группы мышц.

Согласно Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г., физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Занятия с детьми в бассейне особенно актуальны для нашего региона, так как возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничены в силу климатических условий.

Новизна программы заключается в том, что на занятиях по плаванию совершенствуются двигательные умения и навыки дошкольников, полученные в процессе основной образовательной деятельности, на занятиях физической культурой.

Цель программы:

Обучение детей дошкольного возраста элементарным видам плавания, совершенствование умений и навыков основных движений, закаливание и укрепление детского организма, создание основы для разностороннего физического развития, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Задачи программы:

- формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- обучать и закреплять у воспитанников знания о правилах поведения на воде, умение преодолевать страх перед новой водной средой;
- укреплять здоровье, способствовать психическому и физическому развитию дошкольников;
- создать условия для творческого самовыражения детей в игровых действиях на воде, развивать двигательную активность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, представление об оздоровительном воздействии плавания на организм;
- развивать интерес к виду спорта - плаванию, сформировать у детей знания о видах и способах плавания;
- содействовать приобретению двигательного опыта детей по плаванию, повышению уровня ежедневной двигательной активности;

- научить детей плавать.

Отличительная особенность программы

заключается в том, что она адаптирована к условиям детского сада и является дополнительной образовательной услугой в физическом развитии, закаливании и оздоровлении детей дошкольного возраста

Сроки реализации программы:

данная программа рассчитана на четыре года обучения, начиная со второй младшей группы и заканчивая подготовительной.

Ожидаемый результат:

- дети преодолеют чувство страха перед водой;
- дети научатся держаться на воде и плавать следующими видами: "Кроль на спине" и "Кроль на груди";
- дети получают дополнительное закаливание и физическое укрепление организма.

Способы определения результативности программы:

результат отслеживается через диагностирование физического развития, знаний, умений и навыков детей, посещающих занятия по плаванию, которое проводится в начале учебного года (сентябрь) и в конце (май).

Основные формы работы с детьми во время занятий (ООД):

- дыхательная гимнастика на суше и в воде;
- игровые и общеразвивающие упражнения на суше и воде;
- отработка техники движений на суше и воде;
- подвижные игры на воде;
- плавание техникой «Кроль».

Режим деятельности: занятия проводятся один раз в неделю. В первую и вторую половину дня, состоят из подготовительной вводной, основной и заключительной частей. Продолжительность занятий от 15 до 30 минут (в соответствии с возрастными особенностями детей).

Возраст детей: 3-7 лет.

Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей дошкольного возраста 3-4 года.

1. Знакомство с доступными пониманию свойствами воды. Научить детей не бояться воды.
2. Учить детей самостоятельно передвигаться в воде.
3. Учить задерживать дыхание, делать выдох в воду. Выполнять погружение в воду и лежание на поверхности воды.
4. Выполнять в воде несложные упражнения, играть в воде. Скользить по воде с доской.

Ожидаемый результат выполнения детьми

1. Преодоление водобоязни, адаптация к водному пространству.
2. Знают свойства воды: мокрая, прозрачная, ласковая, прохладная.
3. Знают о плавании как о виде спорта.
4. Умеют заходить в воду и выходить из воды с помощью педагога или самостоятельно, держась за поручни, умеют передвигаться в водном пространстве, самостоятельно передвигаются в воде на мелководье, выполняют шаги с подниманием колен, выполняют несложные упражнения по показу педагога.
5. Умеют задерживать дыхание. Делать выдох в воду. Приседать в воде с погружением под воду и выдыхать в воде.
6. Играть в воде, выполнять правила игры, сформированы игровые навыки и умения.

Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей дошкольного возраста 4-5 лет.

1. Разнообразные способы передвижения в воде. Ориентирование в воде.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой. Выдохи в воду, задержка дыхания в воде, открывание глаз в воде, находить и доставать предметы со дна бассейна.

3. Выполнение разнообразных движений по команде педагога.
4. Лежание на груди. Лежание на спине. Скольжение на воде.

Ожидаемый результат выполнения детьми

1. Умеют передвигаться в воде разнообразными способами: ходьба, бег обычный, прыжки с разным темпом, с подниманием колен, передвигаться в бассейне вправо, влево, выполнять упражнения по заданию педагога.

2. Умеют погружаться в воду с открыванием глаз под водой, различают предметы под водой, достают предметы со дна бассейна. Задерживают дыхание в воде не менее 3 секунд. Делают выдохи в воду разной продолжительности.

3. Умеют ложиться на воду после прыжка, лежать на воде, выполнять движения ногами лёжа на спине и груди, скользить по воде с продвижением вперёд с помощью доски в положении лёжа на груди и спине.

Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей дошкольного возраста 5-8 лет

1. Умение выполнять различные движения в воде по заданию педагога.

2. Умение погружаться в воду с задержкой дыхания, открывать глаза в воде, доставать предметы со дна бассейна. Умение нырять, отталкиваясь ногами от дна бассейна

3. Умение лежать на воде, выполнять движения руками и ногами по технике «кроль». Плавание с предметом при помощи движений рук и ног разными способами.

4. Умение скользить на воде, согласовывая работу рук и ног в сочетании с дыханием.

Ожидаемый результат выполнения

1. Умеют свободно передвигаются по бассейну, ориентироваться в бассейне, выполнять упражнения по заданию педагога с разным темпом.

2. Умеют погружаться под воду с задержкой дыхания, доставать предметы со дна бассейна, умеют нырять в воду отталкиваясь от дна бассейна с продвижением вперёд, доставать дно руками.

3. Умеют лежать на воде в положении лёжа на спине и груди с опорой на доску, скользить на поверхности воды 4 - 6 м.

Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей дошкольного возраста 6-8 лет

1. Совершенствование движения рук и ног в плавании способом кроль на груди.

2. Совершенствование движения рук и ног в плавании способом кроль на спине.

3. Закреплять свободный навык плавания на спине и груди с ориентировкой в бассейне.

4. Уметь различать спортивные стили плавания.

Ожидаемый результат выполнения

1. Скользить по поверхности воды, лёжа на груди, ритмично работая ногами способом «кроль». Плыть длину бассейна -7м

2. Скользить по поверхности воды, лёжа на спине, ритмично работая ногами способом кроль. Плыть -7м

3. Плавание произвольным способом 7 м

4. Знать спортивный стиль плавания «кроль», уметь отличать его от других стилей плавания.

Методы и методические приёмы обучения плаванию детей

Наглядный показ: зрительные ориентиры, словесные объяснения, помощь педагога в каждом действии ребёнка.

Словесный: указания, команды.

Практический: разучивание и повторение упражнений, разучивание по частям в различной игровой форме

1. Упражнения на «мелкой» воде для различных мышечных групп: плечевого пояса, рук, ног, спины, живота.

Упражнения, направленные на ознакомление со свойствами воды, её сопротивлением, плавучестью предметов и др. На преодоление водобоязни. Упражнения, направленные на умение владеть своим телом.

Упражнения, направленные на изучение, закрепление и совершенствование основных двигательных навыков: задержки дыхания, открывание глаз под водой, силе и продолжительности выдоха, лежания на воде, всплывания, скольжения на груди и на спине, скольжения с работой ног на груди и на спине, скольжение с работой рук «кролем», плавание «кролем».

Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: осознанное выполнение упражнений: упражнения с предметами, упражнения, гармонично укрепляющие основные мышечные группы, упражнения на развитие плечевого пояса и координации с работой рук, упражнения на растягивание позвоночного столба, скольжение, поточные и интервальные выполнения упражнений.

Упражнения комплексного характера на координацию, дыхание, выносливость.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ (3-4года)

СЕНТЯБРЬ

1. Знакомство с помещениями бассейна, экскурсия в бассейн, рассказ педагога о назначении помещений бассейна, о гигиенических процедурах перед посещением бассейна и после бассейна. Знакомство со вспомогательными плавательными средствами, находящимися в помещении бассейна.
2. Знакомство с плаванием как видом спорта. (Просмотр видеофильма, мультипликационного фильма, рассматривание альбомов, фотографий).
3. Разучивание игр в сухом бассейне, разучивание упражнений, способствующих укреплению мышц плечевого пояса, ног
4. Формирование умения играть в сухом бассейне в игры, связанные с координацией движений рук и ног, учить входить в воду с помощью педагога.

ОКТАБРЬ

1. Формирование умения безбоязненно входить в воду, знакомить со свойствами воды, воспитание положительного эмоционального отношения к занятиям в бассейне.
2. Продолжать формировать умение входить в воду безбоязненно, не бояться брызг воды, воспитывать желание играть в воде.
3. Формировать умение выполнять несложные упражнения, с использованием рук, ног и с передвижением в воде.
4. Формировать умение выполнять прыжки, держась руками за бортик бассейна, игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.

НОЯБРЬ

1. Формировать умение отходить от бортика бассейна, передвижения по бассейну шагом с изменением темпа
2. Передвижение шагом, прыжками с движениями рук с постепенным усложнением условий (скорости, характера движений)
3. Передвижения по бассейну, формировать умение выполнять движения по сигналу педагога.

4. Формировать умение выполнять команды инструктора по плаванию с точным заданием для рук и ног.

ДЕКАБРЬ

1. Передвижения по бассейну от одного бортика к другому, учить детей играть в воде с игрушками.

2. Формировать умение детей опускать лицо в воду, выполнять упражнения по заданию инструктора по плаванию.

3. Игры в воде, связанные с передвижением по бассейну с выполнением упражнений, формировать умение объединяться в пары для игр с игрушками в воде.

4. Игры, связанные с постепенным погружением в воду, формировать умение не бояться воды

1. Приседания в воде, учить детей делать глубокий вдох и выдох в воду, закреплять умение погружаться в воду до подбородка.

2. Погружение в воду, формировать умение детей делать глубокий вдох и выдох под воду, выпускать пузыри

ФЕВРАЛЬ

1. Формировать умение передвигаться без помощи рук, ощущая сопротивление воды, продолжать формировать умение делать вдох и выдох в воду.

2. Формировать умение выполнять несложные упражнения с наклоном туловища, опускать лицо в воду.

3. Формировать умение погружать лицо в воду до подбородка, опускать лицо в воду, делать выдох в воду.

4. Игры, связанные с погружением в воду, доставанием предметов из воды, со дна бассейна

МАРТ

1. Формировать умение ходить по бассейну, отгребая воду руками назад, учить выполнять прыжки в воде.

2. Продолжать формировать умение ходить по бассейну, отгребая воду руками назад, учить детей выполнять упражнения самостоятельно

3. Игры с использованием гребковых движений руками назад.

4. Игры с прыжками в воде, учить выполнять упражнения энергично.

АПРЕЛЬ

1. Закрепить умение передвигать по бассейну без опоры, ориентироваться в воде.

2. Закрепить умение погружаться в воду с головой, делать выдох под воду.

3,4. Закрепить умение передвигаться в воде, выполнять несложные упражнения по команде, выполнять гребковые движения руками.

МАЙ

1,2,3,4. Выполнение тестовых упражнений

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ (4-5лет)

СЕНТЯБРЬ

1. Формировать умение детей ходить по бассейну с высоким подниманием колен, продолжать учить делать выдох в воду.
2. Формировать умение детей бегать по бассейну парами, отрывать ноги от дна, упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперёд.
3. Закрепить умение делать выдох в воду, ходить по бассейну, загребая воду руками.
4. Формировать умение подпрыгивать и падать на воду.

ОКТАБРЬ

1. Продолжать формировать умение детей погружаться в воду, упражнять в работе рук и ног, закреплять умение энергично выполнять упражнения.
2. Формировать умение погружаться под воду, открывать в воде глаза, доставать со дна бассейна игрушки, упражнять в правильном выдохе.
3. Учить разновидностям ходьбы, бега и прыжков в воде.
4. Формировать умение двигаться по бассейну вправо, влево с выполнением различных заданий.

НОЯБРЬ

1. Учить плавательным движениям руками в воде, упражнять в беге змейкой.
2. Формировать умение выполнять движения с различным темпом, выполнять задания педагога.
3. Упражняться в согласованности и ритмичности движений рук и ног, правильно делать выдох в воду.
4. Формировать умение выполнять движения самостоятельно по заданию инструктора.

ДЕКАБРЬ

1. Упражнять детей в качественном выполнении упражнений, закреплять умение делать глубокий вдох и выдох в воду.
2. Учить, держась руками за доску ложиться на воду, упражняться в погружении.

3. Формировать умение находиться под водой с задержкой дыхания.

4. Закрепить умение самостоятельно входить в воду, выполнять упражнения по указанию педагога.

ЯНВАРЬ

1. Формировать умение выполнять упражнения прямыми ногами при погружении в воду лёжа на животе (элемент кроля).

2. Формировать умение детей выполнять упражнения, двигаясь вперёд спиной.

3. Продолжать формировать умение детей открывать глаза в воде, различать находящиеся в воде игрушки, доставать их со дна бассейна.

4. Закрепить умение ложиться на воду после прыжка.

ФЕВРАЛЬ

1. Закрепить умение ориентироваться в воде, выполнять упражнения со сменой направлений.

2. Закрепить умение ложиться плашмя на воду после прыжка, тренироваться в выполнении упражнений с продвижением вперёд.

3. Формировать умение садиться на дно бассейна, держась руками за бортик

4. Продолжать формировать умение садиться на дно бассейна без опоры, с помощью доски ложиться на воду.

МАРТ

1. Продолжать учить ритмично, выполнять упражнения по заданию инструктора.

2. Формировать умение детей принимать правильное исходное положение головы и туловища, перед тем как лечь на воду, на грудь, скольжение в положении лёжа на груди.

3. Продолжать формировать умение ложиться на воду, опуская лицо в воду и доставая дно руками.

4. Формировать умение детей принимать правильное исходное положение головы и туловища, перед тем как лечь на спину с доской, скольжение в положении лёжа на спине.

АПРЕЛЬ

1,2. Продолжать учить выполнять скольжение на спине и груди.

3,4 Закрепить умение скользить на груди и спине.

МАЙ

1,2,3,4. Выполнение тестовых упражнений

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН СТАРШИЙ ВОЗРАСТ (5-6 лет)

СЕНТЯБРЬ

1. Закрепление умений выполнять различные движения в воде.
2. Формировать навык работать прямыми ногами как при плавании способом «кроль» на спине.
3. Закрепить умение ходить и бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной, закрепить умение погружаться под воду с доставанием предметов со дна бассейна.
4. Продолжать формировать умение ходить по бассейну в положении полуприседа с наклоном туловища вперёд, формировать навык скольжения на груди, держась за доску.

ОКТЯБРЬ

1. Формировать умение отрывать ноги от дна бассейна, погружаться в воду с задержкой дыхания.
2. Формировать навык погружаться в воду, обхватив ноги руками и всплывать, учить ходить по бассейну с вытянутыми руками.
3. Формировать навык скольжения по воде, вытянув ноги, закрепить умение ходить по бассейну с выполнением движений руками как при плавании «кроль» на груди.
4. Закрепить умение скольжения на воде.

НОЯБРЬ

1. Закрепить умение держаться на воде, отталкиваясь от дна бассейна двумя ногами.
2. Закрепить умение ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч, учить скользить без помощи доски.
3. Учить детей лежать на воде лицом вниз и лицом вверх, закрепить умение скользить без помощи доски.
4. Закрепить умение выполнять движения руками и ногами как при плавании способ «кроль».

ДЕКАБРЬ

1. Формировать умение нырять правильно, учить доставать предметы со дна бассейна, упражнять в работе прямыми ногами.

2,3,4. Формировать умение вытягивать тело, обучать скольжению на мелководье, отрабатывать движения рук и ног.

ЯНВАРЬ

1,2. Закрепить умение скользить на воде, отталкиваясь ногами от бортика бассейна, закрепить умение погружаться в воду с открытыми глазами.

3,4. Закрепить умение нырять в воду с продвижением вперёд, доставать дно руками.

ФЕВРАЛЬ

1. Формировать умение скользить на спине с прижатыми к туловищу руками, учить правильной работе ног как при плавании «кроль» на груди и «кроль» на спине

2. Учить правильной работе рук как при плавании «кроль» на груди и «кроль» на спине.

3. Закрепить умение скольжению на воде с разным положением рук.

4. Закрепить умение согласованной работы рук и ног, закрепить умение скольжения на груди и спине.

МАРТ

1,2. Совершенствование техники скольжения на воде в положении лёжа на груди с согласованной работой рук и ног в сочетании с дыханием.

3,4. Совершенствование техники плавания скольжения на спине с согласованной работой рук и ног в сочетании с дыханием.

АПРЕЛЬ

1. Закрепить умение скользить на груди и спине, совершенствовать умение погружаться в воду с задержкой дыхания.

2. Закрепить умение скользить на груди и спине, совершенствовать умение бегать по бассейну, работая руками как при плавании способом «кроль»

3. Закрепить умение скользить на груди и спине, совершенствовать умение работать ногами как при плавании способом «кроль»

4. Закрепить умение скольжения на воде, закреплять умение работать руками и дышать как при плавании способом «кроль» на груди и спине.

МАЙ

1,2,3,4. Закрепление навыков скольжения на воде. Выполнение тестовых упражнений.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (6-8 лет)

СЕНТЯБРЬ

1. Закрепление умение правильно выполнять различные движения в воде.

2,3. Отрабатывать правильность выполнения движений руками как при плавании способом «кроль», учить выполнять движения в ускоренном темпе.

4. Закреплять умение нырять в воду, отрабатывать упражнение «поплавок», задерживать дыхание под водой.

ОКТЯБРЬ

1. Закреплять умение задерживать дыхание под водой, выполнять упражнения в быстром темпе, упражнять в правильном выполнении движений руками под водой, учить правильному вдоху и выдоху под водой.

2. Формировать умение глубоко погружаться под воду с длительным выдохом, правильно скользить на спине, закрепить умение ходить в воде в положении полуприседа с полным погружением.

3. Упражнять в нырянии и доставании предметов из воды, упражняться в умении продвигаться в воде вперёд, упражняться в скольжении.

4. Упражнять в движении прямых ног в положении лёжа на животе и на спине, выпрямляя тело в воде, учить выполнять гребковые движения руками попеременно.

НОЯБРЬ

1. Закрепить умения согласованно работать руками, выполнять гребковые движения, упражнять в прыжках с нырянием.

2. Закрепить умения выполнять гребковые движения с продвижением вперёд, закреплять умение удерживать тело в воде.

3.4. Закрепить умение скольжения на груди и спине.

ДЕКАБРЬ

1. Закрепление умение выполнять упражнения на дыхание, учить согласованно работать руками при скольжении.

2. Учить выполнять гребок рукой и задерживать её около бедра, упражнять в свободном вращении в воде.

3. Учить выполнять гребковые движения руками при скольжении, упражнять в скольжении с помощью рук и ног.

4. Учить скольжению способом «кроль» на спине и груди, упражнять в умении согласовывать движения с дыханием.

ЯНВАРЬ

1. Закрепить умение скольжения способом «кроль» на спине и груди, упражнять в умении согласовывать движения с дыханием, закрепить умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами.

2. Закрепить умение свободно переворачиваться в воде, делать гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног, Формировать умение качественно, выполнять упражнения.

3.4. Упражнять в технике плавания «кроль» с задержкой дыхания, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног.

МАРТ

1,2,3,4.Упражнять в технике плавания «кроль» на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды.

АПРЕЛЬ

1,2,3,4. Тренировать в технике плавания «кроль» на спине и груди, учить свободно, проплыть 6-7 метров, согласованно работать руками и ногами.

МАЙ

1,2,3,4.Выполнение тестовых упражнений

Диагностика уровней освоения детьми программы дополнительного образования «Обучение дошкольников плаванию»

Младший возраст (3-4 года)

Высокий уровень - ребёнок легко выполняет все способы передвижения в воде, безбоязненно погружается под воду и находится под водой в течение 3-х секунд, правильно выполняет 2 выдоха, принимает правильное положение тела лежа на воду

Средний уровень - выполняет упражнения неуверенно, держась за поручень, погрузившись в воду не открывает глаза и (или) находится под водой менее 3-х секунд, правильно выполняет всего один выдох или выполняет выдох не полностью, то есть заканчивает его над водой.

Низкий уровень - боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение, боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив в воду только губы.

Средний возраст (4-5 лет)

Высокий уровень - ребёнок смог достать три предмета со дна бассейна на одном выдохе, выполняет упражнение «звезда», лежит на груди руки в стороны, ноги в стороны, положение тела горизонтальное, упражнение выполняет в течение 5 секунд, выполняет упражнение «звезда» лёжа на спине в течение 5 секунд, ребёнок проплывает 8 метров с пенопластовой доской

Средний уровень - ребёнок смог достать со дна бассейна на одном выдохе 1-2 предмета, выполняет упражнение «звезда», лежит на груди руки в стороны, ноги в стороны, положение тела горизонтальное, упражнение выполняет в течение 2-4 секунд, выполняет упражнение «звезда» лёжа на спине в течение 2-4 секунд, ребёнок проплывает 5-7 метров с пенопластовой доской

Низкий уровень - ребёнок достал предмет со дна бассейна не погружая лицо в воду и не открывая глаз под водой, лежит на воде только с помощью педагога или с поддерживающими предметами, ребёнок проплывает менее 3- метров с пенопластовой доской.

Старший возраст (5-6 лет)

Высокий уровень - ребёнок стоя у бортика с вытянутыми вперёд руками смог оттолкнуться ногой от дна бассейна и проскользить на груди с опущенным в воду лицом 4 метра и более, ребёнок стоя у бортика с вытянутыми вперёд руками смог присесть, оттолкнуться двумя ногами от дна бассейна и проскользить на спине 4 метра и более, ребёнок плавает с пенопластовой доской при помощи движения ног и рук 14-16 метров. Ребёнок смог проплыть любым способом при помощи движений рук и ног 8 метров и более.

Средний уровень - ребенок, стоя у бортика с вытянутыми вперёд руками смог оттолкнуться ногой от дна бассейна и проскользить на груди с опущенным в воду лицом 2 -3 метра; ребенок, стоя у бортика с вытянутыми вперёд руками смог присесть, оттолкнуться двумя ногами от дна бассейна и проскользить на спине 2-3 метра, ребёнок плавает с пенопластовой доской при помощи движения ног и рук 10-13 метров. Ребёнок смог проплыть любым способом при помощи движений рук и ног 5-7 метров.

Низкий уровень - ребенок, стоя у бортика с вытянутыми вперёд руками смог оттолкнуться ногой от дна бассейна и проскользить на груди с опущенным в воду лицом 1 метр; ребенок, стоя у бортика с вытянутыми вперёд руками смог присесть, оттолкнуться двумя ногами от дна бассейна и проскользить на спине 1 метр, ребёнок плавает с пенопластовой доской при помощи движения ног и рук менее 8 метров. Ребёнок смог проплыть любым способом при помощи движений рук и ног менее 4 метров.

Подготовительный возраст (6-8 лет)

Высокий уровень - ребёнок стоя у бортика оттолкнувшись ногами от дна бассейна, ложится на воду, погружает лицо в воду и проплывает с задержкой дыхания на груди или спине 8 метров, проплывает кролем на груди и спине в полной координации 14-16 метров.

Средний уровень - ребёнок стоя у бортика оттолкнувшись ногами от дна бассейна , ложится на воду, погружает лицо в воду и проплывает с задержкой

дыхания на груди или спине 5-7 метров, проплывает кролем на груди и спине в полной координации 8-13 метров.

Низкий уровень - ребенок, стоя у бортика оттолкнувшись ногами от дна бассейна, ложится на воду, погружает лицо в воду и проплывает с задержкой дыхания на груди или спине менее 4 метров, проплывает кролем на груди и спине в полной координации менее 8 метров.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов. М.: Академия, 2008. - 432 с.
2. Горбатенко, О.Ф., Кардаильская, Т.А., Попова, Т.П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия Текст. / авт. Сост. О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Т.П. Попова. - Волгоград: Учитель, 2008. - 159 с.
3. Карпенко, Е.Н. Плавание: игровой метод обучения / Е.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан. М.: Олимпия Пресс; Донецк: Пространство. 2006.-48 с.
4. Котляров А.Д. Формирование двигательных представлений у детей 5-7 лет на начальном этапе обучения плаванию // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции "Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация". - СПб.: Плавин, 2003. - С. 268 - 271.
5. Кравчик С., Кравчик Я., Давыдов В. Методика обучения плаванию грудных детей и детей до 4 лет в Варшаве // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2008. - № 2. - С. 64 - 69.
6. Кубышкин В.М. "Учите школьников плавать" - Москва, Просвещение, 1998 - 109 с.
7. Осьмина Е.В. Психологические критерии проявления дошкольником субъектности на начальных этапах обучения плаванию // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2008. - № 2. - С. 12 - 16.
8. Погребной А.И., Моглина А.Д., Дукальский В.В. [и др]. Плавание: учебное пособие. - Краснодар: КГУФКСТ, 2004. - 164 с.
9. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2003. - 80 с.
10. Щербаков Б.В. Особенности формирования плавательных навыков у дошкольников 4-7 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - № 3. - С. 32, 49 - 50.

Техника плавания

«Кроль» на груди

«Кроль» на груди — самый быстрходный способ плавания. Подчиняясь общему закону механики — экономичности и эффективности гребковых движений, он оказался наиболее приемлемым и в обучении плаванию дошкольников,

Предварительная работа проводится по обучению детей специальным развивающим силу мышц и мягкость суставов, упражнениям вначале на суше, а затем в воде,

Предварительно детям показывается способ плавания в целом, при этом их внимание обращается на движение рук, затем попеременные движения руками отрабатываются на суше. При плавании кролем на груди ребенок свободно лежит на поверхности воды, голова находится между рук. Гребок выполняется прямой рукой, в момент окончания гребка большим пальцем руки нужно коснуться бедра. При удачном выполнении рука с легкостью проносится по воздуху и снова погружается в воду. Не следует требовать от детей сложной траектории движения руки над и под водой, главное — равномерное продвижение по прямой линии с сохранением горизонтального положения тела.

Техника плавания

«Кроль» на спине

Способ «кроль» на спине по структуре движений отличается от «кроля» на груди лишь положением тела на воде и изменением ведущих конечностей основной согласования движений является работа ног. Техника выполнения данного способа целиком определяется координационными возможностями ребенка, а также умением создавать силовую тягу ногами. Освоение «кроля» на спине проводится на мелкой и спокойной воде. Не всем детям удастся достаточно хорошо продвигаться за счет ног — это обусловлено двигательными возможностями стопы, которые, в свою очередь, определяются подвижностью голеностопного сустава и площади тыльной поверхности стопы (ласты). Поэтому предварительно на суше, а затем в воде отрабатываются попеременно ударные движения ногами вверх-вниз, которые

выполняются только носочками (носки оттянуты и вогнуты внутрь). Для контроля сгибания ног в коленях предлагается держать над коленями ребенка доску или руку (при правильном выполнении движения прикосновений нет). Круговые вращения руками назад предварительно разучиваются на суше, а в воде выполняется «мельница назад», которая сопровождается пояснением, как и в кроле на груди: «до ноги — на ухо». Поскольку гребок на спине выполняется через сторону, это вызывает чрезмерное смещение ног.

Сохранить прямолинейность продвижения позволяет только высокий темп движения руками. Для координации работы рук и ног выполняем следующую последовательность движений: толчок — скольжение с работой ног — и сразу 2—4 гребка (с последующим увеличением). Максимальный эффект достигается при выполнении задания со старта на спине. Высокий ритм движений ног позволяет ребенку сохранить точность и слитность только на коротких дистанциях, которые проплываются, как правило, на задержке дыхания.

Старт на спине выполняется следующим образом: зацепиться руками за поручень (бортик, лестницу); опереться в стену ногами, согнутыми в коленях (пальцы ног в воде). На начальном этапе детям предлагается плавать медленно. При этом они имеют возможность произвольно координировать собственные движения, продвигаясь в основном при помощи ног (бедро и голень в воде) и выполняя гребки руками с остановкой у бедра (дыхание произвольное).