

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №63 Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

На заседании Педагогического Совета
ГБДОУ детский сад № 63
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 08.04.2014

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад № 63
Приморского района Санкт-Петербурга
Щербатых Е.А.

Приказ № 102
« 08 » апреля 2014 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

« АКВААЭРОБИКА »

Возраст детей: от 3 до 7 лет
Срок реализации: 4 года
Автор программы: Кивик М.В.

Санкт-Петербург
2014

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования детей «акваэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для совершенствования навыков плавания детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.

Существующие подходы к плавательной подготовке дошкольников носят главным образом обучающую направленность, для разучивания новых упражнений применяют в основном механическое выполнение того или иного упражнения, игры используются в заключительной части урока, отсутствуют методики с применением сюжетно-ролевых игр. Большинство программ рассчитаны на 48-56 занятий и реализуются в основном в течение двух лет (Е.К.Воронова «Программа обучения детей плаванию в детском саду», Т.И.Осокина «Обучение плаванию в детском саду», Н.Л.Петрова, В.А.Баранов «Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста», Н.Г.Пищикова «Обучение плаванию детей дошкольного возраста», И.В.Сидорова «Как научить ребенка плавать: практическое пособие»).

Акваэробика – включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде. В отличие от других видов физических упражнений Акваэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Акваэробика, так же как и плавание, повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям.

Законодательно-нормативное обеспечение программы

1. Закон РФ «Об образовании».
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»
3. Устав образовательного учреждения.

Цель программы: Формирование навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;

Новизной данной дополнительной программы является: комплексное применение элементов акваэробики в воде при обучении детей плаванию с использованием подвижных и сюжетно-ролевых игр на основе сказочных сюжетов.

Дети должны не только получить основные навыки плавания, но и научиться применять их при освоении более сложных координационных движений в воде.

Работа направлена не только на обучение детей плаванию по традиционной методике, но и на развитие координационных способностей дошкольников посредством использования акробатических упражнений в воде.

Данная программа с использованием подвижных и сюжетно-ролевых игр на основе сказочных сюжетов позволяет сократить период адаптации детей к условиям водной среды и формирования начальных навыков плавания.

Построение занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций - это залог успешного обучения и воспитания, закаляющего эффекта и реализации других оздоровительных задач. Дети должны не только получить основные навыки плавания, но и научиться применять их при освоении более сложных координационных движений в воде.

Упражнения в игре подобраны таким образом, чтобы была возможность регулировать параметры нагрузки по интенсивности и сложности. Это позволяет предугадать усталость у детей и не терять контроль на занятии, в плане дисциплины. Данная программа с использованием игр в занятиях плаванием благотворно влияет на психическое состояние детей дошкольного возраста, ведет к снижению эмоционального напряжения ребенка, уменьшению чувства тревожности, лучшей адаптации к непривычной среде.

Преимущества сюжетно-ролевой игры перед подвижной игрой с правилами заключается в том, что ее можно использовать на всех этапах обучения двигательным действиям.

Данная программа является актуальной на сегодняшний момент, так как составлена с учетом тенденций новых программ, реализующих принцип сотрудничества, предусматривающих внедрение в практику ДОУ личностно-ориентированную модель взаимодействия педагога с детьми.

Программа разработана в соответствии с основными задачами по охране здоровья и физическому развитию детей и основным требованиям Госстандарта, предусматривает оптимизацию физического состояния ребенка через организацию двигательной активности и соответствует уровню развития детей младшего, среднего, старшего и подготовительного к школе дошкольного возраста.

Отличительной особенностью данной программы является использование игровых сюжетов путем включения в программу занятий сюжетно-ролевых игр, которые можно применять в условиях водной среды, позволяющих регулировать уровень нагрузки в процессе занятий, и в тоже время будут интересны, понятны и известны детям дошкольного возраста.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что занятия аквааэробикой призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Поставленные задачи решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонически развитой личности.

Интеграция с образовательными областями: социально-коммуникативной, познавательной, художественно-эстетической, речевой.

Актуальность программы: поиск новых путей и форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Это объясняется рядом причин: экологически неблагоприятным образом жизни, повышенным потоком информации и высокой степенью утомляемости. Именно в первые семь лет у детей закладываются основы здоровья, формируется большее количество жизненно важных двигательных навыков и умений, создаются решающие предпосылки для всестороннего гармоничного развития личности. Дошкольники постоянно ощущают потребность в движении, объем которого обуславливается закономерностями роста детского организма, активным взаимодействием его с окружающей средой.

Задачи программы «Аквааэробика»

Оздоровительные задачи:

- приобщение детей к здоровому образу жизни;
- создание основы для разностороннего физического здоровья (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и нервной систем);
- содействие закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию;
- формирование навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- развитие выносливости, гибкости, силы, координации движений, чувства равновесия;
- развитие самоконтроля и самооценки при выполнении физических упражнений под музыку;
- формирование представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Воспитательные задачи:

- воспитание бережного отношения к своему здоровью;

- создание условия для творческого самовыражения детей в игровых действиях на воде
- привитие гигиенических навыков;
- побуждение стремления к качественному выполнению движений;

Данная программа опирается на **общепедагогические принципы**:

- **систематичности** - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- **доступности, сознательности** – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- **наглядности** – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;
- **комплексности и интегрированности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- **личностной ориентации** – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
- **сопровождения** – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 3 до 7 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 4 года по 32 занятия в год.

Групповая форма проведения занятий.

Режим занятий: 1 час в неделю.

Ожидаемый результат: Высокий уровень сформированных навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде. Привитие гигиенических навыков у дошкольников. Дополнительное закаливание и физическое укрепление организма. Показателями успешной реализации программы являются также устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- открытое занятие.
- итоги диагностики, где выявляется уровень освоения детьми программных требований.

Способы определения результативности программы дополнительного образования: результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, посещающих занятия, которое проводится в начале учебного года (сентябрь) и в конце (май).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы (предметно-развивающая среда) представлено инвентарем:

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие, разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие, разных форм и размеров.
4. Надувные круги.
5. Нарукавники.
6. Поролоновые палки (нудолсы).
7. Мячи разных размеров.
8. Обручи.

Параметры бассейна, температурный режим, периодичность и продолжительность занятий.

Размеры (м)	Глубина (м)	t воды	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятия (мин)
3 x 7	0,6 – 0,7	30-31	1	15-30

Продолжительность занятия

- Младшая группа – 15 минут.
- Средняя группа – 20 минут.
- Старшая группа – 25 минут.
- Подготовительная к школе группа – 30 минут.

Структура занятия

Занятия по плаванию делятся на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

Подготовительный этап проводится на суше. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводные упражнения, способствующих лучшему усвоению в воде техники плавательных движений.

Основной этап проводится в воде. Выполняются упражнения акваэробики,

упражнения по овладению и совершенствованию техники плавания, повторяется пройденное. Проводятся игры на формирование навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, подвижные и сюжетно-ролевые игры.

Заключительный этап имеет своей задачей постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма. Она включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения на гибкость. Интенсивность движений небольшая. В конце даются упражнения на расслабление и релаксацию. В этой части занятия подводятся его итоги, даются домашние задания, если они необходимы.

Учебный план для детей младшей группы

Тема	Количество занятий в месяц									Кол-во занятий в год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1. Общеразвивающие и профилактические упражнения (на расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой)	1	1	1	1		1	1		1	7
2. Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)			1		1			1		3
3. Плавательные упражнения		1		1		1	1	1	1	6
4. Игровые упражнения		1	1	1	1	1	1	1		7
5. Упражнения на развитие физических качеств - (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)		1	1	1		1	1	1		6
6. Мониторинг	1								1	2
7. Открытое занятие									1	1
Итого:	2	4	4	4	2	4	4	4	4	32

Календарно-тематическое планирование для детей младшей группы

Месяц №	Занятия №	Тема	Программные задачи	Методические приемы
IX	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения освоения с водной средой.	Ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Выполнение с помощью педагога и самостоятельно при словесном поощрении.

	2	Мониторинг	Выявление уровня развития физических качеств	
X	3	Общеразвивающие и профилактические упражнения, упражнения на дыхание.	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	4	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков опоры на воду	Разучивание по частям. Указание. Устранение ошибок.
	5	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
	6	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силовых способностей	Имитация. Упражнения-повторения с постепенным усложнением условий.
XI	7	Общеразвивающие и профилактические упражнения, упражнения на дыхание и расслабление.	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь. Образные сравнения. Выполнение в различном темпе.
	8	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Непосредственная помощь. Постепенное усложнение при различных положениях рук и ног.
	9	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
	10	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие гибкости	Показ. Зрительные и звуковые ориентиры
XII	11	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок.
	12	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (упражнения «звезда», «поплавок»)	Показ. Имитация. Непосредственная помощь
	13	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
	14	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие выносливости	Показ. Непосредственная помощь. Упражнения-повторения с постепенным усложнением условий
I	15	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры. Образные сравнения. Упражнения-повторения с постепенным усложнением условий
	16	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
II	17	Общеразвивающие и профилактические	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды.

		упражнения	лёгких.	Непосредственная помощь
	18	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (скольжение)	Выполнение упражнений самостоятельно и с помощью педагога.
	19	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
	20	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силы и координации движений	Показ. Непосредственная помощь Упражнения-повторения с постепенным усложнением условий
III	21	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	22	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (лежание на воде, скольжение)	Упражнения-повторения Зрительные и звуковые ориентиры
	23	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
	24	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие выносливости и чувства равновесия	Показ. Непосредственная помощь Упражнения-повторения с постепенным усложнением условий
IV	25	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища	Непосредственная помощь Упражнения-повторения
	26	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (скольжение на груди и спине с работой ног в стиле кроль.	Устранение ошибок. Использование элементов соревнований.
	27	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
	28	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силы и выносливости	Показ. Непосредственная помощь Упражнения-повторения с постепенным усложнением условий
V	29	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	30	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (скольжение на груди и спине с работой ног в стиле кроль.	Устранение ошибок. Использование элементов соревнований.
	31	Мониторинг	Выявление уровня развития физических качеств	Указание.
	32	Открытое занятие	Подведение итогов освоения задач	

Учебный план для детей средней группы

Тема	Количество занятий в месяц									Кол-во занятий в год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1. Общеразвивающие и профилактические упражнения (на расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой)	1	1	1	1		1	1	1	1	8
2. Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)		1	1		1	1		1		5
3. Плавательные упражнения		1		1		1	1		1	5
4. Игровые упражнения			1	1	1		1	1		5
5. Упражнения на развитие физических качеств- (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)		1	1	1		1	1	1		6
6. Мониторинг	1								1	2
7. Открытое занятие									1	1
Итого:	2	4	4	4	2	4	4	4	4	32

Календарно-тематическое планирование для детей средней группы

Месяц №	Занятия №	Тема	Программные задачи	Методические приёмы
IX	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения освоения с водной средой.	Ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Выполнение с помощью педагога и самостоятельно при словесном поощрении.
	2	Мониторинг	Выявление уровня развития физических качеств	Указание.
X	3	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь. Образные сравнения. Выполнение в различном темпе.
	4	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Непосредственная помощь. Постепенное усложнение при различных положениях рук и ног.
	5	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (всплытие и лежание на воде)	Разучивание по частям. Указание. Устранение ошибок
	6	Упражнения на	Развитие силовых способностей	Имитация. Упражнения-

		развитие физических качеств		повторения
XI	7	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь. Образные сравнения. Выполнение в различном темпе.
	8	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры. Образные сравнения. Упражнения-повторения с постепенным усложнением условий
	9	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
	10	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие выносливости	Показ. Зрительные и звуковые ориентиры
XII	11	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь. Образные сравнения. Выполнение в различном темпе.
	12	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (упражнения «звезда», «поплавок»)	Показ. Имитация. Приказание. Непосредственная помощь
	13	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
	14	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие гибкости	Показ. Непосредственная помощь. Упражнения-повторения.
I	15	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры. Образные сравнения. Упражнения-повторения.
	16	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
II	17	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь. Образные сравнения. Выполнение в различном темпе.
	18	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры. Образные сравнения. Упражнения-повторения с постепенным усложнением условий
	19	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (скольжение)	Непосредственная помощь
	20	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силы и координации движений	Показ. Непосредственная помощь. Упражнения-повторения.
III	21	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды

	22	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (лежание на воде, скольжение)	Упражнения-повторения Зрительные и звуковые ориентиры
	23	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
	24	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие выносливости и чувства равновесия	Зрительные и звуковые ориентиры Образные сравнения. Упражнения-повторения с постепенным усложнением условий
IV	25	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	26	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Непосредственная помощь Упражнения-повторения
	27	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
	28	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силы и выносливости	Показ. Непосредственная помощь Упражнения-повторения с постепенным усложнением условий
V	29	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	30	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (скольжение на груди и спине с работой ног в стиле кроль)	Устранение ошибок. Использование элементов соревнований..
	31	Мониторинг	Выявление уровня развития физических качеств	Указание.
	32	Открытое занятие	Подведение итогов освоения задач	

Учебный план для детей старшей группы

Тема	Количество занятий в месяц									Кол-во занятий в год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1. Общеразвивающие и профилактические упражнения (на расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой)		1		1			1	1	1	5
2. Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)	1	1	1		1	1		1	1	7
3. Плавательные упражнения		1	1	1		1	1			5

4. Игровые упражнения			1	1	1	1	1	1		6
5. Упражнения на развитие физических качеств (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)		1	1	1		1	1	1		6
6. Мониторинг	1								1	2
7. Открытое занятие									1	1
Итого:	2	4	4	4	2	4	4	4	4	32

Календарно-тематическое планирование для детей старшей группы

Месяц №	Занятия №	Тема	Программные задачи	Методические приёмы
	1	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Показ. Зрительные и звуковые ориентиры Упражнения-повторения
	2	Мониторинг	Выявление уровня развития физических качеств	Указание.
X	3	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	4	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Непосредственная помощь. Постепенное усложнение при различных положениях рук и ног.
	5	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (всплытие и лежание на воде)	Разучивание по частям. Указание. Устранение ошибок
	6	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силовых способностей	Зрительные и звуковые ориентиры Образные сравнения. Упражнения-повторения.
XI	7	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Непосредственная помощь
	8	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (упражнения «звезда», «поплавок»)	Показ. Имитация. Приказание. Непосредственная помощь
	9	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
	10	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие выносливости	Показ. Зрительные и звуковые ориентиры
XII	11	Общеразвивающие и профилактические	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды.

		упражнения	лёгких.	Непосредственная помощь. Образные сравнения. Выполнение в различном темпе.
	12	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (упражнения «звезда», «поплавок»)	Устранение ошибок. Использование элементов соревнований..
	13	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
	14	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие гибкости	Зрительные и звуковые ориентиры Образные сравнения. Упражнения-повторения с постепенным усложнением условий
I	15	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры Имитация
	16	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
II	17	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища..	Имитация. Упражнения-повторения Непосредственная помощь
	18	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (скольжение)	Устранение ошибок. Использование элементов соревнований..
	19	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
	20	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силы и координации движений	Показ. Непосредственная помощь Упражнения-повторения с постепенным усложнением условий
III	21	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь. Образные сравнения. Выполнение в различном темпе.
	22	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (лежание на воде, скольжение)	Упражнения-повторения. Зрительные и звуковые ориентиры. Устранение ошибок. Использование элементов соревнований.
	23	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
	24	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие выносливости и чувства равновесия	Показ. Непосредственная помощь Упражнения-

				повторения с постепенным усложнением условий
IV	25	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь. Образные сравнения. Выполнение в различном темпе.
	26	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Непосредственная помощь Упражнения-повторения
	27	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
	28	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силы и выносливости	Показ. Непосредственная помощь Упражнения-повторения с постепенным усложнением условий
V	29	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь. Образные сравнения. Выполнение в различном темпе.
	30	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры Образные сравнения. Упражнения-повторения с постепенным усложнением условий
	31	Мониторинг	Выявление уровня развития физических качеств	Указание.
	32	Открытое занятие	Подведение итогов освоения задач	

Учебный план для детей подготовительной к школе группы

Тема	Количество занятий в месяц									Количество занятий в год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1. Общеразвивающие и профилактические упражнения (на расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой)		1		1		1		1	1	5
2. Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)		1	1				1	1	1	5
3. Плавательные упражнения	1	1	1	1	1	1	1			7
4. Игровые упражнения			1	1	1	1	1	1		6

5.Упражнения на развитие физических качеств - (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)		1	1	1		1	1	1		6
6. Мониторинг	1								1	2
7.Открытое занятие									1	1
Итого:	2	4	4	4	2	4	4	4	4	32

Календарно-тематическое планирование для детей подготовительной к школе группы

Месяц №	Занятия №	Тема	Программные задачи	Методические приёмы
	1	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (всплытие и лежание на воде)	Разучивание по частям. Приказание. Устранение ошибок
	2	Мониторинг	Выявление уровня развития физических качеств	Указание.
X	3	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	4	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Непосредственная помощь. Постепенное усложнение при различных положениях рук и ног.
	5	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (всплытие и лежание на воде)	Разучивание по частям. Приказание. Устранение ошибок
	6	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силовых способностей	Имитация. Упражнения-повторения
XI	7	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Непосредственная помощь
	8	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (упражнения «звезда», «поплавок»)	Показ. Имитация. Приказание. Непосредственная помощь
	9	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
	10	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие выносливости	Показ Зрительные и звуковые ориентиры
XII	11	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь. Образные сравнения. Выполнение в различном темпе.
	12	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (упражнения «звезда», «поплавок»)	Показ. Имитация. Приказание. Непосредственная помощь
	13	Игровые упражнения	Повышение функциональных	Зрительные и звуковые

			возможностей организма.	ориентиры.
	14	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие гибкости	Показ. Непосредственная помощь Упражнения-повторения.
I	15	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (скольжение)	Непосредственная помощь
	16	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
II	17	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь. Образные сравнения. Выполнение в различном темпе.
	18	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (скольжение)	Упражнения-повторения. Зрительные и звуковые ориентиры. Устранение ошибок. Использование элементов соревнований
	19	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
	20	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силы и координации движений	Показ. Непосредственная помощь Упражнения-повторения с постепенным усложнением условий
III	21	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Непосредственная помощь Упражнения-повторения
	22	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (лежание на воде, скольжение)	Упражнения-повторения. Зрительные и звуковые ориентиры. Устранение ошибок. Использование элементов соревнований
	23	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
	24	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие выносливости и чувства равновесия	Показ. Непосредственная помощь Упражнения-повторения с постепенным усложнением условий
IV	25	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь. Образные сравнения. Выполнение в различном темпе.
	26	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Непосредственная помощь Упражнения-повторения
	27	Игровые упражнения	Повышение функциональных	Зрительные и звуковые

			возможностей организма.	ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
	28	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силы и выносливости	Показ. Непосредственная помощь Упражнения-повторения с постепенным усложнением условий
V	29	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь. Образные сравнения. Выполнение в различном темпе.
	30	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Непосредственная помощь
	31	Мониторинг	Выявление уровня развития физических качеств	Указание.
	32	Открытое занятие	Подведение итогов освоения задач	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Упражнения на суше для общего физического развития и координации движений

И.п. – стойка (на ширину ступни), руки вверх. Движение руками вправо, влево.

И.п. – то же, руки на пояс, поворот туловища вправо, влево.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью, пальцы в «замок», приседая руки выпрямить вниз.

И.п. – то же, руки в «замок» вытянуты вниз. Движение двумя руками вправо – вниз под воду – влево (упражнение «маятник»).

И.п. – о.с., руки согнуты в локтях. Приставные шаги вправо и влево с одновременным движением рук вперед, назад.

И.п. – о.с., руки в стороны. Покачивание туловища вправо, влево (упражнение «самолетки»).

И.п. – то же. Наклон вперед с одновременным движением рук вперед.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон туловища вправо, левая рука через верх тянется к правой руке. То же, в другую сторону.

И.п. – стойка, руки в кулаки перед грудью. Круговые движения кистями рук (упражнение «моторчик») и поворот туловища вправо, влево.

И.п. – о.с., бег на месте с энергичным попеременным движением рук вперед, назад.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнить полуприсед с одновременным движением руками вперед - скрестно – в стороны.

И.п. – то же, руки - правая вверх, левая вниз. Попеременное движение руками вверх, вниз.

И.п. – о.с., руки в стороны. Махи ногами в стороны.

И.п. – то же, руки вдоль туловища. Махи ногами вперед с хлопком под коленом.

И.п. – прыжки на месте, ноги врозь, руки в стороны – вверх.

Подготовительные упражнения

1. И. п. — правая рука вперед-в сторону. Горизонтальные «Восьмерки» прямой правой (И.О.).
2. То же левой рукой (И. О.).
3. И. п. — руки вперед-в стороны. Горизонтальные «Восьмерки» одновременно обеими прямыми руками (И.О.).
4. То же, сгибая и выпрямляя руки.
5. То же, увеличивая и уменьшая амплитуду движений.
6. То же, увеличивая и уменьшая темп движений.
7. И. п. — правая рука вперед, ладонь обращена внутрь. Вертикальные «Восьмерки» правой (И.О.).
8. То же левой рукой (И. О.).
9. И. п. — руки впереди, ладони обращены внутрь. Вертикальные «Восьмерки» обеими руками одновременно (И.О.)
10. И. п. — правая рука вперед-в сторону, ладонь располагается наклонно. Наклонные «Восьмерки» правой.
11. То же левой рукой.
12. То же обеими руками одновременно.
13. И. п. — правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой по дуге сверху вниз — «Дуга».
14. То же, сгибая руку.
15. То же, что упражнение 13, но левой рукой.
16. То же, что упражнение 14.
17. И. п. — правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой в форме перевернутого вопросительного знака.
18. То же левой рукой.
19. И. п. — руки вверх ладонями вперед. Движение обеими руками одновременно вниз — «Песочные часы».
20. И. п. — сидя в наклоне. Движения руками в форме «лепестка».
21. И. п. — сидя в наклоне. Движения руками спереди назад («Песочные часы») в исходное положение — «Летит бабочка».
22. И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, правой рукой коснуться пола; 2 — вернуться в и. п.; 3 — наклон вперед, левой рукой коснуться пола; 4 — вернуться в и. п.
23. И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, поднять одной рукой с пола кубик; 2 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку; 3 — наклон вперед, положить кубик на пол; 4 — вернуться в и. п. *При выполнении этого упражнения целесообразно использовать тот предмет, который ребенок будет доставать со дна на уроке в бассейне.*
24. То же, но вместо кубика используется плоский предмет (пластмассовая тарелочка и т. п.) в нормальном, а затем в перевернутом положении. Вначале можно позволить каждому ребенку иметь «свой» предмет, отличающийся по форме и цвету, затем дети меняются предметами и т. д.
25. И. п. — о. с. 1 — шаг влево, руки вверх-в стороны; 2 — вернуться в и. п.; 3 — шаг вправо, руки вверх-в стороны; 4 — вернуться в и. п. («Звездочка»).
26. И. п. — руки на поясе. 1 — вдох, присесть (погрузиться в воду с головой); 2 — выпрямиться, выдох.
27. И. п. — сидя на полу, ноги выпрямлены, руки впереди. Потянуться вперед и выполнить движения одновременно обеими слегка согнутыми руками через стороны назад; ладони развернуты наружу и касаются пола большими и указательными пальцами.
28. То же, но движения руками выполняются вдоль ног спереди назад, ладони касаются пола мизинцами («Гребцы»); пронести руки над водой в исходное положение — «Летит бабочка».

29. И. п. — сидя на полу, упор сзади. Приподнять правую ногу — опустить, приподнять левую ногу — опустить (И. О.).
30. И. п. то же. Руки согнуть, приподнять ноги и выполнять ими попеременные движения — «барабанные палочки» (И.О.). Удобнее выполнять это упражнение, сидя на низкой скамейке или на бортике бассейна.
31. И. п. то же. Приподнять ноги и развести в стороны, а затем сомкнуть. В момент смыкания стопы соединить большими пальцами, пятки врозь — «Плавник».
32. И. п. то же. Пятки вместе и на опоре; развернуть стопы наружу и растопырить пальцы — «Растопырка».
33. И. п. — стоя, руки на поясе. Удары по мячу поднятой левой (правой) ногой; мяч можно поместить в сетку для упаковки овощей и удерживать в подвешенном положении.
34. Сдувание легких, а затем более тяжелых предметов с ладони.

УПРАЖНЕНИЯ АКВААЭРОБИКИ

Упражнение 1 «Удары вперед»

Руки в стороны, ноги вместе.

Техника выполнения: подтягиваем правое колено к животу, затем выпрямляем ногу вперед (пяткой толкаем воду). Затем опять сгибаем ногу и возвращаем в исходное положение. То же самое левой ногой.

Количество повторений: 8-10 раз каждой ногой.

Упражнение 2 «Удары вперед с отведением ноги назад»

Руки в стороны, ноги вместе.

Техника выполнения: подтягиваем правое колено к животу, затем выпрямляем ногу вперед (пяткой толкаем воду). Затем прямую ногу опускаем вниз и отводим назад («ласточка» с вытянутыми вперед руками). Количество повторений: 12 раз каждой ногой.

Упражнение 3 «Лыжный шаг»

Руки в стороны, ноги вместе.

Техника выполнения: ходьба на прямых ногах (пальцы стопы на себя, пяткой как бы давим назад). Стараемся выполнять движение с максимальной амплитудой.

Количество повторений: 12-16 раз.

Упражнение 4 «Удары назад»

Руки в стороны, ноги вместе.

Техника выполнения: подтянуть правое колено к животу, затем выпрямить ногу назад, стопа на себя. Опять подтягиваем ногу к животу и возвращаем в исходное положение. Руки работают в противоход ногам. То же самое выполнить левой ногой.

Количество повторений: 8-10 раз каждой ногой.

«Растяжка»

1. Стоим лицом к бортику. Держась за него левой рукой, правое колено прижимаем к груди — растягиваем заднюю поверхность бедра.
2. Выпрямляем правую ногу вперед, стараясь поставить стопу на бортик (если позволяет растяжка). Если же нет, можно оставить ногу чуть согнутой. Левая нога стоит на дне, руками держимся за бортик.
3. Отводим согнутую в колене правую ногу назад, держа ее за стопу.левой рукой держимся за бортик.

4. Отвести согнутую в колене правую ногу в сторону, придерживая рукой.левой рукой держимся за бортик.

То же самое повторить левой ногой.

Делаем вдох-выдох 4 раза для восстановления дыхания.

Упражнение 5 «Удары назад двумя ногами»

Руки в стороны, ноги вместе.

Техника выполнения: подтянуть колени к животу, руки прямые вниз. Выпрямить ноги назад, руки вперед. Снова подтянуть колени к животу и опустить ноги вниз.

Количество повторений: 8-10 раз.

Упражнение 6 «Отведение ноги в сторону»

Руки в стороны, ноги вместе.

Техника выполнения: усилием мышц поднимаем ногу в сторону.

Количество повторений: 10-12 раз каждой ногой.

Выполнив указанное количество повторений одной ногой, оставить ногу наверху и сделать «пружинку» вверх 8 раз. То же самое другой ногой.

Упражнение 7 «Лыжный шаг»

Руки в стороны, ноги вместе.

Техника выполнения: держимся руками за бортик. Выполняем лыжный шаг, лежа сначала на правом боку, потом на левом.

Количество повторений: 10-12 раз для каждой стороны.

Упражнение 8 «Удары ногой в сторону»

Руки в стороны, ноги вместе.

Техника выполнения: подтягиваем правое колено к животу, затем отводим согнутую в колене ногу в сторону и резко выпрямляем. Снова подтягиваем колено к животу и возвращаем в исходное положение. То же самое для левой ноги.

Количество повторений: 10-12 раз каждой ногой.

Упражнение 9 «Удары ногой в сторону с опусканием прямой ноги»

Руки в стороны, ноги вместе.

Техника выполнения: делаем, как предыдущее упражнение, только выпрямленную в сторону ногу возвращаем сразу в исходное положение, не подтягивая к животу.

Количество повторений: 10-12 раз каждой ногой.

Упражнение 10 «Сведение прямых ног»

Руки в стороны, ноги на ширине плеч.

Техника выполнения: сводим ноги, соединяя пятки вместе, медленно, не прыжком, напрягая мышцы, стараясь преодолеть сопротивление воды.

Количество повторений: 12-16 раз.

Упражнение 11 «Сведение и разведение прямых ног»

Лежа на животе, руками держимся за бортик.

Техника выполнения аналогична упражнению 10.

Упражнение 12 . И.п.: руки на бортике бассейна. 1- 2-согнуть ногу в коленях и подтянуть к груди, колени наклонить вправо, затем вернуться в исходное положение, 3-4 в другую сторону. Мышцы живота должны быть втянутыми, а поясница оставаться прямой.

Для более тренированных упражнение можно выполнять без опоры, держась на плаву, и использовать гребковые движения рук.

Упражнение 13 И.и.: стоя спиной к стене бассейна 1- опереться о бортик и вытянуть тело так, чтобы ноги свободно лежали на поверхности воды. 2- исходное положение и снова повторите.

Упражнение 14 И.п.: стоя у бортика. 1- 2-поднять ногу вперед и сделайте мах ею в сторону к поверхности воды и назад так, чтобы маховая нога скрестилась с опорной. Следить за тем, чтобы колени были направлены вперед, а бедро поднимаемой ноги не разворачивалось назад, туловище не сгибать.

Упражнение 15 И.п.: упор лежа на спине или лицом вниз, руками держитесь за бортик. 1-расслабиться и дать ногам всплыть. При этом ноги должны подниматься до тех пор, пока не почувствуется неприятных ощущений. 2-3- развести их в стороны, 4- затем свести. Ноги во время движения должны быть слегка согнуты в коленях, а бедра немного развернуты.

Упражнение 16 И.п.: стоя у бортика и взявшись за него обеими руками. 1-2-согнуть одну ногу в колене и плавно поднять. 3-сделать мах ногой назад как можно дальше. 4- исходное положение. Махи нужно делать не очень резко, чтобы не растянуть мышцу.

Упражнение 17 Отжимания. И.п.: упершись в пол бассейна ногами, держась руками за поручни. 1-подтянуться к поручню 2-оттолкнуться от него. Прodelать 4-8 раз. Сделать паузу. Обопритесь руками о бортик, приподнимать туловище из воды и отжиматься

Упражнение 18 И.п.: стоя у края бассейна, опереться о бортик, 1-3-вытянуть правую ногу в сторону и делать ею вращательные движения вначале медленно, а затем ускоряя их. 4-и.п. Повторить то же самое с другой ногой.

Упражнение 19 Встать на глубину так, чтобы вода доходила до уровня груди, и выполнять бег поперек бассейна сначала в одну сторону, затем в другую. Его можно превратить в игру.

Игры для ознакомления со свойствами воды.

Игры этой группы помогут детям освоиться с водной средой, почувствовать ее плотность, т.е. убедиться в том, что вода «держит», преодолеть чувство страха, неуверенность в своих силах, активизируют познавательную деятельность, способствуют повышению интереса к занятиям плаванием.

«Море волнуется»
сопротивлением воды.

Задачи игры: освоение с водой, ознакомление с плотностью и

«Плыви, игрушка!»
ориентировки в воде.

Задача игры: обучение активному выдоху, развитие

«Стрела»

Задача игры – обучение скольжению

«Кто выше?» Задачи игры: освоение с водой, ознакомление со специфическими свойствами воды, овладение умением принимать наиболее обтекаемое положение тела.

«Переправа» Задача игры: формирование навыка опоры о воду ладонью и предплечьем руки.

«Караси и карпы» Задачи игры: ознакомление с плотностью воды.

«Кто быстрее спрячется под воду?» Задача игры: преодоление боязни воды

«Водолазы» Задачи игры: совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

«Поезд в тоннель» Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, открывания глаз в воде, ориентирования под водой.

«Пятнашки с поплавком» Задачи игры: совершенствование навыка всплывания и лежания на воде.

«Качели» Задачи игры: освоение с водой, совершенствование навыка выдоха в воду.

«Дельфины» Задачи игры: совершенствование техники ныряния и скольжения.

«Гудок» Задача игры: обучение погружениям и выдоху в воду.

«Крокодил» Задача игры: получения представлений о плавучести тел и действию выталкивающей среды.

Игры для совершенствования отдельных упражнений и элементов техники.

«Фонтан» Задачи игры: обучение и совершенствование техники работы ногами способом кроль на спине.

«Ромашка» Задачи игры: обучение и закрепление техники работы ногами способом кроль на спине.

«Плавающие стрелы» Задачи игры: постановка обтекаемого положения тела, умения тянуться вперед, сохраняя равновесие; обучение технике работы ногами способом кроль на груди.

«Водяная мельница» Задачи игры: обучение технике движений руками способом кроль на груди и на спине.

«Тяни-толкай» Задачи игры: обучение и совершенствование техники плавания способом кроль на груди.

«Гонки с досками»
способами кроль и брасс.

Задачи игры: закрепить технику движений ногами

Игры для ознакомления с элементами прикладного плавания.

«Буксир»
положения.

Задача игры: освоение безопорного горизонтального

«Нырляшки за жемчугом» Задача игры изучение безопорного положения, развитие ориентировки под водой.

«Пятнашки»

Задача — изучение и совершенствование погружений в воду с головой и удержание друг друга под водой.

«Надень шляпу»

Задача - обучение подныриванию под различные предметы

«Прыжок тигра в горящее кольцо» Задача игры - для обучения поверхностным прыжкам головой вперед.

Игры и развлечения на воде для эмоционального воздействия.

«Гонки на кругах»
«Водный волейбол»
«Морской бой»
«С донесением вплавь»
«Чехарда»
«Удержись!»
«Мяч на воде»
«Рыбы и сеть»

Сюжетно-ролевые игры

1. Сказка «Колобок» для изучения контрастных упражнений по освоению с водой.
2. Сказка «Репка» для изучения упражнений на дыхание.
3. Сказка «Три поросенка» для изучения упражнений на погружение.
4. Сказка «Волк и семеро козлят» для изучения навыка лежания.
5. Сказка «Красная шапочка» для изучения навыка скольжения.
6. Сказка «Бременские музыканты» для изучения техники попеременной работы ног на груди и на спине без подвижной опоры.

Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В

качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994).

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

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

Контрольное тестирование (младший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Погружение лица в воду.
	Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодильчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды.

Контрольное тестирование (средний возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Пытаться проплыть «тоннель».
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.

Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Контрольное тестирование (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплывание «тоннеля».
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ныряльщики за жемчугом».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной доской.

Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

ЛИТЕРАТУРА

Программы по обучению плаванию

Бычкова С.С.(составление). Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. АРКТИ, 2002, 58 с.

Осокина Т.Н. и др. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение, 1991, 157с.

Список литературы для педагога:

Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать. М., Просвещение, 1987, 80 с.

Васильев В. С. Обучение детей плаванию : учебно-методическое пособие. М., Физкультура и спорт, 1989, 94 с.

Коновалов Е. Человек в воде. Западно-Сибирское книжное издательство. 1979, 144 с.

Литвинов А.А. Федчин В.М. Как научить своего ребенка плавать. Учебно-методическое пособие. Спортивный клуб плавания ЛИФК им.П.Ф.Лесгафта, 32 с.

Максимова Т. Акваэробика для всех: подготовка инструкторов
М., ООО «Элит», 2006.

Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. М., АРКТИ, 2000, 108 с.

Маханева М.Д. Здоровый ребенок. Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе. Методическое пособие. М., АРКТИ, 2004, 264 с.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М., ВЛАДОС, 2004, 128 с.

Петрова Н.Л., Баранов В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. Издательство ФАИР, 2008, 118 с.

Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. М., 2008, 41 с.

Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать. Практическое пособие. М., АЙРИС-ПРЕСС, 2011, 144 с.



Пронумеровано ,прошнуровано

скреплено печатью *27* листов

Двадцать семь

Заведующий ГБДОУ № 63

----- Щербатых Е.А.

