

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
08.09.2020, протокол № 1

Содержание

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад № 118 «Звездочка»
от 08.09.2020 г. № 84/1
О.В. Лисенкова



| | |
|--|----|
| 1.1. Направленность | 4 |
| 1.2. Новизна | 4 |
| 1.3. Актуальность | 4 |
| 1.4. Педагогическая целесообразность | 4 |
| 1.5. Цели и задачи | 4 |
| 1.6. Особенности образовательного процесса | 5 |
| 1.7. Структура занятий | 6 |
| 1.8. Сроки реализации и область применения | 6 |
| 1.9. Ожидаемый результат | 7 |
| 2. Организационно-педагогические условия | 7 |
| 2.1. Программное обеспечение. Методическое обеспечение | 7 |
| 2.2. Материально-техническое обеспечение | 8 |
| 3. Учебный план. Перспективно-календарный план | 8 |
| 3.1. Модуль 1 «Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста (3-5 лет) | 10 |
| 3.1.1. Пояснительная записка | 10 |
| Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа 3.1.2. Модуль 2 «Обучение «Раз, два, три, плыви» этого дошкольного возраста (5-7 лет) | 10 |
| Направленность: физкультурно-спортивная | 13 |
| Возраст: 3-7 лет | 13 |
| 3.1.2.1. Пояснительная записка | 13 |
| 3.1.2.2. Содержание | 13 |
| Срок реализации: 1 год | 13 |
| 3.3. Требования к результату освоения программного материала детьми | 16 |
| 4. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы | 16 |
| 5. Обеспечение безопасности | 17 |
| 6. Список используемой литературы | 19 |

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. Направленность | 3 |
| 1.2. Новизна | 4 |
| 1.3. Актуальность | 4 |
| 1.4. Педагогическая целесообразность | 4 |
| 1.5. Цели и задачи | 4 |
| 1.6. Особенности образовательного процесса | 5 |
| 1.7. Структура занятий | 6 |
| 1.8. Сроки реализации и область применения | 6 |
| 1.9. Ожидаемый результат | 7 |
| 2. Организационно-педагогические условия | 7 |
| 2.1. Программное обеспечение. Методическое обеспечение | 7 |
| 2.2. Материально-техническое обеспечение | 8 |
| 3. Учебный план. Перспективно-календарный план | 8 |
| 3.1. Модуль 1 «Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста (3-5 лет)» | 10 |
| 3.1.1. Пояснительная записка | 10 |
| 3.1.2. Содержание модуля | 10 |
| 3.2. Модуль 2 «Обучение плаванию детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)» | 13 |
| 3.1.1. Пояснительная записка | 13 |
| 3.1.2. Содержание модуля | 13 |
| 3.3. Требования к результату освоения программного материала детьми | 16 |
| 4. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы | 16 |
| 5. Обеспечение безопасности | 17 |
| 6. Список используемой литературы | 19 |

1. Пояснительная записка

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребёнка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, является одним из лучших средств закаливания организма.

Большое значение, для физического развития, приобретают занятия детей плаванием в бассейнах, что особенно важно для проживающих в северных районах страны, где возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничены.

Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребёнка и предупреждает развитие плоскостопия.

Способы плавания разнообразны, но детей дошкольного возраста наиболее целесообразно обучать способам плавания – кроль на груди, кроль на спине и брасс.

Кроль на груди – самый быстроходный способ плавания. Подчиняясь общему закону механики – экономичности и эффективности гребковых движений, он наиболее приемлемый в обучении плаванию детей.

Кроль на спине – по структуре движений отличается от кроля на груди лишь положением тела в воде и изменением ведущих конечностей – основой согласования движений является работа ног.

Брасс – принято сравнивать движения с движениями лягушки. Для некоторых детей плавание этим способом оказывается доступнее, чем плавание кролем.

В обучении применяется групповая индивидуализация. Смысл её в том, что занимающихся обучают общим для всех плавательным движениям, а осваивают они эти движения по-разному. Один и тот же материал применяется на занятиях с каждым ребёнком в различной последовательности и дозировке. Этот приём позволяет повысить моторную плотность занятий и заинтересованность детей.

Интерес у детей к воде огромный, но не все дети имеют одинаковые способности к освоению азбуки плавания, все они по-разному понятливы и любознательны. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Главная опасность в воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины, а научить уверенно и безбоязненно держаться на воде необходимо каждого. При обучении плаванию постепенно преодолеваются страх ребёнка перед водной стихией, развивается смелость, укрепляется воля, появляется уверенность в своих силах.

1.1. Направленность

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность:

- охрана жизни, укрепление физического и психического здоровья ребёнка, его физическое развитие;
- обучение воспитанников дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма;
- формирование основ двигательной и гигиенической культуры.

1.2. Новизна

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицирована и адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы акваэробики, синхронного плавания, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

Разработанная программа включает в себя не только обучение технике плавания, но и является лучшим средством профилактики простудных заболеваний, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для улучшения работы системы органов кровообращения, развивает дыхательную и сердечнососудистую системы. Во время плавания совершенствуется механизм терморегуляции, улучшаются иммунологические свойства, повышается адаптация к разнообразным условиям внешней среды, и вообще умение плавать порой спасает нашу жизнь.

Уникальное свойство водной среды, благотворно влияет на весь организм человека. Например, эффект невесомости, как базовое состояние занимающегося, и преодоление сопротивления водной среды в различных вариантах.

1.3. Актуальность

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

В программу включены упражнения для освоения с водой, овладения плавательными движениями различных способов.

1.4. Педагогическая целесообразность

Созданию данной образовательной программы послужил социальный запрос родителей. Педагогическая целесообразность её обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. В результате происходит снижение заболеваемости, так как плавание одно из лучших средств закаливания, формирования правильной осанки ребенка.

1.5. Цели и задачи

Цель программы: обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, воспитание потребности в здоровом образе жизни в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Основные задачи при реализации данной программы:

- создать условия для разностороннего физического развития дошкольников;
- формировать навыки плавания;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, повышать работоспособность организма, развивать и укреплять сердечнососудистую, дыхательную и нервную систему;
- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать психофизические качества (силу, ловкость, выносливость, гибкость и др.) и двигательные способности (координацию движений, дыхательные функции);
- формировать знания о видах и способах плавания и собственном теле, об оздоровительном воздействии плавания на организм;
- развивать внимание, мышление, память;
- формировать культурно-гигиенические навыки в процессе занятия плаванием;
- формировать умение владеть своим телом в непривычной среде;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни при систематических занятиях плаванием;
- развивать самостоятельность, инициативу, творческую активность, спортивную одаренность и коммуникативные способности.

1.6. Особенности образовательного процесса

В основу организации образовательного процесса положен деятельностный подход. Программа «Раз, два, три плыви!» построена на основе принципов:

- принцип целостности педагогического процесса посредством взаимосвязи и взаимозависимости целей и задач образования, воспитания и развития;
- принцип адаптивности: создание открытой адаптивной модели воспитания и развития детей дошкольного возраста, реализующей идеи приоритетности самоценного детства, обеспечивающей гуманный подход к развивающейся личности ребенка;
- принцип систематичности: занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- принцип доступности: обучение по данной программе предоставляется всем детям любого уровня плавательных способностей. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка доступны всем детям;
- принцип активности: основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, в программе применяется как можно больше игр и игровых

упражнений. Это позволяет разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения;

- принцип наглядности: предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип последовательности и постепенности: при обучении детей плаванию, простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным, с учетом индивидуальных и возрастных особенностей;
- принцип личностно-ориентированного взаимодействия взрослых с детьми с учетом индивидуальных способностей и возможностей ребенка, относительных показателей детской успешности;
- принцип вариативности организационных форм дошкольного образования;
- принцип добровольности: в группы по обучению плаванию попадают все дети, родители которых (или заменяющие их лица), дали согласие.

1.7. Структура занятий

Основная форма организации работы – игровая, так как именно в игре повышается активность детей, улучшается координация движений, ориентировка в пространстве, развиваются способности самостоятельно сочетать приобретённые ими двигательные навыки с приспособлением к новой, более сложной ситуации – нахождение в водной среде.

При реализации данной образовательной программы применяются словесные, наглядные, игровые и практические приемы и методы взаимодействия взрослого и ребенка; используется разнообразное оборудование.

Занятия предполагают различные формы объединения детей (индивидуально, пары, вся группа) в зависимости от целей учебной деятельности. Это позволяет воспитывать у дошкольников коммуникативные навыки взаимодействия со сверстниками, навыки коллективной деятельности.

Структура занятия: вводная, основная, заключительная часть.

1.8. Сроки реализации и область применения

Программа реализуется на базе МАДОУ «Детский сад № 118 «Звездочка». Программа разработана с учетом основных задач развития детей младшего и старшего дошкольного возраста.

Основной контингент – дети младшего дошкольного возраста 3 – 5 лет и старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет.

Продолжительность реализации программы – 34 недели, с 15 сентября по 30 мая.

Количество занятий – 34 занятия в год.

Периодичность – 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц.

Длительность – 20-30 минут.

Занятия проходят по подгруппам. Численность детей в подгруппе – не более 10 человек. Режим занятий устанавливается МАДОУ. Это 5-дневная рабочая неделя, в удобное для родителей время. Выходные дни: суббота, воскресенье, нерабочие праздничные дни РФ.

1.9. Ожидаемый результат

- устойчивое, позитивное отношение ребёнка к воде;
- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- результативное выполнение спортивных способов плавания;
- повышение показателей физического развития детей;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, личностного роста ребёнка;
- повышение двигательных качеств, развитие координации, ритмичности движений.

Вывод: данная программа представляет систему умений и навыков, направленных на обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, формирование двигательной активности, развитие физической культуры, воспитание потребности в здоровом образе жизни в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Программное обеспечение. Методическое обеспечение.

Программа составлена на основе методических пособий:

- Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
- Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Кн. Для воспитателей дет. сада и родителей - М.: Просвещение, 1991. -159с.

Перечень учебно-методических пособий:

- Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. - 80 с.
- Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008.
- Рыбак М.В., Глушкова Г.В., Поташова Г.Н. Раз, два, три, плыви...: метод пособие для дошк. образоват. Учреждений – М.: Обруч, 2010.
- Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.

- Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
- Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96

2.2. Материально-техническое обеспечение программы:

| № | Наименование | Количество |
|----|--|------------|
| 1. | Доски для плавания | 12 шт. |
| 2. | Игрушки и предметы, плавающие разных форм и размеров | 30 шт. |
| 3. | Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров | 15 шт. |
| 4. | Надувные круги разных размеров | 10 шт. |
| 5. | Мячи разного диаметра | 10 шт. |
| 6. | Обручи плавающие и с грузом | 15 шт. |
| 7. | Ведёрки | 10 шт. |
| 8. | Нудлсы | 10 шт. |
| 9. | Плавающие кольца на стойках с сеткой | 3 шт. |

3. Учебный план. Перспективно-календарный план.

Режим занятий представлен учебным планом, годовым перспективно-календарным планом. Настоящий учебный план является нормативным актом, устанавливающим перечень тем и объём учебного времени, отводимого на проведение занятий с детьми.

| № | Название темы | Количество занятий в месяц | Количество занятий в год |
|---|--|----------------------------|--------------------------|
| 1 | Модуль «Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста (3-5 лет)» | 4 | 34 |
| 2 | Модуль «Обучение плаванию детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)» | 4 | 34 |

Перспективно-календарный план. Модуль 1 «Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста (3-5 лет)»

| Месяц | Неделя | Модуль 1 «Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста (3-5 лет)» | |
|---------|----------|---|------------------------|
| | | Кол-во занятий | Кол-во занятий в месяц |
| | 2 неделя | 1 | 3 |
| | 3 неделя | 1 | |
| | 4 неделя | 1 | |
| Октябрь | 1 неделя | 1 | 4 |
| | 2 неделя | 1 | |

| | | | |
|--------------|----------|---|----|
| | 3 неделя | 1 | |
| | 4 неделя | 1 | |
| Ноябрь | 1 неделя | 1 | 4 |
| | 2 неделя | 1 | |
| | 3 неделя | 1 | |
| | 4 неделя | 1 | |
| Декабрь | 1 неделя | 1 | 4 |
| | 2 неделя | 1 | |
| | 3 неделя | 1 | |
| | 4 неделя | 1 | |
| Январь | 2 неделя | 1 | 3 |
| | 3 неделя | 1 | |
| | 4 неделя | 1 | |
| Февраль | 1 неделя | 1 | 4 |
| | 2 неделя | 1 | |
| | 3 неделя | 1 | |
| | 4 неделя | 1 | |
| Март | 1 неделя | 1 | 4 |
| | 2 неделя | 1 | |
| | 3 неделя | 1 | |
| | 4 неделя | 1 | |
| Апрель | 1 неделя | 1 | 4 |
| | 2 неделя | 1 | |
| | 3 неделя | 1 | |
| | 4 неделя | 1 | |
| Май | 1 неделя | 1 | 4 |
| | 2 неделя | 1 | |
| | 3 неделя | 1 | |
| | 4 неделя | 1 | |
| Всего в год: | | | 34 |

Перспективно-календарный план. Модуль 2 «Обучение плаванию детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)»

| Месяц | Неделя | Модуль 2 «Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста (5-7 лет)» | |
|----------|----------|---|------------------------|
| | | Кол-во занятий | Кол-во занятий в месяц |
| | 2 неделя | 1 | 3 |
| | 3 неделя | 1 | |
| | 4 неделя | 1 | |
| | 1 неделя | 1 | |
| 2 неделя | 1 | | |

| | | | |
|--------------|----------|---|----|
| | 3 неделя | 1 | |
| | 4 неделя | 1 | |
| Ноябрь | 1 неделя | 1 | 4 |
| | 2 неделя | 1 | |
| | 3 неделя | 1 | |
| | 4 неделя | 1 | |
| Декабрь | 1 неделя | 1 | 4 |
| | 2 неделя | 1 | |
| | 3 неделя | 1 | |
| | 4 неделя | 1 | |
| Январь | 2 неделя | 1 | 3 |
| | 3 неделя | 1 | |
| | 4 неделя | 1 | |
| Февраль | 1 неделя | 1 | 4 |
| | 2 неделя | 1 | |
| | 3 неделя | 1 | |
| | 4 неделя | 1 | |
| Март | 1 неделя | 1 | 4 |
| | 2 неделя | 1 | |
| | 3 неделя | 1 | |
| | 4 неделя | 1 | |
| Апрель | 1 неделя | 1 | 4 |
| | 2 неделя | 1 | |
| | 3 неделя | 1 | |
| | 4 неделя | 1 | |
| Май | 1 неделя | 1 | 4 |
| | 2 неделя | 1 | |
| | 3 неделя | 1 | |
| | 4 неделя | 1 | |
| Всего в год: | | | 34 |

3.1. Модуль 1 «Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста (3-5 лет)»

3.1.1. Пояснительная записка

Модуль 1 «Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста (3-5 лет)» представляет систему умений и навыков, направленных на обучение детей младшего дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, формирование двигательной активности, развитие физической культуры, воспитание потребности в здоровом образе жизни в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

3.1.2. Содержание модуля

Теория

Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий.

Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: показ упражнений инструктором, показ упражнений детьми, наиболее успешно владеющими навыками плавания (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения).

Практика

Упражнения для специальной подготовки:

Спуск в воду с погружением, со скольжением в обруч и т. д.

Передвижения в воде шагом: на носках, приставным, на коленях, с мешочком на голове, противходом, «змейкой», в полуприседе и др.

Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, галопом, выполняя гребковые движения руками.

Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с ноги на ногу, с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет и др.

Погружение под воду: с головой, проходить в тоннель, «Дельфины», собирать предметы со дна и др.

Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки», «Кто спрятался под водой?», «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор», «Дровосек», «Трубач» и др.

Обучение и закрепление техники выполнения упражнений по частям и целиком.

Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно); с задержкой дыхания, с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика, с поворотом головы для вдоха.

Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде).

Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Винт», «Караси и карпы», «Кто лучше?», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркальце», «Море волнуется».

Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Передай мяч», «Гонка катеров».

Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Мяч по кругу» и др.

Перспективный план работы

| Месяц | Программное содержание | Количество занятий в |
|-------|------------------------|----------------------|
|-------|------------------------|----------------------|

| | | месяц |
|----------|--|-------|
| Сентябрь | <p>Учить, не бояться входить в воду и выходить из нее самостоятельно.</p> <p>Учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.</p> <p>Знакомить с некоторыми свойствами воды.</p> | 3 |
| Октябрь | <p>Учить, не бояться входить в воду и выходить из нее самостоятельно.</p> <p>Учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.</p> <p>Знакомить с некоторыми свойствами воды.</p> <p>Обучать различным передвижениям в воде (ходьба).</p> <p>Способствовать привитию навыков личной гигиены.</p> | 4 |
| Ноябрь | <p>Обучать различным передвижениям в воде (бег).</p> <p>Обучать погружению в воду.</p> <p>Учить различным прыжкам в воде.</p> <p>Совершенствовать навыки личной гигиены.</p> | 4 |
| Декабрь | <p>Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха</p> <p>Совершенствовать различные виды передвижений в воде.</p> <p>Обучать погружению в воду.</p> <p>Способствовать развитию гибкости и формированию правильной осанки.</p> | 4 |
| Январь | <p>Совершенствовать разновидности прыжков в воде</p> <p>Совершенствовать навыки вдохов и выдохов в воду.</p> <p>Учить простейшим плавательным движениям ног.</p> <p>Делать попытки лежать на воде.</p> <p>Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений.</p> | 3 |
| Февраль | <p>Совершенствовать навыки вдохов и выдохов в воду.</p> <p>Совершенствовать различные виды передвижения в воде и ориентирование под водой.</p> <p>Формировать способности движения ногами по типу кроля на груди на суше и в воде</p> <p>формировать способности скольжения на груди с плавательной доской</p> <p>Воспитывать положительные морально – волевые качества.</p> | 4 |
| Март | <p>Закрепить навыки самостоятельного лежания и всплывания на воде.</p> <p>Формировать навыки скольжения на груди.</p> | 4 |

| | | |
|--------|--|----|
| | Упражнять в скольжении на груди с работой ног кролем с плавательной доской. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. | |
| Апрель | Совершенствовать в скольжении на груди с плавательной доской и без опоры с работой ног кролем. Упражнять в плавании на груди без опоры с работой ног кролем. Воспитывать решительность, уверенность в своих силах. | 4 |
| Май | Совершенствование плавания на груди произвольным способом. Игры на воде. Воспитывать стремление к совершенству. | 4 |
| Итого | | 34 |

3.2. Модуль 2 «Обучение плаванию детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)»

3.2.1. Пояснительная записка

Модуль 2 «Обучение плаванию детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)» представляет систему умений и навыков, направленных на обучение детей младшего дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, формирование двигательной активности, развитие физической культуры, воспитание потребности в здоровом образе жизни в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

3.2.2. Содержание модуля

Теория

Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий.

Формирование представления о водных видах спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание, аквааэробика, водное поло.

Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: показ упражнений инструктором, показ упражнений детьми, наиболее успешно владеющими навыками плавания (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения).

Практика

Упражнения для специальной подготовки:

Спуск в воду с погружением, со скольжением в обруч и т. д.

Передвижения в воде шагом: на носках, приставным, на коленях, с мешочком на голове, противоходом, «змейкой», в полуприседе и др.

Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, галопом, выполняя гребковые движения руками.

Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с ноги на ногу, с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет и др.

Погружение под воду: с головой, проходить в тоннель, «Дельфины», собирать предметы со дна и др.

Открытие глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки», «Кто спрятался под водой?», «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор», «Дровосек», «Трубач» и др.

Обучение и закрепление техники выполнения упражнений по частям и целиком.

Отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль и брасс из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в согласовании с дыханием.

Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно); с задержкой дыхания, с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика, с поворотом головы для вдоха.

Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде).

Плавание кролем на груди и спине: с опорой на плавательную доску; при помощи одних ног или рук; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, в скольжении; в согласовании работы рук, ног и дыхания.

Плавание брассом: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску); в свободном плавании, при помощи работы рук; сочетая работу рук и ног; в полной координации работы рук, ног и дыхания.

Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Винт», «Караси и карпы», «Кто лучше?», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркальце», «Море волнуется».

Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Передай мяч», «Гонка катеров».

Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Мяч по кругу» и др.

Водное поло: плавание с мячом, игры через сетку и в ворота.

Акваэробика: комплексы упражнений в воде под музыку. Комплексы упражнений в воде под музыку с элементами синхронного плавания.

Перспективный план работы

| Месяц | Задачи | Количество занятий в |
|-------|--------|----------------------|
|-------|--------|----------------------|

| | | месяц |
|----------|--|-------|
| Сентябрь | <p>Выявить плавательные способности: вдох и выдох в воду, погружение в воду с головой на задержку дыхания, скольжение на груди и на спине, всплытие и лежание на воде, произвольное плавание.</p> <p>Совершенствовать различные виды передвижений в воде, вдох и выдох в воду, открывание глаз в воде.</p> <p>Способствовать привитию навыков личной гигиены.</p> | 3 |
| Октябрь | <p>Выявить плавательные способности: вдох и выдох в воду, погружение в воду с головой на задержку дыхания, скольжение на груди и на спине, всплытие и лежание на воде, произвольное плавание.</p> <p>Совершенствовать различные виды передвижений в воде, вдох и выдох в воду, открывание глаз в воде.</p> <p>Закрепить навыки самостоятельного лежания и всплытия на воде.</p> <p>Способствовать привитию навыков личной гигиены.</p> | 4 |
| Ноябрь | <p>Совершенствовать навыки вдохов и выдохов в воду.</p> <p>Формировать способности движения ногами по типу кроля на груди на суше и в воде.</p> <p>Формировать навыки скольжения на груди на спине.</p> <p>Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.</p> | 4 |
| Декабрь | <p>Совершенствовать способности движения ногами по типу кроля на груди, на суше и в воде.</p> <p>Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине.</p> <p>Упражнять в скольжении на груди и на спине с работой ног кролем.</p> <p>Способствовать развитию гибкости и формированию правильной осанки.</p> | 4 |
| Январь | <p>Продолжать формировать способности скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.</p> <p>Закрепить навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду.</p> <p>Формировать координационные возможности в воде: движения рук как при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>Воспитывать положительные морально – волевые качества.</p> | 3 |
| Февраль | <p>Совершенствовать в скольжении на груди и на спине без</p> | 4 |

| | | |
|--------|---|----|
| | опоры с работой ног кролем. Закрепить координационные возможности в воде: движения рук как при плавании кролем на груди и кролем на спине. | |
| Март | Закрепить навыки плавания на груди в сочетании с вдохом и выдохом в воду. Совершенствовать в плавании на груди и на спине без опоры с работой ног кролем. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. | 4 |
| Апрель | Формировать навык движения рук как при плавании кролем на груди с движением ног и дыханием. Ознакомление с плаванием брассом. Соревнования по плаванию на груди и на спине. Воспитывать решительность, уверенность в своих силах. | 4 |
| Май | Совершенствование плавания кролем на груди и кролем на спине в полной координации. Игры на воде. Воспитывать стремление к совершенству. | 4 |
| Итого | | 34 |

3.3. Требования к результату освоения программного материала детьми, занимающихся плаванием.

В результате освоения программного материала по плаванию дошкольники знают:

- правила поведения в бассейне;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря;

умеют:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди и спине;
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

4. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Контрольное тестирование детей младшего дошкольного возраста (3-5 лет)

| Навык плавания | Контрольное упражнение |
|--------------------|--|
| Ныряние | Погружение головы в воду. Подныривание под гимнастическую палку. Пытаться доставать предметы со дна. |
| Продвижение в воде | Упражнения в паре «на буксире». Упражнение «Крокодильчик». Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»). |
| Выдох в воду | Вдох над водой и выдох в воду. |
| Прыжки в воду | Выполнение серии прыжков с продвижением вперед. |
| Лежание | Лежать на воде вытянувшись в положении на груди. |

Контрольное тестирование детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

| Навык плавания | Контрольное упражнение |
|--------------------|--|
| Ныряние | Проплывание в тоннель. Подныривание под мост. Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой. |
| Продвижение в воде | Скольжение на груди с опорой о плавательную доску. Скольжение на спине с опорой о плавательную доску. Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди. Плавание на груди с работой рук, с работой ног. |
| Выдох в воду | Выполнение серии выдохов в воду. Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше». Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног. |
| Лежание | Упражнение «Поплавок». Упражнение «Звездочка» на груди, на спине |

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения:

- высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение;
- средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью;
- низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

5. Обеспечение безопасности.

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.

- занятия по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;
- 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;
- не проводить занятия по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек;
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача;
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения педагога;
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее;
- внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;
- не проводить ООД раньше, чем через 40 минут после еды;
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинением губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться;
- соблюдать методическую последовательность обучения;
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка;
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции;
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности по плаванию;

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению педагога;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;

- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде педагога.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности во время занятий.

Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций. Основы правильного поведения на открытых водоемах.

6. Список используемой литературы:

- Баранова В., Медведева Л. «Плавание как важнейшее средство оздоровления». «Дошкольное воспитание» Научно-методический журнал № 6, 2008г.
- Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать: Кн. Для учащихся. – М.: Просвещение, 1987
- Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я., Теленчи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. М.: Просвещение, 1987
- Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для пед. фак. ин-тов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1984
- Васильев В.С. Обучение плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989
- Викулов А.Д., Бутин И.М., Развитие физических способностей детей: Книга для малышей и их родителей. – Ярославль: Гринго, 1996
- Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов н/Д: Феникс, 2001
- Корзенко В.Н., Глазырина Л.Д., Паромчик Е.И., Крюкова А.А. Ребенок должен быть здоровым – Мн.: Полымя, 1988
- Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. - СПб.: Изд-во «Акцидент», 1995
- Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1985
- Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Кн. Для воспитателей дет. сада и родителей - М.: Просвещение, 1991
- Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008
- Семенов Ю.А. Навык плавания – каждому. – М.: Физкультура и спорт, 1983
- Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005
- Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008

Литература для родителей:

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

- Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977
- Левин Г. Плавание для малышей: Пер с нем. - М.: «Физкультура и спорт», 1974
- Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990
- Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995

- Булгаков Н. Ж. Учите детей паззла. - М., 1977
- Левин Г. Паззлы для малышей: Пазз с нем. - М.: «Фонетика» и спорт, 1974
- Горбунов В. В. Воля дарит здоровье. - М., 1990
- Латышев А. А., Назаров Е. В. Азбука паззлов. - СПб. 1992

Пронумеровано и прошито
 в деле 42 листов
 Дата 08.09.2008г.
 Заведующий МАДОУ
 «Детский сад № 118 «Звездочка»
 _____ О. В. Лисенкова

