

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 49»
Г.ТОБОЛЬСКА**

РАССМОТРЕНА:
Педагогическим советом
МАДОУ «Детский сад №49»
г.Тобольска
Протокол от 27.08.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом
МАДОУ "Детский сад №49"
г. Тобольска
от 30.08.2021 № 42

**Дополнительная
общеразвивающая образовательная программа
физкультурно-оздоровительной направленности**

«Крепыж»

(для детей 4-5 лет)

Срок обучения 1 год

Автор программы:
Фирсова И.И.,
инструктор
по физической культуре

г. Тобольск,
2021

СОДЕРЖАНИЕ

1.Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Возрастные особенности детей 4-5 лет
- 1.3. Цель и задачи программы
- 1.4. Планируемые результаты

2.Содержательный раздел

- 2.1. Учебно-тематический план
- 2.2. Календарный план
- 2.3. Структура занятия
- 2.4. Календарно – тематическое планирование на учебный год
- 2.5. Методические рекомендации
- 2.6. Оценочные мероприятия

3.Организационный раздел

- 3.1. Форма и режим занятий
- 3.2. Сведения о педагогах
- 3.3. Материально-техническое обеспечение

Список литературы

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развитие его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности «Плавание» составлена на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна

из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 4-5 лет.

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

1.2. Возрастные особенности детей 4-5 лет

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы его сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое

утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Пятый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока еще узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная емкость легких у пятилетнего ребенка значительно больше, чем у 3-4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырех лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Дети страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии

с образом. Все это позволяет приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

1.3. Цель и задачи программы

Цель: Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

Задачи:

Оздоровительные- направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные – ставят целью формирование двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости), формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий; развитие внимания, мышления, памяти.

Воспитательные – направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства. Ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя в коллективе.

Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармоничного развития личности.

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

Содержание раздела *«Плавание»* построено на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания. Данный раздел содержит соответствующие задачи, а также рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения определенного уровня программы.

Раздел *«Здоровье»* включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Раздел «Плавание»

Задачи:

- 1.Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.
- 2.Формировать навык горизонтального положения тела в воде.
- 3.Продолжать учить плавать облегченными способами.
- 4.Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.

Раздел «Здоровье»

Задачи:

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

Актуальность разработки программы предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

1.4. Планируемые результаты

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопасном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети могут:

- держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;
- выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;
- выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);
- пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности	4
2	Правила поведения в бассейне	
3	Теория	4
4	Расширение знаний об оздоровительном и прикладном плавании	
5	Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта	
6	Практика	28
7	ОРУ	
8	Спуск в воду с погружением	
9	Различные способы передвижения	
10	Упражнения на дыхание в воде	
11	Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком	
12	Скольжение на груди	
13	Скольжение на спине	
14	Движения ног кролем	
15	Плавание кролем на груди и спине	
16	Акваэробика: комплексы упражнений в воде	
17	Специальные упражнения	
18	Игры со скольжением и плаванием	
19	Игры на освоение передвижений в воде	
20	Игры с элементами водных видов спорта	
21	Индивидуальная работа	
	Контрольно – проверочные занятия	
22	Диагностика «Будь сильным, ловким»	2
23	Показательные занятия	1
	Итого	44

2.2. Календарный план

Месяц	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц
-------	-----------------------------	----------------------------

Сентябрь		
октябрь	1	4
Ноябрь	1	4
Декабрь	1	4
Январь	1	4
Февраль	1	4
Март	1	4
Апрель	1	4
Май	1	4
Июнь	1	4
Июль	1	4
Август	1	4
Итого		44

2.3. Структура занятия

Этапы	Содержание	Время мин.
Подготовительная часть	Построение занимающихся, объяснение задач в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми	4-5
Основная часть	Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет	12-15
Заключительная часть	Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.	4-5
Итого		20-25

2.4. Календарно – тематическое планирование на учебный год

№ п/п недели	Название занятий	Количество часов
	сентябрь	
1.	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, учить детей отрывать ноги от дна бассейна; продолжать учить детей делать выдох в воду.	1
2.	Учить детей бегать по бассейну парами, держа друг	1

друга за руки; продолжать учить отрывать ноги от	
---	--

	дна; упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперед.	
3.	Учить детей погружать лицо в воду и делать выдох, продолжать обучать ходьбе по бассейну, загребая воду руками.	1
4.	Продолжать учить свободно выполнять движения, погружаться в воду.	1
Октябрь		
1	Учить детей подпрыгивать и падать на воду, выполнять упражнения, согласуя свои действия с действиями товарищей.	1
2	Продолжать учить погружаться в воду, упражнять в работе ног (руки лежат на бортике)	1
3	Учить детей делать выдох в воду, закреплять умение энергично выполнять движения.	1
4	Учить детей доставать игрушки со дна, открывая глаза в воде, упражнять в правильном выдохе, использовать разновидности в ходьбе, беге, прыжках.	1
Ноябрь		
1	Учить двигаться вправо-влево с выполнением различных заданий.	1
2	Продолжать развивать умение двигаться вправо, влево, с выполнением различных заданий.	1
3	Учить детей выполнять плавательные движения руками, закреплять умения делать выдох в воду, упражнять в беге змейкой.	1
4	Учить детей сочетать более сильные движения со слабыми; упражнять в погружении в воду и открывать глаза.	1
Декабрь		
1	Учить детей погружаться в воду, выполняя задания, упражнять в правильном выдохе-вдохе.	1
2	Продолжать активно работать прямыми ногами, выполнять упражнения в различном темпе, правильно делать выдох.	1
3	Упражнять детей в согласованности и ритмичности при выполнении упражнений и движений.	1
4	Приучать детей выполнять упражнения самостоятельно, не выходя за пределы установленного места.	1
Январь		
2	Обращать внимание детей на качественное выполнение упражнений.	1
3	Закреплять умение правильно делать выдох в воду,	1

	развивать внимание.	
4	Учить, держась за игрушку или доску, вытянуть тело вперед и лечь на воду; упражнять в погружении.	1
	Февраль	
1	Учить погружаться: задерживать дыхание, пробыть 2-3 секунды под водой.	1
2	Продолжать учить находиться несколько секунд под водой с задержкой дыхания, делать правильно выдох.	1
3	Продолжать учить входить в воду самостоятельно: выполнять упражнения в соответствии с указанием инструктора.	1
4	Учить детей делать полный выдох после погружения в воду; упражнять в выполнении упражнений в ускоренном темпе.	1
	Март	
1	Продолжать учить делать выдох после полного погружения в воду, отрабатывать движения прямыми ногами (элемент стиля «кроль»)	1
2	Продолжать учить задерживать дыхание на 4-5 сек., двигаясь в тоннеле, упражнять выполнять движения в ускоренном темпе.	1
3	Учить детей выполнять упражнения, двигаясь вперед спиной, выполнять упражнения на погружение, стоя в круге.	1
4	Отрабатывать движения двумя ногами; продолжать учить открывать глаза в воде, различать находящиеся на дне предметы, доставать их.	1
	Апрель	
1	Продолжать учить детей ложиться на воду после прыжка; упражнять в умении согласовывать свои движения с движениями товарища.	1
2	Продолжать учить свободно ориентироваться в воде, выполнять упражнения, меняя направление.	1
3	Продолжать учить делать глубокий выдох под водой, тренировать в умении из прыжка лечь плашмя на воду, закреплять правило не держаться за товарища.	1
4	Учить погружаться в воду после прыжков; тренировать в выполнении упражнений вперед лицом и вперед спиной в ускоренном темпе.	1
	Май	
1	Учить детей садиться на дно, держась руками за бортик; объяснить, что вода выталкивает тело.	1
2	Учить детей с помощью игрушки лечь на воду; продолжать учить садиться на дно без опоры.	1

3	Продолжать учить ложиться детей на воду, опуская лицо в воду.	1
4	Продолжать учить детей ложиться на воду, доставать дно руками.	1
Июнь		
1	Продолжать учить детей выполнять упражнения ритмично.	1
2	Продолжать учить ложиться на воду, выпрямляя тело, упражнять в правильном вдохе-выдохе.	1
3	Продолжать учить ложиться на воду и делать выдох под водой.	1
4	Учить детей правильно принимать исходное положение головы и туловища, прежде чем лечь на воду.	1
Июль		
1	Продолжать учить правильно принимать исходное положение, прежде чем лечь на спину; учить ложиться на спину с доской в руках, скользить в положении лежа на груди.	1
222	Познакомить с упражнением «Медуза», продолжить учить скользить по воде на груди, чередовать упражнения, лежа на груди и на спине.	1
3	Продолжать учить выполнять скольжение на спине, на груди.	1
4	Продолжать учить выполнять скольжение на спине и груди.	1
Август		
1	Протестировать детей на умение скользить на воде на груди и спине.	1
Игры		
2	«Рыбы и сети», «Караси и карпы», «Хоровод»	1
	Самостоятельные игры с игрушками, с мячом	1
3	«Прохождение в тоннеле», «Удочка», «Часики»	1
	«Морской бой», «Охотники и утки», «Карусели»	1
4	«Дровосек», «Оса», «Водолазы»	1
	Праздник «В гостях у Водяного»	1
Итого		44

2.5. Методические рекомендации

Успешность обучения детей практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются

меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Обучение плаванию детей 4-5 лет проходит в крытом малоразмерном бассейне, расположенном в здании.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь детей к занятиям по плаванию. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только занятия плаванием в большей мере могут дать положительный результат в укреплении здоровья и закаливания организма.

Обучение плаванию проходит в форме групповых занятий по установленному расписанию. Наполняемость группы 10-12 человек. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Инструктор следит за выполнением расписания занятий, напоминает правила поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учит быстро раздеваться и одеваться. Поддерживает тесную связь с родителями.

Инструктор сопровождает детей в бассейн. Перед началом занятия проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей. Под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Детям 4-5 лет необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это не у всех получается, а также при входе в воду и при выходе из нее. Поэтому, для того чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей им необходима помощь.

Роль инструктора очень важна при организации занятий плаванием и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидемстанцией.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне,
параметры набора воды для детей 4-5 лет

Возрастная группа	Температура воды (⁰С)	Температура воздуха (⁰С)	Глубина бассейна (м)
Средняя	+29... +32 ⁰ С	+30... +32 ⁰ С	0,7-0,8

Обеспечение безопасности занятий по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо напомнить правила поведения в помещении бассейна и на воде. Инструктор должен знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовым помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

– Занятия по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.

– Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.

– Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.

– Не проводить занятия по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.

– Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.

– Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора.

– Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.

– Научить детей пользоваться спасательными средствами.

– Во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.

– Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении занятий по плаванию.

– Не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды.

– При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.

– Соблюдать методическую последовательность обучения.

– Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.

– Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.

– Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности на занятиях по плаванию.

Каждый ребенок должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению инструктора;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

При обучении прыжкам каждый ребенок должен знать и соблюдать правила прыжков в воду.

– Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения инструктора.

– Выполняются прыжки строго под наблюдением инструктора и по его команде.

– Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.

– При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

– При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.

– Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении занятий.

Примерный план занятия по плаванию для детей 4-5 лет

1. *Подготовительная часть* длится 4-5 минуты:

-включает в себя разминку на суше или в воде («Большие шаги», «Лошадки», обычная ходьба, «Поплавок», «Волчок», обычная ходьба.)

2. *Основная часть* занимает 12-15 минут:

-самостоятельно войти в воду, ходьба широким шагом, «Кто быстрее?», «Остуди чай», «Кто выше», «Дуем на воду», работать прямыми ногами.

3. *Заключительная часть* занимает 4-5 минут:

-включает в себя свободное плавание, игры подвижные или малоподвижные, и игры с игрушек.

2.6. Оценочные мероприятия

Уровень подготовленности детей по плаванию определяет инструктор по физической культуре. Обследование проводится в плавательном бассейне в начале (октябрь) и в конце (апрель-май) учебного года. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для детей 4-5 лет. Данные заносятся в сводный протокол.

Оценочные тесты по 2 этапу обучения плаванию детей _____
группы(4-5 лет) _____ 20__ г.

№ п/п	Ф.И. ребенка	Ориентирование в воде	балл	Лежание на груди	балл	лежание на спине	балл	Плавание с доской	балл	средний балл

Тестовые задания

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
2. Лежание на груди.
3. Лежание на спине.

4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Методика проведения диагностики

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами

Инвентарь: тонущие игрушки.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3-0,5 м друг от друга.

Оценка:

4 балла - ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;

3 балла – смог достать 2 предмета;

2 балла – смог достать 1 предмет;

1 балл – достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой.

2. Лежание на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела- горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла – в течение 3-4 секунд;

2 балла – в течение 1-2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

3. Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

4 балла – приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течение 5 секунд;

3 балла – лежит на спине 3-4 секунды;

2 балла – лежит на спине 1-2 секунды;

1 балл – лежит с поддерживающими предметами.

4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 8 м;

3 балла – 6-7 м;

2 балла – 4-5 м;

1 балл – менее 3 м.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Форма и режим занятий

Форма обучения очная.

Количество группы 10-12 человек

Продолжительность занятия 20-25 мин

Занятия проводятся 2 раза в неделю

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет

Срок реализации программы -1 год

3.2. Сведения о педагоге

Данную программу реализует инструктор по физической культуре – Фирсова Илюза Ильдаровна – высшая квалификационная категория. Педагогический стаж работы – 15 лет.

3.3. Материально-техническое обеспечение

1. Магнитофон.
2. Флеш-карта.
3. Записи МПЗ
4. Термометр комнатный.
5. Термометр для воды.
6. Секундомер.
7. Судейский свисток.
8. Обходные резиновые дорожки.
9. Массажные коврики.
10. Плавающие надувные ворота и сетка.
11. Плавающие обручи для ныряния.
12. Плавательные доски.
13. Надувные круги.
14. Надувные нарукавники.

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

16.Тонущие игрушки (палочки, рыбки)

17.Надувные и резиновые мячи разных размеров.

18.Подводные арки для ныряния.

19.Ведерки 1л.

20.Нудлсы.

21.Бревно.

22.Тарелочки.

23.Жилеты спасательные.

24.Кольцеброс.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров-Воронеж: И Плакоценина Н.А., 2012. -176с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
4. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
6. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
7. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
8. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
9. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
10. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду:Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
11. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. - 2001.- № 6, 7.
12. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
13. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова.-М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
14. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).

15. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.

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