**Программа по обучению детей плаванию.**

**«Учимся плавать, играя!»**

Возраст обучающихся: 4 -7 лет

Срок реализации программы: 3 года

**Пояснительная записка.**

Программа «Учимся плавать, играя! » имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду», допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации – автор Воронова Е. К.

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

**Актуальность данной программы** состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают 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.

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

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

**Обучающие:**

• сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;

• 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;

• формировать представление о водных видах спорта.

**Воспитывающие:**

• воспитывать морально-волевые качества;

• воспитывать самостоятельность и организованность;

• воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;

• воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

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

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы 4-7 лет.

**Сроки реализации программы** – 3 года.

**Формы и режим занятий.**

Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве от 10 до 12 человек. Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

**Ожидаемый результат и способы определения их результативности.**

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» («брасс»- индивидуально, на груди и спине с полной координацией движений.

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раза в год ( декабрь, май) в виде контрольных упражнений.

**Формами** **подведения итогов реализации данной программы являются:**

• открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;

• спортивные развлечения и праздники на воде;

**Способы проверки ожидаемого результата**

**Критерии Показатели Методы**

**1. Потребность в познании.**

1.1. Знания названий атрибутов для плавания, правил поведения в бассейне и на открытой воде. 1. Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний.

1.2. Знание способов и стилей плавания, водных видов спорта.

**2. Потребность заниматься.**

2.1. Посещаемость занятий.

2.2. Активность на занятиях. Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения.

**3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками**

3.1. Умение самостоятельно организовать игры в воде, демонстрировать свои успехи другим сверстникам.

3.2. Активное участие в спортивной жизни ДОУ.

3.3. Умение исправить ошибки в элементах у себя и у своих сверстников.. Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения.

**4. Опыт ЗОЖ**.

4.1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях.

4.2. Самообслуживание, гигиена.. Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**I год обучения.** Средняя группа (4-5 лет)

№ Тема Часы

1 Техника безопасности 1

2 Теория 4

3 Практика 24

4. Итого: 29

**Содержание программы:**

**Техника безопасности**

Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы. Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне. Просмотр видеофильма.

**Теория**

Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки.

Закрепление представлений о купании и плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо» «Уроки тетушки Совы» и др.

Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием, выполнения ОРУ на суше и в воде.

Ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов) .

Реализация проекта в группе: «Приключение капельки».

**Практика**

Упражнения для специальной подготовки.

Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся») .

Упражнения для ОФП (строевые упражнения, ОРУ, направленные на укрепление всех групп мышц) в зале сухого плавания.

Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например: руки к плечам) и т. д. Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой. Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.

Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный) .

Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду? », «Достань игрушку» и др. игры и упражнения.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Насос», «Ракета – самолет», «Сердитый еж» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др.

Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания (положение туловища, движение рук и ног) .

Упражнения на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка» (на груди и спине, выполняя у опоры; самостоятельно, лежа свободно на воде) .

Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лежа на животе (с выдохом в воду, держась за поручень, за плавательную доску, свободно.

Движения рук как при плавании способом кроль: у опоры, в движении (при ходьбе, беге, стоя на месте («Мельница», «Пропеллер», «Лодка с веслами» и др.) .

Скольжение на груди и спине с опорой на плательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания.

Техника плавания облегченным кролем на груди с работой рук (без выноса рук из воды) .

Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок» и др.

Акваэробика: ОРУ под музыку в воде (движения имитационного характера, подражание разным животным, комплексы упражнений: «Два пингвина», «Танец маленьких утят», «Веселые лягушки» и др.

Тестирование (контрольное упражнение) .

Праздник на воде.

**Учебно-тематический план**  II год обучения

Старшая группа (5-6 лет)

№ Тема Часы

1 Техника безопасности 1

2 Теория 4

3 Практика 24

4 Итого: 29

**Содержание программы**

**Техника безопасности**

Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций. Посещение занятий детской спортивной школы, беседа с тренером. Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, использование схем, моделей, картинок, знаков, просмотр видеофильма.

**Теория**

Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий, диафильмов.

Формирование представления о водных видах спорта. Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта (телеканал «Спорт») : плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание.

Реализация проекта в группе «Волшебница вода». Опыты, эксперименты с водой, изготовление атрибутов и игрушек для занятий в бассейне.

Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов) ; графические изображения подвижных игр; показ упражнений преподавателем, заранее подготовленного ребенка (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения) .

**Практика**

Упражнения для специальной подготовки.

Спуск в воду с погружением, с подныриванием , со скольжением в обруч и т. д.

Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения; ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц.

Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, противоходом, «змейкой», в полуприседе и др.

Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.

Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.

Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте») .

Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой? », «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Парус», «Гуси летят», «Пчелы» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др.

Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком в зале сухого плавания и в воде.

Движения рук и ног, выполняемые в зале и воде как при плавании способом кроль и брасс (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием) .

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.

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.

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.

Прыжки в воду: из положения стоя («солдатик», «падающая звезда», «бабочка») ; в группировке («мячик», «рыба – шар») ; прыжки в воду головой вперед из положения сидя на бортике бассейна.

Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше? », «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».

Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др.

Акваэробика: комплексы упражнений в воде под музыку: «Волшебный цветок», «Белые кораблики», на муз. А. Петрова «Утро», «Голубая вода» и др.

Комплексы упражнений в воде под музыку с элементами синхронного плавания: «Рыбки», «Неваляшки», «Капельки», «Ручейки» и др. (элементы: «танцую не один», «воротики», «звездочка, цветок», «на кого похож? »…

**Тестирование (контрольное упражнение).** Праздник на воде.

**Учебно – тематический план**

**3 год обучения Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

№ Тема Часы

1 Техника безопасности 2

2 Теория 4

3 Практика 24

3 Итого 30

***Содержание программы:***

**Техника безопасности**

Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах через рассматривание картин, знаков, схем; просмотр фильмов, слайдов, мультфильмов. Посещение занятий детской спортивной школы, беседа с тренером. Экскурсия в ОСВОД, встреча с работником спасательной службы (беседа «Осторожно – вода). Моделирование знаков «Правила поведения на воде».

**Теория**

Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, рассматривание картин, иллюстраций, обсуждение видеофильмов, фотографий.

Расширение представления о водных видах спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду с трамплина, синхронное плавание, ватерполо.

Обзор и обсуждение соревнований по плаванию (телеканал «Спорт»).

Получение наглядного представления о правильных движениях спортивными способами: использование схем упражнений, графическое изображение подвижных игр; показ упражнений детьми, наиболее успешно владеющими навыками плавания.

Реализация проекта в группе: «По морям, по волнам… ».

**Практика**

Упражнения для специальной подготовки

Спуск в воду: уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель; с прыжком в воду, с перепрыгиванием .

Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц; развития координации; упражнения с отягощением для мышц рук и ног.

Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом, на коленях; с мешочком на голове, с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой».

Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками.

Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет;

отталкиваясь от воды руками.

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.

Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Маятник», «Змея», «Хлопок» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор».

Обучение и закрепление техники выполнения упражнений целиком и по частям в зале и в воде.

Отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль и брасс: в зале, на воде; из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в согласовании с дыханием.

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 вдоха; с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика.

Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая движение рук и ног; отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде) .

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.

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.

Прыжки в воду: из положения сидя и стоя; выполнять прыжок вперед – вверх, в длину (войти ногами в воду) ; сидя на бортике бассейна, руками вперед; спиной, обхватив голени руками, медленного заваливаясь назад («сесть в воду) .

Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется? », «Катера», «Пятнашки – стрела», «Карасик и щука» и др.

Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дольше? », «Самый ловкий».

Игры с элементами водных видов спорта: «Пушбол», «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки» и др.

Акваэробика (в воде под музыку) : комплексы «Морячка», «Аквариум», «Воздушная кукуруза», «Большая стирка» (муз. в стиле «диско», и др.

Комплексы упражнений в воде с элементами синхронного плавания: «Морские коньки», «Русалочки», «Вальс цветов», «Дельфины» (элементы: «звездочка в кругу», «чехарда», «осьминожки») .

**Тестирование (контрольное упражнение).** Праздник на воде.

**Методическое обеспечение.**

**Обеспечение программы методическими видами продукции:**

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.

2. Принцип индивидуализации процесса обучения.

3. Принцип преемственности ДОУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.

4. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей) .

5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности) .

6. Принцип сознательности и активности.

7. Принцип наглядности.

8. Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.

9. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».

10. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.

11. Картинки с изображением морских животных.

12. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.

13. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.

14. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».

15. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.

16. Комплексы дыхательных упражнений.

17. Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.

18. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

**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. Нарукавники.

6. Очки для плавания.

7. Поролоновые палки (нудолсы) .

8. Мячи разных размеров.

9. Обручи плавающие и с грузом.

10. Шест.

11. Поплавки цветные (флажки) .

12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.

13. Музыкальный плеер.

14. Диски с музыкальными композициями.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.

2. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М. : Издательство «ГНОМ и Д», 2004.- 160 с.

3. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.

4. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.

5. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.

6. Лоурэнс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. М; 2000.

7. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.

8. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.

9. Аскарова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.

10. Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.

11. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.

12. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.

Литература для родителей.

1. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983.

2. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977.

3. Левин Г. Плавание для малышей. – М., 1974.

4. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.

5. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995.

6. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» http://www.vidod.edu.ru