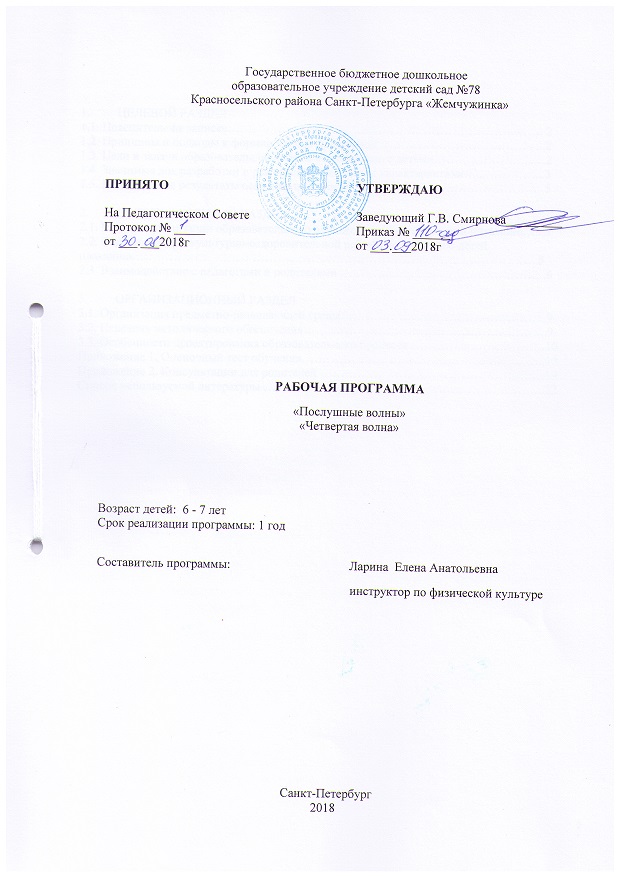
****

**Содержание**

1. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**
   1. Пояснительная записка…………………………………………………………………. 3
   2. Цели и задачи образовательной работы по плаванию с детьми ……………………....3

1.3.Принципы и подходы к формированию программы………………………………....3

* 1. Значимые для разработки и реализации программы характеристики…...…………....4

1.5.Планируемые результаты освоения программы………………………………………..5

1. **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**
   1. Модель организации образовательного процесса по обучению детей плаванию…...5
   2. Содержание физкультурно-оздоровительной работы по обучению детей

плаванию……………………………………………………………………………………..6

* 1. Взаимодействие с педагогами и родителями …………………………………………..9

1. **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**
   1. Материально-техническое обеспечение и особенности организации предметно-пространственной среды…………………………………………………………………..10
   2. Учебно - методическое обеспечение……………………………………………………..10
   3. Особенности проектирования образовательного процесса……………………………..11

Приложение 1. Оценочный тест обучения…………………………………………………….15

Приложение 2. Консультации для родителей…………………………………………………19

Список используемой литературы ……………………………………………………………..22

1. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**
   1. **Пояснительная записка**

Программа направлена на повышение двигательной активности детей дошкольного возраста с помощью занятий плаванием. Она предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа направлена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Программа разработана для детей подготовительной группы дошкольного возраста.

**1.2. Цели и задачи образовательной работы с детьми**

Цели:

- обучить детей плавать;

- способствовать оздоровлению детей;

- совершенствовать физическое развитие;

- закаливание детского организма.

Задачи:

*Образовательные:*

- обучить плаванию кролем на груди;

- обучение плаванию кролем на спине;

- обучение плаванию комбинированным способом;

- развитие выносливости.

*Оздоровительные:*

- способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;

- укреплять дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки;

- повышение общей и силовой выносливости мышц;

- активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.

*Воспитательные:*

- воспитание воли, целеустремленности;

- воспитание чувства товарищества, выдержки;

- воспитание сознательной дисциплины, организованности;

- воспитание уверенности в своих силах.

*Задачи*  «Четвертой волны»:

*Образовательные:*

- совершенствовать плавание кролем на груди в полной координации (дыхание произвольное);

- совершенствовать плавание кролем на спине в полной координации;

- обучение элементам плавания способом брасс, дельфин;

- обучение приемам самопомощи и помощи тонущему.

- развитие выносливости.

*Оздоровительные:*

- способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию;

- совершенствовать развитие опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку;

- повышение работоспособности организма;

- формирование гигиенических навыков:

*Воспитательные:*

- воспитание культуры выполнения упражнений;

- воспитание настойчивости, чувства собственного достоинства, выдержки;

- воспитание сознательной дисциплины, организованности;

- воспитание уверенности в своих силах.

**1.3.** **Принципы и подходы к формированию программы**

Данная программа опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуальных особенностей ребенка:

* *Принцип доступности,* предполагающий опору содержания программы на возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста, использование таких методов и приемов, которые позволяют обеспечить сохранение и поддержание интереса детей к занятиям плавания;
* *Принцип постепенности*, раскрывающийся в необходимости поэтапного освоения детьми данной программы, разумного дозирования физической нагрузки на ребенка.
* *Принцип систематичности* с учетом индивидуальных возможностей, определяющий единство компонентов педагогического процесса: от постановки целей до результата, зависимости содержания, методов, приемов, форм работы с детьми от индивидуальных возможностей и потребностей каждого ребенка.
* *Принцип от простого к сложному* выступает как условие освоения детьми более сложных приемов плавания, а также приучения их к самостоятельному, уверенному выполнению упражнений на все большей глубине.
* *Принцип наглядности*, учитывающий психологические особенности дошкольников и специфику построения педагогического процесса в детском саду.
* *Принцип сознательности и активности*, позволяющий создать условия для раскрытия субъектных проявлений каждого малыша, поощрении активности, инициативности дошкольников.
* *Принцип от целого к частному*предусматривает определенную последовательность в постановке задач, подборе упражнений и приемов обучения.

При построении программы основной акцент ставился на реализацию игровых методов, создающих целостное и образное представление о двигательных действиях, помогающих решению оздоровительных и образовательных задач. Использование дидактических принципов образного игрового представления значительно повысит эффективность учебного процесса.

**1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики**

Характеристика возрастных особенностей детей.

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыханья. По данным специалистов легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6 – 7 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в легких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика развития нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, т.к. двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, т.е. улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются.

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

**1.5. Планируемые результаты освоения программы**

Этот возраст относится к четвертому этапу обучения, который подразумевает обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации, плаванию способом брасс, дельфин, обучению комбинированному плаванию.

1. **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**
   1. **Модель организации образовательного процесса по обучению детей плаванию**

В дошкольном учреждении используются следующие виды непрерывной образовательной деятельности по плаванию:

Традиционная (учебно-тренировочная);

Сюжетно – игровая;

Деятельность, построенная на одном способе плавания;

Игровая;

Контрольное занятие.

По своей структуре каждое занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная часть проводится на суше либо на суше и частично в воде, основная только в воде, заключительная – в воде и на суше.

Наиболее эффективные формы работы с детьми, используемые при обучении плаванию:

* Непрерывная образовательная деятельность;
* диагностика – начало и конец учебного года;
* праздники и развлечения;
* индивидуальная работа с детьми;
* свободное плавание;
* работа с родителями и педагогами.

Форма организации детей на занятиях по плаванию *-* подгрупповая. Возрастные группы делят на подгруппы, количество детей в подгруппе 5 – 7 человек.

Длительность занятий в подготовительной к школе группе составляет 30 - 35 минут, занятия проводятся в первой половине дня.

**2.2. Содержание физкультурно-оздоровительной работы**

Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание раздела «Плавание» включает в себя начальное обучение плаванию и содержит следующие задачи:

1. Совершенствование работы ног при плавании способом кроль на груди, спине

2. Обучение движению ног способом «брасс», «дельфин».

3. Закрепление и совершенствование навыка плавания кролем на груди в согласовании рук и дыхания.

4. Совершенствование плавания всеми способами в полной координации.

5. Обучение плаванию под водой.

6. Учить расслабляться на воде, обучать способам отдыха.

7. Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.

Также определен рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения данного уровня обучения:

1. Упражнения для разминки на суше позволяют не только организовать детей, подготовить организм к предстоящей работе, но и способствуют развитию функциональных возможностей организма, укреплению мышечного корсета, содействуют развитию физических качеств.

Общеразвивающие и специальные упражнения:

- разновидности ходьбы;

- разновидности бега;

- разновидности прыжков;

- махи руками в разных направлениях;

- круговые движения рук вперед, назад;

- разнообразные сгибания, разгибания рук;

- наклоны;

- приседы;

- упражнения в положении сидя, лежа на коврике;

- упражнения на восстановление дыхания.

2. Упражнения по обучению плаванию направлены на закрепление освоенных навыков, на развитие способности применять разные стили плавания в различных условиях. Научить детей находится на поверхности воды без опоры более длительный период.

- упражнения на технику выполнения движений рук, ног различными способами;

- передвижения в воде с опорой, без опоры;

- упражнения в согласовании с дыханием;

- упражнения под водой;

- упражнения, направленные на развитие выносливости;

- упражнения, направленные на развитие быстроты;

- упражнения, направленные на развитие координации;

Раздел «Здоровье» включает в себя следующие задачи:

1. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.

2. Совершенствовать развитие опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку.

3. Повышать работоспособность организма.

4. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.

5. Приобщить к здоровому образу жизни.

6. Формировать гигиенические навыки:

- быстро раздеваться, одеваться;

- правильно мыться под душем, оказывая помощь друг другу.

- насухо вытираться;

- сушить волосы под феном;

- следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

Рекомендуемые игры на воде:

«*У кого больше пузырей*», «*Салки*» с предметами, фиксированным положением на воде, «*Охотники и утки*», «*Белые медведи*», «*Невод*», «Веселые ребята», «Пушбол», «Удочка», «Переправа» «Разноцветные мячи», разнообразные эстафеты, «Водное поло».

Перспективный план образовательной работы по обучению детей плаванию.

Основные задачи обучения плаванию «Четвертая волна»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Занятия  № 1 – 8 | Занятия  № 9 – 16 | Занятия  № 17 – 24 | Занятия  № 25 – 32 |
| Обучающие | 1. Совершенствование движений ног при плавании способом кролем на груди, спине.  2. Закрепление и совершенствование навыка плавания при помощи рук способом кроль на груди, спине, брасс, дельфин – в согласовании с дыханием.  3. Закрепление и совершенствование навыка плавания способом кроль на груди, спине в полной координации.  4. Закрепление навыка плавания при помощи движения ног способом дельфин.  5. Закрепление и совершенствование навыка плавания комбинированными способами (руки брасс – ноги кроль; руки дельфин ноги кроль) | 1. Обучение плаванию при помощи движений ног способом брасс.  2. Обучение плаванию способом брасс, дельфин в полной координации.  3. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания. | 1. Обучение плаванию под водой.  2. Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему.  3. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания. | Подготовка и сдача норм третьего этапа обучения плаванию |
| Оздоровительные | 1. Укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног.  2. Закаливание организма. | 1. Укрепление дыхательной мускулатуры.  2. Улучшение подвижности связок грудной клетки;  3. Увеличение резервных возможностей органов дыхания. | 1. Повышение функциональных возможностей организма, прежде всего сердечно-сосудистой и дыхательной систем. | Активизация обменных процессов, работы центральной нервной системы. |
| Развивающие | Развитие гибкости. | Развитие силы, выносливости. | Развитие ловкости. | Развитие выносливости. |
| Воспитательные | 1. Воспитание воли, выдержки. | Воспитание целеустремленности, сообразительности. | Воспитание настойчивости в достижении цели, честности. | Воспитание уверенности в своих силах, сдержанности. |

**2.3. Взаимодействие с педагогами и родителями**

По мере включения родителей в физкультурно-оздоровительную работу детского сада необходимо как можно чаще проводить с ними консультации, направленные на повышение эффективности охраны и укрепления здоровья детей посредством водных процедур в условиях домашнего воспитания и обучения.

В связи с этим были подготовлены темы консультаций с родителями.

Тема № 1: «*Развитие гибкости*»

Тема № 2: «*Вода не прощает неосторожности*»

Тема № 3: «*Как подружиться со здоровьем*»

Запланировано открытое занятие для родителей в конце учебного года, а также

индивидуальная работа с педагогами по организации плавательного процесса, индивидуальные консультации с родителями – в течение года.

**3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1. Организация предметно-пространственной среды.**

1. Разделительные дорожки.

2. Обходные резиновые дорожки.

3. Съемная пластмассовая горка.

4. Пластмассовый шест длиной 2-2,5 м.

5. Термометр комнатный.

6. Термометр для воды.

7. Секундомер.

8. Судейский свисток.

9. Магнитофон.

10 Корзины для мячей и игрушек.

11. Обручи, гимнастические палки для ныряния.

12. Удочка с надувным мячом на конце лески.

13. Плавательные доски.

14. Резиновые надувные круги.

15. Надувные манжеты или нарукавники.

16. Плавающие надувные и резиновые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (утки, рыбки и т.д.) или к определенной деятельности (лодка, пароход и т.д.).

17. Донные игрушки.

18. Надувные резиновые мячи разных размеров.

19. Наглядные пособия, карточки-схемы.

20. Нудлсы разной длины.

21. Ласты.

22. Спасательные жилеты.

23. Лопатки для плавания.

24. Ворота для игры в водный волейбол.

25. Плавающие обручи.

26. Колобашки для плавания.

27. Плавательные пояса.

28. Игрушки на присосках.

29. Игрушки – пазлы.

**3.2.Учебно - методическое обеспечение**

1**.** *Рыбак М.В.* Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96с. (Растим детей здоровыми).

2. *Канидова В.И.*  Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ

/ Под ред. И.Ю. Синельникова. – М.: АРКТИ, 2012. – 168с. (*Растём здоровыми*).

3. Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ /Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2011. – 104с. (*Растём здоровыми*).

4. *Чеменева А.А., Столмакова Т.В.* Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие /Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб. «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336с.

5. *Воронова Е.К.* Программа обучения детей плаванию в детском саду. – СПБ. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 80с.

6. *Ботякова О.Ю.* Уроки плавания для младенцев. – СПб. Издательский Дом «Литера», 2010. – 32с.: ил. – (Серия «Наша кроха»).

7. *Козлов А.В.* Спортивные способы плавания: Учебно-методическое пособие. / А.В. Козлов; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб: изд-во СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 180с.

8. *Козлов А.В.* Многолетняя подготовка юных пловцов: Учебно-методическое пособие. / А.В. Козлов; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб изд-во СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 101с.

9. *Еремеева Л.Ф.* Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. – СПб. Издательство

«ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – 112с.

**3.3. Особенности проектирования образовательного процесса**

Образовательный процесс проектируется в соответствии с комплексно-тематическим планированием.

Комплексно-тематический план работы по плаванию «Четвертая волна»

I полугодие

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ |  | Номер занятия | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| *Основы знаний*: |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Правила поведения в чаше бассейна |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила поведения в душе. |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила поведения в раздевалке и в помещении для сушки волос. |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Общеразвивающие упражнения:* |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.д.) |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Разновидности прыжков (на носках, из приседа, в приседе и т.д.) |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Разновидности бега (легкий бег, бег с различными движениями рук и т.д.) |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Упражнения, подводящие к освоению плавательных движений (круговые движения руками одновременно вперед, назад; «мельницы» всех видов и т.д.) |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Имитация плавания ногами кролем |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| *Упражнения в воде:* |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - ходьба с круговым движением руками вперед поочередно, грудь лежит на воде; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ходьба с круговыми движениями руками назад поочередно, спиной вперед; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ходьба с имитацией движений рук кролем на груди в согласовании с дыханием |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Совершенствование плавания кролем на груди:* |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - «*Торпеда*»: плавание кролем на груди ногами, руки вперед, с задержкой дыхания; |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - плавание кролем на груди одними руками (мельница), доска зажата коленями, с задержкой дыхания; |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + | + |  |  |
| - плавание кролем на груди, доска в руках, вдох на каждый гребок |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - плавание кролем на груди в полной координации |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| *Совершенствование плавания кролем на спине:*  - при помощи движений ног с различным положением рук; |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - при помощи движений рук, доска зажата коленями; |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| - в полной координации. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| *Совершенствование плавания способом брасс при помощи движений:* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ног с доской, дыхание произвольное; |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| - ног с доской, вдох выдох на каждое отталкивание; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| - рук и ног с задержкой дыхания; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| - в полной координации. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| *Разучивание элементов плавания способом дельфин:* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - плавание способом дельфин ногами, доска в руках, дыхание произвольное, (с задержкой дыхания); |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - плавание способом дельфин руками, доска зажата коленями, дыхание произвольное, (с задержкой дыхания); |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Плавание комбинированным способом:*  - руки - брасс, ноги – кроль |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| - руки - дельфин, ноги - кроль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Развитие физических качеств |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| *Подвижные игры:* |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Футбол» |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Салки» |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |
| «Охотники и утки» |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| «Белые медведи» |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| «Невод» |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| «Затейники» |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафеты |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |
| Тестирование |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Индивидуальная работа |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

II полугодие

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ | Номер занятия | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| *Основы знаний:* | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Правила поведения в чаше бассейна | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила поведения в душе. | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила поведения в раздевалке и в помещении для сушки волос. | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Общеразвивающие упражнения:* | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.д.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Разновидности прыжков (на носках, из приседа, в приседе и т.д.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Разновидности бега (легкий бег, бег с различными движениями рук и т.д.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Упражнения, подводящие к освоению плавательных движений (круговые движения руками одновременно вперед, назад; «мельницы» всех видов и т.д.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Имитация плавания ногами кролем | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| *Упражнения в воде:* | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| *Плавание кролем на груди при помощи движений:*  - ног, дыхание произвольное с доской; |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ног в согласовании с дыханием с доской; | + | + |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - одновременно рук и ног в согласовании с дыханием, с доской в руках. | + | + |  |  |  |  | + | + |  |  | + | + |  |  |  |  |
| - в полной координации | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| *Плавание кролем на спине:*  - при помощи движений ног, с доской; |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - при помощи движений рук, | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| - в полной координации |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| *Изучение движений рук способом:*  - брасс в согласовании с дыханием |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + |  |  |  |  |
| - дельфин при задержке дыхания |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - дельфин в согласовании с дыханием | + | + |  |  |  |  | + | + |  |  | + | + |  |  |  |  |
| Изучение движений ног способом дельфин |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Плавание комбинированным способом:  - руки - брасс, ноги – кроль | + | + | + | + |  |  | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |
| - руки - дельфин, ноги - кроль | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Развитие физических качеств | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| *Подвижные игры:* | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Салки» |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |
| «Затейники» |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Пушбол» |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| «Караси и карпы» |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| «Веселые ребята» |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| «Удочка» | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| «Насосы» |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| «Буксир» | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафеты |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |
| Тестирование |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| Индивидуальная работа | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

**Приложение № 1**

**Оценка качества обучения плаванию детей 6 – 7 лет**

Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей.

Педагогический контроль осуществляется путем оценки сформированных у детей специальных умений и навыков.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-бальной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов – получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол и далее, с учетом оценки качества выполнения плавательного упражнения (Приложение 1), анализируются.

3,5 балла и выше – высокий уровень,

2,5 – 3,4 балла – средний уровень,

2,4 балла и ниже – низкий уровень.

**Тесты по 4 этапу обучения**

Тестовые задания и методика проведения диагностики.

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.

Стоя у бортика, руки вверх правая сверху, сделать вдох, задержать дыхание, присесть, опустив лицо в воду, руки положить на воду, оттолкнутся одной ногой или двумя от бортика и выполнить упражнение «Торпеда*»* на груди. Тело ребенка полностью лежит на поверхности воды, руки ноги прямые.

4 балла – ребенок проплыл 7м,

3 балла – 5м,

2 балла – 3м,

1 балл – менее 3м.

1. Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть 14м кролем на груди в полной координации, вдох выполнять на каждый 2-й, 3-й, 5-й гребок.

4 балла – ребенок проплывает 14м,

3 балла – 10м,

2 балла – 7м,

1 балла – 5м.

1. Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть кролем на спине 14м в полной координации, дыхание произвольное.

4 балла – ребенок проплывает 14м

3 балла – 10,

2 балла – 7м,

1 балла – 5м.

1. Плавание произвольным способом.

Проплыть 7м брасом или комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль)

4 балла – ребенок проплывает 7м,

3 балла – проплывает 5 – 6м,

2 балла – проплывает 4 – 3м,

1 балл – менее 3м.

Примечание.Оценка техники движений производится по наиболее существенным ошибкам, допускаемым детьми. В протоколе «Оценка» обозначается цветом: красным – если при выполнении нет ошибок или они несущественны;

зеленым – если имеются отклонения от нужных параметров выполнения движений;

синим – если допущены ошибки, вызывающие нарушение общей структуры движений.

**Оценочные тесты по 4 этапу обучения плаванию детей \_\_\_группы\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Ф.И. ребенка | «Торпеда» | Балл | Оценка | Кроль на груди | Балл | Оценка | Кроль на спине | Балл | Оценка | Плавание произвольным способом | Балл | Оценка | Средний балл |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Приложение № 2**

**Консультации для родителей**

*Консультация № 1: «Развитие гибкости»*

Гибкость – это способность выполнять движения с большей амплитудой. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Возможность выполнять то или иное движение с оптимальной амплитудой, направлением и напряжением мышц определяется подвижностью в суставах, упругостью и эластичностью мышц и связок. Наибольшее значение имеет подвижность позвоночника, особенно его грудного отдела, тазобедренного и плечевого суставов.

Важность и значимость гибкости не подлежит сомнению. Прежде всего, гибкость наделяет человека важным умением совершенного владения своим телом, умением чувствовать его, быть в постоянном контакте с ним. Знать его возможности и использовать их, управлять им. Это умение всегда ценилось, и к его достижению стремились еще древние люди.

Гибкость дает легкость свободу действий, раскрепощенность, непринужденность движений, умение как концентрировать силы своего тела, так и расслаблять его.

Гибкий человек красив с эстетической точки зрения. Гибкость придает грациозность, изящность, пластичность, выразительность движениям.

Гибкий человек никогда не растрачивает свои силы на лишние движения, его движения предельно точны и рациональны. Это в значительной степени облегчает, ускоряет любую деятельность, экономит внутренние энергетические ресурсы. У гибкого человека двигательная основа любой деятельности разумна и логически обоснована. Люди, не обладающие гибкостью в достаточной степени, имеют пониженную способность мышц к координации в процессе выполнения движения. Негибкий ребенок тратит гораздо большее количество энергии, а значит, у него быстрее наступает утомление.

Травмы, зачастую, являются результатом недостаточного развития гибкости. Часто мы говорим о гибкости, как о первостепенном по значимости качестве, влияющем на характер и результат определенной деятельности. Во многих видах деятельности гибкость выступает залогом успеха. Она позволяет быстрее и лучше овладеть рациональной техникой выполнения движений, экономнее использовать силу, быстроту и другие физические качества и на этой основе достичь наилучших практических результатов.

Наиболее успешно гибкость формируется в физических упражнениях с увеличенной амплитудой движения. К каждому упражнению необходимо относиться сознательно, помня, что упражняя тело. Мы влияем на мозг.

Физические упражнения учат ребенка ощущать мышцы рук, ног, шеи, туловища, чувствовать ответственность за красоту движений и свое здоровье.

Однако у детей дошкольного возраста недопустимо вызывать чрезмерное развитие гибкости. Приводящее к перерастяжению мышечных волокон и связок, а иногда и к необратимым деформациям суставных структур, что бывает при слишком интенсивном воздействии упражнений, направленных на развитие гибкости.

Важно помнить, что стоит перестать делать упражнения на гибкость – как достигнутый результат довольно быстро улетучивается, и подвижность вновь будет низкой.

*Упражнения для развития гибкости:*

1. И.п. – стойка ноги врозь.

Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.

2. И.п. – то же.

Повороты головы вправо, влево доставая подбородком плеча. Упражнение выполняется медленно, не закрывая глаза.

3. И.п. – то же.

Поочередные, попеременные, одновременные круговые движения прямыми руками вперед, назад.

4. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

Повороты туловища вправо – влево. Руки не опускать.

5. И.п. – широкая стойка.

Круговые движения руками перед собой.

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

Наклоны туловища вправо – влево, вперед – назад.

7. И.п. – стойка ноги врозь, руки за спиной в «замок».

Наклоны вперед, руки вверх.

8. Поочередные махи ногами вперед – назад, держась за опору.

9. И.п. – присед колени врозь, руки в стороны.

Сгибание – разгибание рук в стороны.

10. И.п. – сед на коленях.

Махи прямыми руками вверх – вниз.

11. И.п. – сед на коленях, упор сзади.

Легкие покачивания вперед – назад.

12. И.п. – сед ноги вместе, упор сзади.

1 – упор лежа.

2 – и.п.

13. И.п. – лежа на груди, руки под грудь.

1 – упор лежа.

2 – и.п.

14. И.п. – лежа на груди, руки вперед.

Прогнувшись поднимать руки вверх, отрывая плечи от пола.

15. И.п. – лежа на груди, руки сзади в «замок».

Прогнуться, подняв плечи, потянуться руками вверх.

16. И.п. – лежа на груди. Попеременные махи ногами вверх.

*Консультация № 2: «Вода не прощает неосторожности»*

Плавайте в местах, отведенных для купания.

Во время купания запрещается:

- подавать крики ложной тревоги;

- играя, нырять и захватывать руки и ноги товарища;

- толкать и топить друг друга;

- заплывать дальше обозначенных мест.

Купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха на 4 – 6оС выше температуры воды. Дети до 9 лет купаются при температуре воды не ниже 21оС. Лучше купаться не раньше, чем через 1 -1,5 часа после еды. Кожа перед купанием должна быть теплой.

Входить в воду нужно осторожно. На неглубоком месте нужно остановиться и окунуться. Не допускать переохлаждения тела. Двигайтесь в воде. Постепенно увеличивайте время нахождения в воде, начиная с 5 -8 минут. Выйдя из воды, нужно насухо вытереться и надеть сухую одежду.

Во время купания на лодке запрещается:

- нагружать лодку сверх установленной нормы;

- купаться детям до 15 лет без сопровождения взрослых или купать детей, не достигших 7 лет;

- сидеть на бортиках, переходить в лодке с места на место, а также пересаживаться из лодки в лодку.

Лодка должна быть в исправности, с комплектом весел, черпаком для воды и спасательными средствами.

Могут быть случаи, когда ребенку надо оказать первую помощь. Но прежде всего детям надо объяснить, как вести себя при разных обстоятельствах.

Если поперхнулся водой, надо откашляться, а затем вдохнуть. Можно слегка похлопывать ребенка ладонью по спине, больше успокаивая, чем помогая ему откашляться.

При порезе, царапине надо смазать кожу или ранку йодом или зеленкой и наложить стерильную повязку.

При судороге (свело ногу) надо встать на дно, постараться расслабить сведенную мышцу, потянуть носок на себя, согнуть ногу в коленном суставе, растереть ногу до исчезновения неприятного ощущения.

Если ребенок захлебнулся и скрылся под водой, надо быстро добежать до тонущего ребенка (учитывая скорость и направление теченья), взять его на руки и вынести на берег.

После очистки рта и дыхательных путей положите ребенка на спину и, встав на колени сбоку, запрокиньте ему голову до отказа. Одной рукой удерживайте голову пострадавшего, в запрокинутом положении и зажмите ему нос. Другой рукой поддерживайте рот ребенка приоткрытым, надавливая на подбородок. Затем, делая глубокий вдох, наклонитесь над пострадавшим и, равномерно вдувая воздух ему в рот, искусственно стимулируйте вдох.

Выдох вначале происходит у пострадавшего за счет спадания грудной клетки. В это время оказывающий помощь совершает очередной вдох и снова вдувает воздух в рот пострадавшему ребенку. Чем младше ребенок, тем меньше воздуха следует ему вдувать, поэтому не надо стремиться набирать полные легкие воздуха, совершать вдувание как бы изо рта. Можно одновременно вдувать воздух в рот и в нос ребенка. Если его челюсти судорожно сжаты и открыть рот оказывается невозможно, следует проделывать искусственное дыхание изо рта в нос. Вдувание воздуха в нос должно быть энергичным. Голова ребенка при вдувании воздуха в любом случае должна быть сильно запрокинута, в противном случае воздух попадает не в легкие, а в желудок. Вдувание рекомендуется повторять каждые 4-5 секунд.

При оказании первой помощи необходимо сохранять полное спокойствие, не отчаиваться, если первые попытки привести ребенка в чувство окажутся безрезультатными. Иногда искусственное дыхание дает положительные результаты только через значительное время.

Выполняя искусственное дыхание, у пострадавшего надо проверять пульс. Если он не прощупывается, отсутствует, искусственное дыхание следует сочетать с массажем сердца. Массаж проводится следующим образом. Кисти рук кладут одна на другую ладонями вниз на середину грудины и производят 4-5 толчкообразных надавливаний на грудную клетку с интервалом примерно в 1 секунду. Надавливать на середину грудины следует сверху вниз быстрыми и достаточно сильными движениями. После этого надо выполнить 1-2 вдувания в легкие пострадавшего. Массаж сердца у детей надо выполнять с осторожностью: надавливайте на грудину не слишком сильно и не всей ладонью, а только пальцами. Как только дыхание окончательно установится, желательно напоить пострадавшего горячим чаем.

Оказание первой помощи следует продолжать до появления у ребенка самостоятельного дыхания или до прибытия медицинской помощи. Указание о ее вызове надо *немедленно* отдать при несчастном случае любому оказавшемуся рядом взрослому.

*Консультация № 3: «Как подружиться со здоровьем»*

Заботы родителей в первые годы жизни ребенка направлены, прежде всего на его здоровье. Тем не менее статистика свидетельствует, что уже среди детей младшего школьного возраста 20% имеют отклонение в состоянии здоровья. Проанализировав случаи травм за 5 лет среди 50 тысяч школьников двух округов Москвы, специалисты получили данные, говорящие о том, что наиболее подвержены травмам (84%) дети малоподвижные, физически слабые с плохой координацией движений.

С каждым годом растет число детей, страдающих ожирением, частыми заболеваниями верхних дыхательных путей, сердечно-сосудистыми заболеваниями, вегетососудистой дистонией и т.д.

К сожалению, до сих пор многие родители, искренне желая здоровья своему ребенку, считают, что главное посытнее накормить его, потеплее укутать. «Не беги так быстро – упадешь! Не прыгай оттуда – подвернешь ногу!» – подобные возгласы обеспокоенных мам или бабушек можно часто услышать во дворах и скверах.

Между тем именно в первые годы жизни ребенка закладывается фундамент здоровья, и роль активного двигательного режима, физических упражнений незаменима.

Именно в дошкольном возрасте организм ребенка наиболее пластичен, и любое даже самое незначительное, но систематически повторяемое воздействие оказывает большое влияние на его развитие. При специальных занятиях физической культурой в работу вовлекаются буквально все мышечные группы и суставы. От них в головной мозг идет целый поток сигналов – импульсов. Эти импульсы стимулируют развитие центральной нервной системы, повышают ее тонус, т.е. рабочие возможности. А центральная нервная система в связи с этим посылает в обратном направлении к рабочим исполнительным органам (мышцам, сердцу, легким) увеличенное количество импульсов, что приводит, в свою очередь, к повышению их функционального состояния, способствует их развитию и укреплению.

Ученые пришли к выводу, что для эффективного оздоровления, профилактики респираторных заболеваний необходимо тренировать совершенствовать в первую очередь самое ценное в оздоровительном плане физическое качество – выносливость, которое в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Достигнуть ее высокого уровня можно, используя упражнения циклического характера. Из всех циклических видов спорта плавание отличается тем, что им можно заниматься чуть ли не с рождения.

Плавание занимает особое место среди массовых видов спорта, используемых с оздоровительной целью. Это объясняется его важным прикладным значением и рядом особенностей воздействия на организм.

Физические свойства водной среды, в частности плотность воды, оказывают специфическое влияние на функции кровообращения, дыхания, кожные рецепторы и т.д., при погружении человека в воду вытесняется объем воды, равный весу тела, в связи с чем облегчается удержание его в горизонтальном положении. Сердце не приходится преодолевать гидростатическое давление крови, отсутствует статическое напряжение мышц. Глубокое дыхание и давление воды на венозные сосуды облегчает его работу, что особенно важно для детей с ослабленным здоровьем. Вместе с тем дыхательный аппарат работает активнее, так как при вдохе и выдохе приходится преодолевать сопротивление воды. Это способствует укреплению дыхательного аппарата. Плавание развивает чувство воды, закаливает, тренирует вестибулярный аппарат. В силу повышенной теплоотдачи и большой теплопроводности воды расход энергии в воде в 3 – 4 раза больше, чем при ходьбе с такой же скоростью. Детям плавание особенно полезно.

*Помогите детям подружиться с водой и здоровьем!*

**Список используемой литературы**

* Российская Федерация. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 – Ростов н/Д: Легион, 2013.
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
* Методические рекомендации по разработке рабочих программ. Приложение к Письму Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 10.06.2014 № 03-20-2419/14-00.
* О.А. Воронкевич, Т.Ю. Седачева, Е.А. Якимова. Рабочая программа педагога ДОУ как инструмент реализации образовательной программы дошкольного образования / Дошкольная педагогика, № 4, 5, 2014 г.
* Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие /Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011