Простакишина Наталья Викторовна
Подписано цифровой подписью: Простакишина Наталья Викторовна
Дата: 2021.07.09 16:41:21 +07'00'

Управление образования администрации г. Кемерово

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение №234

«Детский сад комбинированного вида»

ПРИНЯТА на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1

от «01» 09 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МАДОУ №234

_____ Н.В. Простакишина

Приказ № 105 от «01» 09 2020г.

Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно – спортивной направленности «Золотая рыбка»

Срок реализации: 1 года

Возраст обучающихся: 4 – 5 лет

Разработал:

Попова Дарья Николаевна

Инструктор по плаванию

Кемерово, 2020

Содержание

1.1. Пояснительная записка……...… 3

1.2. Цель и задачи……..….….8

1.3. Содержание программы……11

1.4. Планируемые результаты…….…….15

2. Комплекс организационно – педагогических условий ……..…16

2.1 Календарный учебный график…….……..16

2.2. Условия реализации программы…….……..22

2.3. Формы аттестации…….……..24

2.4. Оценочные материалы……24

2.5. Методические материалы…….……..31

2.6. Литература …….…….39

Приложение 1…….….…41

Приложение 2…….…… 51

Приложение 3…….….…53

Приложение 4…….….…56

Приложение 5…….…….57

1.1 Пояснительная записка

Программа составлена на основе письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ приказ от 9 ноября 2018 г. № 196 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», с учетом Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.

Учиться плавать должны все независимо от возраста. Детей следует, как можно раньше приучать к воде, чтобы им нравилось купаться и чтобы они не боялись воды.

Плавание – это такой вид спорта, которым можно заниматься в любом возрасте и с любыми физическими данными. Занятия плаванием приносят огромную пользу для здоровья и доставляют много удовольствия.

Плавание также незаменимое средство для создания «мышечного корсета». Регулярные занятия способствуют уменьшению лишних жировых отложений, что положительно отражается на осанке ребенка. Во время погружения в воду создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечнососудистой системы в целом. Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Также плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов.

Дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную **направленность.**

Вид программы – модифицированная.

Общеразвивающая программа основана на программах Е.К.Вороновой «Программа обучения плаванию в детском саду», Т.И.Осокиной «Обучение плаванию в детском саду» и методическом пособии М.Д.Маханевой, Г.В.Барановой «Фигурное плавание в детском саду».

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы состоит в том, что в программе предусмотрено не просто обучение детей плаванию, а именно приобщение их к такому виду плавания, как синхронное.

Синхронное плавание – один из видов спорта включающих в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку.

Занятия по синхронному плаванию развивают правильное дыхание, воспитывают чувство красоты и ритма движений, детского коллективизма.

Синхронное плавание достаточно сложно для дошкольников, поэтому с детьми дошкольного возраста используются только его основные элементы.

Для достижения результатов в синхронном плавании необходимо развивать плавательные навыки, умение действовать слаженно, проявлять творчество в преобразовании и украшении программы.

Педагогическая целесообразность данной общеразвивающей программы обусловлена тем, 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. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактика многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Адресат: Группы комплектуются из числа мальчиков и девочек дошкольного возраста 3 – 4 лет, с любым уровнем физической подготовки и желающим заниматься плаванием. Запись в группы осуществляется в начале учебного года на основании заявления родителей, добровольного волеизъявления ребенка, на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья. Данная программа предоставляет возможность зачисления мальчиков и девочек на любом этапе обучения с проведением входной диагностики ребенка и разработкой индивидуальной траектории обучения.

Возрастные особенности детей 4-5 лет

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Интенсивно развивается кровеносная система.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе – нервно - психической регуляции её функций, заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко возрастает мускулатура нижних конечностей, возрастает сила и работоспособность мышц. Кроме того, сила мышц - сгибателей больше мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка- голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

У пятилетнего ребёнка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом её высшего отдела - головного мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

Объем и сроки реализации программы.

Объем программы составляет 25 учебных часов в год.

Сроки реализации программы – 1 год.

Форма обучения: Очная.

Форма и режим занятий: Используется традиционная форма проведения занятий с применением наиболее эффективного педагогического и практического опыта с использованием широкого спектра разнообразных движений в воде (ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие, имитационные, статические, танцевальные, плавательные и др.) в горизонтальном и вертикальном положении, объединенных в комплексы с предметами и без них, с музыкальным сопровождением.

Наполняемость групп: до 10 человек.

Форма занятий: Групповая.

Режим:

Общее количество учебных занятий в год в каждой группе– 25.

Занятия проводятся во второй половине дня, один раз в неделю.

Максимальная недельная образовательная нагрузка не превышает допустимого объема, установленного СанПиН 2.4.4.3172-14 и составляет 20 минут для детей средней группы.

Расписание занятий (Приложение 4)

Список детей (Приложение 5)

Особенности организации образовательного процесса:

До начала занятий каждый занимающийся должен усвоить задачи и содержание учебного процесса по плаванию, требования к спортивной одежде (купальный костюм, шапочка, мыло, губка и др.), расписание занятий, специфику урока плавания, порядок прихода в бассейн и ухода из него. Большое значение имеет сознательное отношение воспитанника к соблюдению внутренних правил бассейна и требований, которые он должен выполнять во время занятий, особенно на воде.

Особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса Детского сада. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы акваэробики, синхронного плавания, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

Ожидаемые результаты:

К концу года у детей должны быть сформированы: физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде. Должно увеличиться количество детей с правильной осанкой, улучшиться координация движений, улучшение физического здоровья за счёт повышения уровня сопротивляемости к простудному фактору у всех занимающихся, совершенствование нервно-психических процессов. Дети должны обогатиться не только двигательным, но и эстетическим, эмоциональным, танцевальным, волевым опытом.

К способам определения результативности ожидаемых результатов относятся: Беседа, просмотр видеоматериалов, игра, мотивация, способ поощрения и одобрения, личный пример.

Контроль и учет освоения программы: Мониторинг, открытое занятие.

Формы реализации программы: Соревнования между подгруппами воспитанников, эстафеты, участие в городских конкурсах.

Кадровое обеспечение:

Инструктор по физкультуре:

Должен знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную, физкультурно-спортивную, оздоровительную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; педагогику и психологию; возрастную физиологию, анатомию; санитарию и гигиену; методику обучения на спортивных снарядах и приспособлениях; методику

обучения игровым видам спорта, плаванию; правила поведения на воде; правила безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий; основы коррекционно-оздоровительной работы и соответствующие методики (при работе с детьми, имеющими отклонения в развитии); современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы установления контакта с обучающимися, воспитанниками разного возраста, их родителями (лицами, их заменяющими), педагогическими работниками; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; основы работы текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего распорядка (трудового распорядка) образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи без предъявления требований к стажу работы.

1.2 Цель и задачи

Цель программы - Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств у детей дошкольного возраста средствами плавания (с элементами синхронного плавания).

Задачи программы детей 4-5 лет:

Обучающие:

- Сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде: знать порядок подготовки к занятию на воде, спускаться в воду друг за другом, не толкая и не торопя товарища. Выполнять упражнения в одном направлении, не сталкиваться в воде. Не выходить за пределы установленного места занятий.

Развивающие:

- Способствовать развитию навыков личной гигиены: одеваться и раздеваться в определенной последовательности; аккуратно складывать, вешать одежду; самостоятельно пользоваться полотенцем; последовательно вытирать части тела; сушить волосы; пользоваться средствами личной гигиены (расческа).
- Развитие двигательных умений и навыков: продолжать учить самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания.
- Учить ходить по бассейну, загребая воду руками и в положении полуприседа, наклонившись вперед. Использовать на занятиях все виды бега, согласно «Программе» данной возрастной группе.
- Учить выпрыгивать из воды «Кто выше?», прыгать, отрывая ноги от дна бассейна с продвижением вперед; выпрыгивать с последующим погружением в воду, подпрыгивать с падением на воду.
- Погружение. Учить погружаться в воду самому самостоятельно и поочередно, стоя в паре, открывая глаза, учить доставать со дна предметы руками.
- Дыхание. Учить делать энергичный выдох, пускать пузыри в воду, опуская лицо и полностью погружая голову в воду.
- Развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;

- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

1.3 Содержание программы

Учебно-тематический план 4 – 5 лет

№п/п	Название раздела		Итого	Практика	теория	Формы контроля
1	**Инструктаж по технике безопасности при занятиях на воде** • Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами • Игры с использованием выдоха в воду • Лежание на груди • Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами	Составная часть каждого занятия. 3 минут 5 минут 4 минут 8 минут	2	1	1	Наблюдение Анализ

2	**Координационные возможности на суше и в воде:** • Упражнение на всплывание • Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна • Лежание на спине • Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	3 минут 5 минут 4 минут 8 минут	2	1	1	Наблюдение Анализ
3	**Координационные возможности в воде: движения руками в плавании на груди и спине** • круговые вращения руками в разных направлениях • Выполнение скольжения в сочетании с движения-ми рук • Лежание на спине • Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна	3 минут 5 минут 4 минут 8 минут	2	1	1	Наблюдение Анализ

	различными способами					
4	**Сочетания движений руками и ногами, на задержке дыхания и с выдохом в воду** • плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду • Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора • Игры с использованием выдоха в воду • Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	3 минут 5 минут 4 минут 8 минут	2	1	1	Наблюдение Анализ
5	**«Развитие физических качеств»** • формирование мышечного корсета • развитие гибкости • Скольжение на спине, отталкиваясь от дна • Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	3 минут 5 минут 4 минут 8 минут	2	1	1	Наблюдение Анализ

6	**Мониторинг** • выявление уровня развития физических качеств	30 минут	1	1	1	Итоговый мониторинг
7	**Аквааэробные композиции** • «Русалочки» (танцевальная композиция) • «Ручейки» • И т.д.	4 часа 40 мин	14	10	4	Наблюдение; Проверка навыков и умений воспитанников
Итого			6 часов 50 минут		25 занятий	

1.4 Планируемые результаты

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Бегать парами.
- Пытаться проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».

2. Комплекс организационно – педагогических условий

- **2.1 Календарный учебный график**

	Содержание	**Наименование возрастных групп**
1	Количество возрастных групп	2-ая младшая группа (3-4 года) Средняя группа (4-5 лет) Старшая группа (5-6 лет) Подготовительная к школе группе (6-7 лет)
2	Срок реализации	Четыре учебных года
3	Количество недель в год	25 недель
4	Количество занятий в неделю	1 занятие
5	Всего часов в год	12 часов 30 минут
6	Всего часов в неделю	2-ая младшая группа (3-4 года) – 15 мин Средняя группа (4-5 лет) – 20 минут Старшая группа (5-6 лет) –25 минут Подготовительная к школе группе (6-7 лет) – 30 минут
7	Сроки проведения диагностики	Сентябрь Декабрь Май

Второй год обучения средняя группа

№	Месяц	Неделя	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	3 неделя	2 половина дня	Вводное занятие. Беседа. Игровое практическое	1	«Польза плавания»	Бассейн	Начальная диагностика Беседа с детьми
		4 неделя	2 половина дня	Игровое практическое	1	«Погружение в воду» (приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг)	Бассейн	Наблюдение

2.	Октябрь	1 – 2 неделя	2 половина дня	Игровое практическое	1 1	«Спуск в воду с выполнением заданий» «Ходьба в воде»	Бассейн	Наблюдение
		3 – 4 неделя	2 половина дня	Игровое практическое	2	«Погружение лица в воду»	Бассейн	Наблюдение
3.	Ноябрь	1 – 2 неделя	2 половина дня	Игровое практическое	1 1	«Ходьба в воде» «Погружение лица в воду»	Бассейн	Наблюдение
		3 – 4 неделя	2 половина дня	Игровое практическое	2	«Открывание глаз в воде»	Бассейн	Наблюдение
4	Декабрь	1 – 2 неделя	2 половина дня	Игровое практическое	1 1	«Открывание глаз в воде» «Передвижение в воде»	Бассейн	Наблюдение
		3 – 4 неделя	2 половина дня	Игровое практическое	1	«Передвижение в воде»	Бассейн	Наблюдение

				с элементами соревнований	1	Спортивный праздник на воде «Рыбки резвятся»		
5	Январь	1 – 2 неделя	2 половина дня	Игровое практическое	2	«Погружение в воду с головой»	Бассейн	Наблюдение
		3 – 4 неделя	2 половина дня	Игровое практическое	2	«Движения рук как при плавании кролем»	Бассейн	Наблюдение
6	Февраль	1 – 2 неделя	2 половина дня	Игровое практическое	2	«Движения ног как при плавании кролем»	Бассейн	Наблюдение
		3 – 4 неделя	2 половина дня	Игровое практическое	2	«Погружение в воду с открыванием глаз»	Бассейн	Наблюдение

7	Март	1 – 2 неделя	2 половина дня	Игровое практическое	1 1	«Погружение в воду с открыванием глаз» «Скольжение по воде»	Бассейн	Наблюдение
		3 – 4 неделя	2 половина дня	Игровое практическое	2	«Погружение в воду с задержкой дыхания»	Бассейн	Наблюдение
8	Апрель	1 – 2 неделя	2 половина дня	Игровое практическое	1 1	«Открывание глаз в воде» «Передвижение в воде»	Бассейн	Наблюдение
		3 – 4 неделя	2 половина дня	Игровое практическое	2	«Техника работы рук и ног при плавании кролем»	Бассейн	Наблюдение

9	Май	1 – 2 неделя	2 половина дня	Игровое практическое	1	«Скольжение по воде»	Бассейн	Наблюдение
		3 – 4 неделя	2 половина дня	Игровое практическое с элементами соревнований	1	Контрольное занятие для родителей «Мы ловкие ребята»	Бассейн	Итоговая диагностика

2.2 Условия реализации программы

1. Спортивная форма:

- для воды – плавательные принадлежности (мыло, мочалка, полотенце, обувь для бассейна, плавки, купальник, шапочка, очки).

2. Спортивные сооружения:

- спортивный зал, ванна бассейна.

3. Техническое оснащение:

- секундомер;
- звуковой сигнал для подачи старта;
- музыкальный центр;
- фотоаппарат;

4. Инвентарь:

Для зала:

- гимнастические маты для упражнений;
- гантели по 0,5 кг.;
- набивные мячи;
- скакалки;
- гимнастические скамейки;

Для воды:

- плавательные доски;
- лопатки различных видов;
- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров;
- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.

5. Кадровое обеспечение:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по направлению «плавание», и отвечающими пункту 3.1 профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Или лицами, получающими высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

Оборудование размещается в зале так, чтобы его удобно было использовать для занятий и только под присмотром педагога.

Непременным условием является хорошее освещение и температура в зале на уровне +18 градусов по С, температура воды +28 С.

2.3 Формы аттестации

Контроль за образовательной деятельностью проводится в три этапа на протяжении всего курса обучения: вводная диагностика, промежуточная аттестация и итоговая диагностика.

Входная диагностика проводится на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью выявлений у учащихся уровня усвоения учебного материала по теме или целого раздела и фиксируется в журнале.

Промежуточная диагностика осуществляется по окончанию полугодия с целью выявления сложностей в усвоении материала и определении индивидуальной траектории. Промежуточный контроль проводится в виде сдачи контрольных тестов.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года в форме соревнований, проплывания дистанции 25 м кролем на груди или 25 м кролем на спине, и теста на проверку теоретических знаний. Результаты обучения, на основе которых выявляется уровень усвоения программного материала за учебный год, и фиксируются в диагностической карте.

Итоговое отчетное мероприятие – 20.05.2021 года «Веселое плавание» (приложение 3)

2.4 Оценочные материалы

Контрольно-измерительные материалы входная диагностика курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (сентябрь)

Физическая подготовка	Оптимальный уровень	Допустимый уровень	Критический уровень

	5 баллов	**4 балла**	**3 балла**
Погружение лица в воду	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Погружение головы в воду	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Ходьба с поднятыми руками вверх, в стороны	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Бег в воде	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Вдох над водой и выдох в воду	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение

Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Скользить по поверхности воды	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение

Диагностическая карта входной диагностики

курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (сентябрь)

№ п/п	**Ф.И.О. учащегося**	**Срез знаний по темам (сентябрь)**									**Общее количество баллов**	**Результат**
		Погружение лица в воду	Погружение головы в воду	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде	Ходьба с поднятыми руками вверх, в стороны	Бег в воде	Вдох над водой и выдох в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.	Скользить по поверхности воды		
1												
2												

Критерии определения уровня воспитанников по общему количеству баллов:

37-45 – оптимальный уровень;

30-36 – допустимый уровень;

менее 30 – критический уровень**.**

Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации

курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (декабрь)

Физическая подготовка	**Оптимальный уровень** **5 баллов**	**Допустимый уровень** **4 балла**	**Критический уровень** **3 балла**
Ориентирование в воде с открыванием глаз	Достал 2 и более предметов	Достал 1 предмет	Не достал ни одного предмета
Лежание на груди	7 секунд	3-5 секунд	Лежит с помощью поддерживающих предметов
Лежание на спине	7 секунд	3-5 секунд	Лежит с помощью поддерживающих предметов
Плавание с пенопластовой доской ногами способом кроль на груди	10 м	7 м	3 м
Плавание с пенопластовой доской ногами способом кроль на спине	10 м	7 м	3 м
Скольжение на груди	4 м	3 м	1 м
Скольжение на спине	4 м	3 м	1 м
Плавание произвольным способом	8 и белее метров	5 метров	3 и менее метров

Диагностическая карта промежуточной аттестации

курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (декабрь)

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Срез знаний по темам (декабрь)								Общее количество баллов	Результат
		Ориентирование в воде с открытыми глазами.	Лежание на груди	Лежание на спине	Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди	Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на спине	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание произвольным способом		
1											
2											
3											

Критерии определения уровня учащихся по общему количеству баллов:

36-40 более – оптимальный уровень;

25 - 35 – допустимый уровень;

менее 25 – критический уровень**.**

Контрольно-измерительные материалы итоговой диагностики курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (апрель)

практическое задание

Физическая подготовка	Оптимальный уровень 5 баллов	Допустимый уровень 4 балла	Критический уровень 3 балла
Скольжение на груди	8 м	5-6 м	4 м
Скольжение на спине	8 м	5-6 м	4 м

Плавание кролем на груди в полной координации	25 м	15 м	10 м
Плавание кролем на спине в полной координации	25 м	15 м	10 м
Плавание произвольным способом	15 м и более	10 м	5 м
Соревнования	50 сек	30-50 сек	Не может проплыть
Тест, устный опрос			

Общее количество баллов:

25-30 – оптимальный уровень;

19-24 – допустимый уровень;

менее 24 – критический уровень**.**

Диагностическая карта физической подготовки

итоговая диагностика

курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (апрель)

№ п/п	**Ф.И.О. учащегося**	**Срез знаний по темам (май)**							**Общее количество баллов**	**Результат**
		Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание кролем на груди в полной координации	Плавание кролем на спине в полной координации	Плавание произвольным способом	Соревнования	Тест, устный опрос		
1										

Общее количество баллов:

33-42 – оптимальный уровень;

26-32 – допустимый уровень;

менее 28 – критический уровень.

Контрольно-измерительные материалы

определения уровня результатов личностного развития воспитанников

Личностные результаты	**Оптимальный уровень (5 баллов)**	**Допустимый уровень (4 балла)**	**Критический уровень (3 балла)**
Организационно-волевые качества			
Понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья	Качество сформировано	Качество сформировано частично	Качество не сформировано
Осознание значимости занятий плаванием для личного развития	Качество сформировано	Качество сформировано частично	Качество не сформировано
Знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний	Качество сформировано	Качество сформировано частично	Качество не сформировано
Навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни	Качество сформировано	Качество сформировано частично	Качество не сформировано
Ориентационные качества			
Этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других	Качество сформировано	Качество сформировано частично	Качество не сформировано

людей, оказание бескорыстной помощи			
Положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями	Качество сформировано	Качество сформировано частично	Качество не сформировано
Личностные достижения			
Готовность и способность к саморазвитию и самообучению	Качество сформировано	Качество сформировано частично	Качество не сформировано
Поведенческие качества			
Дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Качество сформировано	Качество сформировано частично	Качество не сформировано
Уважительное отношение к иному мнению	Качество сформировано	Качество сформировано частично	Качество не сформировано
Овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками	Качество сформировано	Качество сформировано частично	Качество не сформировано

Критерии оценки личностного роста воспитанников:

5 балл - устойчивое формирование качеств, высокий уровень личностных достижений;

4 балла - качества сформированы частично, средний уровень достижений;

3 балла - качества не сформированы, личностные достижения незначительны или отсутствуют полностью.

2.5 Методические материалы

Методы обучения и воспитания: словесный, наглядный, практический, игровой, убеждение, поощрение, упражнение, стимуляция, мотивация показ, разучивание, имитация упражнений и др.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия: игра, открытое занятие, соревнование, практическое занятие, эстафета.

Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология развивающего обучения, технология группового обучения, технология коллективного обучения, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм занятия:

Вводная часть. Перед проведением занятия следует обязательно объяснить занимающимся правила безопасности, гигиены прохода в бассейн и поведения на занятиях. В дальнейшем выполнение всех этих правил и соблюдение необходимого порядка в бассейне должно постоянно контролироваться. Соблюдение установленных правил является основой предотвращения несчастных случаев на воде.

Основная часть обычно посвящена изучению нового учебного материала одновременно с совершенствованием физических качеств. Задачи этой части занятия решаются в определенной последовательности. Новый учебный материал изучается в следующем порядке: ознакомление, детализированное разучивание и совершенствование. Упражнения, направленные на развитие физических качеств, обычно даются в такой последовательности: упражнения на быстроту, на силу и выносливость. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную или избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время занятий.

Заключительная часть занятия предусматривает снижение физической нагрузки, подведение итогов занятия и организованный уход занимающихся из бассейна. Более интересным и эмоциональным позволяют сделать занятие по плаванию игры в воде. С помощью подвижных игр в воде воспитываются воля, характер, чувство товарищества. Важнейшее значение этих игр состоит в том, что они одновременно развивают моторную и психическую сферы деятельности ребенка.

Характеристика разделов программы

Раздел спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании - подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами.

Раздел способов спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

По скорости самым быстрым является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

Раздел оздоровительного плавания - использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и др. целях. Способы плавания могут использоваться самые разнообразные - спортивные и самобытные. Плавание рекомендуется людям всех возрастов, за исключением случаев ограничения по состоянию здоровья. Однако именно плавание имеет минимум ограничений для людей с различными отклонениями в здоровье, по сравнению с другими видами физических упражнений, что связано со специфическими особенностями самого плавания. Во многих случаях плавание рекомендовано врачами и специалистами в качестве восстановительно-реабилитационных мероприятий, коррекции и т. д.

Раздел игрового плавания - использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды. Игры вызывают большие эмоции, повышают активность, способствуют появлению инициативы, развивают

координацию. Разнообразные игры и развлечения широко применяются в оздоровительных лагерях, при организации водных праздников. Одна из таких игр - водное поло - стала олимпийским видом спорта.

Раздел фигурное (художественное, синхронное) плавание - совокупность различных комплексов движений, включающих элементы хореографии, акробатические и гимнастические комбинации. Может выполняться индивидуально и группами. Используется при организации водных праздников и представлений. Синхронное плавание является и отдельным видом спорта, входящим в олимпийскую программу соревнований.

Раздел прикладное плавание - способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия. Прикладное плавание является частью профессиональной подготовки работников силовых и спасательных структур, людей, чья рабочая деятельность связана с водой. Многие из них сдают специальные нормативы по плаванию для определения своей профессиональной пригодности. Прикладное плавание подразделяется на виды: преодоление водных преград, ныряние, спасение утопающих.

Раздел подводное плавание — плавание человека под водой с помощью различных поддерживающих средств и приспособлений (не путать с ныряние). Большое распространение в настоящее время получил дайвинг как часть активного и экстремального туризма. Подводное плавание существует и как вид спорта.

Существенными особенностями плавания, отличающими его от других видов физических упражнений и движений человека, являются:

- нахождение тела в воде;
- горизонтальное положение тела;
- тело находится во взвешенном состоянии, без твердой опоры, т. е. в условиях относительной невесомости.

Кроль на спине наиболее доступный для детей стиль **плавания**, при котором лицо расположено над водой, процесс вдоха-выдоха не затруднен;

ребенок видит инструктора и воспринимает зрительно всю информацию, легче усваивает сочетание работы ног, рук и дыхания.

Кроль на груди является самым быстрым способом **плавания** на начальном этапе работы с детьми младших и средних групп. **Рекомендуется** использовать его разновидности: **плавание** *«собачкой»* и *«вольный стиль»*.

Баттерфляй и брасс усваиваются более эффективно после освоения двух первых способов **плавания** и являются дополнением к программе **обучения плаванию**.

Межпредметные связи

1. «Музыкальное развитие»: музыкально – ритмические движения, танцевальные формы в воде.

2. «Физическое развитие»: дыхательные упражнения, развитие опорно-двигательного аппарата, общеразвивающие упражнения.

3. ФЭМП: ориентировка в пространстве относительно себя, количество и счет.

4. «Познаю мир»: особенности подводного мира и их обитатели, знакомство с явлениями живой природы.

Организация и проведение занятия

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная со среднего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так как только в сочетание ООД в бассейне с

рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий ООД по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Организованная образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

ООД по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении ООД по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательной деятельности, готовят подгруппы к ним, знакомят детей с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время ООД, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от ООД, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед ООД по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к ООД. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя.

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

Санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Обучение навыкам плавания по данной рабочей программе проходит в крытом бассейне и в спортивном зале, расположенном в здании МАДОУ №234.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приёма пищи, сна, всех других форм, физ.культ. – оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приёма пищи.

Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее, чем через 40 минут после еды. Занятия проходят по установленному расписанию, группы делятся на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Обучение плаванию проводятся 1 раз в неделю, длительность ОД:

2- младшая группа – 15 минут;

Средняя группа – 20 минут;

Старшая группа – 25 минут;

Подготовительная к школе группа – 30 минут.

Особенности методики обучения

Методика обучения плаванию дошкольников опирается на основные дидактические требования педагогики и имеет воспитывающий и развивающий характер.

Основные принципы при обучении детей плаванию:

Систематичность. Занятия должны проводиться в определенной системе. Следует помнить: регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

Доступность. Объяснения инструктора, показ упражнений, их выполнение, физическая нагрузка должны быть доступны детям. При проведении занятий следует руководствоваться принципом «от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от главного к второстепенному».

Активность. Основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, на каждом занятии необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения плаванию.

Наглядность. Чтобы обучение проходило успешно, объяснение следует сопровождать показом: дети лучше воспринимают наглядное изображение действия, движения или упражнения, нежели их словесное описание.

Последовательность и постепенность. При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным. Не следует форсировать освоение большого количества движений. К разучиванию новых движений целесообразно приступать только после того, как дети правильно и уверенно будут выполнять предыдущие. На каждом занятии надо разучивать небольшое количество упражнений и начинать с повторения движений предшествующего занятия.

2.6 Литература

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.

2. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М. : Издательство «ГНОМ и Д», 2004.- 160 с.

3. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.

4. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.

5. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.

6. Лоурэнс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. М; 2000.

7. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.

8. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.

9. Аскарова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.

10. Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.

11. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.

12. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.

13. https://multiurok.ru/files/orghanizatsiia-i-mietodika-proviedieniia-zaniatii.html

14. https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/06/10/metodika-obucheniya-plavaniyu-v-dou-metodicheskie-rekomendatsii

15. https://9.dou-lnk.ru/ped-kopilka/520-rabochaya-programma-kapitoshka-po-obucheniyu-detej-3-7-let-plavaniyu

Литература для родителей.

1. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983.

2. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977.

3. Левин Г. Плавание для малышей. – М., 1974.

4. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.

5. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995.

Приложение 1

Игры на воде

Волны на море

Задача: познакомить с сопротивлением воды.

Описание: занимающиеся стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отдельны вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки над самой поверхностью воды в противоположную сторону - образуются волны. Движение продолжается беспрерывно то в одну, то в другую сторону.

Правила: нельзя отпускать руки глубоко в воду. Методические указания. Для одновременности выполнения упражнения дети слух приговаривают «Ух-ух, у-у»

Дождик

Задача: преодоление водобоязни.

Описание: дети, стоя в кругу, подбрасывают воду ладошками вверх и говорят:

Дождик, дождик,

Дождик, лей!

Нам с тобою веселей.

Не боимся сырости,

Только лучше (больше) вырастем.

Методические указания: следить за тем, чтобы дети не отворачивались от брызг.

Усатый сом

Задача: учить детей свободно передвигаться в воде.

Описание: выбирается водящий - «сом», все остальные становятся лицом к бортику, спиной к водящему на расстоянии 1 м. Инструктор произносит: Рыбки, рыбки, не зевайте - Сом усами шевелит. Не зевайте, уплывайте, он не спит! Последние слова являются сигналом, по которому дети

плывут к бортику. «Сом» можем салить только тех, кто не успел доплыть до бортика и взяться руками за поручень.

Методические указания: Плыть в одном направлении. Нельзя толкать друг друга.

Гуси

Задача: учить детей легко передвигаться в воде.

Описание: играющие («гуси») выстраиваются около бортика. Водящий («волк») находится около противоположного бортика в обруче. По сигналу дети, изображая гусей, начинают движение к противоположному бортику.

Инструктор: Гуси, гуси.

Дети: Га-га-га.

Инструктор: Есть хотите?

Дети: Да-да-да.

Инструктор: Ну тогда летите, крылья берегите!

Дети: Серый волк под горой Не пускает нас домой. Зубы точит, съесть нас хочет!

После последних слов «волк» вылезает из обруча и начинает ловить «гусей». Дети убегают (плывут) к бортику и спешат взяться руками за поручень.

Методические указания: Пойманным считается игрок, которого водящий коснулся рукой. Следить за тем, чтобы дети не толкались.

Карусели (вариант 1).

Задача: приучать детей двигаться по кругу, не бояться воды. Описание: дети становятся в круг и берутся за руки. По сигналу педагога они начинают движение по кругу, постепенно ускоряясь. Вместе с преподавателем дети произносят:

Еле-еле, еле-еле

Закружили карусели,

А потом, потом, потом –

Все бегом, бегом, бегом!

Дети бегут по кругу.

Затем преподаватель произносит: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра». Дети останавливаются Правила: выполнять движения в соответствии с текстом, не тянуть товарища.

Карусели (вариант 2).

Задача: способствовать освоению с водой.

Описание: взявшись за руки, дети образуют круг. По сигналу они начинают движение по кругу, постепенно ускоряясь. Во время движения по кругу играющие хором произносят:

Еле-еле, еле-еле

Закружили карусели,

А потом, потом, потом –

Все бегом, бегом, бегом!

После чего дети передвигаются по кругу (1-2 круга). Затем преподаватель произносит: Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Дети постепенно замедляют движение и со словами «Вот и кончилась игра. Остановка - раз и два» останавливаются. Игра повторяется с движением в противоположную сторону.

Правила: нельзя отпускать руки, падать в воду.

Сердитая рыбка

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

Описание: преподаватель или один из детей изображает сердитую рыбку. Она находится у противоположного бортика, дети тихонько подходят к ней, а преподаватель в это время говорит: Сердитая рыбка тихо лежит, Сердитая рыбка, наверное, спит. Подойдем мы к ней, разбудим И посмотрим, что же будет. Рыбка начинает ловить детей, дети разбегаются, рыбка гонится за ними. Затем рыбка возвращается на место. Игра повторяется с новым водящим.

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

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

Белые медведи

Задача: учить детей легко передвигаться в воде.

Описание: дети («тюлени») плавают в бассейне. По сигналу «белые медведи» (двое ребят), взявшись за руки, начинают ловить «тюленей». Настигнув зазевавшегося «тюленя», «белые медведи» ловят его, соединив свободные руки. Пойманного «тюленя» отводят на льдину и продолжают ловить остальных.

Методические указания: Водящим игрокам нельзя расцеплять руки.

Море волнуется

Задача: освоение с водой.

Описание: занимающиеся становятся в шеренгу по одному лицом к берегу и берутся руками за плот, шест или другой предмет - это «лодки у причала». По команде «Море волнуется!» они расходятся в любом направлении, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению в воде, - «ветер разогнал лодки в разные стороны». По команде ведущего «На море тихо» играющие останавливаются и затем устремляются на исходные позиции. Затем ведущий произносит: «Раз, два, три - вот на место встали мы», после чего все «лодки» должны собраться у «причала». Тот, кто опоздал занять свое место, лишается права продолжать игру или получает штрафное очко.

Методические указания: Пространство, на которое «расплываются лодки», должно быть ограничено. Между первой (предварительной) и второй (исполнительной) командами ведущего необходимо выдерживать небольшую паузу, чтобы играющие могли остановиться, сменить направление движения

и устремиться к исходной позиции. Если нет подходящего предмета для обозначения «причала», это место условно оговаривается заранее.

Полоскание белья

Задача: воспитание чувства опоры о воду ладонью во время гребка руками.

Описание игры: играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье.

Методические указания: руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

Волны на море

Задача: освоение с водой.

Описание: участники игры выстраиваются в шеренгу: ноги на ширине плеч, руки опущены в воду, пальцы сцеплены. По команде ведущего они выполняют движения обеими руками вправо-влево. Руки нужно держать под само поверхностью воды, чтобы «волны» были больше; движения выполняются напряженными руками. Переправа Задача: воспитание чувства опоры о воду ладонью и предплечьем. Описание: играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по бассейну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

Методические указания: гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно. По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования: «Кто

быстрее переправится?». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

Лодочки

Задачи: ознакомление с сопротивлением воды; воспитание умения самостоятельно передвигаться в различных направлениях.

Описание: играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу: «Раз, два, три - вот на место встали мы» - играющие спешат занять места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

Поймай воду

Задача: выработка умения держать пальцы плотно сжатыми во время контакта рук с водой, что необходимо для эффективного гребка рукой.

Описание: играющие становятся в шеренгу или в круг. По сигналу ведущего «Поймай воду!» они опускают руки в воду, соединяют кисти и, зачерпнув воду, поднимают пригоршни над поверхностью. Ведущий смотрит, кто больше набрал воды, у кого она вытекает из рук и т.д.

Методические указания: во время игры обязательно напоминать занимающимся, что «поймать воду» можно только ладонями с плотно сжатыми пальцами.

Невод

Задачи: освоение с водой; воспитание умения взаимодействовать в коллективе.

Описание: играющие располагаются в произвольном порядке это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб»

в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Методические указания: «Сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки. «Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры. «Рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих. Победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

Караси и карпы

Задача: освоение с водой; воспитание умения смело передвигаться в воде, не бояться брызг.

Описание: играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

Кузнечики

Задача: воспитывать навыки ориентировки в воде.

Описание: играющие располагаются на одной линии в указанной части бассейна. По сигналу они начинают передвигаться по бассейну, стараясь как можно быстрее достигнуть установленного ориентира.

Правила: дети не должны начинать передвижение раньше подачи сигнала, не мешать друг другу. Методические указания: для усложнения условий передвижения можно изменять положение рук. Оно может быть произвольным или обусловленным игровым заданием.

Мы - веселые ребята

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

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

Мы веселые ребята,

Любим плавать и нырять.

Ну, попробуй нас догнать!

Раз, два, три - лови!

После слова «лови!» дети убегают, а водящий догоняет. Игра заканчивается, когда он догонит 2-3-4 играющих. При повторении игры выбирается новый водящий. Методические указания: нельзя убегать раньше, чем будет произнесено «лови!». Нового водящего выбирает инструктор.

Зайчата умываются

Задача: учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо.

Описание: дети становятся в круг.

Инструктор:

Носик, носик! Где ты, носик? (дети моют носик)

Ротик, ротик! Где ты, ротик? (дети моют ротик)

Щечки, щечки! Где вы, щечки? (дети моют щечки)

Глазки, глазки! Где вы, глазки (дети моют глазки)

Будут чистые зайчатки! Веселые брызги

Задача: учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо. (не бояться брызг). Описание: Капля раз, капля два (медленные хлопки по воде), Кали медленно сперва: Кап-кап, кап-кап. Стали капли поспевать

(быстрые хлопки о воде), Капля каплю догонять - Кап, кап, кап, кап. Зонтик поскорей откроем, И от дождика укроем (дети поднимают руки над головой и убегают в домик, инструктор брызгает детей, льет на детей воду из ведерка).

Найди свой домик

Задача: учить безбоязненно передвигаться по бассейну, ориентироваться в пространстве бассейна.

Описание: по бассейну разбросаны цветные шарики (рыбки, кольца), на бортиках бассейна расставлены «домики» (обручи) разного цвета. Дети собирают шарики и приносят их в «домик» соответствующего цвета.

У кого больше пузырей

Задача: учить детей правильно выполнять выдох в воду.

Описание: дети, держась за поручень, погружаются в воду и делают полный выдох через нос и рот. Победителем становится тот, у кого больше пузырей. Насос Задача: учить детей многократно погружаться в воду и выполнять выдох. Описание: дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди, приседая, они погружаются в воду с головой и выполняют выдох.

Методические указания: не опускать руки и не вытирать лицо руками после погружения.

Поезд идет в тоннель

Задача: учить детей погружаться в воду.

Описание: дети выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс стоящего впереди, образуют «поезд», который поочередно проходит через 1-2 обруча, вертикально опущенных в воду.

Методические указания: вовремя проныривания можно выполнять выдох.

Пузырь

Задача: обучать детей погружению и выдоху в воду.

Описание: взявшись за руки, дети встают в маленький круг и говорят: «Раздувайся пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся».

Образовав большой круг, дети начинают движение по кругу, проговаривая: «Он летел, летел, летел, да на ветку налетел. Вот и лопнул». После этих слов нужно остановиться, присесть и выполнить выдох в воду, затем игра начинается снова.

Приложение 2

Разминка на суше (2-ая младшая группа)

(занятия 1 - 6)

1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 20с.).

2. «Паровоз» - дробный шаг с движением рук (20с.).

3. «Качели» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; энергичное раскачивание руками вперёд-назад - 3-4 взмаха.

4. «Цапля» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руки развести, зафиксировать положение на 2-3с., вернуть в и.п. (3-4раза).

5. «Моем носики» - и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться, повернуть голову вправо-влево, сказать «чисто», «чисто», вернуться в и.п.(4раз).

6. «Воробышки» - 5-6 прыжков с потряхиванием кистей, согнутых в локтях, рук (3- 4раза).

7. Ходьба.

(занятия 7 - 12)

1. Ходьба в чередовании с бегом, ходьба по массажному коврику (30с.)

2. «Лошадки» - ходьба с высоким подниманием бедра (30с.).

3. «Маленькие - большие» - и.п.: о.с.; «маленькие» - присесть, обхватить руками колени, «большие» - вернуться в и.п. (4р.).

4. «Поймаем дождик» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять руки вверх, повращать кистями, опустить (4р).

5. «Моем носики» - см. занятия 1-6.

6. «зайки на прогулке» - и.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, кисти опущены вниз перед грудью; сделать 3-4 подпрыгивания, присесть, вернуться в и.п. (4-5раз).

7. Ходьба «Лошадки».

(занятия 13 - 19)

1. Ходьба по массажному коврику (30с.). 61

2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием ног (30с.).

3.Обычная ходьба (20с.).

4. «Побрызгаем друг на друга» - и.п.: ноги слегка расставить, руки опущены; 3-4 раза энергично взмахнуть руками, имитируя брызганье водой (3-4р.)

5. «Насос» - и.п.: стоя в парах лицом друг к другу, держась за руки; поочерёдное приседание (4-5р.).

6. «Гуси» - и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться вперёд, вытянуть шею, зашипеть, выпрямиться (4раза).

7. «Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать глубокий вдох, присесть - полный выдох, выпрямиться (4раза).

8. «Я плыву» - наклонив туловище вперёд, движения руками, имитируя плавание. Движения рук произвольны (20с.).

9. Ходьба.

(занятия 20 - 25)

1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 15с 2р.).

2. «Плаваем» - каждый ребёнок двигается, имитируя плавание известным его способом.

3. «Кто выше?» - прыжки со свободным движением рук (15-20с).

4. Ходьба

Приложение 3

ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ПЛАВАНИЮ

«ВЕСЕЛОЕ ПЛАВАНИЕ»

для детей второй средней группы

Цель: Способствовать развитию познавательной активности и интеллектуальных способностей детей в конструктивной деятельности.

Образовательные области:

познание, коммуникация, художественная литература, художественно-эстетическое развитие (музыка, физическое развитие.

Виды детской деятельности: игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, музыкальная, двигательная.

Задачи:

Обучающие:

Создать игровую ситуацию к постройке корабля. Побуждать использовать дополнительное материальное оборудование.

Закреплять элементарные счетные навыки, упражнять в счете до 5;

Формировать умение различать количественный и порядковый счет;

Расширять представления о геометрических фигурах и их свойствах;

Выразительно рассказывать стихи.

Развивающие:

Создать эмоционально комфортный микроклимат в **группе**;

Развивать интеллектуальный потенциал ребенка, самостоятельность;

Развивать внимание, восприятие, память, логическое мышление.

Воспитательные:

Воспитывать положительную мотивацию к учению.

Воспитывать у детей стремление к достижению результата, доброжелательное отношение друг к другу.

Формировать умение и желание участвовать в ходе занятия.

Материалы и оборудование: около центральной стены расстелена голубая ткань; на стене – чайки; бинокль, канат, флаг, мягкие модули, ребристая доска, указка, солнышко,

Предварительная работа: разучивание песни, рассматривание моделей корабля, постройки корабля из строительного материала, беседы, рассматривание картин,

Ход образовательной деятельности:

В зал входят дети, звучит аудиозапись шума моря.

В: я слышу какие-то звуки. А вы слышите? На что похожи эти звуки?

В: Да, на шум моря. А вы знаете, на чем можно **плавать по морю**?

Д: На корабле, лодке…

В: МЫ можем сами построить корабль? Несите все, что пригодиться вам для постройки. С чего начнем?

(дети приносят детали мягкого модуля, необходимое оборудование)

Корабль построен.

По морским просторам корабли плывут,

К незнакомым берегам нужный груз везут.

Морякам не страшен ветер и туман.

Есть у них товарищ – смелый капитан.

В: я назначаю капитаном… Полный вперед!

В: Смотрите, какие-то птицы. *(чайки)* Сосчитайте, сколько чаек в верхнем ряду. *(5)* а в нижнем? *(4)*

В каком ряду чаек больше? На сколько? А если прилетит еще одна чайка, что можно сказать? *(их стало поровну, одинаково)*

Дидактическая игра *«Продолжи предложение»*

Лодка, пароход, парусник – это…

Самолет, ракета, вертолет – это…

Если лодка из резины, то она какая? *(резиновая)*

А если у нашего корабля две палубы, то он какой? *(двухпалубный)*

Если лодка с мотором, то она какая? *(моторная)*

Если кораблик из бумаги, то он какой? *(Бумажный)*

Если корабль с парусом, он какой? *(парусный)*

В: У нас дальнее **плавание**. Нужно запастись продуктами. Команда, сойти на берег! В шеренгу становись! На 1,2,3,4,5 рассчитайсь!

1-ая команда запасает фрукты,

2-ая команда запасает овощи,

3-я команда – хлебобулочные изделия

4-я – мясные продукты

(дети выбирают продукты в свои корзиночки, потом проверяют)

В: Матросы – народ дисциплинированный! Утром, когда солнце только поднимается, матросы делают зарядку. Днем, когда солнце поднялось высоко, команда наводит порядок – драит палубу. Вечером – обязательно построение команды. А ночью вся команда крепко спит, кроме капитана. *(д. игра с солнцем)*

В: ребята, а каким должен быть моряк? *(сильный, смелый, умный)*

Есть еще такое слово отважный. Вот водолазы – они обязательно отважные

Скороговорка (уточка – вертихвостка ныряла, да выныривала, ныряла, да выныривала. Нырнула, да и не вынырнула, потому что шалила, а водолаз нырнул - с уточкой и вынырнул.)

Вот и заканчивается наше **плавание**. А **плавание было веселым**? На чем мы ходили в **плавание**? Чем занималась наша дружная команда? *(ответы детей)* А на берегу вас ждут родные и близкие, машут флажками, цветами. Спускайте трап и, добро пожаловать в наш родной город!

Для встречающих мы споем песню о море и моряках.

Приложение 4

Расписание занятий

№	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	15:30 (2 мл.гр.)			15:30 (ср. гр.)	
	15:55 (ст. гр.)			16:05 (разновозр. гр)	
				16:45 (подг. гр.)	

Приложение 5

Список детей

1.Берг Регина

2.Пенчук Настя

3.Ткачев Данил

4. Омельченко Савелий

5.Лушников Тимофей

6. Калинин Женя

7. Эльзенбах Данил

8. Собянина Саша

9.Иванникова Милана

10.Полуботкин Влад

11.Денисова Соня

12. Ряпосова Полина

13. Шестаков Ваня

14. Юзвяк Дамир

15. Рудаков Ваня

16. Зубов Витя

17. Пережигальский Андрей