

Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение  
«Детский сад № 262»



«262-тӥ номеро нылпи сад»  
школаозь дышетонъя  
муниципал коньдэтэн  
возиськись ужьюрт

УТВЕРЖДЕНА  
приказом заведующего  
от 01.10.2024 г. № 85

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по обучению детей плаванию различными стилями  
«Клуб ЗОЖ»  
для детей 5-7 лет**

**срок реализации программы – 1 год**

**Руководитель: Зянтерекова Наталья Викторовна**

Принята педагогическим советом  
протокол № 1  
«30» августа 2024 г.

Ижевск, 2024

## Содержание:

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка.....                                                          | 3  |
| 1.1. Направленность, новизна, актуальность, отличительные особенности программы.....   | 3  |
| 1.2. Цель и задачи программы.....                                                      | 3  |
| 1.3. Возраст детей, сроки реализации программы.....                                    | 3  |
| 1.4. Формы и режим занятий.....                                                        | 4  |
| 1.4.1. Структура проведения занятий.....                                               | 4  |
| 1.5. Ожидаемые результаты и способы их проверки.....                                   | 4  |
| 1.6. Формы подведения итогов.....                                                      | 5  |
| 2. Учебно-тематический план.....                                                       | 5  |
| 2.1. Учебно-тематическое планирование в старшей группе (5-6 лет).....                  | 6  |
| 2.2. Учебно-тематическое планирование в подготовительной к школе группе (6-7 лет)..... | 9  |
| 3. Содержание изучаемого курса.....                                                    | 13 |
| 4. Методическое обеспечение программы.....                                             | 15 |
| 5. Материально-техническое обеспечение программы.....                                  | 15 |
| 6. Список используемой литературы.....                                                 | 16 |
| 7. Приложение «Календарный учебный график».....                                        | 17 |

## **1. Пояснительная записка**

**1.1.** Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности** платной образовательной услуги «Клуб ЗОЖ» направлена на обучение детей плаванию различными стилями, их физическое совершенствование, приобщение к культуре здорового образа жизни.

**Новизна** программы в том, что на занятиях используются элементы аквааэробики.

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

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

**1.2. Цель программы:** обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

### **Оздоровительные:**

- охранять жизнь и укреплять здоровье ребенка;
- способствовать гармоничному психосоматическому развитию;
- совершенствовать защитные функции организма, посредством закаливания, повышать устойчивость к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды;

### **Обучающие**

- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

### **Развивающие:**

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;

- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;

#### **Воспитательные:**

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;

**1.3. Возраст детей,** участвующих в реализации данной программы 5,6,7 лет.  
Срок реализации программы – 1 год.

**1.4. Форма** проведения занятий – в подгруппах по 10-12 человек. **Режим проведения** - 1 раз в неделю. При комплектовании групп для проведения занятий, педагог учитывает не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения (первичный мониторинг).

#### **1.4.1. Структура проведения занятий**

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

#### **1.5. Ожидаемые результаты:**

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;

#### ***Дети должны знать:***

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

#### ***Дети должны иметь представление:***

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

#### ***Дети должны уметь:***

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;

- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль» («басс») индивидуально, на груди и спине с полной координацией движений).

Способ проверки планируемых результатов – итоговый мониторинг.

### **1.6. Формы подведения итогов реализации программы:**

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;
- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;
- оформление стендов в группах по результатам мониторинга; оформление фотовыставок в течение года.

## **2. Учебно-тематический план**

| №<br>п/п | Название раздела, темы                                     | Количество часов |        |          | Формы<br>контроля               |
|----------|------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------------|
|          |                                                            | Всего            | Теория | Практика |                                 |
| 1        | Вводное занятие                                            | 1                | 0,5    | 0,5      | Беседа, игра                    |
| 2        | Комплексное занятие с использованием элементов акватерапии | 26               | 6      | 20       | Игра, педагогическое наблюдение |
| 3        | Итоговое занятие                                           | 1                | -      | 1        | Развлечение                     |
| 4        | ИТОГО                                                      | 28               | 6,5    | 21,5     |                                 |

## 2.1. Старшая группа (5-6 лет)

| месяц                   | теория                                                                                                                     | практика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Октябрь<br>1 – 2 неделя | Ознакомить со свойствами воды с правилами поведения на воде. Учитывать организованности и слаженности в действиях на воде. | Выявить индивидуальные качества каждого ребенка. Упражнения для специальной подготовки. Спуск в воду с погружением, с подныриванием под нудолс, со скольжением в обруч и т. д. Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, противоходом, «змейкой», в полуприседе и др. Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.                                     |
| 3 – 4 неделя            | Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций.                                      | Учить детей не бояться погружаться в воду, не вытирая лицо руками после погружения. Упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др. Учитывать делать вдох и полный выдох при погружении в воду. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде                                                                                                                         |
| Ноябрь<br>1 – 2 неделя  | Основы знаний о пользе плавания.                                                                                           | Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох в воду. Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания). Игры на воде («раз, два, три – за мной повтори»). |
| 2 – 3 неделя            | Формирование представления о водных видах спорта. Плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание.            | Элементы аквааэробики без предмета. ОРУ направленные на развитие и укрепление всех групп мышц. Учитывать скольжению на груди. Делать вдох и выдох в воду с поворотом головы (на месте) Упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др.                                                                                                                                                    |

|                         |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Декабрь<br>1 – 2 неделя | Эксперименты с водой, изготовление атрибутов и игрушек для занятий в бассейне.                                                          | Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.<br>Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др. Комплекс упражнений с аквагантелями.<br>Совершенствовать скольжение на груди. Учить лежать на спине. Ознакомить движению рук при плавании «кроль на груди». Эстафеты ( «передай мяч»).                                                                   |
| 2 – 3 неделя            | Расширение знаний об оздоровительном плавании.                                                                                          | Продолжить учить лежать на спине. Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног. Учить движению руками способом «кроль на груди». Упражнения на дыхание «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др.<br>Воспитывать у детей интерес к играм.                                                                   |
| Январь<br>2 – 3 неделя  | Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами (карточки с изображением отдельных элементов). | Комплекс упражнений с аквапалками. Учить скольжению на спине. Продолжить учить движению руками способом «кроль на груди». Плавание кролем на груди при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении. Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др. |
| 4 неделя                | Ознакомить о пользе плавания для осанки.                                                                                                | Знакомства с ластами (упражнения в них). Продолжить учить скольжению на спине, движению руками способом «кроль на груди» Упражнения на дыхание с погружением Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, ныряние за игрушками                                                                                                                                                                                                                |

|                         |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                                                                | <p>«Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте»).</p> <p>Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой?», «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.</p> <p>Воспитывать выносливость.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Февраль<br>1 – 2 неделя | Беседа о прикладном плавании.                                  | <p>Упражнять в координации вдоха и выдоха в скольжении по воде.</p> <p>Продолжить учить движению ногами способом «кроль на груди». Плавание в ластах. Воспитывать ловкость в процессе игры.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 3 – 4 неделя            | Показать упражнения, которые можно использовать дома в ванной. | <p>Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.</p> <p>Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.</p> <p>Комплекс упражнений с мячом. Учить координации движения рук, ног способом «кроль на груди». Продолжить упражнять в координации вдоха и выдоха в скольжении по воде. Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой?», «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.</p> <p>Дыхательные упражнения: «Парус», «Гуси летят», «Пчелы» и др.</p> |
| Март<br>1 – 2 неделя    | Что необходимо знать, отдыхая на открытых водоемах.            | <p>Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха).</p> <p>Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.</p>                                        |

|                        |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                        | Учить движению руками способом «кроль на спине». Продолжить учить координации рук и ног при плавании «кроль на груди». Игры на дыхание («водолазы»).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3 – 4 неделя           | Оздоровительное значение аквааэробики. | Комплексы упражнений в воде с элементами синхронного плавания: «Рыбки», «Неваляшки». Продолжить учить скользить на спине. Учить движению руками способом «кроль на груди». Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении. Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др. |
| Апрель<br>1 – 2 неделя | Безопасный отдых на открытой воде.     | Показ открытого занятия для родителей. Веселые игры с детьми. Закрепить умения и навыки, полученные в течение года.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3 – 4 неделя           | Игры на воде вместе с родителями.      | Диагностика. Развлечения на воде с элементами плавания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## 2.2. Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

|                         |                                                |                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Октябрь<br>1 – 2 неделя | Закрепление правил поведения на воде           | Приучать действовать организованно, Обучать передвижениям в воде погружению под воду.<br>Упражнения:<br>Спуск в воду: уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель; с прыжком в воду, с перепрыгиванием через нудолс и др. |
| 3 -4 неделя             | Закрепление знаний об оздоровительном плавании | Учить делать вдох и полный выдох при повороте головы (на месте). Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение; только с работой рук или ног как при плавании способом кроль; с поворотом головы для          |

|                        |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                                | <p>вдоха; с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика.</p> <p>Продолжить учить движению руками и ногами способом кроль на груди, спине. Воспитывать внимание во время игры.</p>                                                                                                                                                                                                                         |
| Ноябрь<br>1 - 2 неделя | Закрепление знаний о прикладном плавании       | <p>Продолжить формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох в воду в горизонтальном положении тела с поворотом головы. Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор».</p> <p>Упражнять в движении рук и ног способом «кроль на спине». Воспитывать у детей интерес к соревнованиям (эстафеты).</p>                                                                                |
| 3 – 4 неделя           | Расширение представления о водных видах спорта | <p>Учить полной координации рук и ног, дыхания способом «кроль на груди». Продолжить учить движению рук и ног способом «кроль на спине». Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна; облегченным кролем, без выноса рук из воды; сочетая работу рук и ног; в согласовании работы рук, ног и дыхания. Разучить комплекс упражнений для аквааэробики .</p> |
| Декабрь<br>1 -2 неделя | Все о пользе аквааэробики                      | <p>Элементы аквааэробики с аквагантелями. Продолжить учить полной координации рук и ног способом кроль на груди и спине.</p> <p>Задания на дыхание. Погружение под воду: собирать предметы содна, с задержкой дыхания (на 8, 16, 20, 32 счета); с открытыми глазами собирать части целого («Собери картинку») ; проходить в тоннель и др.</p> <p>Игры на воде («ровным кругом», «водолазы»).</p>                                 |

|                        |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 – 4 неделя           | Получение наглядного представления о правильном исполнении упражнений детьми, наиболее успешно владеющими навыками плавания. | Продолжить учить полной координации рук и ног способом «кроль на груди», спине. Учить движению рук способом «брасс». Отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль и брасс: из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в согласовании с дыханием. Комплекс аквааэробики под музыку. Развивать быстроту реакции.                                                                                                                        |
| Январь<br>2 – 3 неделя | Обзор и обсуждение соревнований по плаванию (телеканал «Матч», «Спорт»).                                                     | Совершенствовать умение плавать способом «кроль на груди» Продолжить обучение движению руками способом «брасс». Комплекс упражнений с аквапалками. Воспитывать уверенность в собственных силах. Прыжки в воду: из положения сидя и стоя; выполнять прыжок вперед – вверх, в длину сидя на бортике бассейна, руками вперед; спиной, обхватив голени руками, медленного заваливаясь назад («сесть в воду»)                                                                        |
| 4 неделя               | Эксперименты с водой, изготовление атрибутов и игрушек для занятий плаванием.                                                | Учить движению руками способом «брасс». Отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль и брасс из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в согласовании с дыханием. Разучивание новых игр на воде («чай – чай выручай»).                                                                                                                                                                                                               |
| Февраль<br>1 -2 неделя | Оздоровительное плавание (оснка, плоскостопие)                                                                               | Разучивание элементов прикладного плавания. Плавание в ластах. Продолжить учить движению руками способом «брасс». Ознакомить с дыханием при плавании способом «брасс». Обучение работы ног при плавании «брасс». Плавание брассом: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску); в свободном плавании, при помощи работы рук; сочетая работу рук и ног; в полной координации работы рук, ног и дыхания. Упражнения на дыхание. Игры, эстафеты. Воспитывать ловкость. |

|                        |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 -4 неделя            | Расширить знания о плавании разными стилями.                  | Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет; отталкиваясь от воды руками. Учить координации движений рук, ног и дыхания способом «брасс». Совершенствовать полной координации рук и ног способом «кроль на груди», «кроль на спине». Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дольше?».                                                                                                                                                                           |
| Март<br>1 – 2 неделя   | Элементы аквааэробики в ванной.                               | Комплекс аквааэробики без предметов. Плавание в ластах. Изучение плавания способом «дельфин». Упражнения с аквадисками. Продолжить учить полной координации движений рук, ног, дыхания способом «брасс». Игры с элементами водных видов спорта: «Пушбол», «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки» и др.                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3 -4 неделя            | Благоприятное влияние воды на детский организм (закаливание). | ОРУ направленные на развитие и укрепление всех групп мышц; развития координации; упражнения с отягощением для мышц рук и ног.<br>Плавание в ластах. Обучение плаванию «дельфин». Погружение под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания (на 8, 16, 20, 32 счета); с открытыми глазами собирать части целого («Собери картинку»); проходить в тоннель и др.<br>Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки». Совершенствовать плавание способом «кроль на груди и спине», «брасс». Эстафеты. |
| Апрель<br>1 - 2 неделя | Безопасный отдых на открытых водоемах.                        | Элементы прикладного плавания. Закреплять знания полученные в течении учебного года. Игра «водное поло».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|              |                                        |                                                                                                                                                           |
|--------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 – 4 неделя | Игры с родителями на открытом водоеме. | Игры, развлечения на воде с элементами всех способов плавания («Раз, два, три – за мной повтори», «озорные лягушата»). Проведение праздника. Диагностика. |
|--------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. Содержание изучаемого курса

**Основное содержание разделов программы:** *У детей 4—5 лет* закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в младшей группе. Упражнения в воде и игры выполняются детьми на глубине 70—85 сантиметров без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании движений сложной координации. Детей среднего возраста учат выполнять упражнения сначала на суше, а затем повторяют их в воде. Преподаватель должен показать упражнение и объяснить детям технику его выполнения. Особенно важен показ упражнений в воде: дети воспринимают последовательность выполнения и понимают, что сделать его в воде вполне возможно. Краткое и доступное объяснение помогает ребенку сознательно овладевать правильными движениями. В объяснении можно прибегать к образным сравнениям, так как мышление детей среднего возраста образное. Образ должен быть понятен детям. Большое значение следует уделить воспитанию у детей организованности и дисциплинированности. В обучении используют разнообразные упражнения и игры.

В обучении детей *старшего дошкольного возраста* ставятся иные задачи: освоение спортивных способов плавания; изучение техники движения кролем на груди и на спине. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из средней группы в старшую, то порядок их проведения остается прежним. Техническая подготовка ребенка позволит решить поставленные на данном этапе задачи.

При *начальном обучении* плаванию детей старшего дошкольного возраста занятия начинаются по укороченной схеме содержания занятий младшего и среднего возрастов.

**В процессе овладения новыми упражнениями** детьми старшего дошкольного возраста используются следующие методические приемы:

- **показ упражнений.** Наиболее сложные и новые упражнения преподаватель показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает заранее подготовленный ребенок. Этот методический прием способствует формированию у детей психологической установки: доступность упражнения (может мой сверстник — могу и я). На этапе закрепления техники

плавательных движений используется прием показа упражнения со всевозможными ошибками. Дети исправляют их, самостоятельно проговаривая последовательность выполнения.

- **средства наглядности.** Использование наглядной схемы упражнения (карточки) с изображением отдельных его элементов. Ребенок по карточке должен выполнить упражнение. Следует использовать также графические изображения подвижных игр (расстановка пособий и расположение играющих), по которым дети придумывают содержание и правила игры. Применение наглядных схем способствует развитию у детей умственных способностей;

- **исправление ошибок.** Тренером ведется работа по предупреждению и исправлению ошибок, воспитанию привычки у детей контролировать свои действия и действия своих сверстников. Ошибку при выполнении задания делают предметом внимания детей. Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям преподавателя;

- **подвижные игры на суше и в воде.** В процессе формирования первоначальных навыков плавания (в воде) используются подвижные игры. Они придают занятиям эмоциональную окраску и позволяют детям непринужденно, смело выполнять различные действия и упражнения, добиваться их высокого качества. Благодаря игровым приемам дети быстрее усвоят программный материал;

- **имитация упражнений.** Педагог или заранее подготовленный ребенок выполняют движения молча, подражая животным, птицам, изображая явления природы. Остальные дети должны угадать предлагаемый образ, описать последовательность его движений и самостоятельно повторить;

- **оценка (самооценка) двигательных действий.** После проведения упражнений педагог проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребенка, задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях;

- **индивидуальная страховка и помощь.** Метод применяется по мере необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка;

- **межличностные отношения между тренером-преподавателем ребенком.** Они строятся на высокой требовательности к развивающейся личности. Двигательные навыки в плавании формируются путем сочетания игровых приемов со словесными воздействиями преподавателя: команды, распоряжения, поощрения, порицания, объяснения способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения. Тренер пользуется словом, как педагогическим инструментом, изменяя интонацию и силу голоса. Лишь в исключительных случаях он повышает голос, но в то же время его тон не

должен быть бесстрастным. По тону тренера ребенок должен понять, порицают его или хвалят. В ходе проведения занятий бывает необходимо прибегать к запретам, которые связаны с техникой безопасности;

**-игры на внимание и память.** В подготовительной и заключительной частях занятия проводятся игры на внимание: «Запрещенное движение», «Делай как я», «День и ночь», «Совушка» и др. Эти игры способствуют развитию произвольности поведения, координации движений, равновесия, быстроты мышления, двигательной памяти;

**- соревновательный эффект.** Использование игр-эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Эмоции приспособляют организм к лучшему выполнению движения и обостряют работу органов чувств, необходимую для данного движения;

**- контрольные задания.** При обучении базовым плавательным движениям используется метод контрастных заданий. По каждой задаче обучения плаванию подбирается большое количество упражнений, различных по трудности, чтобы обеспечить выполнение поставленных целей.

#### **4. Методическое обеспечение программы**

1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
5. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
6. Комплексы дыхательных упражнений.
7. Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.
8. Подборка стихов, загадок о воде, плавании.

#### **5. Материально-техническое обеспечение программы**

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Колобашки.
6. Ласты.

7. Поролоновые палки (нудолсы).
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Плавающая разделительная дорожка.
11. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
12. Аквагантели, аквадиски.

#### **6. Список используемой литературы**

1. Большакова И. А. «Маленький дельфин».
2. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание.
3. Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. //Инструктор по физкультуре. – 2009.
4. Карпенко Е., Коротнова Т. Плавание. Игровой метод обучения, 2009
5. Лисицкая Т.С. Учебное пособие по аквааэробике.
6. Петренко Г.Г., Полесья Г.В. Лечебное плавание при нарушении осанки у детей
7. Зевайкина Н.С. Элементы синхронного плавания в детском саду. Ж. Инструктор по физкультуре №5 2013г.
8. Герасимова Г.Л. Малые Олимпийские Игры на водных дорожках. Ж. Инструктор по физкультуре №6 2014г.
9. Яковлева Т. В. Профилактика нарушения осанки у дошкольников. Ж. Инструктор по плаванию №6 2014г.
10. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е. Г. СА-ФИ-ДАНСЕ 2003

## Календарный учебный график

Учебный год рассчитан на 28 учебных недель, 1 час в неделю, общее количество часов – 28.

| <b>Месяц</b> | <b>Количество часов<br/>в неделю</b> | <b>Количество<br/>учебных недель</b> | <b>Общее<br/>количество<br/>часов</b> |
|--------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| Октябрь      | 1                                    | 4                                    | 4                                     |
| Ноябрь       | 1                                    | 4                                    | 4                                     |
| Декабрь      | 1                                    | 4                                    | 4                                     |
| Январь       | 1                                    | 4                                    | 4                                     |
| Февраль      | 1                                    | 4                                    | 4                                     |
| Март         | 1                                    | 4                                    | 4                                     |
| Апрель       | 1                                    | 4                                    | 4                                     |
| Итого:       |                                      | <b>28</b>                            | <b>28</b>                             |

