

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №78 Красносельского района Санкт-Петербурга «Жемчужинка»

ПРИНЯТО

На Педагогическом Совете

Протокол № 1

от 30.08. 2019г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Г.В. Смирнова

Приказ № 26-аг от 02.09. 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Адаптация к водному пространству и начальное обучение
детей дошкольников плаванию» групп общеразвивающей направленности.

Возраст детей: от 3 до 7

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы

Рузайкина Елена Владимировна
инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург
2019

Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	стр.
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Принципы и подходы к реализации программы	3-4
1.3 Цели и задачи образовательной работы по плаванию с детьми	4-6
1.4 Значимые для разработки программы характеристики возрастных особенностей детей дошкольного возраста.	6-8
1.5 Планируемые результаты освоения программы.	8
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1 модель организации образовательного процесса по обучению детей плаванию.	8-9
2.2 Содержание физкультурно – оздоровительной работы по обучению детей плаванию.	9-18
2.3 Взаимодействие с педагогами и родителями.	18-19
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1 Материально – техническое обеспечение и особенности организации предметно пространственной среды.	19-20
3.2 Программно – методическое обеспечение.	20
3.3 Особенности проектирования образовательного процесса.	20-33
Приложение 1: оценочный тест по этапам обучения.	34-39
Приложение 2: консультации для родителей.	40-58

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Руководствуясь необходимостью совершенствования процесса физического развития детей дошкольного возраста в условиях ДООУ, в целях наилучшей реализации оздоровительной и развивающей направленности физического развития дошкольников, была создана рабочая программа «Адаптация к водному пространству и начальное обучение детей дошкольного возраста групп общеобразовательной направленности».

Настоящая рабочая программа «Адаптация к водному пространству и начальное обучение детей – дошкольников плаванию» разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 78 Красносельского района Санкт-Петербурга «Жемчужинка», а также парциальной программы «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» под редакцией А.А. Чеменевой.

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.

При проектировании программы особое внимание уделялось выбору наиболее эффективных методов и приемов взаимодействия с детьми в процессе обучения плаванию.

Программа разработана для детей младшего, среднего, старшего и подготовительного дошкольного возраста. Материал представлен в шаговой форме, чтобы обеспечить овладение ребенком данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

Два раза в год проводится тестирование, выявляющее степень освоения плавательных движений.

Программа опирается на современные методики образного сюжетного представления о двигательном действии и дидактические принципы обучения плаванию в зависимости от морфофункциональных свойств организма и сенситивных периодов развития.

1.2 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, взаимосвязи 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 приучение 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.
- Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Разработка комплексов упражнений или одного упражнения направлены не только на профилактику здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, повышение его психофизических качеств, поддержание эмоционально – положительного состояния. Физические упражнения способствуют повышению функциональных возможностей всех систем организма.

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.

1.3 Цели и задачи образовательной работы по плаванию с детьми

Цели:

3-4 года «ПЕРВАЯ ВОЛНА»

- обучить детей обязательному погружению под водой, выдохам в воду и плаванию с предметом;
- способствовать оздоровлению детей;
- совершенствовать физическое развитие;
- закаливание детского организма.

4-5 лет «ВТОРАЯ ВОЛНА»

- обучить детей ориентироваться под водой, лежать на воде, плавать с доской.
- способствовать оздоровлению детей;
- совершенствовать физическое развитие;
- закаливание детского организма.

5-6 лет «ТРЕТЬЯ ВОЛНА»

- обучить детей держаться на воде и передвигаться с помощью движений ног без вспомогательных предметов;
- способствовать оздоровлению детей;
- совершенствовать физическое развитие;
- закаливание детского организма.

6-7 лет «ЧЕТВЕРТАЯ ВОЛНА»

Обучить детей плаванию различными способами;

- способствовать оздоровлению детей;
- совершенствовать физическое развитие;
- закаливание детского организма.

Задачи образовательной работы по плаванию с детьми:

«ПЕРВАЯ ВОЛНА» 3-4 года

Образовательные:

- адаптировать детей к водному пространству;
- научить без боязни заходить в воду и свободно передвигаться в ней;

- научить задерживать дыхание, выполнять погружение и лежание на поверхности воды с плав. средствами;
- научить передвигаться по воде с плав. средствами.

Оздоровительные:

- способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- укреплять мышечный корсет ребенка;
- повышать функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- активизировать обменные процессы работы центральной нервной системы;
- формировать гигиенические навыки.

Воспитательные:

- развивать внимание, силу, быстроту, гибкость;
- воспитание положительного отношения детей к занятиям;
- воспитание организованности;

«ВТОРАЯ ВОЛНА» 4-5 года

Образовательные:

- продолжать обучать выдоху в воду с открыванием глаз под водой;
- научить всплыванию, лежанию на поверхности воды без плав. средств;
- обучать скольжению на груди, спине;
- обучать передвижению при помощи ног способом кроль на груди, спине с доской.

Оздоровительные:

- способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- укреплять мышечный корсет ребенка;
- повышать функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- активизировать обменные процессы работы центральной нервной системы;
- активировать работу вестибулярного аппарата.

Воспитательные:

- развивать внимание, силу, быстроту, гибкость, ловкость, выносливость;
- способствовать повышению эмоциональный фона;
- воспитывать выдержку, смелость, уверенность в своих силах;
- воспитывать положительное отношение детей к занятиям;

«ТРЕТЬЯ ВОЛНА» 5-6 года

Образовательные:

- продолжать обучать движениям ног способом кроль на груди, спине;
- научить согласованному движению ног с выдохами в воду;
- обучать плаванию под водой;
- обучать движению рук при плавании кролем на груди, спине.
- ознакомить с движением рук способом брасс.

Оздоровительные:

- способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- укреплять дыхательную мускулатуру, улучшать подвижность грудной клетки;
- повышать общую и силовую выносливость мышц;
- активизировать обменные процессы работы центральной нервной системы;

Воспитательные:

- воспитывать силу воли, целеустремленность;
- воспитывать чувство товарищества, выдержку;
- воспитывать сознательную дисциплину, организованность;
- воспитывать уверенность в своих силах.

«ЧЕТВЕРТАЯ ВОЛНА» 6-7 года

Образовательные:

- обучать движению рук кролем на груди в согласовании с дыханием;
- обучать плаванию кролем на груди, спине в полной координации;
- разучивать элементы плавания способом брасс, дельфин;
- обучать приемам самопомощи и помощи тонущему;
- совершенствовать плавательные движения.

Оздоровительные:

- способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию;
- совершенствовать развитие опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку;
- способствовать повышению работоспособности организма;
- формировать гигиенические навыки.

Воспитательные:

- воспитывать культуру выполнения упражнений;
- воспитывать настойчивость, чувство собственного достоинства, выдержку;
- воспитывать сознательную дисциплину, организованность;
- воспитывать уверенность в своих силах.

1.4 Значимые для разработки программы характеристики.**«ПЕРВАЯ ВОЛНА» 3-4 года**

У детей младшего дошкольного возраста отмечается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора (Н.И. Красногорский). Условные рефлексы в этом возрасте вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, и навыки ребенка в начале не прочны.

Процессы торможения и возбуждения в коре головного мозга легко иррадируют, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер, и дети быстро утомляются. Так, чем младше ребенок, тем быстрее происходит утомление. Для образования определенных двигательных навыков (в том числе плавательных) и закрепление их как условных рефлексов (образование двигательного стереотипа) требуется определенная повторность и последовательность применения раздражителей: физических (плавательных) упражнений, проводимых по определенному плану.

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития, как умственного, так и физического. В это время ребенок получает и усваивает информацию в несколько раз больше, чем в период школьного обучения.

«ВТОРАЯ ВОЛНА» 4-5 года

Детям исполнилось четыре года. Возрасли их физические возможности: движения стали более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворенности этой потребности, ограничения двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями и упражнениями под музыку.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость.

На пятом году жизни активно проявляется стремление детей к общению со сверстниками. Если ребенок трех лет вполне удовлетворяется обществом кукол, то средний дошкольник нуждается в содержательных контактах со сверстниками. Поэтому образовательная деятельность, построенная на игровых методах наиболее актуальна в этом возрасте.

«ТРЕТЬЯ ВОЛНА» 5-6 года

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5-6 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и т.д.) закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические применения по уходу за ними.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течении шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически, что связано с возрастающей физической выносливостью.

Расширяются интеллектуальные возможности детей. Они довольно уверенно осваивают ориентацию в пространстве и на плоскости: слева-направо, вверх-вниз, спереди-сзади, близко-далеко, выше-ниже и т.д.

В старшем дошкольном возрасте возрастают возможности памяти, возникает намеренное запоминание в целях последующего воспроизведения материала, более устойчивым становится внимание. Происходит развитие всех познавательных процессов. У детей снижаются пороги ощущений. Повышается острота зрения и точность цветоразличения, развивается фанематический и звуковой слух, значительно возрастает точность оценок веса и пропорций предметов, систематизируется представление детей.

«ЧЕТВЕРТАЯ ВОЛНА» 6-7 года

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 дыхания. 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. Она зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и

других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. 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 закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.5 Планируемые результаты освоения программы.

Дети 3 – 4 года. Этот возраст относится к первому – адаптационному этапу обучения, который начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Продолжается до того момента, как ребенок освоится в воде, сможет **безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, погружаться под воду, играть.**

Дети 4 – 5 лет. Этот возраст относится ко второму этапу обучения, который предполагает дальнейшее **освоение детьми погружения и ориентирования под водой, формирования навыка горизонтального положения тела в воде, скольжения на груди, спине произвольным способом.**

Дети 5 – 6 лет. Этот возраст относится к третьему этапу обучения, который подразумевает **освоение элементов техники плавания кролем на груди спине, плавание произвольным способом.**

Дети 6 – 7 лет. Этот возраст относится к четвертому этапу обучения, который подразумевает **освоение техники плавания кролем на груди, спине в полной координации, элементов техники брасс, дельфин, освоение комбинированного плавания.**

В начале и конце года проводится оценочный тест по этапам обучения (Приложение 1).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Модель организации образовательного процесса по обучению детей плаванию.

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

Традиционная (учебно-тренировочная);

Сюжетно-игровая;

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. В зависимости от возраста детей и конкретных условий (число детей в группе, размер бассейна, цель занятия) количество подгрупп будет разным.

Длительность занятий в возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, а также периода обучения. Вначале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается. Наглядно данная информация представлена в таблице № 1.

Таблица №1

Возрастная группа	Кол – во подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин	
			В одной подгруппе	Во всей группе
Вторая младшая	3	5 - 7	15	45
Средняя	3	7	20	60
Старшая	3	7	25	75
Подготовительная	3	7	30	90

2.2 Содержание физкультурно–оздоровительной работы по обучению детей плаванию.

«ПЕРВАЯ ВОЛНА» 3 -4- года

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. адаптировать детей к водному пространству:

- познакомить детей со свойствами воды;
- обучить свободному передвижению в водном пространстве;
- научить задерживать дыхание, погружаться под воду и лежать на воде с плав. средствами.

2. приобщать малышей к плаванию:

- обучать скольжению с предметом;
- научить выдоху в воду;
- формировать попеременное движение способом кроль;
- учить плавать с плав. средствами.

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 двигательных 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.

1. Упражнения по обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь детям освоится с новой, непривычной средой. Научить детей погружаться в воду на задержке дыхания, лежать на ней с плав. средствами, скользить, плавать при помощи движений ног.

- упражнения знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну;
- передвижения в воде с опорой и без опоры;
- упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде;
- упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду;
- лежание и скольжение на воде;
- работа ногами способом «кроль» на груди, спине у неподвижной опоры, в движении с подвижной опорой.

2. Рекомендованные игры на воде:

«Дождик», «Карусели», «Пузырь», «Смелые ребята», «Кто быстрее», «Мы в аквапарке», «Затейники», «Усатый сом», «Найди клад», «Оса», «Жучек паучок», «Рыбак и рыбки», «Сердитая рыбка», «Охотники и утки», «Салки», «Море волнуется».

Раздел «Здоровье» включает в себя следующие **задачи:**

- 1. способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;**
- 2. укреплять мышечную систему организма;**
- 3. формировать «дыхательное удовольствие»;**
- 4. формировать гигиенические навыки:**
 - самостоятельно раздеваться в определенной последовательности;
 - мыться под душем, пользоваться мылом и губкой;
 - одеваться в определенной последовательности;
- 5. учить правила поведения в воде:**
 - осторожно ходить по бассейну только по обходным дорожкам;
 - спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно держась за поручень;
 - не торопиться и не толкать впереди идущего;
 - слушать и выполнять все указания тренера.

«ВТОРАЯ ВОЛНА» 4 – 5 лет

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

- 1) продолжать обучать детей выдоху в воду;**
- 2) научить способности держаться на воде:**
 - выполнение упражнения поплавок;
 - упражнение звездочка на груди, спине;
 - обучить скольжению на груди, спине без предмета;
 - научить раздельным движениям плавания способом кроль.
- 3) учить плавать при помощи попеременных движений ног способом кроль на груди, спине.**

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;
- упражнения на координацию;
- наклоны;
- приседы;
- упражнения в положении сидя, лежа на коврик;
- упражнения на восстановление дыхания;

Разнообразные способы передвижения по дну:

- ходьба с выдохами в воду;
- ходьба с попеременной работой рук способом кроль на груди отталкиваясь от воды;
- приседания с погружением под водой с открытыми глазами;
- прыжки вперед на двух – плечи под водой (пружинка);
- прыжки вперед, выпрямляя ноги и скользя по поверхности (лягушка).

Рекомендованные игры:

«Догони меня», «Телефон», «Насос», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Торпеда», «Звездочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт», «Рыбак и рыбки», «Затейники», «Найди клад», «Сомbrero», «Веселые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка».

2. Упражнения по обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь детям освоиться с новой, необычной средой. Научить детей погружаться в воду на задержке дыхания, лежать на ней, скользить, плавать при помощи движений рук, ног разнообразными способами, нырять.

- упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну;
- передвижения в воде с опорой, без опоры;
- упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде;
- упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду;
- всплытие и лежание на воде;
- скольжение по поверхности;
- работа ногами способом «кроль» на груди, спине у опоры, в движении;
- разучивание движений руками способом брасс.

Раздел «Здоровье» включает в себя следующие задачи:

1. *Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.*
2. *Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.*
3. *Укреплять мышечный корсет ребенка, формировать «дыхательное удовольствие»;*
4. *Активизировать работу вестибулярного аппарата.*
5. *Формировать гигиенические навыки:*
 - самостоятельно раздеваться в определенной последовательности;
 - аккуратно складывать и вешать одежду;
 - самостоятельно пользоваться полотенцем;
 - последовательно вытирать части тела.

«ТРЕТЬЯ ВОЛНА» 5- 6 лет

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

1. *продолжать обучать скольжению на груди, спине с различным положением рук;*
2. *учить согласовывать движения ногами и дыхание;*
3. *изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин;*

- 4. учить плавать кролем на груди, спине в полной координации;*
- 5. изучать движения ног способом брасс, дельфин;*
- 6. обучение плаванию под водой.*

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 то, чтобы помочь детям освоиться с новой, необычной средой. Научить детей погружаться в воду на задержке дыхания, лежать на ней, скользить, плавать при помощи движений рук, ног разнообразными способами, нырять.

- упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну;
- передвижения в воде с опорой, без опоры;
- упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде;
- упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду;
- всплытие и лежание на воде;
- скольжение по поверхности;
- работа ногами способом «кроль» на груди, спине у опоры, в движении;
- разучивание движений руками способом брасс.

3. Рекомендуемые игры на воде:

«Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Салки с мячом», «Поплавок», «Затейники», «Пушбол», «Караси и карпы», «Веселые ребята», разнообразные эстафеты.

Раздел «Здоровье» включает в себя следующие задачи:

- 1. Способствовать закаливанию организма.**
- 2. Повышать общую и силовую выносливость мышц.**
- 3. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.**
- 4. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы**
- 5. Формировать гигиенические навыки:**
 - научить быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;
 - самостоятельно мыться под душем с мылом и мочалкой;
 - тщательно вытирать все тело в определенной последовательности;
 - осторожно сушить волосы феном.

«ЧЕТВЕРТАЯ ВОЛНА» 6 – 7 лет

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. изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин;**

4. закрепление и совершенствование навыка плавания кролем на груди в согласовании рук, ног и дыхания;

5. совершенствование плавания всеми стилями;

6. обучение приемам самопомощи и помощи утопающему.

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 то, чтобы помочь детям освоиться с новой, необычной средой. Научить детей погружаться в воду на задержке дыхания, лежать на ней, скользить, плавать при помощи движений рук, ног разнообразными способами, нырять.

- упражнения на технику выполнения отдельно движений рук, ног различными способами;
- упражнения в согласовании с дыханием;
- упражнения на задержке дыхания под водой;
- упражнения с проплыванием длительных дистанций;
- упражнения с ускорениями;
- упражнения по транспортировке утопающего.

3. Рекомендуемые игры на воде:

«У кого больше пузырей», «Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Салки» с предметами, фиксированным положением на воде, «Охотники и утки», «Затейники», «Белые медведи», «Невод», «Веселые ребята», «Переправа», «Пушбол», разнообразные эстафеты, «Водное поло».

Раздел «Здоровье» включает в себя следующие задачи:

1. способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию;

2. совершенствовать работу опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку;

3. повышать работоспособность организма;

4. приобщать к здоровому образу жизни;

5. формировать гигиенические навыки:

- быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;
- правильно мыться под душем, оказывать помощь друг другу;
- насухо вытираться;
- сушить волосы феном;
- следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

Перспективный план образовательной работы

«ПЕРВАЯ ВОЛНА» Основные задачи обучения плаванию

Задачи	Занятия № 1-8	Занятия № 9-16	Занятия № 17- 25	Занятия № 26-34
Обучающие	1. Ознакомление со свойствами воды. 2. Обучение легкому, свободному передвижению в воде. 3. Обучение входу в воду. 4. Обучение погружению в воду. 5. Формирование умения самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться.	1. Обучение попеременным движениям ног способом кроль. 2. Обучение лежанию на воде. 3. Обучение ориентированию	1. Обучение скольжению с надувным кругом и без него. 2. Обучение плаванию облегченным способом. 3. Закрепление пройденного материала.	Подготовка и сдача норм первого этапа обучения плаванию
Оздоровительные	Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды	1. Укрепление мышц тела, нижних конечностей. 2. Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы	Повышение функциональных возможностей организма	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы
Развивающие	Развитие равновесия	Развитие силы	Развитие ловкости, внимания.	Развитие выносливости
Воспитательные	Воспитание смелости	Воспитание положительного отношения детей к занятиям	Воспитание решительности, выдержки	Воспитание организованности

«ВТОРАЯ ВОЛНА» Основные задачи обучения плаванию

Задачи	Занятия № 1 – 5	Занятия № 6 – 10	Занятия № 11 – 15	Занятия № 16
Обучающие	1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди (спине) 2. Обучение попеременным круговым движениям рук. 3. Дальнейшее обучение погружению в воду, лежа на воде, открывая глаза. 4. Дальнейшее обучение выдоху в воду	1. Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. 2. Обучение скольжению на груди (спине) с опорой. 3. Дальнейшее обучение движениям рук способом брас. 4. Закрепление пройденного материала.	1. Обучение скольжению на груди (спине) без опоры. 2. Обучение плаванию при помощи движений рук способом кроль. 3. Обучение комбинированному способу плавания (руки - брасс, ноги - кроль). 4. Совершенствование изученных движений.	Подготовка и сдача норм второго этапа обучения плаванию
Оздоровительные	1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. 2. Укрепление мышц тела верхних и нижних конечностей.	1. Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1. Повышение функциональных возможностей организма. 2. Активизация работы вестибулярного аппарата.	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.
Развивающие	Развитие внимания, силы, быстроты.	Развитие выносливости.	Развитие гибкости, ловкости.	Развитие выносливости.
Воспитательные	1. Повышение эмоционального тонуса. 2. Воспитание выдержки	Воспитание уверенности в своих силах, смелости.	Воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, честности)	Воспитание выдержки.

«ТРЕТЬЯ ВОЛНА» Основные задачи обучения плаванию

Задачи	Занятия № 1 – 5	Занятия № 6 – 10	Занятия № 11 – 15	Занятия № 16
Обучающие	1. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук на задержке дыхания. 2. Обучение плаванию на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием (поворот головы на вдох). 3. Обучение плаванию кролем на груди в полной координации на задержке дыхания. 4. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук. 5. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений ног. 6. Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием. 7. Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине	1. Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации. 2. Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием. 3. Обучение плаванию комбинированным способом (руки – дельфин, ноги – кроль). 4. Дальнейшее обучение плаванию на груди, спине при помощи движений рук, ног способом кроль в согласовании с дыханием. 5. Закрепление пройденного материала.	1. Обучение скольжению на груди (спине) без опоры. 2. Обучение плаванию при помощи движений рук способом кроль. 3. Обучение комбинированному способу плавания (руки - брасс, ноги - кроль). 4. Совершенствование изученных движений.	Подготовка и сдача норм третьего этапа обучения плаванию
Оздоровительные	1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. 2. Укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки.	1. Повышение общей и силовой подвижности мышц. 2. Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной емкости легких	1. Повышение функциональных возможностей организма.	Активизация обменных процессов, работы центральной нервной системы.
Развивающие	Развитие гибкости.	Развитие силы, выносливости.	Развитие ловкости.	Развитие выносливости.
Воспитательные	1. Воспитание воли, целеустремленности	Воспитание чувства товарищества, выдержки.	Воспитание сознательной дисциплины, организованности.	Воспитание уверенности в своих силах.

«ЧЕТВЕРТАЯ ВОЛНА» Основные задачи обучения плаванию

Задачи	Занятия № 1 – 5	Занятия № 6 – 10	Занятия № 11 – 15	Занятия № 16
Обучающие	1. Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине. 2. Закрепление и совершенствование навыка плавания при помощи движений рук способом кроль на груди, спине, брасс, дельфин – в согласовании с дыханием. 3. Совершенствование и закрепление навыка плавания кролем на груди, спине в полной координации. 4. Закрепление навыка плавания при помощи движений ног способом дельфин. 5. Закрепление и совершенствование навыка плавания комбинированными способами (руки – брас, ного – кроль; руки – дельфин, ноги - кроль). 6. Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием. 7. Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине	1. Обучение плаванию при помощи движений ного 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 четвертого этапа обучения плаванию.
Оздоровительные	1. Укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног. 2. Закаливание организма.	1. Укрепление дыхательной мускулатуры. 2. Улучшение подвижности грудной клетки. 3. Увеличение резервных возможностей дыхания.	1. Повышение функциональных возможностей организма, прежде всего дыхательной и сердечно-сосудистой 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 несколько тем для беседы с родителями.

Темы и консультации для педагогов и родителей «ПЕРВАЯ ВОЛНА»

Тема № 1: *«Правила поведения и гигиенические требования при посещении бассейна»* (Приложение № 2) – 1 полугодие.

Тема № 2: *«Преодоление водобоязни»* (Приложение №2) – 1 полугодие.

Тема № 3: *«Знакомство с водой»* (Приложение №2) – 1 полугодие.

Выступление на родительском собрании – сентябрь.

Открытое занятие для родителей по итогам года – 2 полугодие.

Индивидуальная работа с педагогами по организации плавательного процесса – в течении года.

Индивидуальные консультации для родителей – в течении года.

Темы и консультации для педагогов и родителей «ВТОРАЯ ВОЛНА»

Тема № 1: *«Преодоление водобоязни»* (Приложение № 2) – 1 полугодие.

Тема № 2: *«Развитие гибкости»* (Приложение №2) – 1 полугодие.

Тема № 3: *«Вода не прощает неосторожности»* (Приложение №2) – 1 полугодие.

Открытое занятие для родителей по итогам года – 2 полугодие.

Индивидуальная работа с педагогами по организации плавательного процесса – в течении года.

Индивидуальные консультации для родителей – в течении года.

Темы и консультации для педагогов и родителей «ТРЕТЬЯ ВОЛНА»

Тема № 1: *«Развитие гибкости»* (Приложение № 2) – 1 полугодие.

Тема № 2: *«Как подружиться со здоровьем»* (Приложение №2) – 1 полугодие.

Тема № 3: *«Вода не прощает неосторожности»* (Приложение №2) – 1 полугодие.

Открытое занятие для родителей по итогам года – 2 полугодие.

Индивидуальная работа с педагогами по организации плавательного процесса – в течении года.

Индивидуальные консультации для родителей – в течении года.

Темы и консультации для педагогов и родителей «ЧЕТВЕРТАЯ ВОЛНА»

Тема № 1: *«Развитие гибкости»* (Приложение № 2) – 1 полугодие.

Тема № 2: *«Вода не прощает неосторожности»* (Приложение №2) – 1 полугодие.

Тема № 3: *«Как подружиться со здоровьем»* (Приложение №2) – 1 полугодие.

Открытое занятие для родителей по итогам года – 2 полугодие.

Индивидуальная работа с педагогами по организации плавательного процесса – в течении года.

Индивидуальные консультации для родителей – в течении года.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально – техническое обеспечение и особенности организации предметно-пространственной среды

Оборудование и спортивный инвентарь для занятий плаванием:

1. Разделительные дорожки.
2. Обходные резиновые дорожки;
3. Съёмная 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. Резиновые лопатки для кистей.
17. 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.).
18. Донные игрушки.
19. Надувные резиновые мячи разных размеров.
20. Наглядные пособия, карточки-схемы.
21. Нудлы разной длины.
22. Спасательные жилеты
23. Лопатки для плавания.
24. Ворота для игры в водный волейбол.
- Плавающие обручи.
25. Колобашки для плавания.
26. Плавательные пояса.
27. Игрушки на присосках.
28. Игрушки – пазлы.

3.2 Программно – методическое обеспечение образовательного процесса

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.
10. *Васильев В.С.* Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

3.3 Особенности проектирования образовательного процесса

Образовательный процесс проектируется в соответствии с комплексно – тематическим планированием.

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 полу-приседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с различными движениями рук 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.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Наклоны, повороты с различным положением рук	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальные упражнения																
Упражнения, подводящие к освоению плавательных движений (круговые движения руками одновременно вперед, назад; «мельницы» всех видов и т.д.)			+		+			+	+	+	+	+		+		+
Имитация плавания ногами кролем		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры																
«Пузырь»	+															
«Дождик»		+				+										
«Карусель»			+													
«Кто быстрее»				+												
«Мы ребята смелые»				+												
«Мы в аквапарке»					+											
«Затейники»							+									
«Усатый сом»								+								
«Найди клад»									+					+		
«Оса»										+						
«Жучек-паучок»											+					
«Рыбак и рыбки»												+				
«Сердитая рыбка»													+			
«Салки»														+		

«Охотник и утки»																	+	
«Море волнуется»																		+
Упражнения в воде																		
- заход в воду, передвижения в воде, ознакомление со свойствами воды – плотностью, прозрачностью, вязкостью	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- погружение в воду – по шею, до уровня подбородка, носа, глаз;	+	+	+	+	+													
- опускание лица в воду;		+	+	+														
- обучение выдоху в воду;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- подныривание в воду с помощью преподавателя;		+	+	+	+													
- ныряние через обруч;							+	+	+									
- погружение в воду с головой, открывая глаза в воде;					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- лежание с надувным кругом;					+													
- лежание на воде, держась за опору;								+	+	+								
- лежание на воде без опоры;										+	+	+	+	+	+	+	+	+
- скольжение с надувным кругом или в надуватниках;											+	+						
- скольжение без круга;													+	+	+	+	+	+

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.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Наклоны, повороты с различным положением рук	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальные упражнения																
Упражнения, подводящие к освоению плавательных движений (круговые движения																

руками одновременно вперед, назад; «мельницы» всех видов и т.д.)																	
Имитация плавания ногами кролем																	
Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры																	
«Пузырь»	+																
«Дождик»		+															
«Карусель»			+														
«Кто быстрее»				+													
«Мы ребята смелые»					+												
«Мы в аквапарке»						+											
«Затейники»							+										
«Усатый сом»								+									
«Найди клад»									+								
«Оса»										+							
«Жучек-паучок»											+						
«Рыбак и рыбки»												+					
«Сердитая рыбка»													+				
«Салки»														+			
«Охотник и утки»															+		
«Море волнуется»																+	
Упражнения в воде																	
- вхождение в воду, передвижения в воде, ознакомление со свойствами воды – плотностью, прозрачностью, вязкостью	+	+															
- погружение в воду – по шею, до уровня подбородка, носа, глаз;	+	+	+	+													
- опускание лица в воду;					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- обучение выдоху в воду;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- подныривание в воду с помощью преподавателя;										+	+	+	+	+	+	+	+
- ныряние через обруч;											+	+	+	+	+	+	+
- погружение в воду с головой, открывая глаза в воде;								+	+	+	+						
- лежание с надувным кругом;			+	+	+	+	+										
- лежание на воде, держась за опору;								+	+	+	+	+					
- лежание на воде без опоры;													+	+	+	+	+
- скольжение с надувным кругом или в нарукавниках;											+	+	+	+	+	+	+
- скольжение без круга;															+	+	+
- изучение движений ног способом кроль на груди, спине;					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

- плавание с надувным кругом или двумя досками при помощи движений ног способом кроль;								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- изучение движений рук способом брас;														+	+	+	+
Тестирование	+																+

Учебно-тематическое планирование «ВТОРАЯ 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																
Обучение движениям рук способом кроль на груди (спине) стоя на дне	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Плавание кролем на груди, при помощи ног в согласовании с дыханием, с опорой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Погружение в воду с открыванием глаз под водой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Выдохи в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Дальнейшее разучивание и совершенствование движений ног способом кроль на груди (спине)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Лежание на груди (спине) с опорой	+	+														
Лежание на груди (спине) без опоры			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обучение плаванию кролем на груди (спине) включая движения рук на задержке дыхания.										+	+	+	+	+	+	+
Дальнейшее обучение движений рук способом брасс											+	+	+	+	+	+
Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Подвижные игры																	
«Телефон»	+								+								
«Гуси»			+								+						
«Затейники»			+			+						+				+	
«Найди клад»				+						+				+			+
«Сомбреро»					+										+		
«Усатый сом»						+											
«Сердитая рыбка»																	
«Мы веселые ребята»																	
«Переправа»																	
«Футбол»																	
«Найди свой домик»																	
«Оса»																	
«Щука и рыбы»																	
«Поезд идет в тоннель»																	
«Смелые ребята»																	
«Жучок – паучок»																	
«У кого больше пузырей»																	
«Насос»																	
«Пузырь»																	
«Чья игрушка впереди»																	
«Море волнуется»																	
«Дельфин в цирке»																	

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																	
Обучение движениям рук способом кроль на груди (спине) стоя на дне	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Плавание кролем на груди, при помощи ног в согласовании с дыханием, с опорой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Погружение в воду с открыванием глаз под водой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Выдохи в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Дальнейшее разучивание и совершенствование движений ног способом кроль на груди (спине)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Лежание на груди (спине) без опоры		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обучение плаванию кролем на груди (спине) включая движения рук на задержке дыхания.			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Плавание кролем на груди, при помощи ног с выносом (без выноса) рук на задержке дыхания, без опоры			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Дальнейшее обучение движений рук способом брасс	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры																	
«Телефон»	+																
«Догони меня»	+																
«Рыбак и рыбаки»		+															
«Гуси»			+														
«Затейники»			+			+											
«Найди клад»				+						+							
«Сомбреро»					+												
«Усатый сом»																	
«Футбол»								+									
«Щука и рыбки»									+								
«Насосы»										+							
«Буксир»												+					

«Удочка»														+				
«Море волнуется»															+			
«Салки»																+		
«Веселые ребята»																	+	
«Морской бой»																		+
Тестирование																		+
Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Учебно-тематическое планирование «ТРЕТЬЯ 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																
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;		+	+	+	+											
- рук при задержке дыхания, доска зажата оленями;						+	+	+	+							
- одновременно рук и ног в согласовании с дыханием, с доской в руках.						+	+	+	+			+		+		
Плавание кролем на груди:		+	+	+	+	+										
- при помощи движений рук ног при задержке дыхания;																

- 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																	
«Футбол»	+																
«Салки»		+				+			+	+							
«Охотники и утки»			+														
«Белые медведи»				+													
«Невод»					+												
«Затейники»							+										
«Пушбол»											+						
«Караси и карпы»														+			
«Веселые ребята»															+		
«Удочка»																+	
«Насосы»																	
«Буксир»																	
Эстафеты								+				+	+				
Тестирование			+														+
Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

II полугодие

Учебный материал	№ 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;		+	+	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+
- рук при задержке дыхания, доска зажата оленями;		+	+	+	+												
- одновременно рук и ног в согласовании с дыханием, с доской в руках.						+	+	+	+				+		+		
Плавание кролем на груди: - при помощи движений рук ног при задержке дыхания;		+	+	+	+	+											
- 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																	
«Футбол»	+																
«Салки»		+				+			+	+							
«Охотники и утки»			+														

«Белые медведи»				+													
«Невод»					+												
«Затейники»							+										
«Пушбол»											+						
«Караси и карпы»														+			
«Веселые ребята»															+		
«Удочка»																+	
«Насосы»																	
«Буксир»																	
Эстафеты							+					+	+				
Тестирование			+														+
Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Учебно-тематическое планирование «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	№ 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	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Оценочные тесты по 1 этапу обучения плаванию детей _____ группы _____ (дети 3 – 4 лет) _____ 20 _____ год

№ п/п	Ф.И. ребенка	Передвижения	Балл	Погружение	Балл	Выдохи в воду	Балл	Плавание с опорой	Балл	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										
29										
30										

Оценочные тесты по 2 этапу обучения плаванию детей ____ группы ____ (дети 4 – 5 лет) _____ 20__ год

№ п/п	Ф.И. ребенка	Ориентирование в воде	Балл	Лежание на груди	Балл	Лежание на спине	Балл	Плавание с доской	Балл	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										
29										
30										

Оценочные тесты по 3 этапу обучения плаванию детей ____ группы ____ (дети 5 – 6 лет) _____ 20__ год

№ п/п	Ф.И. ребенка	Скольжение на груди	Балл	Скольжение на спине	Балл	Плавание с доской	Балл	Плавание произвольным способом	Балл	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										
29										
30										

Оценочные тесты по 4 этапу обучения плаванию детей ____ группы ____ (дети 6 – 7 лет) _____ 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														
29														
30														

Система оценки:

Дети 3 – 4 года.

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
4 балла – ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде,
3 балла – выполняет упражнения неуверенно, осторожно,
2 балла – выполняет упражнения, держась за бортик,
1 балл – боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнения.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
4 балла – ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течении 3 сек.,
3 балла – погрузившись в воду, приоткрыв глаза, находится там менее 3 сек.,
2 балла – погрузившись в воду не открывает глаза,
1 балл – боится полностью погрузиться под воду.
3. Выдохи в воду.
4 балла – ребенок правильно выполняет 2 выдоха,
3 балла – правильно выполняет 1 выдох,
2 балла – не полностью выполняет выдох, т.е. заканчивает его над водой,
1 балл – выполняет выдох, опустив только губы.
4. Плавание с плав. средством (нудлом) при помощи движений ног.
4 балла – ребенок, приняв правильное положение тела, проплывает 4 м при помощи движений ног способом кроль;
3 балла – проплывает 3 м;
2 балла – проплывает 2 м;
1 балл – приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги не может сдвинуться с места.

Дети 4 – 5 лет.

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
4 балла – ребенок может достать 3 предмета на одном дыхании;
3 балла – достать 2 предмета;
2 балла – достать 1 предмет;
1 балл – достает предмет, не опуская лицо в воду.
2. Лежание на груди.
4 балла – ребенок выполняет упражнение в течении 5 сек;
3 балла – в течении 3-4 сек;
2 балла – в течении 1-2 сек;
1 балл – лежит на воде с поддерживающим средством.
3. Лежание на спине.
4 балла – приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течении 5 сек;
3 балла – лежит на спине в течении 3-4 секунд;
2 балла – лежит на спине 1-2 сек;
1 балл – лежит с поддерживающими средствами.
4. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди.
4 балла – ребенок проплывает 7 м;
3 балла – проплывает 5-6 м;
2 балла – проплывает 4-3 м;
1 балл – проплывает менее 3 м.

Дети 5 – 6 лет.

1. Скольжение на груди.
4 балла – ребенок проскользил 4м и более;
3 балла – 3м;

- 2 балла – 2м;
1 балл- 1м.
- 2. Скольжение на спине.
4 балла – ребенок проскользил 4м и более.
3 балла – 3м;
2 балла – 2м;
1 балл -1м
- 3. Проплывание с доской при помощи движений ног в согласовании с дыханием.
4 балла – ребенок проплыл 10-12м;
3 балла – 8-10м;
2 балла – 7м;
1 балл – меньше 7м.
- 4. Плавание произвольным способом.
4 балла – ребенок проплыл 7м;
3 балла – 5-6м;
2 балла – 4-5м;
1 балл – менее 4м.

Дети 6 – 7 лет.

- 1. Упражнение «Торпеда».
4 балла – ребенок проплыл 7м и более;
3 балла – 6м;
2 балла – 5м;
1 балл – менее 5м.
- 2. Плавание кролем на груди в полной координации.
4 балла – ребенок проплывает 14м;
3 балла – 10м;
1 балла – 7м;
1 балл – менее 7м.
- 3. Плавание кролем на спине в полной координации.
4 балла – ребенок проплывает 14м;
3 балла – 10м;
2 балла – 7м;
1 балл – менее 7м.
- 4. Плавание произвольным способом.
4 балла – ребенок проплывает 7м;
3 балла – 6м;
2 балла – 5м;
1 балл – менее 4м.

Консультации для родителей.

«ПЕРВАЯ ВОЛНА»

Тема № 1: «Правила поведения и гигиенические требования при посещении детьми бассейна»

Для посещения бассейна каждому ребенку необходимо иметь:

1. Халат (длиной до колена) с капюшоном, на молнии или с поясом.
2. Полотенце размером 50X100см.
3. Резиновые тапочки, которые ребенок может легко надевать и снимать с мокрых ног (не сандалии).
4. Плавки для мальчиков (в плавки обязательно вставить резинку, шнурок желательно убрать);
для девочек - купальник или нижнюю часть от отдельного купальника.
5. Шапочка силиконовая или резиновая соответствующая размеру головы ребенка.
6. Мыло детское (кусочек) в закрывающейся мыльнице, небольшая мочалка.
7. Сумочка для хранения мыльных принадлежностей должна быть непромокаемой и подходящей по размеру для того, чтобы в нее поместились мыло, мочалка, купальник (плавки) и шапочка.
8. Девочкам с длинными волосами необходимо иметь расческу-щетку для сушки волос.
9. Все вышеперечисленное должно находиться в сумке или плотном пакете.

После осмотра врача дети организованно идут в помещение бассейна в сопровождении взрослого.

К занятиям не допускаются дети имеющие открытые раны или кожные заболевания, простудные заболевания, заболевания инфекционной природы, которые могут передаваться через воду.

Нельзя принимать пищу позднее чем за 1ч до начала занятий. Плавать с полным желудком опасно.

Если ребенок не совсем здоров, ему не следует в этот день посещать бассейн.

В раздевалке дети раздеваются и вешают одежду на крючок, надевают резиновую шапочку, берут купальные принадлежности и идут в душевую.

Перед началом занятий в бассейне, дети должны тщательно помыться под душем с мылом и мочалкой. Запрещается приносить в бассейн мыло в стеклянной посуде (во избежание травм).

Инструктор проводит с детьми общеразвивающие упражнения на суше.

После выполнения упражнений дети по очереди подходят к лестнице и спускаются в воду, держась за поручень.

В воде инструктор проводит занятия. Дети должны строго выполнять все команды инструктора.

Радость детей во время пребывания не должна выражаться криками и баловством. Недопустимо, чтобы дети желая пошутить, звали на помощь.

Нельзя разрешать детям сталкивать друг друга в воду, «скользить» на встречу друг другу или нырять под своих товарищей.

Ни один ребенок не должен самостоятельно покидать место занятий, он должен попросить разрешения у инструктора.

Тема № 2: «Преодоление водобоязни»

При обучении начальному плаванию детей, нередко сталкиваешься с проявлением у своих учеников повышенной чувствительности и других нежелательных реакций при нахождении в водной среде. Обычно это называется водобоязнью, формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды в глаза, в постоянном желании держаться за твердую опору (А.В. Козлов 1986). Давление воды и температурное воздействие вызывают особенности в движении, появляется затрудненность дыхания. То есть страх перед водой обычно связан с теми необычными ощущениями, которые вызывает у человека эта среда. Поэтому очень важным этапом обучения является освоение водной среды – плотностью, вязкостью, сопротивлением, выталкивающей силой, температурой. На первых занятиях боязливых детей нельзя стыдить и сильно заставлять входить в воду. Постепенно после того как новички вошли в воду, им нужно дать возможность освоиться с местом купания, температурой воды, разогреться (Н.Ж. Булгакова, 1999).

Хотя страх перед водой испытывают приблизительно 5 % детей, эта проблема является очень актуальной при начальном обучении плаванию и требует определенных знаний и умений от тренера.

Люди, страдающие водобоязнью, мучаются от осознания своего неумения плавать, от беспомощного состояния в воде и под водой, безысходности в надежде самому, когда – либо научиться плавать.

В этой связи водобоязнь, прежде всего, отражает неспособность проявить духовную силу, победить себя, выдержать испытание. Водобоязнь частично вызывает чувство обиды на других – умеющих плавать.

Исторический диапазон водобоязни очень широк – от изначальных страхов дикаря перед водой из-за незнания законов природы, до таких распространенных признаков, как страх беспомощного одиночества, бесполезности усилий, отсутствия твердой опоры. Наконец, это неуверенность при обучении плаванию, страх перед неудачей, боязнь самого процесса обучения плаванию и даже боязнь самой водобоязни.

Водобоязнь проявляется индивидуально, может привести к неприятным переживаниям человека, лично не испытавшего опыт утопления, а увидевшего или услышавшего о печальной ситуации, случившейся с кем – либо другим и окончившейся смертью человека.

Основные причины возникновения водобоязни у детей:

- Страх смерти как результат утопления;
- Ужас перед не знакомым и невиданным;
- Генетически наследованные реакции на прошлые утопления;

- Личный опыт утопления (захлебывания), в том числе приобретенный в младенческом возрасте.

С проблемой водобоязни человек справляется самостоятельно, но необходимо последующее обучение плаванию с помощью опытного специалиста.

Искусство педагога заключается в практическом и оперативном вычислении этих «чужих» несчастий ученика, освобождении от них, путем подбора индивидуальных средств и методов обучения.

Часто бывает и так, что ребенок систематически и успешно плавает в домашней ванне или в бассейне. Но летом, когда родители поехали с ним отдыхать и предложили искупаться в море, он не решился самостоятельно войти в воду. В этом случае сыграли свою роль психологические факторы: необозримость водного пространства, неизвестная глубина, «высокое небо», много купающихся.

Нельзя торопить малыша, насильно вносить его в воду; постепенно шаг за шагом, рядом с родителями, глядя на более смелых сверстников, он преодолеет психологический барьер.

Практические советы по преодолению водобоязни и освоению с водной средой

1. Как можно раньше приучите ребенка к водным процедурам. Если ребенок боится мыться, не спешите. Дайте ему тазик с игрушками, затем игру можно продолжить в ванной. Лейте воду на ребенка из лейки, ковша, начиная с ног. Постепенно приучайте к душе. Следите за температурой воды. Выберите ту, которая понравится ребенку.

2. Объясните ребенку, что вода ласковая, добрая, чистая, прозрачная. Покажите предметы под водой. Предложите их достать.

3. Научите ребенка опускать лицо в воду, задерживая дыхание («птички умываются»).

4. Следующий шаг – открывание глаз в воде. Предметы будут иметь расплывчатое изображение – нужно привыкнуть к этому. Предложите ребенку на вдохе открыть глаза, найти взглядом игрушку, поднять ее. Потом обязательно похвалить его. Если же ребенок отказывается, попробуйте дать ему плавательные очки. В дальнейшем откажитесь от них.

5. Дыхание – важный элемент в плавании. Вдох быстро выполняется через рот, выдох в два раза длиннее, чем вдох выполняется одновременно через рот и нос. Ребенку можно дать задание «Спой песенку рыбки»: на выдохе произнести звук [y]. Это упражнение можно выполнять сидя за столом, опустив лицо в воду в тазике.

6. Далее в ванной предложите ребенку принять горизонтальное положение на груди, спине с опорой на предплечья.

7. Согласовывайте лежание на груди с погружением под воду на задержке дыхания («Подводная лодка»). Постепенно освобождайтесь от опоры.

8. На задержке дыхания предложите ребенку, лежа на спине, убрать руки со дна и выпрямить их вдоль туловища, а сами поддержите ему затылок рукой.

9. Дома можно научить ребенка ритмично работать ногами кролем. На суше покажите, какими должны быть ноги: прямые носки оттянуты, повернуты внутрь. Затем, приняв горизонтальное положение в воде, опирайтесь на предплечья, сначала медленно, затем быстро выполняйте движения ногами в воде, объясните, что шаги должны быть маленькими. На поверхности должен образоваться пенный след, без брызг.

10. Вот и водоем. Помните: вы рядом, вы – пример для ребенка. Сначала выполняйте задание вы, а затем, после слов «Давай как я», – ребенок. Подбадривайте его, чаще хвалите.

Оказавшись в воде, привыкайте к ощущениям. Постарайтесь не напрягаться.

Постепенно приседайте, погружаясь в воду до уровня подбородка, на вдохе до носа, глаз, с головой. И так несколько раз.

Походите, побегайте, попрыгайте, поползайте на руках по дну вдоль берега или по направлению к берегу.

Отойдя от берега на глубину до пояса, рассмотрите дно, выполняйте погружение с головой на несколько секунд.

Предложите ребенку (с вашей помощью), оттолкнувшись от дна ногами, проскользнуть по направлению к берегу с поддерживающим предметом в руках, не опуская лица в воду, затем опустив его. Далее – в согласовании с движением ног кролем.

Предложите ребенку следующие упражнения.

Лежа в упоре спереди, плечи под водой. Сделать глубокий вдох, опустив лицо в воду поднять руки вверх («Лодочка»). Не торопитесь соединять кисти рук, чтобы не потерять равновесие.

Стоя в воде по пояс, задержав дыхание оттолкнуться ногами от дна и проскользнуть на гуди. Ребенка можно слегка поддерживать под грудь.

Сесть на дно, руки вытянуть вперед. Сделав вдох, поднять таз, голову положить на воду. чтобы в нос не попадала вода, надуть щеки.

То же упражнение, но из исходного положения, стоя в воде по пояс. Если нужно подстрахуйте ребенка. Для лучшей ориентации выполняйте упражнения вдоль берега.

Затем можно учить ребенка плавать при помощи движений ног, рук, согласовывая движения с дыханием.

Обязательно научите ребенка принимать вертикальное положение из горизонтального. Для этого нужно спокойно согнуть ноги, туловище и встать на дно. Если дна под ногами нет – не паникуйте, проплывите немного вперед.

Все эти советы – лишь часть мер, для того, чтобы избежать возникновения неожиданного испуга и чувства страха.

Тема № 3: «Знакомство с водой»

Ребенок пришел в детский сад, где есть бассейн. Надо ли посещать занятия в бассейне? Занятия начинаются со знакомства ребенка с водой. Глубина воды – по колени. Сначала дети сидят в водичке и глядят на нее – здороваются с ней и просят, чтобы она их умыла: «Водичка, водичка, умой мое личико, чтобы глазки блестели, чтобы щечки краснели, чтобы смеялся роток и кусался зубок». Постепенно малыши начинают хлопать по воде ручками и приговаривать: «Ай лады, лады, лады, не боимся мы воды; чисто умываемся, друг другу улыбаемся». Пытаются поднимать и опускать ноги, создавая большой и маленький «фонтанчики». А как интересно превратиться в маленькую «мышку» и поползать по дну бассейна на четвереньках. Можно еще отправиться в гости к «зайчику», который любит поливаться водой из ведерка. Первым делом «зайка» поливает брюшко, потом плечики, а самые смелые «зайчата» поливают даже голову.

Постепенно уровень воды увеличивается до пояса и тут в гости приплывают «утята» и «гусята». Ребята с большим удовольствием учатся у них прятаться в водичку и хлопать «крылышками». Играют с ними в догонялки и прятки, забывая о своей боязни воды

Пришла в гости Таня, принесла мячик, но уронила его и теперь плачет. Малыши с большим удовольствием помогут девочке и принесут мяч, а заодно вспомнят или выучат стихотворенье А. Борта «Наша Таня».

Есть в «Царстве Нептуна» и маленькие волшебные шарики, которые плавают, когда на них подуешь. Сначала дети сдувают шарики со своей ладошки, а потом шарик кладут на воду и

отправляют его в плавание. На смену волшебным шарикам приплывают и маленькие – маленькие катера, которые тоже плывут от нежного «ветерка».

Играя в бассейне и осваиваясь с водой, дети закрепляют сенсорные понятия: цвет, форма, большой и маленький, один и много, высокий и низкий.

На занятиях в бассейне во второй год посещения детского сада дети учатся опускать в воду лицо и не бояться этого. Для этого тоже используются различные подвижные игры: «Цапля», «Аист - птица», «Щука» и др.

В конце года многие детишки принимают горизонтальное положение тела у неподвижной опоры и пытаются создать ногами «фонтанчики», включают «моторчики». В ходьбе по бассейну учатся делать круговые движения руками и разгребать водичку в разные стороны. Эти упражнения являются уже началом освоения техники плавания, что является хорошей базой для занятий в более старших группах.

Дети, которые посещают занятия регулярно и посетили более 70% занятий, к концу года смело принимают горизонтальное положение тела с подвижной опорой как на груди, так и на спине и выполняют скольжение в этих положениях.

Ух, как захватывают дух первые прыжки в воду! сначала из положения синя на бортике с помощью преподавателя, потом самостоятельно. А если встать ногами на бортик? Страшно! Но очень хочется!

Закончилось занятие. Первое оно или последнее, но дети вышли из воды и пошли в душ, где их ждет теплый и добрый «дождик». Постепенно дети привыкают к тому, что вода льется на них сверху, поливает их голову и попадает на личико. Взрослые вытирают и одевают детей, забирая каждого в отдельности из душевой.

На помощь взрослым приходит и «волшебный теплый ветерок», который сушит волосики малышам.

Очень многие упражнения, занимающие малышей с водой, можно выполнять и в домашних условиях, что может ребенку быстрее освоиться в воде и полюбить ее. Приходите на занятия в бассейне и сами убедитесь в этом.

«ВТОРАЯ ВОЛНА»

Тема № 1: «Преодоление водобоязни»

При обучении начальному плаванию детей, нередко сталкиваешься с проявлением у своих учеников повышенной чувствительности и других нежелательных реакций при нахождении в водной среде. Обычно это называется водобоязнью, формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды в глаза, в постоянном желании держаться за твердую опору (А.В. Козлов 1986). Давление воды и температурное воздействие вызывают особенности в движении, появляется затрудненность дыхания. То есть страх перед водой обычно связан с теми необычными ощущениями, которые вызывает у человека эта среда. Поэтому очень важным этапом обучения является освоение водной среды – плотностью, вязкостью, сопротивлением, выталкивающей силой, температурой. На первых занятиях боязливых детей нельзя стыдить и сильно заставлять входить в воду. Постепенно после того как новички вошли в воду, им нужно дать возможность освоиться с местом купания, температурой воды, разогреться (Н.Ж. Булгакова, 1999).

Хотя страх перед водой испытывают приблизительно 5 % детей, эта проблема является очень актуальной при начальном обучении плаванию и требует определенных знаний и умений от тренера.

Люди, страдающие водобоязнью, мучаются от осознания своего неумения плавать, от беспомощного состояния в воде и под водой, безысходности в надежде самому, когда – либо научиться плавать.

В этой связи водобоязнь, прежде всего, отражает неспособность проявить духовную силу, победить себя, выдержать испытание. Водобоязнь частично вызывает чувство обиды на других – умеющих плавать.

Исторический диапазон водобоязни очень широк – от изначальных страхов дикаря перед водой из-за незнания законов природы, до таких распространенных признаков, как страх беспомощного одиночества, бесполезности усилий, отсутствия твердой опоры. Наконец, это неуверенность при обучении плаванию, страх перед неудачей, боязнь самого процесса обучения плаванию и даже боязнь самой водобоязни.

Водобоязнь проявляется индивидуально, может привести к неприятным переживаниям человека, лично не испытавшего опыт утопления, а увидевшего или услышавшего о печальной ситуации, случившейся с кем – либо другим и окончившейся смертью человека.

Основные причины возникновения водобоязни у детей:

- Страх смерти как результат утопления;
- Ужас перед не знакомым и невиданным;
- Генетически наследованные реакции на прошлые утопления;
- Личный опыт утопления (захлебывания), в том числе приобретенный в младенческом возрасте.

С проблемой водобоязни человек справляется самостоятельно, но необходимо последующее обучение плаванию с помощью опытного специалиста.

Искусство педагога заключается в практическом и оперативном вычислении этих «чужих» несчастий ученика, освобождении от них, путем подбора индивидуальных средств и методов обучения.

Часто бывает и так, что ребенок систематически и успешно плавает в домашней ванне или в бассейне. Но летом, когда родители поехали с ним отдыхать и предложили искупаться в море, он не решился самостоятельно войти в воду. В этом случае сыграли свою роль психологические факторы: необозримость водного пространства, неизвестная глубина, «высокое небо», много купающихся.

Нельзя торопить малыша, насильно вносить его в воду; постепенно шаг за шагом, рядом с родителями, глядя на более смелых сверстников, он преодолеет психологический барьер.

Практические советы по преодолению водобоязни и освоению с водной средой

1. Как можно раньше приучите ребенка к водным процедурам. Если ребенок боится мыться, не спешите. Дайте ему тазик с игрушками, затем игру можно продолжить в ванной. Лейте воду на ребенка из лейки, ковши, начиная с ног. Постепенно приучайте к душе. Следите за температурой воды. Выберите ту, которая понравится ребенку.

2. Объясните ребенку, что вода ласковая, добрая, чистая, прозрачная. Покажите предметы под водой. Предложите их достать.

3. Научите ребенка опускать лицо в воду, задерживая дыхание («птички умываются»).

4. Следующий шаг – открывание глаз в воде. Предметы будут иметь расплывчатое изображение – нужно привыкнуть к этому. Предложите ребенку на вдохе открыть глаза, найти взглядом игрушку, поднять ее. Потом обязательно похвалить его. Если же ребенок отказывается, попробуйте дать ему плавательные очки. В дальнейшем откажитесь от них.

5. Дыхание – важный элемент в плавании. Вдох быстро выполняется через рот, выдох в два раза длиннее, чем вдох выполняется одновременно через рот и нос. Ребенку можно дать задание «Спой песенку рыбки»: на выдохе произнести звук [y]. Это упражнение можно выполнять сидя за столом, опустив лицо в воду в тазике.

6. Далее в ванной предложите ребенку принять горизонтальное положение на груди, спине с опорой на предплечья.

7. Согласовывайте лежание на груди с погружением под воду на задержке дыхания («Подводная лодка»). Постепенно освобождайтесь от опоры.

8. На задержке дыхания предложите ребенку, лежа на спине, убрать руки со дна и выпрямить их вдоль туловища, а сами поддержите ему затылок рукой.

9. Дома можно научить ребенка ритмично работать ногами кролем. На суше покажите, какими должны быть ноги: прямые носки оттянуты, повернуты внутрь. Затем, приняв горизонтальное положение в воде, опирайтесь на предплечья, сначала медленно, затем быстро выполняйте движения ногами в воде, объясните, что шаги должны быть маленькими. На поверхности должен образоваться пенный след, без брызг.

10. Вот и водоем. Помните: вы рядом, вы – пример для ребенка. Сначала выполняйте задание вы, а затем, после слов «Давай как я», – ребенок. Подбадривайте его, чаще хвалите.

Оказавшись в воде, привыкайте к ощущениям. Постарайтесь не напрягаться.

Постепенно приседайте, погружаясь в воду до уровня подбородка, на вдохе до носа, глаз, с головой. И так несколько раз.

Походите, побегайте, попрыгайте, поползайте на руках по дну вдоль берега или по направлению к берегу.

Отойдя от берега на глубину до пояса, рассмотрите дно, выполняйте погружение с головой на несколько секунд.

Предложите ребенку (с вашей помощью), оттолкнувшись от дна ногами, проскользнуть по направлению к берегу с поддерживающим предметом в руках, не опуская лица в воду, затем опустив его. Далее – в согласовании с движением ног кролем.

Предложите ребенку следующие упражнения.

Лежа в упоре спереди, плечи под водой. Сделать глубокий вдох, опустив лицо в воду поднять руки вверх («Лодочка»). Не торопитесь соединять кисти рук, чтобы не потерять равновесие.

Стоя в воде по пояс, задержав дыхание оттолкнуться ногами от дна и проскользнуть на гуди. Ребенка можно слегка поддерживать под грудь.

Сесть на дно, руки вытянуть вперед. Сделав вдох, поднять таз, голову положить на воду. чтобы в нос не попадала вода, надуть щеки.

То же упражнение, но из исходного положения, стоя в воде по пояс. Если нужно подстрахуйте ребенка. Для лучшей ориентации выполняйте упражнения вдоль берега.

Затем можно учить ребенка плавать при помощи движений ног, рук, согласовывая движения с дыханием.

Обязательно научите ребенка принимать вертикальное положение из горизонтального. Для этого нужно спокойно согнуть ноги, туловище и встать на дно. Если дна под ногами нет – не паникуйте, проплывите немного вперед.

Все эти советы – лишь часть мер, для того, чтобы избежать возникновения неожиданного испуга и чувства страха.

Тема №2: «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 (Ежи Талага, 1998).

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 растрчивает 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 (Э.Я. Степаненкова 2001).

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.

Тема № 3: «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 – 6°С выше температуры воды. Дети до 9 лет купаются при температуре воды не ниже 21°С. 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 вода попала в ухо, надо выйти из воды, вытереть полотенцем уши и совершить несколько подскоков на одной ноге (если вода в правом ухе – на правой и наоборот), слегка наклонив голову на бок.

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 течения), 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 вдвывая воздух ему в рот, искусственно стимулируйте вдох.

Выдох вначале происходит у пострадавшего за счет спадения грудной клетки. В это время оказывающий помощь совершает очередной вдох и снова вдвывает воздух в рот пострадавшему ребенку. Чем младше ребенок, тем меньше воздуха следует ему вдвывать, поэтому не надо стремиться набирать полные легкие воздуха, совершать вдвывание как бы изо рта. Можно одновременно вдвывать 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. Вдвывание воздуха в нос должно быть энергичным. Голова ребенка при вдвывании воздуха в любом случае должна быть сильно запрокинута, в противном случае воздух попадает не в легкие, а в желудок. Вдвывание 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 вдвывания 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.

«ТРЕТЬЯ ВОЛНА»

Тема №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 (Ежи Талага, 1998).

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 растрчивает 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 (Э.Я. Степаненкова 2001).

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.

Тема № 2: «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 посылнее 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!

Тема № 3: «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 – 6°С выше температуры воды. Дети до 9 лет купаются при температуре воды не ниже 21°С. 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 вода попала в ухо, надо выйти из воды, вытереть полотенцем уши и совершить несколько подскоков на одной ноге (если вода в правом ухе – на правой и наоборот), слегка наклонив голову на бок.

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 течения), 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 вдвывая воздух ему в рот, искусственно стимулируйте вдох.

Выдох вначале происходит у пострадавшего за счет спадения грудной клетки. В это время оказывающий помощь совершает очередной вдох и снова вдвывает воздух в рот пострадавшему ребенку. Чем младше ребенок, тем меньше воздуха следует ему вдвывать, поэтому не надо стремиться набирать полные легкие воздуха, совершать вдвывание как бы изо рта. Можно одновременно вдвывать 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. Вдвывание воздуха в нос должно быть энергичным. Голова ребенка при вдвывании воздуха в любом случае должна быть сильно запрокинута, в противном случае воздух попадает не в легкие, а в желудок. Вдвывание 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, желательнее 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.

«ЧЕТВЕРТАЯ ВОЛНА»

Тема №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 (Ежи Талага, 1998).

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 растрчивает 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 (Э.Я. Степаненкова 2001).

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.

Тема № 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 – 6°C выше температуры воды. Дети до 9 лет купаются при температуре воды не ниже 21°C. 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 вода попала в ухо, надо выйти из воды, вытереть полотенцем уши и совершить несколько подскоков на одной ноге (если вода в правом ухе – на правой и наоборот), слегка наклонив голову на бок.

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 течения), 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 вдвывая воздух ему в рот, искусственно стимулируйте вдох.

Выдох вначале происходит у пострадавшего за счет спадения грудной клетки. В это время оказывающий помощь совершает очередной вдох и снова вдвывает воздух в рот пострадавшему ребенку. Чем младше ребенок, тем меньше воздуха следует ему вдвывать, поэтому не надо стремиться набирать полные легкие воздуха, совершать вдвухание как бы изо рта. Можно одновременно вдвухать 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. Вдвухание воздуха в нос должно быть энергичным. Голова ребенка при вдвухании воздуха в любом случае должна быть сильно запрокинута, в противном случае воздух попадает не в легкие, а в желудок. Вдвухание 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

Тема № 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 поскорее 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!