

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 № 126 от 02.09 . 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Адаптация к водному пространству и начальное обучение детей дошкольников плаванию»
в группах компенсирующей 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	4
1.3 Цели и задачи образовательной работы по плаванию с детьми	4-5
1.4 Значимые для разработки программы характеристики возрастных особенностей детей дошкольного возраста.	5-6
1.5 Планируемые результаты освоения программы.	6-7
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1 модель организации образовательного процесса по обучению детей плаванию.	7
2.2 Содержание физкультурно – оздоровительной работы по обучению детей плаванию.	7-11
2.3 Взаимодействие с педагогами и родителями.	12
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1 Материально – техническое обеспечение и особенности организации предметно пространственной среды.	12-13
3.2 Программно – методическое обеспечение.	13
3.3 Особенности проектирования образовательного процесса.	13-20
Приложение 1: оценочный тест по этапам обучения.	21-22
Приложение 2: консультации для родителей.	24-32

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 компенсирующей направленности».

Настоящая рабочая программа «Адаптация к водному пространству и начальное обучение детей – дошкольников плаванию» адаптированной для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи, фонетико-фонетическими нарушениями речи) разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования (далее ФГОС ДО) (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года № 1155))с учетом Примерной образовательной программы дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 года №2/5), а также парциальной программы «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» под редакцией А.А. Чеменевой.

Программа направлена на повышение двигательной активности детей дошкольного возраста групп компенсирующей направленности 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. А также она направлена на укрепление здоровья воспитанников, их всесторонне развитие; помощь в коррекции нарушений речевого развития; обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от тяжести речевого нарушения; раскрытие потенциальных возможностей каждого ребенка через осуществление индивидуального и дифференцированного подхода в организации данной формы образовательной деятельности и формирование уровня готовности к школе; использование адекватной возрастным, типологическим и индивидуальным возможностям детей с ТНР модели образовательного процесса, основанной на реализации деятельностного и онтогенетического принципов, принципа единства диагностики, коррекции и развития; обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

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

Программа разработана для детей старшего и подготовительного к школе дошкольного возраста. Подразумевается дальнейшее обучение плаванию детей, перешедших из средней группы общеразвивающей направленности в старшую компенсирующей направленности и т.д. 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:

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:

«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.

«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, вверху-внизу, 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 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
Старшая	3	7	25	75
Подготовительная	3	7	30	90

2.2 Содержание физкультурно–оздоровительной работы по обучению детей плаванию.

«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

«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 дыханьем. 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 «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.

1. 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

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 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	Оцен ка	Кроль на груди	Балл	Оцен ка	Кроль на спине	Балл	Оцен ка	Плавание произвольным способом	Балл	Оцен ка	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 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.

«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 поспешнее 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, желательна 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°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, 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 поспешнее 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!