**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по обучению детей плаванию разработана на основе методики обучения плаванию в детском саду Т.И. Осокиной. Применяется на основании договора между МБДОУ № 165 и Дворцом водного спорта для организации обучения детей плаванью.

* Направленность дополнительной образовательной программы:

Физкультурно-спортивное направление.

* Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Плавание занимает особое место в физическом воспитании детей, благотворно влияя на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивает мускулатуру тела, повышает сопротивляемость простудным заболеваниям. Кроме того, в жизни человека может сложиться ситуация, когда умение плавать может оказаться необходимым. По данным Госкомстата России, в 2002 г. 30% несчастных случаев составила гибель на воде, половина из которых дети в возрасте до 14 лет

По данным Московского департамента образования на 2002 г. До 20% школьников старших классов не умеют плавать, у детей младшего возраста этот показатель достигает 90%. В Красноярске эти сведения получить не удалось.

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше (Осокина и др., 1991).

Причиной такой ситуации является не только недостаточное количество бассейнов в городе, но и неполное использование уже имеющихся бассейнов в ДОУ, которые «загружены», как правило, первую половину дня. Кроме того, дети, посещающие ДОУ в' которых нет бассейна, плаванию не обучаются вообще/

Занятия плавания являются одной из форм организации досуга детей, профилактики асоциального поведения. Дети, с раннего возраста привыкшие к физическим нагрузкам, организованному, здоровому образу жизни легче перенесут школьные нагрузки.- Безусловно, что знания, умения, навыки, положительное влияние спорта помогут всестороннему развитию личности ребенка, помогут стать социально ориентированным гражданином нашей страны.

Поиски педагогами ДОУ № 165 Программы по дополнительному обучению плаванию дошкольников не увенчались успехом. Эти обстоятельства подтолкнули на необходимость изучения данного вопроса и составления программы, которая поможет обучить плаванию детей, не посещающих ДОУ с бассейном. Был заключен договор с Дворцом водного спорта.

* Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель: Сформировать у детей эмоциоиально-положительное отношение к занятиям на воде, способствовать укреплению физического и психического здоровья дошкольников, формировать потребность к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Приобщение детей к воде, формирование первоначальных навыков плавания и умение держаться на воде;
2. Содействие оздоровлению и закаливанию детей, их гармоническому физическому развитию;
3. Расширение круга гигиенических знаний, формирование навыков, самообслуживания и личной гигиены;
4. Содействие всестороннему развитию и воспитанию таких положительных черт личности, как самообладание, настойчивость, решительность, взаимопомощь и т.п.
5. Воспитание устойчивого эмоционально-положительного интереса к систематичным занятиям плавание и потребности в регулярном пользовании водой в оздоровительных целях.

* Оздоровительная

Регулярные занятия в бассейне, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды и способствуют закаливанию организма, снижению риска простудных заболеваний. Плавание разгружает позвоночник, создает благоприятные условия для роста тел позвонков, укрепляет мышечный корсет, формирует правильную осанку.

* Воспитательная

Воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных физических упражнениях, соблюдению гигиенических норм и правил.

* Развивающая

Развитие двигательных умений и навыков детей, психофизических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости.

* Обучающая

Учить ориентироваться в пространстве, элементам спортивных игр на воде, играм с элементами соревнований. Обучение техническим приемам плавания.

* Отличительные особенности дополнительной образовательной программы.

Данная программа предназначена для детей всех групп дошкольного возраста, а так же различного физического уровня. Она направлена на воспитание у ребёнка желания регулярно заниматься физическими упражнениями, чувствовать себя уверенно в водной среде, вести здоровый образ жизни. Программа ориентирована на развитие личности ребенка, его положительных качеств: внимательности, трудолюбия, настойчивости, любознательности. Выполнение заданий в группе воспитывает чувства коллективизма, взаимопомощи. -

* Возраст детей, участвующих в программе: Возраст детей, участвующих в программе составляет от 5 до 7 лет.
* Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

Даная программа рассчитана на три года обучения.

Этапы реализации программы:

При обучении плаванию можно выделить несколько этапов, каждый из которых условно можно отнести к определенному возрасту детей.

* + 1. Средний дошкольный возраст «3.5-5.5лет»: этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно на занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы короткое время, выполнять вдох- выдох в воду. После этого дошкольников обучают плаванию определенным способом.
    2. Старший дошкольный возраст «5.5~7лет»: в результате данного этапа дети должны проплыть 10-15 метров на мелкой воде, сохраняя в основе согласованность движение рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания,

-Формы и режим занятий

Занятия проводятся игровой, тренировочной, соревновательной формах.

Режим занятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Число детей в группе | Длительность занятий, мин. |
| 3,5-5,5 | 10-12 | От 15-20 до 25-30 |
| 5,5-7 | 10-12 | От 20-25 до 30 |

**Ожидаемый результат и способы их проверки**

Все дети должны освоиться в воде. Дети первого года обучения должны уметь скользить по воде на груди и спине. Дети второго года обучения - освоить движение рук и ног как при способе плавания «кроль». Дети третьего года обучения - держаться на воде, плавать для себя удобным способом, плавать способом «кроль». В конце учебного года па последнем занятии дети показывают чему они научились. Результаты освещаются родителям на родительском собрании учебного года па последнем занятии дети показывают чему они научились. Результаты освещаются родителям на родительском собрании.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Всего часов | Из них | |
| теория | практика |
| 1 | Знакомство с бассейном. Основы гигиены. Правила поведения в бассейне. |  |  |  |
| 2 | Беседа о свойствах воды, пользе плавания и правилах поведения. |  |  |  |
| 3 | Общее представление о плавании. | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Вхождение в воду и ознакомление с сопротивлением воды. | 4 | 1 | 3 |
| 5 | Передвижение в воде: ходьба (вместе и самостоятельно). | 5 | 2 | 3 |
| 6 | Передвижение в воде: бег в воде (вместе и поодиночке). | 4 | 1 | 3 |
| 7 | Прыжки в' воде. | 4 | 1 | 3 |
| 8 | Передвижение но дну на руках | 4 | 1 | 3 |
| 9 | Движение ногами | 2 | 1 | 1 |
| 10 | Погружение лица в воду. | 4 | .1 | 3 |
| 11 | Погружение в воду с головой. | 5 | 2 | 3 |
| 12 | Лежание на воде. | 6 | 2 |  |
| 13 | Скольжение на груди и на спине | 6 | 2 | 4 I |
| 14 | Игры в воде | 7 | 1 | 6 |

Примерный план занятий. 1 год обучения

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Тема |
| 1 | Задачи: Ознакомление с условиями и правилами поведения в бассейне.  На суше: Посещение бассейна. Беседа с детьми о правилах поведения в бассейне, раздевалке, душевой |
| 2 | Задачи: Рассказать о свойствах воды, о пользе плавания, о правилах поведения на воде.  На суше: Беседа о свойствах воды, правилах поведения в воде, о плавании |
| 3 | Задачи: Вызвать интерес и желание купаться, воспитывать эмоционально- положительное отношение к действиям в воде.  На суше: Посещение урока по плавание в старшей группе. Наблюдение за играми, ныряниями, плаванием детей. |
| 4 | Задачи: Приучать самостоятельно входить в воду. Окунаться. На суше: Помочь раздеться, сложить одежду, принять душ. В воде: Научить спускаться (и подниматься) по лестнице в воду, держась за руки преподавателя, окунуться вместе с ним в воду (вода по пояс). Поиграть, ударяя по воде руками, создавая брызги. Игра: «Мы пошли гулять, начался дождик...» |
| 5 | Задачи: Приучать передвигаться в воде: ходить, держась за руки, самостоятельно.  На суше: Ходьба, легкий бег (1мин.) Подняли руки вверх, встали на носки, потянулись, опустили руки, встали на ступню (3-4 раза). Развести руки в стороны (ноги на ширине плеч), взмахи руками («Птички»)(1-2 мин.). Прыжки на месте (1 мин.). Ходьба по кругу на восстановление дыхания. . В воде: Самостоятельно войти в воду, всем окунуться, похлопать по воде ладошками. Ходить в воде, держась за бортик одной рукой, другой загребая воду. Ходить в воде, держась за руки. Ходить по кругу, держась за руки, приседать по команде вместе (окунаться до подбородка). Ходить парами. Ходить поодиночке, загребая воду руками. Свободная игра с плавающими игрушками. |
| 6 | Задачи: Приучать передвигаться в воде: бегать, держась за руки, самостоятельно, помогая себе руками. На суше: Повторить разминку урока №5  В воде: Войти в воду самостоятельно. Вместе окунуться. Ходить и бегать вдоль бассейна не держась за поручень. Игра «Кто быстрее прибежит» Ходить по кругу, держась за руки. Свободные игры с плавающими и «тонущими» игрушками.  Задачи: Приучать передвигаться в воде: бегать, держась за руки, самостоятельно, помогая себе руками. На суше: Повторить разминку урока №5  В воде: Войти в воду самостоятельно. Вместе окунуться. Ходить и бегать вдоль бассейна не держась за поручень. Игра «Кто быстрее прибежит» Ходить по кругу, держась за руки. Свободные игры с плавающими и «тонущими» игрушками |
| 7 | Задачи: Приучать, не бояться воды. Обучение прыжкам в воде.  На суше: 1. Ходьба и бег в спокойном темпе 1-2 мин. 2. Подняться на носки, руки вверх. Опуститься, руки вниз. 3 раза. 3. Развести руки в стороны (ноги на ширине плеч), взмахи руками («Птички»)(1 мин,).4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вправо-влево (3 раза). 5. Приседания (3 раза). 6. Прыжки «Кто выше» 1мин.. 7, Ходьба в спокойном темпе (1 мин.) В воде: Войти в воду самостоятельно, не держась друг за друга. Ходьба , бег по бассейну поодиночке. Упражнение «Байдарка». Приседания, держась за бортик двумя руками, без помощи рук. Прыжки в воде. Игра «Кто выше выпрыгнет из воды». Свободные игры с «тонущими» игрушками |
| 8 | Задачи: Приучать самостоятельно ходить по дну на руках.  На суше: Ходьба и бег в спокойном темпе 1-2 мин. Упражнение «маятник». Стоя, ноги на уровне плеч, взмах руками вверх, хлопок над головой, руки опустить 2-3 раза. Упор лежа, руки сзади, попеременно поднимать прямые ноги.  ноги. 2-3 раза, Попрыгать «мячики» 1 мин.  В воде: Войти в воду самостоятельно. Походить1-2 мин. Поплескаться, j окунуться. Поливать воду на лицо («водичка, водичка... умой мое личико») Игра. «Морской бой». Стоя в парах, держась за руки поочередно приседать, погружаясь в воду. Принять упор лежа, руки сзади, подняв живот, так чтобы ноги всплыли, Игра «Ходим на руках животом, вверх», передвижение по дну на руках, впереди назад.. |
| 9 | Задачи: Учить работать ногами как при плавании кролем сидя на мелком месте в воде, в упоре лежа на дне, держась за поручень. На суше: Ходьба и бег в спокойном темпе 1-2 мин. Упражнение «маятник». Стоя, ноги на уровне плеч, взмах руками вверх, хлопок над головой, руки опустить 2-3 раза. Упор лежа, руки сзади, попеременно поднимать прямые ноги. 2-3 раза. Попрыгать «мячики» 1 мин.  В воде: Войти в воду, окунуться. Сидя в воде, в упоре лежа работать ногами, как при плавании кролем. На более глубоком месте проделать тоже, но держась руками на поручень. Побегать по бассейну, взявшись за руки «ловить рыбку» ( «рыбка» - один из детей. |
| 10 | Задачи; Учить уверено, опускать лицо в воду.  На суше; Ходьба и бег в спокойном темпе 1-2 мин. Стоя, ноги на уровне плеч, вращения головой в одну и другую сторону по 3 раза. Стоя, ноги на уровне | плеч, взмах руками вверх, потянуться, руки опустить 2-3 раза. Руки на пояс, приседания 2-3 раза. Прыжки с продвижением вперед («воробышки») 1 мин, В воде: Войти в воду, походить, поплескаться, окунуться. Стоя в кругу всем вместе присесть в воду до подбородка, до глаз, опуская нос в воду. Игра «помешать воду носом», Попробовать увидеть затонувшие игрушки. Свободная игра с плавающими и тонущими игрушками. |
| 11 | Задачи: Учить уверено, погружаться в воду с головой. На суше: Ходьба и бег в спокойном темпе 1-2 мин, Ноги на уровне плеч, вращательные движения руками вперед, назад по 2-3 раза. Стоя, наклоны вперед, не сгибая колени, доставая руками носки 2-3 раза. Присесть, обхватив руками колени, положить голову на колени («спрятаться», встать, выпрямиться, 2-3 раза. Ноги вместе, прыжки с продвижением вперед 1 мин. В воде: Войти в воду, походить, поплескаться, окунуться. Стоя в кругу всем вместе присесть в воду, «помешать воду носом», опуская в воду все лицо делать пузыри (у кого больше?), увидеть свои носочки, доставать предметы со дна, погружаясь в воду с головой. Сесть на корточки, руки на дно, выпрямить тело, ноги (упор лежа), в таком положении «походить» на руках по дну(«крокодилы») «Ищем жемчуг». На глубине чуть выше колена принять положение лежа на руках. Поднять ноги к поверхности воды, сделав 2—3.шага на руках, остановиться, сделать вдох, опустить лицо в воду и осмотреть. |
| 12 | Задачи: Учить лежать на воде, спине, груди.  На суше: Повторить упражнения предыдущего занятия.  В воде; Войти в воду, походить, поплескаться, окунуться. Ходить и бегать по  бассейну, заложив руки назад., делая вращательные движения руками. Стоя в кругу окунуться, сделав выдох в воду. Присесть, охватив колени руками. Вдох на водой, опустить лицо в воду, выдох. Попробовать сделать «звезду», «поплавок» при помощи взрослого. Попробовать полежать на воде, держась за доску. |
| 13 | Задачи: Скользить по поверхности воды с помощью взрослого. На суше: Ходьба и бег в спокойном темпе 1 мин. Стоя, ноги на уровне плеч, взмах руками вверх,. хлопок над головой, руки опустить 2-3 раза. Присесть, обхватив руками колени, положить голову на колени(«спрятаться») встать, выпрямиться 2-3 раза. Прыжки с продвижением вперед 1 мин. Ходьба 1 мин. В воде: Войти, окунуться. Присесть, вдох, погрузить голову, сделать выдох, в воду. Ходить и бегать по бассейну, собирать игрушки на дне (глаза открыты). Держась за бортик оттолкнуться ногами от дна, всплыть, ноги прямые, голову опустить в воду. При помощи взрослого скользить с вытянутыми вперед руками. Игра «Буксир», несколько детей берутся за палку руками, ложатся на воду, взрослый (за палку) катает детей. |
| 14 | Задачи: Воспитывать стремление к самостоятельности и активности при передвижениях и играх в воде.  На суше: Ходьба и бег в спокойном темпе 1 мин. Стоя, ноги на уровне плеч, взмах руками вверх, хлопок над головой, руки опустить 2-3 раза. Присесть, обхватив руками колени, положить голову на колени («спрятаться», встать, выпрямиться, 2-3 раза. ». Упор лежа, руки сзади, попеременно поднимать прямые ноги. 2-3 раза. Ноги вместе, прыжки с продвижением вперед 1 мин. Ходьба 1 мин.  В воде: Войти в воду, окунуться с головой. Разойтись по бассейну, собирая разбросанные по дну игрушки, принести их преподавателю. Выдох в воду 4-5 раз. При помощи взрослого скользить наТруди - 2-3 раза. Упражнение «поплавок»- 2 раза. Полежать на спине на воде с помощью взрослого- 2 раза. |

Учебно-тематический план. 2 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Всего часов | Из них | |
| теория | практика |
| 1 | Различные виды плавания и их особенности. | 1 | 1 |  |
| 2 | Оздоровительное и прикладное значение плавания. Свойства воды. | 2 | 2 |  |
| 3 | Сопротивление воды, самостоятельное вхождение в воду. | 4 | 1 | 3 |
| 4 | Передвижения в воде. Гребковые движения рук. | 5 | 1 | 4 |
| 5 | Передвижения по дну бассейна на руках. | 5 | 1 | 4- |
| 6 | Передвижения в воде: выпрыги­вание из воды, падения в воду. | 6  1 | 2 | 4 |
| 7 | Погружение в воду с головой | 7 | 2 | 5 |
| 8 | Отработка вдоха-выдоха. | 7 | 2 | 5 |
| 9 | Лежание на воде. Разучивание упражнения «Поплавок» | 5 | 1 | 4 |
| 10 | Скольжение на груди с доской и самостоятельно. | 6 | 2 | 4 |
| 11 | Движение ног при способе плавания «кроль» | 6 | 2 | 4 |
| 12 | Движение рук при способе плавания «кроль» | 6 | 2 | 4 |
| 13 | Плавание удобным для себя способом. | 5 |  | 5 |

Примерный план занятий. 2 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Всего часов | Из них | |
| теория | практика |
| 1 | Значение плавания. Способ плавания «кроль». | 2 | 2 |  |
| 2 | Освоения с водой, погружение в воду с головой | 4 | 1 | 3 |
| 3 | Всплывание и лежание на воде | 5, | 1 | 4 |
| 4 | Скольжение на груди и спине без помощи движений ног | 6 | 2 | 4 |
| 5 | Чередование вдоха с выдохом в воду при - способе плавания «кроль» | 6 | 2 | 4 |
| 6 | Движения ногами при плавании «кроль» с доской на груди и спине | 5 | 1 | 4 |
| 7 | Дыхание с поворотом головы в сторону, в сочетании с движениями ног. | 7 | 2 | 5 |
| 8 | Движения рук, как при способе плавания кроль на груди и на спине. | 6 | 1 | 5 |
| 9 | Совершенствование движения рук, как при плавании кролем | 6 | 1 | 5 |
| 10 | Чередование вдохов и выдохов в воду с поворотом головы, согласовывая с движением рук | 9 | 2 | 7 |
| 11 | Плавание кролем на спине и на груди с задержкой дыхания | 9 | 2 | 7 |

Примерный план занятий. 2 год обучения

|  |  |
| --- | --- |
| № п./п. | Тема |
| 1 | Задачи: Расширять представления детей об оздоровительном и прикладном значении плавания, рассказать о технике плавания кролем на груди и спине. На суше: Беседа о пользе, значении, необходимости плавания. Рассказать о технике плавания «кроль», показать картинки, фильм. Легкая разминка: Ходьба, бег 1-2 мин. Стать, руки вдоль туловища, руки вверх, стать на носки, потянуться, опуститься на ступню, опустить руки 5-6 раз. Вращать прямыми руками-одновременно вперед, назад, попеременно 7-8 раз. Сделать вдох, задержать дыхание, медленно выдохнуть.  В воде: Преподавателю показать технику плавания «кроль» на груди и на спине. Детям войти в воду, окунуться. Ходьба, бег в воде вместе, самостоятельно в разных направлениях. Приседания с головой с выдохом в воду, прыжком вверх. Ходьба с гребковыми движениями рук вперед лицом, спиной. Свободные игры в воде. |
| 2 | Задачи: Продолжение освоения с водой\*-погружение в воду, с головой, открывание глаз под водой, вдох-выдох.  На суше: Ходьба, бег 1-2 мин. Стать, руки вдоль туловища, руки вверх, соединить кисти, стать на носки, потянуться, опуститься на ступню, опустить руки 5-6 раз. Ноги на уровне плеч, руки на поясе, наклоны в стороны, вперед, назад по 4-5 раз. Стоя, ноги вместе, вдох, присели, обхватив колени и положив на них голову («спрятались»), встали, выдох-4-5 раз. Ходьба 1 мин. В воде: Войти в воду, окунуться, попрыгать «как зайчики». Сделать вдох, присесть, опустить лицо в воду, выдох, выпрямиться. Стоя в воде парами, лицом друг к другу по очереди и вместе погружаться в воду с головой. В том же положении погрузиться в воду с головой вместе и посмотреть друг на друга под водой. Собирать предметы со дна, |
| 3 | Задачи: Продолжение освоения с водой, всплывание и лежание на воде. На суше: Упражнения предыдущего урока :  В воде: Войти в воду, окунуться, ходьба, бег в разных направлениях, прыжки. Стоя в воде сделать глубокий вдох, присесть, погрузиться в воду, задержать дыхание, досчитать про себя до 8-10, встать. Повторить несколько раз. Стоя в воде поднять руки вперед-вверх, глубокий вдох, задержать дыхание, лечь на воду, расслабиться, всплыть («Медуза»).Стоя в воде по грудь, сделать вдох, задержать дыхание, медленно присесть в воду, плотно сгруппироваться, обхватив ноги руками, всплыть, поплавать как поплавок. Принять положение «поплавок», медленно выпрямиться «стрелой». Несколько раз. |
| 4 | Задачи: Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине без помощи движений ног.  На суше: Ходьба, бег 1 мин. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны в стороны 4-5 раз. Стать, руки вдоль туловища, руки вверх, соединить кисти, стать на носки, потянуться, опуститься на ступню, опустить руки 5-6 раз. Стоя, ноги на уровне плеч, круговые движения прямыми в локтях руками: двумя руками одновременно вперед, назад, попеременно 5-6 раз. Ноги вместе, присели, обхватив колени и положив на них голову («спрятались» ), резко подпрыгнуть, как можно выше, подняв вверх руки- 4 раза. В упоре лежа спереди на предплечья, поворачивая голову в сторону сделать вдох, голову прямо - выдох 5-6 раз. Сидя, оперившись руками сзади, попеременно медленно поднимать прямые ноги, обе ноги одновременно по 4 раза. Ходьба 1 мин.  В воде: Войти, окунуться, походить, побегать. Сделать вдох, погрузится в воду с головой, выдох. Сделать вдох, задержать дыхание, погрузиться в воду с головой. Сделать «поплавок», развести руки и ноги, сделать «звезду». Повторить несколько раз.  Наклонившись вперед, руки положить на воду ладонями вниз, вытянуть их вперед и соединить, сделав глубокий вдох, опустить лицо в воду, присесть и оттолкнувшись от дна, скользнуть по воде, вытянувшись и оттянув носки. Скользить до полной остановки, не закрывая глаз. Тоже упражнением) руки вытянуты вперед, в положении ладошка к ладошке и смотрим не вниз, а вперед («стрела»).  Скольжение на спине. Встать, руки прижать к туловищу, сделать глубокий вдох и, оттолкнувшись, лечь на спину. Скользить с задержкой дыхания до полной остановки. |
| 5 | Задачи: Приучать чередовать вдох с выдохом в воду. На суше: Ходьба, бег 1 мин. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны в стороны 4-5 раз. Стать, руки вдоль туловища, руки вверх, соединить кисти, стать на носки, потянуться, опуститься на ступню, опустить руки 5-6 раз. В упоре лежа спреди на предплечья, поворачивая голову в сторону сделать вдох, голову прямо - выдох 5-6 раз. Сидя, оперевшись руками сзади, попеременно медленно поднимать прямые ноги, обе ноги одновременно по 4 раза. Ходьба 1 мин.  В воде: Войти, окунуться, походить. Погружения с головой с выдохами, 5—6 раз. Достать предмет со дна. Бросить на дно несколько предметов. После вдоха нырнуть и собрать как можно больше предметов. «Ныряем в тоннель». На дно поставить гимнастический обруч. Погрузившись в воду, пройти сквозь кольцо и вынырнуть с другой стороны «тоннеля». Стоя, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду с головой, сложив, рот трубочкой быстро выдохнуть весь воздух, в воде открыть глаза. Стоя, руки на коленях, голова лежит щекой на воде, глубоко вдохнуть и, опустив лицо в воду, сделать выдох с открытыми глазами, затем повторить в другую сторону.  Взяться руками за бортик, сделать вдох и, присев под воду, сделать выдох, «Качели, в воде». Взявшись за руки парами, по очереди приседать, окунаясь с головой под воду. Во время приседания, под водой выдохнуть весь воздух |
| 6 | Задачи: Учить выполнять движения ногами при плавании с доской на груди  На суши? Ходьба, бег 1 мин.1 Вращение прямыми руками одновременно вперед назад, попеременно по 7-8 раз. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклон в стороны 4-5 раз. В упоре лежа спереди на предплечья, поворачивая голову в сторону сделать вдох, голову прямо - выдох 5-6 раз. Упор лежа, руки сзади, опереться на предплечья, попеременно поднимать прямые ноги (при плавании кроль), носки оттянуты 1 мин. Ходьба 1 мин. В воде: Войти в воду, окунуться, погрузится с головой с выдохом в воду. Выдохи в воду с поворотом головы. Обучение движениям ног как при кроле на груди, держась руками за поручень. Обучение движениям ног как при плавании кролем на спине, держась за поручень. Плавание кролем на груди и на спине с доской в руках. |
| 7 | Задачи: Осваивать дыхание с поворотом головы в сторону, в сочетании с движениям ног, при плавании кролем.  На суше: Ходьба, бег 1 мин. Стать, руки вдоль туловища, руки вверх, соединить ноги и встать на носки, потянуться, опуститься на ступню, опустить руки 5-6 раз. Вращение прямыми руками одновременно вперед, назад, попеременно по 7-8 раз. В упоре лежа спереди на предплечья, поворачивая голову в сторону сделать вдох, голову прямо - выдох 5-6 раз. Упор лежа, руки сзади, опереться на предплечья, попеременно поднимать прямые ноги (как при плавании кроль), носки оттянуты 1 мин. Ходьба 1 мин. В воде: Войти, окунуться, погрузиться с головой, выдохнуть в воду. Руки на коленях, глубоко вдохнуть и, опустив лицо в воду, сделать выдох с открытыми глазами. Скольжение на груди и на спине. Плавание кролем на груди и на спине в скольжении с задержкой дыхания; с выдохом в воду; с доской и без нее. Свободные игры. |
| 8 | Задачи: Учить выполнять движения рук, как при способе плавания кроль на груди и на спине.  На суше: Разминка как на предыдущем уроке. В воде: Войти, окунуться, погрузиться с головой, выдохнуть в воду. Скольжение на груди и на спине. Повторить движениям ног как при кроле на груди, держась руками за поручень, то же на спине. Стоя в воде выполнить движения руками, как при плавании кролем, тоже медленно передвигаясь. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках |
| 9 | Задачи: Совершенствовать движения рук, как при плавании кролем  На суше: Разминка как на предыдущем уроке  В воде: Войти, окунуться, погрузиться с головой, выдохнуть в воду. Скольжение на груди и на спине. Плавание кролем на груди и на спине с доской в руках. Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем, сделать гребок одной рукой, положить ее на доску, затем другой, рукой. Несколько раз. Скольжение на спине и груди с движениями рук, как при плавании кролем. Свободные игры. |
| 10 | Задачи. Учить чередовать вдохи и выдохи в воду с поворотом головы, согласовывая с движениемрук  На суше: 1, Ходьба, бег 1 &ин. 2. Ноги на ширине плеч, руки согнуты на уровне груди, кисти в кулак, «боксирование» поочередно правой и левой руками вперед. 3, В упоре лежа спереди на предплечья, поворачивая голову в сторону сделать вдох, голову прямо - выдох 5-6 раз. 4. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед,, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, посмотреть на руку у бедра, вдох, начать движение рук, выдох голова прямо. Следующий вдох, с поворотом головы в другую сторону, когда другая рука будет у бедра 5-6 раз. 5. Упор лежа, руки сзади, опереться на предплечья, попеременно поднимать прямые ноги (как при плавании кроль)', носки оттянуты 1 мин. 6. Ходьба 1 мин.  В воде: Войти, окунуться, погрузиться с головой, выдохнуть в воду. Взяться руками за бортик, сделать вдох и, присев под воду, сделать выдох. Скольжение на груди и на спине. В воде выполнить упражнение 4 (из разминки), выполняя выдох в воду. Скользить на груди и спине с движениями рук, как при плавании кролем. Плавать с задержкой дыхания. Свободные игры. |
| 11 | Задачи: Учить плавать кролем на груди и на спине в полной координации. На суше: Повторить упражнения предыдущего урока. В воде: Войти в воду, окунуться. Плавать на спине при помощи движений ног. Стоя на дне повторять упражнения по согласрванию движений рук и дыхания. Плавание на груди с движениями рук как при плавании кролем. Попытаться согласовать движения рук и ног с дыханием, стараться продержаться на воде как можно дольше. Проплыть несколько метров. Плавать кролем на спине. Плавать любым удобным способом. |

Средства необходимые для реализации программ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Бассейн. |  |
| 2. | Плавательные доски | 10 шт. |
| 3. | Мячи (разные) | 20 шт. |
| 4. | Обручи | 15шт. |
| 5. | Стойки разновысокие | 12 шт. |
| 6. | Гимнастические палки | 15 шт. |
| 7. | Набор «плавающих» игрушек | 1 шт. |
| 8. | Набор «тонущих» игрушек | 1 шт. |

ЛИТЕРАТУРА

Физкультура в **детском саду.** М: **Чистые пруды, 2005,32 с.**

Бепостоцкая Е.М. и др. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. М:

Башка T. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. М: Мозаика-Синтез,. Васильев B.C. Обучение детей плаванию.- М.: Физкультура и спорт, 1989. - 94 с. 15. Глазырина Л.Д.-Физическая культура дошкольникам. М: ВЛАДОС, 1999,227 с.

Здоровячок: Авторская программа по физическому развитию дошкольника. :f i |Красноярск: РИО КГПУ, 2003, 36 с.

ЗимонинаВ.Й. Воспитание ребенка-дошкольника. М: ВЛАДОС, 2003. С. 103-106.

Кажухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. М: Академия, 2002,320 с.

Осокина Т.И. Как научить детей плавать, М.: Просвещение, 1985, 80 с. Ю.Осокмна Т.И. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение, 1991,159 с. И.Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность - источник здоровья

детей. М: Линка-Пресс, 2007,96 с.

Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Практическое пособие.- М., Айрис, 2003.- 30 с.

Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М: Мозаика-Синтез, 2005, 96 с.

Физкультура для всей семьи / Сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. М: Физкультура и спорт, 1990. С.136-152; 219-221.Коробейников Н.К. и др. Физическое воспитание. М: Высш. шк., 1984. С.224-226.

Шилкова И.К. и др. Здоровьеформирующее физическое развитие. М: ВЛАДОС, 2001, 336 с.

Янец Ю.В. Преподавание плавания в детских дошкольных учреждениях. Гродно: Гродненский гос.универс, 2007,10 с.