

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 72 комбинированного вида
Красносельского района Санкт – Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 72
Красносельского района СПб

Протокол от 18.08.2020 № 1


СОГЛАСОВАНО

Советом родителей
ГБДОУ детского сада № 72
Красносельского района СПб

Протокол от 18.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от 18.08.2020 № 50-а
Заведующего
ГБДОУ детским садом № 72
Красносельского района СПб

 У. В. Смирнова



Рабочая программа
инструктора по физической культуре
(бассейн)
для детей в возрасте от 3 до 8 лет
на 2020-2021 учебный год

инструктор по физической культуре:

Мусатова Наталья Андреевна

Санкт-Петербург

2020

1. Пояснительная записка

Плавание, одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно – сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно – двигательного аппарата.

Большое значение для физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейнах, что особенно важно для проживания в северных районах страны, где возможность для занятия плаванием даже в летнее время ограничено.

На занятия по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, так как упражнения, проводимые в воде, на начальном этапе обучения почти полностью повторяют упражнения и подвижные игры, выполняемые ими в зале. Но основной задачей занятий плаванию является формирование нового навыка – скольжения на воде. Этот навык – базовое движение в плавании, а его формирование во многом зависит от развития двигательных способностей, среди которых ведущее место занимает гибкость, координация движений, мышечная сила и выносливость. В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой.

В детском саду занятия в бассейне имеют оздоровительную и закаливающую направленность. Однако при анкетировании родителей выяснилось, что 80% родителей хотели, что бы в бассейне проводились занятия по обучению детей плаванию. В связи с запросом родителей появилась необходимость внедрения программы по обучению детей плаванию.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

Рабочая программа разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий.

2. Цель

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников. Формирование общей культуры, увеличение объёма двигательных умений и навыков, развитие интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

3. Задачи программы

1. Освоение основных навыков плавания.
2. Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.).
3. Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.
4. Воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием.
5. Способствовать оздоровлению организма.
6. Формирование стойких гигиенических навыков.

4. Возрастные особенности

(3-4 года)

Четвертый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена.

В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность под. руководством взрослого.

Детей этого возраста, характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформированна произвольность движений.

Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. У ребёнка возрастает стремление действовать самому, выполнять без помощи то, что делают окружающие люди, но его внимание ещё очень неустойчиво, он быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого.

Большое место в жизни ребёнка занимает игра. Первоначально именно в игре, ребёнку становится доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий.

Происходит дальнейшее развитие памяти, которая в этом возрасте является в основном наглядно – образной. Запоминание непреднамеренное, главным образом в процессе игровой деятельности. Развивается воображение: ребёнок уже может создать с помощью взрослого ход событий, а затем воспроизвести в игре, действии. Процесс воображения

ребёнок сопровождает жестами, мимикой, речью, которые восполняют то, что он ещё не может вообразить.

Важной особенностью деятельности детей четвёртого года жизни является возникновение вначале кратковременных, затем более устойчивых форм совместной игры, в процессе которой возникают отношения сотрудничества, взаимопомощи и т.д.

(4-5 лет)

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. К пяти годам средний вес ребёнка достигает 17,5 -19 кг, рост 107-110 см, окружность грудной клетки 54см.

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функций, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и лёгкость их выполнения. На этом фоне особое внимание необходимо обращать на индивидуальные проявления детей к окружающей их действительности, воспитывать устойчивый интерес к различным видам движения, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия.

Вырабатывается и совершенствуется умения планировать свои действия, создавать и воплощать определённый замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представления не только о цели действия, но и о способах их достижения. Вот почему так

важно демонстрировать на занятиях целостную, законченную программу изучения движения с помощью взаимодействующих методов.

Особое значение приобретают совместные сюжетно – ролевые игры по физкультурной тематике, где предоставляется широкое поле деятельности творчеству педагога. Существенное значение имеют подвижные игры. Они формируют у детей познавательные процессы, развивают умения подчиняться правилам, совершенствуют основные движения. В подвижных играх у детей появляется чувство ответственности за порученное дело, результат который важен для окружающих, формируется стремление быть полезным окружающим их взрослым, сверстникам.

Педагог может ускорить интеллектуальное развитие детей с помощью смыслового обогащения движений и двигательных действий.

(5-6 лет)

К шести годам рост детей достигает в среднем 116 см, масса тела 21,8; окружность грудной клетки 56-57 см.

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно–связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

(6-7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

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

Улучшить физическое состояние ребёнка в этом возрасте с помощью средств физической культуры вполне возможно, используя нетрадиционные методы обучения в процессе непосредственно образовательной деятельности, но при этом необходимо учитывать следующие особенности развития детей:

1. Скелет ребёнка состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму. Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей, может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки.

2. В этом возрасте сила мышц сгибателей больше силы мышц – разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц удерживающих позу, и для мышц разгибателей.

3. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к шести – семи годам ребёнок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами.

4. В регуляции поведения детей шестилетнего возраста большую роль играет кора головного мозга. К шести – семи годам масса головного мозга приближается к массе головного мозга взрослого человека (1200-1300г). Большое значение имеют подвижные игры, эстафеты с элементами соревнований, целенаправленные физические упражнения. Они способствуют улучшению функционального состояния высшей нервной деятельности ребёнка, в основе которой лежит образование условных рефлексов.

5. Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объёма лёгких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.

6. Артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно – сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок начало увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.

7. Пищеварительная система играет важную роль в физическом состоянии ребёнка. Физические нагрузки у большинства детей вызывают временное снижение секреции пищеварительных соков.

8. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью, чем у взрослых. При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.

9. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление.

10. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

11. У детей продолжают совершенствоваться все стороны речи. Наиболее успешно развивается речь в играх, общении, движении.

5. Организация и санитарно- гигиенические условия проведения НОД

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 в бассейне всех детей, начиная с младшего возраста. Оздоровительные занятия в бассейне 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 сочетании непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность 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. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Оздоровительные занятия в бассейне проходят в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательную деятельность 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 образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед образовательной деятельностью 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 занятию. 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.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей младшей, средней, старшей, подготовительной группы.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД 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.

6.Обеспечение безопасности НОД

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

1. Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
2. Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
3. Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
4. Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
5. Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
6. Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.

7. Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
8. Научить детей пользоваться спасательными средствами.
9. Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
10. Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
11. Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
12. При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
13. Соблюдать методическую последовательность обучения.
14. Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
15. Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
16. Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
17. Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию. Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

7. Методы проведения оздоровительных занятий в бассейне

Описание. Используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать именно так.

При обучении детей дошкольного и младшего школьного возраста созданию представления о характере движения способствует проговаривание вслух направления движения и его конечного результата. Например. «Гребем назад - идем вперед; гребем вправо - идем влево; гребем вниз — идем вверх» и т.д.

Объяснение. Отвечает на основной вопрос, почему надо делать именно так, и является методом развития логического, сознательного отношения к учебному материалу. Пониманию сущности движения способствует подсказка педагогом тех ощущений, которые должны возникать у занимающихся при правильном выполнении упражнения (например, опираться ладонью или стопой о воду, как о плотный предмет).

Рассказ. Применяется преимущественно во время игр. Если игра проводится с детьми младшего школьного возраста, речь педагога должна быть образной, а задания - предметными.

Беседа. Проводится в форме вопросов и ответов. Повышает самостоятельность и активность занимающихся, помогает педагогу лучше узнать их.

Разбор и анализ действий. Проводится после выполнения какого-либо задания или При подведении итогов урока. Анализ и обсуждение ошибок, допущенных при выполнении упражнений, а также нарушений правил во время игры нацеливают занимающихся на корректировку своих действий.

Методические указания. Акцентируют внимание занимающихся на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, Освоение которых даст возможность правильно выполнить упражнение в целом. Методические указания на уроках плавания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после его выполнения. При этом уточняются не только отдельные элементы упражнения, но и ощущения, которые должны возникать при этом. Так, при выполнении скольжения на спине даются такие указания: "живот выше"; «на воде нужно лежать, а не сидеть».

При работе с детьми младшего возраста указания даются в форме образных выражений и сравнений, что облегчает понимание сущности выполняемого движения. Например, при обучении выдоху в воду — вдуи на воду, как на горячий чай», «задуи горящую свечу»; при обучении движениям руками и ногами - «делай движения руками, как мельница», «носки ног должны быть оттянуты, как у балерины», «делай движения ногами, как лягушка».

Команды и распоряжения. Применяются для управления группой и процессом обучения на уроке плавания (как на суше, так и в воде).

Команды педагога определяют: начало и окончание движения; место для принятия исходных положений при выполнении заданий; направление, воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает занимающимся понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей, поскольку у них сильно выраженная склонность к подражанию (особенно у младших школьников), что делает наглядность наиболее эффективно!) формой обучения. К наглядным методам относятся показ изучаемого движения (или техники плавания); использование учебных наглядных пособия; применение жестикуляции.

Показ изучаемого движения (или техники способа плавания в целом) применяется на протяжении всего курса обучения. Показ техники плавания должен проводиться только квалифицированным пловцом перед занятием в воде, когда группа находится на суше. Таким образом занимающимся предоставляется возможность видеть движения пловца в разных ракурсах (сбоку, спереди и сзади), а также отчетливо слышать сопутствующие объяснения педагога. По его заданию демонстратор акцентирует внимание на наиболее существенных элементах техники, показывая их в медленном темпе, с остановкой, с максимальным расслаблением или, наоборот, с максимальным приложением усилий. Наряду с целостным показом техники плавания применяется показ учебных вариантов с разделением движения на части. При раздельном показе выделяются главные фазы движения (например, гребка), выполняются упражнения с фиксацией амплитуды движения (например, с остановками руки в основных фазах гребка) и т.д. Показ учебных вариантов техники на суше проводится педагогом, а показ в воде — занимающимся, у которого лучше других получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятий, когда группа находится на суше, но и во время основной части урока.

Эффективность показа во многом определяется положением педагога по отношению к группе. 1) педагог должен видеть каждого занимающегося, что обеспечивает контроль и управление процессом обучения; 2) ученики должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей основную специфику движения — его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих физических упражнений.

Учебные наглядные пособия. К ним относятся рисунки, плакаты, килограммы. Применяются при необходимости сконцентрировать внимание занимающихся на статических положениях и последовательной смене фаз движений. Наглядные пособия отображают такие детали техники или конкретного упражнения, которые трудно показать и объяснить (например, направление действия силы тяжести и выталкивающей силы; оптимальные углы сгибания руки ног в суставах при выполнении гребковых движений; основные положения при выполнении ключевых упражнений техники плавания).

Видео материалы позволяют многократно показывать как отдельные элементы учебных вариантов техники, так и технику спортсменов высокой квалификации. Возможность показа техники в разных плоскостях, крупным планом, в замедленном темпе и с остановками на отдельных деталях движения имеет огромное дидактическое воздействие. При обучении плаванию, где техника движений разучивается по частям, применение видеоматериалов особенно эффективно. С помощью экранного изображения занимающиеся получают цельное представление о способе плавания, овладение которым является конечной целью обучения.

Жестикуляция. Условия работы в бассейне (повышенный шум, возникающий при выполнении упражнений и плавании в результате в результате плеска воды, брызг и др.) затрудняют восприятие занимающимися команд и указаний педагога. Поэтому преподаватели, тренеры по плаванию применяют большой арсенал условных сигналов и жестов, позволяющих им установить более тесный контакт с группой. Условные сигналы и жесты не только могут заменить команды преподавателя (о чем необходимо предварительно договориться с обучаемыми), но и помогают уточнить технику выполнения движений, предупредить или исправить возникающие ошибки.

Методы освоения техники плавания

Изучение техники плавания осуществляется путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение способом плавания в целом, т.е. применяются два метода разучивания - по частям и в целом.

Метод разучивания по частям. Облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Освоение отдельных элементов техники расширяет двигательный опыт, обогащая моторику занимающихся.

Основу метода разучивания по частям составляет система подводных упражнений, последовательное изучение которых подводит обучаемого в конечном итоге к освоению способа плавания в целом

Метод разучивания в целом. Применяется на завершающих этапах освоения техники, после изучения отдельных ее элементов. Сюда входит плавание в полной координации, а также плавание с помощью движений ногами и руками и с различными вариантами

сочетания этих движений. Подчеркнем, что совершенствование техники плавания осуществляется только путем целостного выполнения плавательных движений.

Вначале разучивание техники плавания в целом осуществляется в облегченных условиях: плавание поперек бассейна; проплывание коротких отрезков с задержкой дыхания; проплывание коротких отрезков кролем с дыханием через 2—3 гребка; плавание с помощью движений руками кролем с выдохами в воду и с поплавком между ногами; другие упражнения. Затем, по мере освоения техники, чередуют плавание в облегченных и в обычных условиях, постепенно переходя на плавание в полной координации.

Методы развития двигательных качеств.

При изучении техники плавания движение в целом или его отдельные части многократно выполняются с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на уроке, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности интервалов отдыха между упражнениями, продолжительности каждого упражнения и урока в целом-

используется интервальный (повторный) метод. Как правило, выполняются серии упражнений продолжительности и интенсивности (темпа), соответствующие уровню физической и плавательной подготовленности занимающихся.

На суше применяются комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. В воде это серии упражнений, выполняемых при помощи движений ногами у бортика в чередовании с выдохами в воду; серии упражнений в скольжениях на груди и на спине с различными положениями рук и гребковыми движениями ногами и руками; чередование серий упражнений в плавании по элементам, связкам и в полной координации на отрезках 10—15 м и др.

Непрерывный метод применяется после освоения техники движений, когда упражнения на суше выполняются без ошибок, а заданные дистанции проплываются без искажения техники.

Для повышения эмоциональности и динамичности занятий в процессе обучения плаванию широко применяются соревновательный и игровой методы. Общим методическим правилом для их использования является обязательное предварительное разучивание движений или упражнений перед их применением в соревновании или игре. Между этими методами существует принципиальное отличие: в игровом методе всегда есть сюжетное содержание, тогда как в соревновательном его нет.

Соревновательный метод. Для него характерны:

- 1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей;
- 2) умение использовать особенности своей физической и психологической подготовленности в борьбе за первенство.

Все это предъявляет высокие требования к морально-волевым качествам занимающихся, содействуя воспитанию воли, настойчивости в достижении цели, самообладания уже на первых занятиях в бассейне. Применение соревновательного метода дает большую физическую и психологическую нагрузку, чем обычным методом многократных повторений.

Игровой метод. Для него характерны:

- 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное применение полученных умений и навыков в изменяющихся условиях игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- 4) комплексное совершенствование физических и морально волевых качеств.

Игра способствует воспитанию чувства товарищества, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

Применение дополнительных ориентиров.

На первых уроках плавания, пока новичок еще не умеет открывать глаза в воде, необходимо научить его определять положения тела и головы по отношению к поверхности воды и дну бассейна, для чего используются ориентиры типа верх-низ. На последующих этапах освоения с водой необходимо определять направление движения тела вперед -назад, вправо-влево, и т.д. Для этого пригодны любые предметы, ориентируясь на которые, новичок может определить, в какую сторону и сколько он проплыл (бортик бассейна, разграничительные дорожки, лестницы и др.)

Непосредственная помощь преподавателя.

Помощь, оказываемая педагогом во время занятий, может быть самой разнообразной: сопровождение выполнения упражнений подсчетом с эмоционально окрашенной интонацией, подбадривание и т.п.

Особое место занимает непосредственная помощь -педагога, когда он и обучаемый действуют совместно. Такая помощь оказывается только на суше, когда нужно уточнить детали техники или исправить допущенную ошибку при выполнении упражнения. Для этого занимающийся с помощью педагога несколько раз повторяет движение, фиксирует нужное положение тела или конечностей, имитирует движение.

Таким образом, успех обучения технике плавания определяется комплексным применением трех групп методов; словесных, наглядных и практических. В каждом конкретном случае критерием эффективности применяемых методов обучения является их соответствие:

задачам обучения и специфике учебного материала;

уровню подготовленности обучаемых;

условиям для проведения занятий;

Приемы проведения оздоровительных занятий в бассейне

Это способ воздействия, который осуществляется в данный момент, в конкретной педагогической ситуации для решения частных задач, это часть метода. Иногда употребляют термин "методический подход" и "методическое направление".

Выполнение упражнений в парах с поддержкой партнером. Используя этот прием, следует приучать детей (особенно поддерживающих) контролировать качество выполнения движений партнером, помогать в устранении замеченных ошибок. Как правило, этот прием применяется в работе с детьми старшего дошкольного возраста .

Контрастные упражнения. Например, педагог дает задание: сесть на дно, но так, чтобы голова оказалась под водой (для этого глубина воды должна быть на уровне груди). Если предварительно выполняются глубокий вдох и задержка дыхания, то сделать это невозможно. Однако, выдыхая воздух по мере приседания и погружения, ребенок выполнит задание — сядет на дно. Следовательно, предварительный глубокий вдох и последующая задержка дыхания удерживают тело у поверхности воды, а при выдохе оно погружается в воду. Другое упражнение: в положении упора лежа сделать глубокий вдох, задержать дыхание («Воздушный шар»), прижать: руки к туловищу и попытаться лечь на дно — не получится! Тогда выполним выдох («Гудок») — и тело ляжет на дно как «подводная лодка».

Вариативность при изучении движений. Для того чтобы дети научились технически грамотно плавать, они должны опробовать множество вариантов движений, а из их многообразия выбрать «свой», соответствующий индивидуальным особенностям каждого. Для этого предусматривается изучение различных движений — прямыми и согнутыми руками по кругу, ромбом, «лепестком», в форме песочных часов, дугой и т. д.

Выполнение движений в соревновательной или игровой форме. В процессе изучения движений в различных положениях проводятся игры, обязательно содержащие эти движения. В игре деятельность ребенка" направлена на достижение личной или командной победы — все изучаемые ранее движения выполняются отвлеченно, поэтому здесь наиболее ярко проявляется степень их освоения. Педагог контролирует действия занимающихся и по окончании игры в доступной форме указывает на допущенные ошибки.

С большим интересом дети выполняют упражнения в соревновательной форме. Следует помнить, что при использовании данного приема участники должны знать итоговый результат, иначе такая форма занятий теряет смысл. Вначале это выполнение упражнения на оценку: «Кто лучше», «Кто дальше?» (продвинет игрушку, проскользит), «Кто точнее?» (поднырнет под плавающий круг) и т. д.

Облегчение (усложнение) условий выполнения упражнений. Педагог отмечает, что на мелком месте его подопечные выполняют упражнения хорошо. Для проверки прочности изучаемых навыков детей временно переводят на более глубокую часть бассейна, где им предлагается выполнить те же упражнения, но сначала в небольшой дозировке. Если и здесь все идет успешно, время работы в усложненных условиях увеличивается. Усложнением условий может быть также безостановочное выполнение упражнений по всей длине бассейна, плавание только с помощью рук или ног с дополнительным сопротивлением и т. д.

Медленное плавание. Это наиболее действенный прием, направленный на изучение согласования движений с дыханием (особенно в кроле на груди). Дело в том, что маленькие дети, чтобы удержать тело у поверхности воды, рефлекторно выполняют очень быстрые движения руками, не успевают своевременно сделать вдох и захлебываются, а затем останавливаются. Суть же рекомендуемого приема состоит в умении подчинить движения ритму дыхания, что на данном этапе обучения можно осуществить только с помощью медленного плавания. Однако для овладения этим приемом необходимо следующее: во-первых, научиться хорошо выполнять скольжение (длительное время сохранять исходное положение для выполнения плавательных движений); во-вторых, проплывать хотя бы несколько метров в очень медленном темпе, опустив лицо в воду (с задержкой дыхания); и в-третьих, уметь многократно выполнять ритмичные выдохи в воду, погружаясь с головой («Насос»). Постепенное увеличение скорости плавания и сохранение при этом ритмичного дыхания в согласовании с движениями руками и ногами свидетельствует о прочном освоении навыка. Ребенок может, задержав дыхание или нарушив его ритм, быстро проплыть определенное расстояние, а у наблюдающих за ним складывается впечатление о правильном согласовании движений и дыхания. Определить ошибку можно по внешним признакам: одышке, изменению цвета кожи (чаще покраснению) лица, шеи, плечевого пояса. Если же ритм дыхания не нарушен, указанные признаки отсутствуют.

Выполнение движений, держась за неподвижную опору. Для этого используют сливной желоб, специально изготовленные жерди и т. п. В условиях малогабаритных бассейнов этот прием наиболее целесообразно применять для улучшения функциональной подготовленности, когда движения ногами уже хорошо освоены в безопорном положении. Дети охотно делают это под музыку, где периодическое чередование соответственно медленного, среднего и быстрого темпа изменяет и темп выполнения движений. Если же данный прием применять для изучения движений ногами, то ребенок сможет выполнить их правильно лишь в том случае, когда примет и будет сохранять на протяжении всего упражнения правильное исходное положение, требующее предварительного освоения. Если же исходное положение будет неправильным, этот прием не принесет никакой пользы, а лишь затруднит и увеличит сроки изучения несложных движений (в частности, кроля). Вот почему автор (в отличие от многих своих коллег) не советует использовать этот прием для изучения движений, а настоятельно рекомендует лишь как тест для оценки качества их выполнения.

8. Учебный план
младшая группа

№	Содержание работы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Знакомство с бассейном, с правилами личной гигиены	+	+																												
2	Привыкание к водной среде	+	+	+	+	+	+																								
3	«Умывание», брызгание на себя		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																			
4	Передвижение по бассейну в круге	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																	
5	Движение ногами у неподвижной опоры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Плавание в круге на животе	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+												
7	Плавание в круге на спине									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+												
8	Плавание в круге с доской					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+												
9	Выдох перед собой в воздух																		+	+	+	+	+	+	+	+					
10	Выдох на воду																		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
11	Выдох на границе воды и воздуха																		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Выдох в воду																			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Плавание в надуватниках на животе																			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Плавание в надуватниках на спине																								+	+	+	+	+	+	+
15	Плавание в надуватниках с доской																			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

9. Содержание оздоровительных занятий в бассейне

Младшая группа

Занятие 1-2

Цель: 1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.

2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.

3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи: 1. Ознакомление детей с правилами поведения в бассейне;

2. Ознакомление детей с залом сухого плавания, бассейном, душем, раздевалками;

3. Всестороннее физическое развитие;

4. Закаливание организма;

5. Формирование личности;

6. Преодоление водобоязни;

7. Обучение технике плавания в круге на груди;

8. Изучение игр для ознакомления детей со свойствами воды и освоения передвижения в воде.

Содержание работы:

Суша (5 мин): 1. Различные виды ходьбы (1,5 мин): на носочках, на пяточках, «лошадки» (ходьба с высоким подниманием бедра);

2. Круговые вращения одной рукой вперед – 8 раз, другой рукой вперед- 8 раз. Круговые вращения одной рукой назад- 8 раз, дугой- 8 раз;

3. Наклоны туловищем вперед- назад (4 раза), вправо- влево (4 раза); 4. Разминка голеностопного сустава: сидя на полу, ноги вытянуты вперед- сгибание и разгибание голеностопного сустава (30 сек);

5. Работа ногами кролем на спине сидя на полу, упор на локти (20-30 сек); и кролем на груди - лежа на полу (20-30 сек).

Вода (10 мин): 1. Знакомство с бассейном, с правилами личной гигиены;

2. Привыкание к водной среде;

3. «Умывание», брызганье на себя (1-2 мин);

4. «крабики»- передвижение вдоль бортика бассейна, держась за поручень (1-2 мин);

5. Движение ногами кролем на груди у неподвижной опоры (1 мин);

6. Плавание в круге на груди (3-4 мин)

Занятие 3-4

Цель: 1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.

2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.

3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи:

1. Всестороннее физическое развитие;

2. Закаливание организма;

3. Формирование личности;

4. Преодоление водобоязни;

5. Обучение технике плавания в круге на груди ;

6. Изучение игр для ознакомления детей со свойствами воды и освоения передвижения в воде.

Содержание работы:

Суша (5 мин): 1. Различные виды ходьбы (1,5 мин): на носочках, на пяточках, «лошадки» (ходьба с высоким подниманием бедра);
2. Круговые вращения одной рукой вперед – 8 раз, другой рукой вперед- 8 раз. Круговые вращения одной рукой назад- 8 раз, дугой- 8 раз;
3. Наклоны туловищем вперед- назад (4 раза), вправо- влево (4 раза); 4. Разминка голеностопного сустава: сидя на полу, ноги вытянуты вперед- сгибание и разгибание голеностопного сустава(30 сек);
5. Работа ногами кролем на спине сидя на полу, упор на локти (20-30 сек); и кролем на груди -лежа на полу (20-30 сек).

Вода (10 мин): 1. Привыкание к водной среде;

2. «Умывание», брызганье на себя (1-2 мин);
3. «крабики»- передвижение вдоль бортика бассейна, держась за поручень (1-2 мин);
4. Движение ногами кролем на груди у неподвижной опоры (1 мин);
5. Поливание из лейки (на руки, плечи голову)(1-2 мин);
6. Плавание в круге на груди (3-4 мин)

Занятие 5-6

Цель: 1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.

2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.

3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи:

1. Всестороннее физическое развитие;
2. Закаливание организма;
3. Формирование личности;
4. Преодоление водобоязни;
5. Обучение техники плавания в круге на груди.
6. Обучение скольжению на спине в круге.
7. Изучение игр для ознакомления детей со свойствами воды и освоения передвижения в воде.

Содержание работы:

Суша (5 мин): 1. Различные виды ходьбы (1,5 мин): на носочках, на пяточках, «лошадки» (ходьба с высоким подниманием бедра);
2. Круговые вращения одной рукой вперед – 8 раз, другой рукой вперед- 8 раз. Круговые вращения одной рукой назад- 8 раз, дугой- 8 раз;
3. Наклоны туловищем вперед- назад (4 раза), вправо- влево (4 раза); 4. Разминка голеностопного сустава: сидя на полу, ноги вытянуты вперед- сгибание и разгибание голеностопного сустава(30 сек);
5. Работа ногами кролем на спине сидя на полу, упор на локти (20-30 сек); и кролем на груди -лежа на полу (20-30 сек).

Вода (10 мин): 1. Прыжки в воде, держась за поручень руками (30 сек);

2. «Умывание», брызганье на себя (1-2 мин);
3. «крабики»- передвижение вдоль бортика бассейна, держась за поручень (1 мин);
4. Движение ногами кролем на груди у неподвижной опоры (1 мин);
5. Плавание в круге на груди (2-3 мин);
6. «Обезьянки» (1-2 мин);
7. Плавание в круге на спине (1-2 мин).
8. Игры в воде (2 мин).

Занятие 7-8

Цель: 1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.

2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.

3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи:

1. Всестороннее физическое развитие;

2. Закаливание организма;

3. Формирование личности;

4. Преодоление водобоязни;

5. Обучение техники плавания в круге на груди и на спине.

6. Обучение скольжению на спине в круге.

7. Изучение игр для ознакомления детей со свойствами воды и освоения передвижения в воде.

8. Обучение техники дыхания.

Содержание работы:

Суша (5 мин): 1. Различные виды ходьбы (1,5 мин): на носочках, на пяточках, «лошадки» (ходьба с высоким подниманием бедра);

2. Круговые вращения одной рукой вперед – 8 раз, другой рукой вперед- 8 раз. Круговые вращения одной рукой назад- 8 раз, дугой- 8 раз;

3. Наклоны туловищем вперед- назад (4 раза), вправо- влево (4 раза); 4. Разминка голеностопного сустава: сидя на полу, ноги вытянуты вперед- сгибание и разгибание голеностопного сустава (30 сек);

5. Работа ногами кролем на спине сидя на полу, упор на локти (20-30 сек); и кролем на груди - лежа на полу (20-30 сек).

Вода (10 мин): 1. Прыжки в воде, держась руками за поручень (30 сек);

2. «Умывание», брызганье на себя (1 мин);

3. «Крабики»- передвижение вдоль бортика бассейна, держась за поручень (1 мин);

4. Движение ногами кролем на груди у неподвижной опоры (1 мин);

5. Дуть на руку (на одну, на другую), затем на воду (1 мин)

6. Плавание в круге на груди (3-4 мин);

7. «Обезьянки» (1-2 мин);

8. Игры в воде (2 мин).

Занятие 9-10

Цель: 1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.

2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.

3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи:

1. Всестороннее физическое развитие;

2. Закаливание организма;

3. Формирование личности;

4. Преодоление водобоязни;

5. Обучение технике плавания в круге на груди.

6. Обучение скольжению на спине в круге.

7. Обучение технике плавания в круге на спине.

8. Изучение игр для ознакомления детей со свойствами воды и освоения передвижения в воде.

9. Обучение техники дыхания.

Содержание работы:

Суша (5 мин): 1. Различные виды ходьбы (1,5 мин): на носочках, на пяточках, «лошадки» (ходьба с высоким подниманием бедра);
2. Круговые вращения одной рукой вперед – 8 раз, другой рукой вперед- 8 раз. Круговые вращения одной рукой назад- 8 раз, дугой- 8 раз;
3. Наклоны туловищем вперед- назад (4 раза), вправо- влево (4 раза); 4. Разминка голеностопного сустава: сидя на полу, ноги вытянуты вперед- сгибание и разгибание голеностопного сустава(30 сек);
5. Работа ногами кролем на спине сидя на полу, упор на локти (20-30 сек); и кролем на груди -лежа на полу (20-30 сек).

Вода (10 мин): 1. Прыжки в воде, держась руками за поручень (30 сек) ;
2. «Умывание», брызганье на себя (1-2 мин);
3. «крабики»- передвижение вдоль бортика бассейна, держась за поручень (1-2 мин);
4. Движение ногами кролем на груди у неподвижной опоры (1 мин);
5. Дуть на руку (на одну, на другую), затем на воду (1мин)
6. Плавание в круге на груди (3-4 мин);
7. «Обезьянки» (1мин);
8. Плавание в круге на спине (1-2 мин).
9. Игры в воде (2 мин).

Занятие 11-12

Цель: 1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи:

1. Всестороннее физическое развитие;
2. Закаливание организма;
3. Формирование личности;
4. Преодоление водобоязни;
5. Обучение технике плавания в круге на груди.
6. Обучение скольжению на спине в круге.
7. Обучение технике плавания в круге на спине.
8. Изучение игр для ознакомления детей со свойствами воды и освоения передвижения в воде.
9. Обучение техники дыхания.

Содержание работы:

Суша (5 мин): 1. Различные виды ходьбы (1,5 мин): на носочках, на пяточках, «лошадки» (ходьба с высоким подниманием бедра);
2. Круговые вращения одной рукой вперед – 8 раз, другой рукой вперед- 8 раз. Круговые вращения одной рукой назад- 8 раз, дугой- 8 раз;
3. Наклоны туловищем вперед- назад (4 раза), вправо- влево (4 раза); 4. Разминка голеностопного сустава: сидя на полу, ноги вытянуты вперед- сгибание и разгибание голеностопного сустава(30 сек);
5. Работа ногами кролем на спине сидя на полу, упор на локти (20-30 сек); и кролем на груди -лежа на полу (20-30 сек).

Вода (10 мин): 1. Прыжки в воде, держась руками за поручень (30 сек) ;
2. Дуть на руку (на одну, на другую), затем на воду (1-2 мин);
3. «Уточки»- опускание лица под воду (30 сек-1 мин);
4. Движение ногами кролем на груди у неподвижной опоры (1 мин);
5. Плавание в круге на груди (3-4 мин);
6. «Обезьянки» (1 мин);
7. Плавание в круге на спине (1-2 мин)

8. Игры в воде (2-3 мин).

Занятие 13-14

Цель: 1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.

2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.

3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи:

1. Всестороннее физическое развитие;

2. Закаливание организма;

3. Формирование личности;

4. Преодоление водобоязни;

5. Обучение технике плавания в круге на груди с доской.

6. Обучение скольжению на спине в круге.

7. Обучение технике плавания в круге на спине.

8. Изучение игр для ознакомления детей со свойствами воды и освоения передвижения в воде.

9. Обучение техники дыхания.

Содержание работы:

Суша (5 мин): 1. Различные виды ходьбы (1,5 мин): на носочках, на пяточках, «лошадки» (ходьба с высоким подниманием бедра);

2. Круговые вращения одной рукой вперед – 8 раз, другой рукой вперед- 8 раз. Круговые вращения одной рукой назад- 8 раз, дугой- 8 раз;

3. Наклоны туловищем вперед- назад (4 раза), вправо- влево (4 раза); 4. Разминка голеностопного сустава: сидя на полу, ноги вытянуты вперед- сгибание и разгибание голеностопного сустава (30 сек);

5. Работа ногами кролем на спине сидя на полу, упор на локти (20-30 сек); и кролем на груди -лежа на полу (20-30 сек).

Вода (12-15 мин): 1. Прыжки в воде, держась руками за поручень (30 сек) ;

2. Дуть на воду (1 мин);

3. «Уточка»- опускание лица под воду (30 сек-1 мин);

4. Движение ногами кролем на груди у неподвижной опоры (1 мин);

5. Обучение технике плавания в круге на груди с доской (3-4 мин);

6. «Обезьянки» (1 мин);

7. Плавание в круге на спине (2 мин);

8. Игры в воде (2 -3 мин).

Занятие 15-16

Цель: 1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.

2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.

3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи:

1. Всестороннее физическое развитие;

2. Закаливание организма;

3. Формирование личности;

4. Преодоление водобоязни;

5. Обучение технике плавания в круге на груди с доской.

6. Обучение скольжению на спине в круге.

7. Обучение технике плавания в круге на спине.

8. Изучение игр для ознакомления детей со свойствами воды и освоения передвижения в воде.

9. Обучение техники дыхания.

Содержание работы:

Суша (5 мин): 1. Различные виды ходьбы (1,5 мин): на носочках, на пяточках, «лошадки» (ходьба с высоким подниманием бедра);

2. Круговые вращения одной рукой вперед – 8 раз, другой рукой вперед- 8 раз. Круговые вращения одной рукой назад- 8 раз, дугой- 8 раз;

3. Наклоны туловищем вперед- назад (4 раза), вправо- влево (4 раза); 4. Разминка голеностопного сустава: сидя на полу, ноги вытянуты вперед- сгибание и разгибание голеностопного сустава (30 сек);

5. Работа ногами кролем на спине сидя на полу, упор на локти (20-30 сек); и кролем на груди -лежа на полу (20-30 сек).

Вода (12-15 мин): 1. Прыжки в воде, держась руками за поручень (30 сек) ;

2. Дуть на воду (1 мин);

3. «Уточка»- опускание лица под воду (30 сек-1 мин);

4. Движение ногами кролем на груди у неподвижной опоры (1 мин);

5. Обучение технике плавания в круге на груди с доской и сдыханием (3-4 мин);

6. «Обезьянки» (1 мин);

7. Плавание в круге на спине (2 мин);

8. Игры в воде (2-3 мин).

Занятие 17-18

Цель: 1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.

2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.

3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи:

1. Всестороннее физическое развитие;

2. Закаливание организма;

3. Формирование личности;

4. Преодоление водобоязни;

5. Обучение технике плавания в нарукавниках на груди с доской.

6. Обучение технике плавания в нарукавниках на спине.

7. Изучение игр для ознакомления детей со свойствами воды и освоения передвижения в воде.

8. Обучение техники дыхания.

Содержание работы:

Суша (5 мин): 1. Различные виды ходьбы (1,5 мин): на носочках, на пяточках, «лошадки» (ходьба с высоким подниманием бедра);

2. Круговые вращения одной рукой вперед – 8 раз, другой рукой вперед- 8 раз. Круговые вращения одной рукой назад- 8 раз, дугой- 8 раз;

3. Мельница руками вперед и назад (30 сек);

4. Наклоны туловищем вперед- назад (4 раза), вправо- влево (4 раза); 5. Разминка голеностопного сустава: сидя на полу, ноги вытянуты вперед- сгибание и разгибание голеностопного сустава (30 сек);

6. Работа ногами кролем на спине сидя на полу, упор на локти (20-30 сек); и кролем на груди -лежа на полу (20-30 сек).

Вода (12-15 мин): 1. Прыжки в воде, держась руками за поручень (30 сек) ;

2. Дуть на воду (1 мин);

3. «Уточка»- опускание лица под воду (30 сек-1 мин);

4. Движение ногами кролем на груди у неподвижной опоры (1 мин);

5. Обучение технике плавания в нарукавниках на груди с доской (2-3 мин);

6. Обучение технике плавания в нарукавниках на груди с доской и дыханием « моторные лодки»(2-3 мин);
7. Плавание в нарукавниках на спине (2 мин);
8. Игры в воде (2 -3мин).

Занятие 19-20

Цель: 1.Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.

2.Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.

3.Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи:

- 1.Всестороннее физическое развитие;
2. Закаливание организма;
3. Формирование личности;
4. Преодоление водобоязни;
5. Обучение технике плавания в нарукавниках на груди с доской.
- 6.Обучение технике плавания в нарукавниках на спине.
7. Изучение игр для ознакомления детей со свойствами воды и освоения передвижения в воде.
8. Обучение техники дыхания.

Содержание работы:

Суша (5 мин): 1. Различные виды ходьбы (1,5 мин): на носочках, на пяточках, «лошадки» (ходьба с высоким подниманием бедра),прыжки;

2. Круговые вращения одной рукой вперед – 8 раз, другой рукой вперед- 8 раз. Круговые вращения одной рукой назад- 8 раз, дугой- 8 раз;

3. Мельница руками вперед и назад (30 сек);

4.Наклоны туловищем вперед- назад (4 раза), вправо- влево (4 раза); 5.Разминка голеностопного сустава: сидя на полу, ноги вытянуты вперед- сгибание и разгибание голеностопного сустава(30 сек);

6. Работа ногами кролем на спине сидя на полу, упор на локти (20-30 сек); и кролем на груди -лежа на полу (20-30 сек).

Вода (12-15 мин): 1. Прыжки в воде, держась руками за поручень (30 сек) ;

2. Дуть на воду (1 мин);

3. «Уточки»- опускание лица под воду (30 сек-1 мин);

4. Движение ногами кролем на груди у неподвижной опоры (1 мин);

5.Обучение технике плавания в нарукавниках на груди с доской (2-3 мин);

6. Обучение технике плавания в нарукавниках на груди с доской и дыханием « моторные лодки»(2-3 мин);

7. Плавание в нарукавниках на спине (2 мин);

8. «Звездочка» на груди и на спине (2мин);

9. Игры в воде (2-3 мин).

Занятие 21-24

Цель: 1.Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.

2.Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.

3.Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи:

- 1.Всестороннее физическое развитие;
2. Закаливание организма;
3. Формирование личности;

4. Преодоление водобоязни;
5. Обучение технике плавания в нарукавниках на груди с доской.
6. Обучение технике плавания в нарукавниках на спине.
7. Изучение игр для ознакомления детей со свойствами воды и освоения передвижения в воде.
8. Обучение техники дыхания.
9. Обучение технике плавания ногами кролем на груди руки в стрелочке в нарукавниках.

Содержание работы:

Суша (5 мин): 1. Различные виды ходьбы (1,5 мин): на носочках, на пяточках, «лошадки» (ходьба с высоким подниманием бедра), прыжки;
 2. Круговые вращения одной рукой вперед – 8 раз, другой рукой вперед- 8 раз. Круговые вращения одной рукой назад- 8 раз, дугой- 8 раз;
 3. Мельница руками вперед и назад (30 сек);
 4. Наклоны туловищем вперед- назад (4 раза), вправо- влево (4 раза); 5. Разминка голеностопного сустава: сидя на полу, ноги вытянуты вперед- сгибание и разгибание голеностопного сустава (30 сек);
 6. Работа ногами кролем на спине сидя на полу, упор на локти (20-30 сек); и кролем на груди -лежа на полу (20-30 сек).

Вода (15 мин): 1. Прыжки в воде, держась руками за поручень (30 сек) ;
 2. Дуть на воду (1 мин);
 3. «Уточка»- опускание лица под воду (30 сек-1 мин);
 4. Движение ногами кролем на груди у неподвижной опоры (1 мин);
 5. Обучение технике плавания в нарукавниках на груди с доской (2-3 мин);
 6. Обучение технике плавания в нарукавниках на груди с доской и дыханием « моторные лодки» (2-3 мин);
 7. «Звездочка» на груди и на спине. (2 мин)
 7. Обучение технике плавания стрелочкой на груди в нарукавниках (2 мин)
 8. Плавание в нарукавниках на спине (2 мин);
 9. Игры в воде (2-3 мин).

Занятие 25-29

Цель: 1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
 2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
 3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи:

1. Всестороннее физическое развитие;
2. Закаливание организма;
3. Формирование личности;
4. Преодоление водобоязни;
5. Обучение технике плавания в нарукавниках на груди с доской.
6. Обучение технике плавания в нарукавниках на спине.
7. Изучение игр для ознакомления детей со свойствами воды и освоения передвижения в воде.
8. Обучение техники дыхания.
9. Обучение технике плавания ногами кролем на груди руки в стрелочке в нарукавниках.
10. Обучение технике плавания ногами кролем на груди, руки брассом в Наружниках.

Содержание работы:

Суша (5 мин): 1. Различные виды ходьбы (1,5 мин): на носочках, на пяточках, «лошадки» (ходьба с высоким подниманием бедра), прыжки;
2. Круговые вращения одной рукой вперед – 8 раз, другой рукой вперед- 8 раз. Круговые вращения одной рукой назад- 8 раз, дугой- 8 раз;
3. Мельница руками вперед и назад (30 сек);
4. Наклоны туловищем вперед- назад (4 раза), вправо- влево (4 раза); 5. Разминка голеностопного сустава: сидя на полу, ноги вытянуты вперед- сгибание и разгибание голеностопного сустава(30 сек);
6. Работа ногами кролем на спине сидя на полу, упор на локти (20-30 сек); и кролем на груди -лежа на полу (20-30 сек).

Вода (15 мин): 1. Прыжки в воде, держась руками за поручень (30 сек) ;
2. Дуть на воду (1 мин);
3. «Уточка»- опускание лица под воду (30 сек-1 мин);
4. Движение ногами кролем на груди у неподвижной опоры (1 мин);
5. Обучение технике плавания в нарукавниках на груди с доской (2 мин);
6. Обучение технике плавания в нарукавниках на груди с доской и дыханием « моторные лодки»(2 мин);
7. Обучение технике плавания «стрелочкой» на груди в нарукавниках (2 мин);
8. Обучение технике плавания ногами кролем на груди, руками брассом в нарукавниках (2 мин).
9. Плавание в нарукавниках на спине (2 мин);
10. Игры в воде (2-3 мин).

Занятие 30

Праздник на воде

Средняя группа

Занятие 1-2

Цель:

1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи:

1. Ознакомление детей с правилами поведения в бассейне;
2. Ознакомление детей с залом сухого плавания, бассейном, душем, раздевалками;
3. Всестороннее физическое развитие;
4. Закаливание организма;
5. Формирование личности;
6. Преодоление водобоязни;
7. Изучение техники плавания у неподвижной опоры и с доской;
8. Изучение техники дыхания;
9. Изучение игр для ознакомления детей со свойствами воды и освоения передвижения в воде;

Содержание работы:

Суша (5 мин): 1. Различные виды ходьбы (1,5 мин): на носочках, на пяточках, «лошадки» (ходьба с высоким подниманием бедра);
2. Круговые вращения одной рукой вперед – 8 раз, другой рукой вперед- 8 раз. Круговые вращения одной рукой назад- 8 раз, дугой- 8 раз;
3. Наклоны туловищем вперед- назад (4 раза), вправо- влево (4 раза); 4. Разминка голеностопного сустава: сидя на полу, ноги вытянуты вперед- сгибание и разгибание голеностопного сустава(30 сек);

5. Работа ногами кролем на спине сидя на полу, упор на локти (20-30 сек); и кролем на груди -лежа на полу (20-30 сек).

Вода (15 мин): 1. Знакомство с бассейном, с правилами личной гигиены;

2. Привыкание к водной среде;

3. «Умывание», брызганье на себя (1-2 мин);

4. «крабики»- передвижение вдоль бортика бассейна, держась за поручень (1-2 мин);

5. Прыжки около бортика, держась руками за поручень (30сек);

6. Передвижения по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками (3 мин);

7. Выдох перед собой, выдох на воду, выдох на границе воды и воздуха (2-3 мин)

8. Движение ногами кролем на груди у неподвижной опоры (1 мин);

9. Передвижение по дну бассейна шагом с доской в руках (2 мин);

10. Игры в воде (2 мин)

Занятие 3-4

Цель:

1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.

2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.

3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи:

1.Ознакомление детей с правилами поведения в бассейне;

2.Ознакомление детей с залом сухого плавания, бассейном, душем, раздевалками;

3.Всестороннее физическое развитие;

4. Закаливание организма;

5. Формирование личности;

6. Преодоление водобоязни;

7. Изучение техники плавания у неподвижной опоры ;

8. Изучение техники работы ногами кролем на груди с доской;

9. Изучение техники дыхания;

10. Изучение игр для ознакомления детей со свойствами воды и освоения передвижения в воде;

Содержание работы:

Суша (5 мин): 1. Различные виды ходьбы (1,5 мин): на носочках, на пяточках, «лошадки» (ходьба с высоким подниманием бедра);

2. Круговые вращения одной рукой вперед – 8 раз, другой рукой вперед- 8 раз. Круговые вращения одной рукой назад- 8 раз, дугой- 8 раз;

3.Наклоны туловищем вперед- назад (4 раза), вправо- влево (4 раза); 4.Разминка голеностопного сустава: сидя на полу, ноги вытянуты вперед- сгибание и разгибание голеностопного сустава(30 сек);

5. Работа ногами кролем на спине сидя на полу, упор на локти (20-30 сек); и кролем на груди -лежа на полу (20-30 сек).

Вода (15 мин):

1. Привыкание к водной среде;

2. «Умывание», брызганье на себя (1-2 мин);

3. «крабики»- передвижение вдоль бортика бассейна, держась за поручень (1-2 мин);

4. Прыжки около бортика, держась руками за поручень (30сек);

5. Передвижения по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками (3 мин);

6. Выдох перед собой, выдох на воду, выдох на границе воды и воздуха, выдох в воду (2-3 мин);

7. Движение ногами кролем на груди у неподвижной опоры (1 мин);

8. Передвижение по дну бассейна шагом с доской в руках (2 мин);

9. Плавание ногами кролем на груди с доской (2-3мин)

10. Игры в воде (2 мин)

Занятие 5-6

Цель:

1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи:

1. Всестороннее физическое развитие;
2. Закаливание организма;
3. Формирование личности;
4. Преодоление водобоязни;
5. Изучение техники плавания у неподвижной опоры ;
6. Изучение техники работы ногами кролем на груди с доской;
7. Изучение техники дыхания;
8. Изучение игр для ознакомления детей со свойствами воды и освоения передвижения в воде;

Содержание работы:

- Суша (5 мин):** 1. Различные виды ходьбы (1,5 мин): на носочках, на пяточках, «лошадки» (ходьба с высоким подниманием бедра);
2. Круговые вращения одной рукой вперед – 8 раз, другой рукой вперед- 8 раз. Круговые вращения одной рукой назад- 8 раз, дугой- 8 раз;
 3. Наклоны туловищем вперед- назад (4 раза), вправо- влево (4 раза); 4. Разминка голеностопного сустава: сидя на полу, ноги вытянуты вперед- сгибание и разгибание голеностопного сустава(30 сек);
 5. Работа ногами кролем на спине сидя на полу, упор на локти (20-30 сек); и кролем на груди -лежа на полу (20-30 сек).

Вода (15 мин):

1. Привыкание к водной среде;
4. Прыжки около бортика, держась руками за поручень (30сек);
5. Передвижения по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками (3 мин);
6. Выдох перед собой, выдох на воду, выдох на границе воды и воздуха, выдох в воду (2-3 мин);
7. Движение ногами кролем на груди у неподвижной опоры (1 мин);
8. Передвижение по дну бассейна шагом с доской в руках (2 мин);
9. Передвижение по дну бассейна шагом с доской в руках и выдохом в воду (2 мин);
9. Плавание ногами кролем на груди с доской (2-3мин)
10. Игры в воде (2 мин)

Занятие 7-8

Цель:

1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи:

1. Всестороннее физическое развитие;
2. Закаливание организма;
3. Формирование личности;
4. Преодоление водобоязни;
5. Изучение техники плавания у неподвижной опоры ;

6. Изучение техники работы ногами кролем на груди с доской;
7. Изучение техники дыхания;
8. Изучение игр для ознакомления детей со свойствами воды и освоения передвижения в воде;

Содержание работы:

- Суша (5 мин):** 1. Различные виды ходьбы (1,5 мин): на носочках, на пяточках, «лошадки» (ходьба с высоким подниманием бедра), прыжки на двух ногах;
2. Круговые вращения одной рукой вперед – 15 сек, другой рукой вперед- 15 сек. Круговые вращения одной рукой назад- 15 сек, дугой- 15 сек;
3. Попеременные круговые вращения руками вперед («мельница руками» вперед) – 30сек, попеременные круговые вращения руками назад («мельница руками» назад) – 30 сек;
4. Наклоны туловищем вперед- назад (4 раза), вправо- влево (4 раза); 5. Разминка голеностопного сустава: сидя на полу, ноги вытянуты вперед- сгибание и разгибание голеностопного сустава(30 сек);
6. Работа ногами кролем на спине сидя на полу, упор на локти (20-30 сек); и кролем на груди -лежа на полу (20-30 сек).

Вода (15-17 мин):

1. Привыкание к водной среде;
4. Прыжки около бортика, держась руками за поручень (30сек);
5. Передвижения по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками (3 мин);
6. Выдох перед собой, выдох на воду, выдох на границе воды и воздуха, выдох в воду (2-3 мин);
7. Движение ногами кролем на груди у неподвижной опоры (1 мин);
8. Передвижение по дну бассейна шагом с доской в руках (2 мин);
9. Передвижение по дну бассейна шагом с доской в руках и выдохом в воду (2 мин);
9. Плавание ногами кролем на груди с доской (2-3мин);
10. Плавание ногами кролем на груди с доской и выдохом в воду (2-3 мин);
10. Игры в воде (2-3 мин)

Занятие 9-10

Цель:

1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи:

1. Закаливание организма;
2. Формирование личности;
3. Развитие координационных способностей;
4. Всестороннее физическое развитие;
5. Совершенствование техники дыхания;
6. Изучение техники скольжения на животе держась за руки преподавателя, с плавательной доской;
7. Совершенствование техники работы ног как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры и с доской;
8. Изучение техники лежа и скольжения на воде;
9. Изучение игр для ознакомления детей со свойствами воды и освоения передвижения в воде.

Содержание работы:

- Суша (5 мин):** 1. Различные виды ходьбы (1,5 мин): на носочках, на пяточках, «лошадки» (ходьба с высоким подниманием бедра), прыжки на двух ногах;

2. Круговые вращения одной рукой вперед – 15 сек, другой рукой вперед- 15 сек. Круговые вращения одной рукой назад- 15 сек, дугой- 15 сек;
3. Попеременные круговые вращения руками вперед («мельница руками» вперед) – 30сек, попеременные круговые вращения руками назад («мельница руками» назад) – 30 сек;
4. Наклоны туловищем вперед- назад (4 раза), вправо- влево (4 раза); 5. Разминка голеностопного сустава: сидя на полу, ноги вытянуты вперед- сгибание и разгибание голеностопного сустава(30 сек);
6. Работа ногами кролем на спине сидя на полу, упор на локти (20-30 сек); и кролем на груди -лежа на полу (20-30 сек).

Вода (15-17 мин):

1. Прыжки около бортика, держась руками за поручень (30сек);
2. Передвижения по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками (3 мин);
3. Выдох под воду (2-3 мин);
4. Движение ногами кролем на груди с дыханием у неподвижной опоры (1 мин);
5. Передвижение по дну бассейна шагом с доской в руках и выдохом в воду (2 мин);
6. Плавание ногами кролем на груди с доской (2-3мин);
7. Плавание ногами кролем на груди с доской и выдохом в воду (2-3 мин);
8. Передвижение по дну бассейна шагом и движениями руками брассом (2мин);
10. Игры в воде (2-3 мин)

Занятие 11-14

1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи:

1. Закаливание организма;
2. Формирование личности;
3. Развитие координационных способностей;
4. Всестороннее физическое развитие;
5. Совершенствование техники дыхания;
6. Изучение техники скольжения на животе с плавательной доской;
7. Совершенствование техники работы ног как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры и с доской;
8. Изучение техники лежа и скольжения на воде;
9. Изучение игр для ознакомления детей со свойствами воды и освоения передвижения в воде.

Содержание работы:

- Суша (5 мин):** 1. Различные виды ходьбы (1,5 мин): на носочках, на пяточках, «лошадки» (ходьба с высоким подниманием бедра), прыжки на двух ногах;
2. Круговые вращения одной рукой вперед – 15 сек, другой рукой вперед- 15 сек. Круговые вращения одной рукой назад- 15 сек, дугой- 15 сек;
 3. Попеременные круговые вращения руками вперед («мельница руками» вперед) – 30сек, попеременные круговые вращения руками назад («мельница руками» назад) – 30 сек;
 4. Наклоны туловищем вперед- назад (4 раза), вправо- влево (4 раза); 5. Разминка голеностопного сустава: сидя на полу, ноги вытянуты вперед- сгибание и разгибание голеностопного сустава(30 сек);
 6. Работа ногами кролем на спине сидя на полу, упор на локти (20-30 сек); и кролем на груди -лежа на полу (20-30 сек).

Вода (15-17 мин):

1. Прыжки около бортика, держась руками за поручень (30сек);
2. Выдох под воду (2-3 мин);

3. Движение ногами кролем на груди с дыханием у неподвижной опоры (1 мин);
4. Передвижение по дну бассейна шагом с доской в руках и выдохом в воду (2 мин);
5. Плавание ногами кролем на груди с доской (2-3 мин);
6. «Пружинки»- отталкивание ногами от бортика и скольжение, руки на доске (1-2 мин)
7. Плавание ногами кролем на груди с доской и выдохом в воду (2-3 мин);
8. Передвижение по дну бассейна шагом и движениями руками брассом (2 мин);
10. Игры в воде (2-3 мин)

Занятие 15-18

Цель:

1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи:

1. Закаливание организма;
2. Формирование личности;
3. Развитие координационных способностей;
4. Всестороннее физическое развитие;
5. Совершенствование техники дыхания;
6. Изучение техники скольжения на животе с плавательной доской;
7. Совершенствование техники работы ног как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры и с доской;
8. Изучение техники лежа и скольжения на воде;
9. Изучение игр для ознакомления детей со свойствами воды и освоения передвижения в воде.

Содержание работы:

- Суша (5 мин):** 1. Различные виды ходьбы (1,5 мин): на носочках, на пяточках, «лошадки» (ходьба с высоким подниманием бедра), прыжки на двух ногах;
2. Круговые вращения одной рукой вперед – 15 сек, другой рукой вперед- 15 сек. Круговые вращения одной рукой назад- 15 сек, дугой- 15 сек;
3. Попеременные круговые вращения руками вперед («мельница руками» вперед) – 30сек, попеременные круговые вращения руками назад («мельница руками» назад) – 30 сек;
4. Наклоны туловищем вперед- назад (4 раза), вправо- влево (4 раза); 5. Разминка голеностопного сустава: сидя на полу, ноги вытянуты вперед- сгибание и разгибание голеностопного сустава(30 сек);
6. Работа ногами кролем на спине сидя на полу, упор на локти (20-30 сек); и кролем на груди -лежа на полу (20-30 сек).

Вода (15-17 мин):

1. Прыжки около бортика, держась руками за поручень (30сек);
2. Выдох под воду (2-3 мин);
3. Движение ногами кролем на груди с дыханием у неподвижной опоры (1 мин);
4. Плавание ногами кролем на груди с доской (2-3 мин);
5. «Пружинки»- отталкивание ногами от бортика и скольжение, руки на доске (1-2 мин)
6. Плавание ногами кролем на груди с доской и выдохом в воду (2-3 мин);
7. Передвижение по дну бассейна шагом и движениями руками брассом (2 мин);
8. «Звездочка» на животе (1-2 мин);
9. Скольжение на животе, отталкиваясь ногами от бортика (1-2 мин);
10. Игры в воде (2-3 мин)

Занятие 19-22

Цель:

1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.

2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи: 1. Закаливание организма;

2. Формирование личности;
3. Всестороннее физическое развитие;
4. Развитие координационных способностей;
5. Совершенствование техники дыхания;
6. Совершенствование действий с предметами: плавательной доской, обручем, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить по воде);
7. Совершенствование техники работы ног как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, с доской;
8. Изучение игр для ознакомления детей со свойствами воды и освоения передвижения в воде;
9. Изучение техники плавания без доски.

Содержание работы:

- Суша (5 мин):** 1. Различные виды ходьбы (1,5 мин): на носочках, на пяточках, «лошадки» (ходьба с высоким подниманием бедра), прыжки на двух ногах;
2. Одновременные круговые вращения руками вперед и назад (1 мин);
 3. Попеременные круговые вращения руками вперед («мельница руками» вперед) – 30 сек, попеременные круговые вращения руками назад («мельница руками» назад) – 30 сек;
 4. Наклоны туловищем вперед- назад (4 раза), вправо- влево (4 раза);
 5. Разминка голеностопного сустава: сидя на полу, ноги вытянуты вперед- сгибание и разгибание голеностопного сустава (30 сек);
 6. Работа ногами кролем на спине сидя на полу, упор на локти (20-30 сек); и кролем на груди - лежа на полу (20-30 сек).

Вода (20 мин):

1. Прыжки около бортика, держась руками за поручень (30 сек);
2. Выдох под воду (2-3 мин);
3. Движение ногами кролем на груди с дыханием и без - у неподвижной опоры (1 мин);
4. Плавание ногами кролем на груди с доской (2-3 мин);
5. «Пружинки»- отталкивание ногами от бортика и скольжение, руки на доске (1-2 мин)
6. Плавание ногами кролем на груди с доской и выдохом в воду (2-3 мин);
7. Передвижение по дну бассейна шагом и движениями руками брассом (2 мин);
8. «Звездочка» на животе (1-2 мин);
9. Скольжение на животе, отталкиваясь ногами от бортика (1-2 мин);
10. «Стрелочка» на животе (2-3 мин);
11. Плавание ногами кролем на спине с доской (2-3 мин);
12. Игры в воде (2-3 мин)

Занятие 23-26

Цель:

1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи: 1. Закаливание организма;

2. Формирование личности;
3. Всестороннее физическое развитие;
4. Развитие координационных способностей;
5. Совершенствование техники дыхания;

6. Совершенствование действий с предметами: плавательной доской, обручем, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить по воде);
7. Совершенствование техники работы ног как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, с доской;
8. Изучение игр для ознакомления детей со свойствами воды и освоения передвижения в воде;
9. Изучение техники плавания без доски.

Содержание работы:

- Суша (5 мин):** 1. Различные виды ходьбы (1,5 мин): на носочках, на пяточках, «лошадки» (ходьба с высоким подниманием бедра), прыжки на двух ногах;
2. Одновременные круговые вращения руками вперед и назад (1 мин);
 3. Попеременные круговые вращения руками вперед («мельница руками» вперед) – 30 сек, попеременные круговые вращения руками назад («мельница руками» назад) – 30 сек;
 4. Наклоны туловищем вперед- назад (4 раза), вправо- влево (4 раза);
 5. Разминка голеностопного сустава: сидя на полу, ноги вытянуты вперед- сгибание и разгибание голеностопного сустава (30 сек);
 6. Работа ногами кролем на спине сидя на полу, упор на локти (20-30 сек); и кролем на груди - лежа на полу (20-30 сек).

Вода (20 мин):

1. Выдох под воду (2 мин);
2. Движение ногами кролем на груди с дыханием и без - у неподвижной опоры (1 мин);
3. «Пружинки»- отталкивание ногами от бортика и скольжение, руки на доске (1-2 мин)
4. Плавание ногами кролем на груди с доской (2-3 мин);
5. Плавание ногами кролем на груди с доской и выдохом в воду (2-3 мин);
6. «Звездочка» на животе (1-2 мин);
7. «Поплавок» (1-2 мин);
8. «Стрелочка» на животе (2-3 мин);
9. Плавание ногами кролем на груди, руками брассом 2-3 мин);
10. Плавание ногами кролем на спине с доской (2-3 мин);
11. Игры в воде (2-3 мин)

Занятие 27-29

Цель:

1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи: 1. Закаливание организма;

2. Формирование личности;
3. Всестороннее физическое развитие;
4. Развитие координационных способностей;
5. Совершенствование техники дыхания;
6. Совершенствование действий с предметами: плавательной доской, обручем, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить по воде);
7. Совершенствование техники работы ног как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, с доской;
8. Изучение игр для ознакомления детей со свойствами воды и освоения передвижения в воде;
9. Изучение техники плавания без доски.

Содержание работы:

- Суша (5 мин):** 1. Различные виды ходьбы (1,5 мин): на носочках, на пяточках, «лошадки» (ходьба с высоким подниманием бедра), прыжки на двух ногах;

2. Одновременные круговые вращения руками вперед и назад (1 мин);
3. Попеременные круговые вращения руками вперед («мельница руками» вперед) – 30 сек, попеременные круговые вращения руками назад («мельница руками» назад) – 30 сек;
4. Наклоны туловищем вперед- назад (4 раза), вправо- влево (4 раза);
5. Разминка голеностопного сустава: сидя на полу, ноги вытянуты вперед- сгибание и разгибание голеностопного сустава (30 сек);
6. Работа ногами кролем на спине сидя на полу, упор на локти (20-30 сек); и кролем на груди - лежа на полу (20-30 сек).

Вода (20 мин):

1. Выдох под воду (2 мин);
2. Движение ногами кролем на груди с дыханием и без - у неподвижной опоры (1 мин);
3. «Пружинки»- отталкивание ногами от бортика и скольжение, руки на доске (1-2 мин)
4. Плавание ногами кролем на груди с доской (2-3 мин);
5. Плавание ногами кролем на груди с доской и выдохом в воду (2-3 мин);
6. «Звездочка» на животе (1-2 мин);
7. «Поплавок» (1-2 мин);
8. «Стрелочка» на животе (2-3 мин);
9. Плавание ногами кролем на груди, руками брассом 2-3 мин);
10. Плавание ногами кролем на спине с доской (2-3 мин);
11. «Звездочка» на спине (1-2 мин);
12. Игры в воде (2-3 мин)

Занятие 30

Праздник на воде

Старшая и подготовительная группы

Занятие 1-2

Цель:

1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи:

1. Ознакомление детей с правилами поведения в бассейне;
2. Ознакомление детей с залом сухого плавания, бассейном, душем, раздевалками;
3. Всестороннее физическое развитие;
4. Закаливание организма;
5. Формирование личности;
6. Преодоление водобоязни;
7. Совершенствование техники дыхания;
8. Совершенствование техники плавания с доской и с дыханием на животе и на спине;
9. Изучение техники плавания без доски;
10. Совершенствование техники скольжения и лежания на воде;
11. Изучение техники плавания: ноги кроль, руки брасс;

Содержание работы:

- Суша (5 мин):** 1. Различные виды ходьбы (1,5 мин): на носочках, на пяточках, «лошадки» (ходьба с высоким подниманием бедра);
2. Попеременные круговые вращения руками вперед («мельница руками» вперед) – 30 сек,
 3. попеременные круговые вращения руками назад («мельница руками» назад) – 30 сек;

4. Наклоны туловищем вперед- назад (4 раза), вправо- влево (4 раза);
5. Прыжки с одновременным вращением руками вперед – 5 раз, назад- 5 раз;
6. Разминка голеностопного сустава: сидя на полу, ноги вытянуты вперед- сгибание и разгибание голеностопного сустава(30 сек);
7. Работа ногами кролем на спине сидя на полу, упор на локти (20-30 сек); и кролем на груди -лежа на полу (20-30 сек).
8. И.п. лежа на полу, руки вытянуты вперед: работа ногами кролем на груди, руками брассом (30 сек).

Вода (20 мин):

1. Знакомство с бассейном и правилами личной гигиены;
2. Движение ногами кролем на груди, руки держаться за поручень (30 сек);
3. Выдох под воду (2 мин);
4. Движение ногами кролем на груди с выдохом под воду, у неподвижной опоры (1 мин);
5. «Пружинки»- отталкивание ногами от бортика и скольжение, руки на доске (1-2 мин)
6. Плавание ногами кролем на груди с доской (2-3 мин);
7. Плавание ногами кролем на груди с доской и выдохом в воду (2-3 мин);
8. «Звездочка» на животе (1-2 мин);
9. «Поплавок» (1-2 мин);
10. «Стрелочка» на животе (2-3 мин);
11. Плавание ногами кролем на груди, руками брассом (2-3 мин);
12. Плавание ногами кролем на спине с доской за головой (2-3 мин);
13. «Звездочка» на спине (1-2 мин);
14. Игры в воде (2-3 мин)

Занятие 3-4

Цель:

1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи:

1. Всестороннее физическое развитие;
2. Закаливание организма;
3. Формирование личности;
4. Преодоление водобоязни;
5. Совершенствование техники дыхания;
6. Совершенствование техники плавания с доской и с дыханием на животе и на спине;
7. Изучение техники плавания без доски;
8. Совершенствование техники скольжения и лежания на воде;
9. Изучение техники плавания: ноги кроль, руки брасс;

Содержание работы:

- Суша (5 мин):** 1. Различные виды ходьбы (1,5 мин): на носочках, на пяточках, «лошадки» (ходьба с высоким подниманием бедра);
2. Попеременные круговые вращения руками вперед («мельница руками» вперед) – 30сек, 3. Попеременные круговые вращения руками назад («мельница руками» назад) – 30 сек;
 4. Наклоны туловищем вперед- назад (4 раза), вправо- влево (4 раза);
 5. Прыжки с одновременным вращением руками вперед – 5 раз, назад- 5 раз;
 6. Разминка голеностопного сустава: сидя на полу, ноги вытянуты вперед - сгибание и разгибание голеностопного сустава(30 сек);
 7. Работа ногами кролем на спине сидя на полу, упор на локти (20-30 сек); и кролем на груди - лежа на полу (20-30 сек).

8. И.п. лежа на полу, руки вытянуты вперед: работа ногами кролем на груди, руками брассом (30 сек).

Вода (20 мин):

1. Движение ногами кролем на груди, руки держаться за поручень (30 сек);
2. Выдох под воду (2 мин);
3. Движение ногами кролем на груди с выдохом под воду, у неподвижной опоры (1 мин);
4. Плавание ногами кролем на груди с доской (2-3 мин);
5. Плавание ногами кролем на груди с доской и выдохом в воду (3-4 мин);
6. «Звездочка» на животе (1-2 мин);
7. «Поплавок» (1-2 мин);
8. «Стрелочка» на животе (2-3 мин);
9. Плавание ногами кролем на груди, руками брассом (2-3 мин);
10. Плавание ногами кролем на спине с доской за головой (2-3 мин);
11. «Звездочка» на спине (1-2 мин);
12. Игры в воде (2-3 мин)

Занятие 5-6

Цель:

1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи:

1. Всестороннее физическое развитие;
2. Закаливание организма;
3. Формирование личности;
4. Преодоление водобоязни;
5. Совершенствование техники дыхания;
6. Совершенствование техники плавания с доской и с дыханием на животе и на спине;
7. Изучение техники плавания без доски;
8. Совершенствование техники скольжения и лежания на воде;
9. Изучение техники плавания: ноги кроль, руки брасс;
10. Изучение техники плавания кролем на груди (облегченный вариант).

Содержание работы:

Суша (5 мин): 1. Различные виды ходьбы (1,5 мин): на носочках, на пяточках, «лошадки» (ходьба с высоким подниманием бедра);

2. Попеременные круговые вращения руками вперед («мельница руками» вперед) – 30 сек, 3. Попеременные круговые вращения руками назад («мельница руками» назад) – 30 сек;
4. Наклоны туловищем вперед- назад (4 раза), вправо- влево (4 раза);
5. Прыжки с одновременным вращением руками вперед – 5 раз, назад- 5 раз;
6. Разминка голеностопного сустава: сидя на полу, ноги вытянуты вперед - сгибание и разгибание голеностопного сустава (30 сек);
7. Работа ногами кролем на спине сидя на полу, упор на локти (20-30 сек); и кролем на груди - лежа на полу (20-30 сек).
8. И.п. лежа на полу, руки вытянуты вперед: работа ногами кролем на груди, руками брассом (30 сек).

Вода (20 мин):

1. Движение ногами кролем на груди, руки держаться за поручень (30 сек);
2. Выдох под воду (2 мин);
3. Движение ногами кролем на груди с выдохом под воду, у неподвижной опоры (1 мин);
4. Плавание ногами кролем на груди с доской (2-3 мин);

5. Плавание ногами кролем на груди с доской и выдохом в воду (3-4 мин);
6. «Звездочка» на животе (1-2 мин);
7. «Поплавок» (1-2 мин);
8. «Стрелочка» на животе (2-3 мин);
9. Плавание ногами кролем на груди, руками брассом (2-3 мин);
10. Плавание кролем на груди облегченный вариант (2-3 мин);
11. Плавание ногами кролем на спине с доской за головой (2-3 мин);
12. Игры в воде (2-3 мин)

Занятие 7-8

Цель:

1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи:

1. Всестороннее физическое развитие;
2. Закаливание организма;
3. Формирование личности;
4. Преодоление водобоязни;
5. Совершенствование техники дыхания;
6. Совершенствование техники плавания с доской и с дыханием на животе и на спине;
7. Изучение техники плавания без доски;
8. Совершенствование техники скольжения и лежания на воде;
9. Изучение техники плавания: ноги кроль, руки брасс;
10. Изучение техники плавания кролем на груди (облегченный вариант).

Содержание работы:

- Суша (5 мин):** 1. Различные виды ходьбы (1,5 мин): на носочках, на пяточках, «лошадки» (ходьба с высоким подниманием бедра);
2. Попеременные круговые вращения руками вперед («мельница руками» вперед) – 30сек, 3. Попеременные круговые вращения руками назад («мельница руками» назад) – 30 сек;
 4. Круговые вращения туловищем в одну и другую стороны по 4 раза в каждую сторону;
 5. Прыжки с одновременным вращением руками вперед – 5 раз, назад- 5 раз;
 6. Разминка голеностопного сустава: сидя на полу, ноги вытянуты вперед - сгибание и разгибание голеностопного сустава(30 сек);
 7. Работа ногами кролем на спине сидя на полу, упор на локти (20-30 сек); и кролем на груди - лежа на полу (20-30 сек).
 8. И.п. лежа на полу, руки вытянуты вперед: работа ногами кролем на груди, руками брассом (30 сек).

Вода (20 мин):

1. Выдох под воду (2 мин);
2. Плавание ногами кролем на груди с доской (2-3мин);
3. Плавание ногами кролем на груди с доской и выдохом в воду (3-4 мин);
4. Плавание ногами кролем на спине, доска за головой (2мин);
5. Плавание ногами кролем на спине доска прижата к животу (2 мин);
6. «Стрелочка» на животе (2-3 мин);
10. Плавание ногами кролем на груди, руками брассом (2-3 мин);
11. Плавание кролем на груди облегченный вариант (2-3 мин);
13. Игры в воде (2-3 мин)

Занятие 9-10

Цель:

1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи:

1. Закаливание организма;
2. Формирование личности;
3. Развитие координационных способностей;
4. Всестороннее физическое развитие;
5. Совершенствование техники дыхания;
6. Совершенствование техники плавания без подручных средств;
7. Совершенствование техники плавания ноги кроль, руки брасс;
8. Изучение техники плавания кроль на груди (облегченный вариант);
9. Изучение техники плавания ногами на спине без подручных средств;
10. Изучение игр для ознакомления детей со свойствами воды и освоения передвижения в воде.

Содержание работы:

- Суша (5 мин):** 1. Ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием бедра (1 мин);
2. Ходьба с попеременными круговыми вращениями руками вперед (30сек);
 3. Ходьба с попеременными круговыми вращениями руками назад (30 сек);
 4. Круговые вращения туловищем в одну и другую стороны по 4 раза в каждую сторону;
 5. Прыжки с одновременным вращением руками вперед – 5 раз, назад- 5 раз;
 6. Разминка голеностопного сустава: сидя на полу, ноги вытянуты вперед - сгибание и разгибание голеностопного сустава(30 сек);
 7. Работа ногами кролем на спине сидя на полу, упор на локти (20-30 сек); и кролем на груди - лежа на полу (20-30 сек).
 8. И.п. лежа на полу, руки вытянуты вперед: работа ногами кролем на груди, руками брассом (30 сек).

Вода (20 мин):

1. Выдох под воду (1 мин);
2. Плавание ногами кролем на груди с доской и выдохом в воду (2-3 мин);
3. Плавание ногами кролем на груди с гребком одной рукой, другой держаться за доску (2-3 мин);
4. Плавание ногами кролем на спине, доска за головой (2мин);
5. Плавание ногами кролем на спине доска прижата к животу (2 мин);
6. Плавание ногами кролем на спине, руки прижаты к туловищу (2 мин);
7. «Стрелочка» на животе (2-3 мин);
8. Плавание ногами кролем на груди, руками брассом (2-3 мин);
9. Плавание кролем на груди облегченный вариант (2-3 мин);
10. Игры в воде (2-3 мин)

Занятие 11-12

Цель:

1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи:

1. Закаливание организма;
2. Формирование личности;
3. Развитие координационных способностей;

4. Всестороннее физическое развитие;
5. Совершенствование техники дыхания;
6. Совершенствование техники плавания без подручных средств;
7. Совершенствование техники плавания ноги кроль, руки брасс;
8. Изучение техники плавания кроль на груди (облегченный вариант);
9. Изучение техники плавания ногами на спине без подручных средств;
10. Изучение игр для ознакомления детей со свойствами воды и освоения передвижения в воде.

Содержание работы:

- Суша (5 мин):** 1. Ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием бедра (1 мин);
2. Ходьба с попеременными круговыми вращениями руками вперед (30сек);
 3. Ходьба с попеременными круговыми вращениями руками назад (30 сек);
 4. Круговые вращения туловищем в одну и другую стороны по 4 раза в каждую сторону;
 5. Прыжки с одновременным вращением руками вперед – 5 раз, назад- 5 раз;
 6. Разминка голеностопного сустава: сидя на полу, ноги вытянуты вперед - сгибание и разгибание голеностопного сустава(30 сек);
 7. Работа ногами кролем на спине сидя на полу, упор на локти (20-30 сек); и кролем на груди - лежа на полу (20-30 сек).
 8. И.п. лежа на полу, руки вытянуты вперед: работа ногами кролем на груди, руками брассом (30 сек).

Вода (20 мин):

1. Выдох под воду (1 мин);
2. Плавание ногами кролем на груди с доской и выдохом в воду (2-3 мин);
3. Плавание ногами кролем на груди с гребком одной рукой, другой держаться за доску (2-3 мин);
4. Плавание ногами кролем на спине, доска за головой (2мин);
5. Плавание ногами кролем на спине доска прижата к животу (2 мин);
6. Плавание ногами кролем на спине, руки прижаты к туловищу (2 мин);
7. «Звездочка» на груди и на спине (2 мин);
8. Плавание ногами кролем на груди, руками брассом (2-3 мин);
9. Плавание кролем на груди облегченный вариант (2-3 мин);
10. Игры в воде (2-3 мин).

Занятие 13-14

Цель:

1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи:

1. Закаливание организма;
2. Формирование личности;
3. Развитие координационных способностей;
4. Всестороннее физическое развитие;
5. Совершенствование техники дыхания;
6. Совершенствование техники плавания без подручных средств;
7. Совершенствование техники плавания ноги кроль, руки брасс;
8. Изучение техники плавания кроль на груди (облегченный вариант);
9. Изучение техники плавания кролем на спине;
10. Изучение игр для ознакомления детей со свойствами воды и освоения передвижения в воде.

Содержание работы:

Суша (5 мин): 1. Ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием бедра (1 мин);
2. Ходьба с попеременными круговыми вращениями руками вперед (30сек);
3. Ходьба с попеременными круговыми вращениями руками назад (30 сек);
4. Круговые вращения туловищем в одну и другую стороны по 4 раза в каждую сторону;
5. Прыжки с одновременным вращением руками вперед – 5 раз, назад – 5 раз;
6. Разминка голеностопного сустава: сидя на полу, ноги вытянуты вперед - сгибание и разгибание голеностопного сустава (30 сек);
7. Работа ногами кролем на спине сидя на полу, упор на локти (20-30 сек); и кролем на груди - лежа на полу (20-30 сек).
8. И.п. лежа на полу, руки вытянуты вперед: работа ногами кролем на груди, руками брассом (30 сек).

Вода (20 мин):

1. Выдох под воду (1 мин);
2. Плавание ногами кролем на груди с доской и выдохом в воду (2-3 мин);
3. «Стрелочка» на груди (2-3 мин);
4. «Звездочка» на груди и «поплавок» (2 мин);
5. Плавание ногами кролем на груди, руками брассом (3-4 мин);
6. Плавание кролем на груди облегченный вариант (3-4 мин);
7. Плавание ногами кролем на спине, доска за головой (2 мин);
8. Плавание ногами кролем на спине, руки прижаты к туловищу (2 мин);
9. «Звездочка» на спине (2 мин);
10. Плавание кролем на спине в полной координации (2-3 мин);
11. Игры в воде (2-3 мин).

Занятие 15-18

Цель:

1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи:

1. Закаливание организма;
2. Формирование личности;
3. Развитие координационных способностей;
4. Всестороннее физическое развитие;
5. Совершенствование техники дыхания;
6. Совершенствование техники плавания без подручных средств;
7. Совершенствование техники плавания ногами кроль, руки брасс;
8. Изучение техники плавания кроль на груди (облегченный вариант);
9. Изучение техники плавания кролем на спине;
10. Изучение игр для ознакомления детей со свойствами воды и освоения передвижения в воде.

Содержание работы:

Суша (5 мин): 1. Ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием бедра (1 мин);
2. Ходьба с попеременными круговыми вращениями руками вперед (30сек);
3. Ходьба с попеременными круговыми вращениями руками назад (30 сек);
4. Подскоки с одновременным вращением руками вперед, затем назад (40 сек);
5. Наклоны туловищем вперед- назад, вправо- влево (40 сек);
6. Разминка голеностопного сустава: сидя на полу, ноги вытянуты вперед - сгибание и разгибание голеностопного сустава, круговые вращения (30 сек);
7. Работа ногами кролем на спине сидя на полу, упор на локти (20-30 сек); и кролем на груди - лежа на полу (20-30 сек).

8. И.п. лежа на полу, руки вытянуты вперед: работа ногами кролем на груди, руками брассом (30 сек).

Вода (20-23 мин):

1. Выдох под воду (1 мин);
2. Плавание ногами кролем на груди с доской и выдохом в воду (2-3 мин);
3. «Стрелочка» на груди (2-3 мин);
4. «Звездочка» на груди и «поплавок» (2мин);
5. Плавание ногами кролем на груди, руками брассом (3-4 мин);
6. Плавание кролем на груди облегченный вариант (3-4 мин);
7. Плавание ногами кролем на спине, доска за головой (2мин);
8. Плавание ногами кролем на спине, руки прижаты к туловищу (2 мин);
9. «Звездочка» на спине (2 мин);
10. Плавание ногами кролем на спине, руки за головой (2мин);
11. «Стрелочка» на спине (2мин);
12. Плавание кролем на спине в полной координации(2-3 мин);
13. Игры в воде (2-3 мин).

Занятие 19-22

Цель:

1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи:

1. Закаливание организма;
2. Формирование личности;
3. Всестороннее физическое развитие;
4. Развитие координационных способностей;
5. Совершенствование техники плавания без подручных средств;
6. Совершенствование техники плавания ногами кроль, руки брасс;
7. Совершенствование техники плавания кроль на груди (облегченный вариант);
8. Совершенствование техники плавания ногами на спине без подручных средств;
9. Изучение техники плавания кролем на спине

Содержание работы:

Суша (5 мин): 1. Ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием бедра (1 мин);

2. Ходьба с попеременными круговыми вращениями руками вперед (30сек);
3. Ходьба с попеременными круговыми вращениями руками назад (30 сек);
4. Подскоки с одновременным вращением руками вперед, затем назад (40 сек);
5. Наклоны туловищем вперед- назад, вправо- влево (40 сек);
- 6.Разминка голеностопного сустава: сидя на полу, ноги вытянуты вперед - сгибание и разгибание голеностопного сустава, круговые вращения (30 сек);
7. Работа ногами кролем на спине сидя на полу, упор на локти (20-30 сек); и кролем на груди - лежа на полу (20-30 сек).
8. И.п. лежа на полу, руки вытянуты вперед: работа ногами кролем на груди, руками брассом (30 сек).

Вода (20-23 мин):

1. Выдох под воду (1 мин);
2. Плавание ногами кролем на груди с доской и выдохом в воду (2-3 мин);
3. «Стрелочка» на груди (2-3 мин);

4. Плавание ногами кролем на груди, руками брассом (3-4 мин);
5. Плавание кролем на груди облегченный вариант (3-4 мин);
6. Плавание ногами кролем на спине, доска за головой (2мин);
7. Плавание ногами кролем на спине, руки прижаты к туловищу (2 мин);
8. Плавание ногами кролем на спине, руки за головой (2мин);
9. «Стрелочка» на спине (2мин);
10. Плавание кролем на спине в полной координации(2-3 мин);
11. Игры в воде (2-3 мин).

Занятие 23-26

Цель:

1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи:

1. Закаливание организма;
2. Формирование личности;
3. Всестороннее физическое развитие;
4. Развитие координационных способностей;
5. Совершенствование техники плавания без подручных средств;
6. Совершенствование техники плавания ногами кроль, руки брасс;
7. Совершенствование техники плавания кроль на груди (облегченный вариант);
8. Совершенствование техники плавания ногами на спине без подручных средств;
9. Изучение техники плавания кролем на спине

Содержание работы:

- Суша (5 мин):**
1. Ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием бедра (1 мин);
 2. Ходьба с попеременными круговыми вращениями руками вперед (30сек);
 3. Ходьба с попеременными круговыми вращениями руками назад (30 сек);
 4. Подскоки с одновременным вращением руками вперед, затем назад (40 сек);
 5. Наклоны туловищем вперед- назад, вправо- влево (40 сек);
 - 6.Разминка голеностопного сустава: сидя на полу, ноги вытянуты вперед - сгибание и разгибание голеностопного сустава, круговые вращения (30 сек);
 7. Работа ногами кролем на спине сидя на полу, упор на локти (20-30 сек); и кролем на груди - лежа на полу (20-30 сек).
 8. И.п. лежа на полу, руки вытянуты вперед: работа ногами кролем на груди, руками брассом (30 сек).

Вода (20-23 мин):

1. Выдох под воду (1 мин);
2. Плавание ногами кролем на груди с доской и выдохом в воду (2-3 мин);
3. «Стрелочка» на груди (2-3 мин);
4. Плавание ногами кролем на груди, руками брассом (3 мин);
5. Плавание кролем на груди облегченный вариант (3 мин);
6. Плавание ногами кролем на спине, доска за головой (2-3мин);
7. «Стрелочка» на спине (2-3мин);
8. Плавание кролем на спине в полной координации(3-4 мин);
9. «Звездочка» на животе и «поплавок» на время (3мин);
10. Игры в воде (2-3 мин).

Занятие 27-29

Цель:

1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи:

1. Закаливание организма;
2. Формирование личности;
3. Всестороннее физическое развитие;
4. Развитие координационных способностей;
5. Совершенствование техники плавания без подручных средств;
6. Совершенствование техники плавания ногами кроль, руки брасс;
7. Совершенствование техники плавания кроль на груди (облегченный вариант);
8. Совершенствование техники плавания ногами на спине без подручных средств;
9. Совершенствование техники плавания кролем на спине;
10. Изучение техники ногами дельфин;

Содержание работы:

- Суша (5 мин):** 1. Ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием бедра (1 мин);
2. Ходьба с попеременными круговыми вращениями руками вперед (30сек);
 3. Ходьба с попеременными круговыми вращениями руками назад (30 сек);
 4. Подскоки с одновременным вращением руками вперед, затем назад (40 сек);
 5. Наклоны туловищем вперед- назад, вправо- влево (40 сек);
 6. Разминка голеностопного сустава: сидя на полу, ноги вытянуты вперед - сгибание и разгибание голеностопного сустава, круговые вращения (30 сек);
 7. Работа ногами кролем на спине сидя на полу, упор на локти (20-30 сек); и кролем на груди - лежа на полу (20-30 сек).
 8. И.п. лежа на полу, руки вытянуты вперед: работа ногами кролем на груди, руками брассом (30 сек).

Вода (20-23 мин):

1. Выдох под воду (1 мин);
2. Плавание ногами кролем на груди с доской и выдохом в воду (2-3 мин);
3. «Стрелочка» на груди (2-3 мин);
4. Плавание ногами кролем на груди, руками брассом (3 мин);
5. Плавание кролем на груди облегченный вариант (3 мин);
6. Плавание ногами кролем на спине, доска за головой (2-3мин);
7. «Стрелочка» на спине (2-3мин);
8. Плавание кролем на спине в полной координации(3-4 мин);
9. Плавание ногами дельфином, руки вдоль туловища (3-4мин);
10. Игры в воде (2-3 мин).

Занятие 30

Праздник на воде

10. Система мониторинга достижения планируемых результатов.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики

(оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе тестирования детей в специально организованной деятельности.

Мониторинг проводится 2 раза в год. В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах

Возрастная группа	Задача
младшая	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.
Средняя	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
Подготовительная к школе	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Результаты тестирования разделены на три зоны, которые условно обозначены, как:

- зона риска – низкий (недостаточный) уровень;
- зона возрастной нормы – средний (близкий к достаточному) уровень;
- зона способностей – высокий (достаточный) уровень.

Дошкольники одной половозрастной группы (независимо от типа конституции, к которой они относятся), показывающие результаты в двигательных упражнениях в **«зоне возрастной нормы»**, относятся к детям, развивающимся в соответствии с возрастной

нормой, и могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программе, разрешенной в ДОУ.

Дети, результаты которых выше верхней границы диапазона «возрастной нормы», так же развиваются в соответствии с возрастной нормой, а так как они имеют большие способности к данным видам двигательной деятельности, то их следует отнести к **«зоне способностей»**.

Дети, результаты которых ниже границы диапазона «возрастной нормы», отнесены к **«зоне риска»** и должны пройти дополнительные обследования у различных специалистов (педиатров, невропатологов и др.), с целью выявления у них психологических, анатомо-физиологических и других нарушений, влияющих на их физическую подготовленность и развитие. Эти знания нужны для того, чтобы педагог имел как можно более точную информацию о физической подготовленности ребенка и мог их максимально использовать для определения его индивидуального пути физического совершенствования, также для проверки эффективности своих педагогических воздействий

