

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
“ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО  
ВИДА №103 “ТУРГАЙ”



423827, РТ, г. Набережные Челны,  
проспект Московский, д.177

ЯР ЧАЛЛЫ ШӘҺӘРЕНЕҢ  
“ТУРГАЙ” 103 НЧЕ КАТНАШ  
БАЛАЛАР БАКЧАСЫ»  
МУНИЦИПАЛЬ  
АВТОНОМИЯЛЕ МӘКТӘПКӘЧӘ  
БЕЛЕМ БИРҮ  
УЧРЕЖДЕНИЕСЕ”

423827, ТР, Яр Чаллы шәһәре,  
Мәскәү проспекты 177 йорт.

Телефон:, факс:8(8552)54-74-71, E-mail: sad103.turgai@yandex.ru  
ОКПО 92267811, ОГРН 1111650010130, ИНН /КПП 1650226462/165001001,

---

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ «Детский  
сад комбинированного вида  
№103 «Тургай»  
\_\_\_\_\_ А.А.Губайдуллина  
« 28 » августа 2023 г.

Рассмотрено и утверждено на  
педагогическом совете  
от «28» августа 2023 года  
протокол № 1

Программа дополнительного образования  
физкультурно-оздоровительного  
направления  
аквааэробика «Фламинго»  
программа рассчитана для детей 4-7 лет

Составил: инструктор по ФК  
(по обучению детей плаванию)  
Тухватуллина Л.Р.

## Содержание

• Нормативно-правовая база	3
• Пояснительная записка	4
• Актуальность	5
• Педагогическая целесообразность	5
• Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы	5
• Цель и задачи	5
• Принципы и подходы в организации образовательного процесса	6
• Возрастные особенности	6
• Планируемые результаты освоения программы	7
• Учебно-тематическое планирование и распределение учебных часов	8
• Перечень методических пособий	9
• Сроки реализации	9
• Требования к качеству освоения программного материала детьми занимающимися плаванием	10
• Основные методы оценки уровня развития ребенка	11
• Форма проведения занятий	14
• Примерный годовой план	15
• Формы подведения итогов	16
• Аэробика в воде	17
• Список используемой литературы	20
• Приложение	21

**Нормативно-правовой базой для разработки Программы является:**

На федеральном уровне:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- «**Мир открытый**» Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под научным руководством Л.Г.Петерсон.
- ФГОС дошкольного образования (приказ № 1155 Минобрнауки РФ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г)
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 "О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".

## **Пояснительная записка**

Здоровые дети – это основа жизни нации. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Данная адаптированная программа составлена на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение детей плаванию в детском саду».

В нашем детском саду, на занятиях плаванием, физкультурно - оздоровительная направленность является приоритетной; поэтому, главная задача в ДОУ – обеспечение полноценного физического развития детей.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребёнка. Работоспособность мышц у дошкольников не велика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается напряжение ещё не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активные движения ног в воде в безопорном положении укрепляют стопы ребёнка и предупреждают развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ).

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины.

Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребёнку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство.

Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

В ФГОС прописано, что нужно развивать мотивационную готовность детей обучению так, чтобы после дошкольной жизни должно появиться желание учиться. Основываясь на этом, мы разработали занятия по плаванию так, чтобы после окончания детского сада у детей не пропало желание заниматься физической культурой и спортом, и в дальнейшем они могли применить свои приобретенные навыки в различных жизненных ситуациях.

## **Актуальность**

Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Во все части, которого интегрирована физкультурно-оздоровительная работа. Дополнительно к физкультурным занятиям в нашем саду включаются занятия по плаванию, которые способствуют оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию и закаливанию детей.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена тем, что предложенные в программе формы и методы организации занятий способствуют разностороннему физическому развитию.

В программе соблюдаются все методические условия:

- от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному;
- от простого к сложному;
- использование специально разработанных методических приемов для формирования прочного навыка плавания.

## **Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы**

В программе предусмотрены проведения спортивного плавания брасс, элементы дельфина - «волна», комбинированное плавание, плавание в ластах, аэробика в воде. На занятиях используется здоровьесберегающие технологии: гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, точечный массаж, дыхательная гимнастика, массаж рук, массаж волшебных точек ушек, су-джок терапия.

**Целью программы является:** всестороннее физическое развитие ребёнка, совершенствование техники спортивного плавания, повышение двигательной активности дошкольников, способствование оздоровлению детей посредством аквааэробики и создания хорошего настроения, приятных эмоций на дополнительных занятиях по плаванию.

**В соответствии с целью были определены следующие задачи**

### **Оздоровительные задачи:**

1. Укрепление здоровья ребенка;
2. Совершенствование опорно – двигательного аппарата;
3. Формирование правильной осанки;
4. Повышение работоспособности организма;
5. Приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

### **Образовательные задачи:**

1. Формирование двигательных умений и навыков;
2. Формирование знаний о видах и способах плавания;
3. Формирование знаний о собственном теле.

### **Воспитательные задачи:**

1. Воспитание двигательной культуры;
2. Воспитание нравственно-волевых качеств: смелость, настойчивость, чувство

собственного достоинства, уверенность в себе;

### 3. Воспитание заботы о своем здоровье.

Данная программа предусмотрена для воспитанников средних, старших и подготовительных групп. Цикл занятий включает в себя 36 занятий в год, 1 раз в неделю.

Продолжительность каждого занятия в средней группе составляет 15-20 минут, в старшей группе 20-25 минут, в подготовительной группе 25-30 минут.

Нагрузка варьируется в зависимости от возраста детей, их физического развития и усвоения ими пройденного материала.

### **Принципы и подходы в организации образовательного процесса:**

#### 1. СИСТЕМАТИЧНОСТЬ.

Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

#### 2. ДОСТУПНОСТЬ.

Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.

#### 3. АКТИВНОСТЬ.

Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

#### 4. НАГЛЯДНОСТЬ.

Что бы обучение проходило успешно, любое объяснение сопровождайте показом упражнений. Полезны в обучении наглядные пособия – рисунки, плакаты и т.д.

#### 5. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ и ПОСТЕПЕННОСТЬ.

При обучению детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступайте только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.

Вначале ознакомьте детей с местом занятий, покажите способы плавания и расскажите о них. Обучение плаванию следует начинать с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно.

Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры, забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения повышают интерес к занятиям плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию.

При этом нельзя ограничиваться только подвижными играми в воде. Широко применяйте игровые упражнения и соревнования.

### **Возрастные особенности:**

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо.

Мышцы ребенка сокращаются медленнее мышц взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше 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.

**Планируемые результаты освоения программы:**

1. Сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям плаванием;
2. Сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;
3. Сниженная заболеваемость детей, укрепление организма;
4. Сформированное осознанное и бережное отношение к своему здоровью;
5. Улучшенное состояние здоровья у часто болеющих детей.

**Учебно-тематическое планирование и распределение учебных часов  
Средние группы**

№ п/п	Тема	Всего занятий
1	Знакомство, вводная беседа.	1
2	Ознакомление со свойствами воды.	3
3	Упражнения обучающие дыханию.	5
4	Упражнения обучающие погружению и всплытию.	4
5	Упражнения обучающие скольжению.	5
6	Разучивание движения ног.	5
7	Имитация движения ног.	4
8	Всплывание и лежание на спине.	4
9	Закрепление приобретенных навыков.	5
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>

**Учебно-тематическое планирование и распределение учебных часов  
Старшие группы**

№ п/п	Тема	Всего занятий
1	Знакомство, вводная беседа	1
2	Ознакомление со свойствами воды	2
3	Упражнения обучающие дыханию	2
4	Разучивание движения ног	2
5	Упражнения обучающие погружению и всплытию	2
6	Имитация движения ног, открывание глаз в воде	3
7	Имитация правильного поворота головы	4
8	Разучивание элемента «поплавок»	2
9	Всплывание и лежание на спине	4
10	Упражнения обучающие скольжению с доской, без доски, скольжение на спине, на груди и спине с работой ног.	4
11	Имитация движения рук	3
12	Упражнения на овладение общей координацией	3
13	Плавание на груди и спине с доской и без нее	2
14	Игры и эстафеты.	2
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>

**Учебно-тематическое планирование и распределение учебных часов.  
Подготовительная группа**

№ п/п	Тема	Всего занятий
1	Упражнения обучающие дыханию при плавании кролем на груди	4
2	Упражнения обучающие работе рук и ног при плавании	4



	кроль на груди	
<b>3</b>	Упражнения обучающие работе рук и ног при плавании кроль на спине	<b>4</b>
<b>4</b>	Разучивание и совершенствование способа «басс»	<b>5</b>
<b>5</b>	Разучивание и совершенствование способа «дельфин»	<b>5</b>
<b>6</b>	Комбинированное плавание всеми способами	<b>5</b>
<b>7</b>	Повороты	<b>4</b>
<b>8</b>	«Волейбол»	<b>2</b>
<b>9</b>	Эстафеты	<b>3</b>
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>

**Перечень методических пособий:**

- табель посещаемости
- наглядно-дидактические пособия: плакаты, иллюстрации, буклеты
- учебно-тематический план
- перспективный план
- диагностическая карта
- комплексы упражнений разминки
- картотека игр.

### Методическое обеспечение

Тема	Формы занятий, используемые приемы и методы	Дидактические материалы, техническое обеспечение НОД	Формы подведения итогов
Правила поведения в бассейне. Т. Б.; краткий обзор развития плавания; краткие сведения о строении и функциях организма; влияние плавания на организм занимающихся; правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;	Беседа	Плакаты, иллюстрации, тематические картины, буклеты	Опрос
Основы техники плавания способом кроль на груди и спине, брасс, дельфин; общая и специальная физическая, морально-волевая, психологическая подготовка; оборудование и инвентарь.	Групповые и индивидуальные беседы, объяснение	Плакаты, журналы, интерактивная доска, DVDдиски.	Опрос
Общая и специальная физическая подготовка	Рассказ, показ, практическое занятие (групповая, индивидуальная форма обучения)	Мячи, доски, нудлсы, очки для плавания, резиновые игрушки, игрушки с грузом, обручи (плавающие), вертикальные, круги надувные,.	Правильное выполнение

### Сроки реализации.

Данная программа рассчитана на 3 года.

Основной организованной формой двигательной активности в дошкольном учреждении являются занятия по физической культуре, и как одна из форм двигательной активности – это занятия по плаванию.

### Требования к качеству освоения программного материала детьми занимающимися плаванием.

В результате освоения программного материала по плаванию:

Занимающиеся должны

**знать:**

- правила поведения в бассейне;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм занимающихся;

- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря.

**уметь:**

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди и спине, брасс, дельфин;
- выполнять контрольные нормативы не ниже среднего уровня;
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

**Основные методы оценки уровня развития ребенка:  
Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 4-5 лет):**

**1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.**

Инвентарь: тонущие игрушки, шайбы.

- На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой руки вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0.3-0.5м. 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 и 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 - 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).

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

Инвентарь: Пенопластовые доски.

- Положение тела горизонтально, 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 – 6-7м;
- 2 балла – 4-5м;
- 1 балл – менее 3м.

**Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 5-6 лет):**

**1. Скольжение на груди**

Стоя у бортика руки вперед, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

*Оценка:*

- 4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;
- 3 балла – 3м;
- 2 балла – 2 м;
- 1 балл – 1м.

**2. Скольжение на спине**

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

*Оценка:*

- 4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;
- 3 балла – 3м;
- 2 балла – 2 м;
- 1 балл – 1м.

**3. Плавание с плавательной доской при помощи движений ног способом кроль на груди**

Инвентарь: плавательные доски.

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

*Оценка:*

- 4 балла – ребенок проплыл 14-16м;
- 3 балла – 11-13м;
- 2 балла – 8-10м;
- 1 балл – менее 8м.

**4. Плавание произвольным способом**

Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног и рук. Дыхание произвольное.

*Оценка:*

- 4 балла – ребенок проплыл 8м и более;
- 3 балла – 6-7м;
- 2 балла – 4-5 м;
- 1 балл – менее 4м.

**Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 6-7 лет):**

**1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине**

Оттолкнувшись от дна бассейна лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть

вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

*Оценка:*

- 4 балла - ребенок проплыл 8 метров;
- 3 балла- 6-7 метров;
- 2 балла- 4-5 метров;
- 1 балл - менее 4 метров.

## **2. Плавание кролем на груди в полной координации**

Проплыть 16 метров на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

*Оценка:*

- 4 балла - ребенок проплыл 14-16 метров;
- 3 балла- 11-13 метров;
- 2 балла- 8-10 метров;
- 1 балл - менее 8 метров.

## **3. Плавание кролем на спине в полной координации**

Проплыть 16 метров на груди в полной координации, дыхание произвольное.

*Оценка:*

- 4 балла - ребенок проплыл 14-16 метров;
- 3 балла- 11-13 метров;
- 2 балла- 8-10 метров;
- 1 балл - менее 8 метров.

## **4. Плавание произвольным способом**

Проплыть 8м. брассом или комбинированным способом (руки-брасс, ноги-кроль; руки – брасс, ноги-дельфин) в согласовании с дыханием.

*Оценка:*

- 4 балла - ребенок проплыл 8 метров и более;
- 3 балла - 6-7 метров;
- 2 балла - 4-5 метров;
- 1 балл - менее 3 метров.

Для комплексного обследования детей, занимающихся плаванием, были выбраны физические качества, которые важны для развития навыков плавания: быстрота, сила, гибкость, выносливость.

### ***Тест для оценки быстроты.***

*Оборудование:* секундомер.

- Проводится в плавательном бассейне.
- Дистанция- 8 м.
- По команде «Марш!» ребенок плывет кролем на груди с максимально возможной скоростью до противоположного бортика.
- Засекается время.

### ***Тест для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса.***

*Одежда:* спортивная форма.

*Оборудование:* гимнастическая доска длина 2,5м, шириной 0,2м; гимнастическая стенка, гимнастический мат.

- Проводится в спортивном зале. Гимнастическая доска крепится с помощью держателя на высоте 1 метр от пола. Под доску кладется мат.
- И.П.- лежа на наклонной гимнастической доске, руки прямые хват кистями рук в 30 см от верхнего края доски.
- Выполнить максимально возможное число подтягиваний.
- Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок касается ориентира (линии хвата), затем разгибаются полностью, ноги прямые, стопы

слегка приподняты. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Обязательно страховать ребенка, стоя сбоку от него.

#### ***Тест для определения выносливости.***

- Проводится в плавательном бассейне.
- Ребенку предлагается проплыть 16 м произвольным способом без учета времени.
- Фиксируется результат.

#### ***Тест для определения гибкости***

*Одежда:* спортивная форма.

*Оборудование:* гимнастический коврик, линейка длиной 1 м.

- Проводится в спортивном зале.
- И.П.- лежа на полу, руки впереди соединены.
- Прогнуться и максимально высоко поднять только руки. Ноги не сгибать и не поднимать.
- Измеряется расстояние от пола до кончиков пальцев. Линейка располагается перпендикулярно полу.
- Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Тесты проводятся в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и в конце учебного года (апрель-май). Полученные данные сравниваются со средними показателями (см. табл.1) и заносятся в сводную таблицу уровня развития навыков плавания и развития физических качеств детей, занимающихся плаванием.

#### **Форма проведения занятий.**

Наилучшей формой занятий является подгрупповая.

Для занятий в бассейне, детей разделяют на две подгруппы, численностью по 7-10 человек, (количество детей в подгруппе зависит от «зеркала» воды, т. е от размера самой ванны бассейна). Комплектуя их, следует уделять внимание: на физическую подготовку детей и успешность освоения ими плавательных движений.

## **Содержание программы. Первый год обучения**

### **Средняя группа**

На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течении непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться самостоятельно произвольно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

С учетом основных задач начального обучения плаванию мы включаем на данном этапе лишь игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков. При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети средней группы в воде должны уметь: достать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди (2-3 раза); выполнять упражнение «поплавок» (2 раза); с помощью взрослого лежать на спине (2 раза). При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

В начале каждого учебного года у детей проводят диагностику по специальной подготовке по плаванию. Результаты диагностики предоставляются в таблице.

## Второй год обучения

### Старшая группа.

У детей старшей группы закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложнокоординационных движений. Большое значение следует уделять воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

В старшей группе продолжают обучение детей скольжению с задержкой дыхания, знакомство со спортивными и облегченными видами плавания, подготовка к выполнению стандарта по плаванию (проплывание контрольного отрезка удобным способом). Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения. Результаты диагностики предоставляются в таблице.

## Третий год обучения.

### Подготовительная группа.

В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную, то порядок их проведения остается прежним. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение творчески использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию.

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не значит, что дети полностью овладевают техникой, их движения недостаточно слитны и точны. Результаты диагностики предоставляются в таблице.

Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), общее позитивное самовосприятие, а также сформированность двигательных навыков (диагностические задания).

### Примерный годовой план

№ п/п	Содержание работы	Сроки
I	<b>Работа с детьми:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Обследование основных движений и умений детей их возрастных групп.</li><li>• Результаты физкультурно-оздоровительной работы.</li><li>• Диагностирование результатов освоения программы.</li></ul> <b>Праздники и развлечения:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- развлечение для средней группы;</li></ul>	Сентябрь Январь апрель   Январь

	- развлечение для старшей группы; - развлечение для подготовительной группы.	Март Апрель
<b>II</b>	<b>Работа с родителями:</b> <b>1. Информационные стенды в группах</b> - фотоколлаж <b>2. Изготовление буклетов для родителей</b> — информация о доп.услуге <b>3. Индивидуальные беседы и консультации</b> —по запросам родителей <b>4. Дни открытых дверей:</b> - открытые занятия для родителей <b>5. Анкетирование с родителями:</b> - «Значение доп.услуги «Фламинго» в детском саду».	январь октябрь весь год апрель  март
<b>III</b>	1.Пополнение библиотеки методической литературой 2. Оформление информационных стендов 3.Изготовление нестандартного и приобретение нового оборудования	В течение года в течение года

#### **Формы подведения итогов.**

Оформление стенда, фото - выставка приобретенных навыков, открытые занятия, в виде проведения диагностики в конце года.

#### **Оборудование:**

При бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности занятий и страховки детей во время занятий:

- Спасательные круги;
- Плавательные доски;
- Нарукавники; и т. д.

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий;

- Надувные игрушки;
- Резиновые и пластмассовые игрушки;
- Мелкие тонущие игрушки;
- Мячи разного размера;
- Лейки и ведерки.

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество мелких игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне. Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.



### Аэробика в воде

Общеразвивающие и специальные имитационные плавательные упражнения, которые проводятся на суше – в подготовительной части занятия содействуют общему физическому развитию детей, развитию основных физических качеств, ускоренному освоению техники плавания.

При организации общеразвивающих упражнений важен их подбор по степени сложности с учетом физической подготовленности детей и решаемых задач на занятии.

Включение элементов аэробики в воде позволяет увеличить физическую нагрузку и повысить интерес детей к выполнению упражнений. Эффективное использование музыкального сопровождения помогает установить нужный темп и ритм выполнения упражнений, в связи с чем увеличивается двигательная активность ребенка.

Аэробика в воде в практике физического воспитания называется по-разному (гидроаэробика, гидротоника, аквааэробика).

Пожалуй, сегодня невозможно найти лучше косметическое средство, чем вода, а тем более в сочетании с активными движениями под музыку. Разнообразие средств в аквааэробике достаточно большое – упражнения гимнастики, пластики, общей физической подготовки без предметов и с предметами (мячи, ласты, спасательные пояса, перепончатые перчатки, нудалсы плавательные и др. доски). На упражнения в воде затрачивается намного больше энергии, чем на выполнении того же комплекса на суше. Чем выше уровень воды (по колено, пояс, грудь, шея), тем сложнее выполнить упражнение.

Аэробику иногда целесообразно проводить вместо ОРУ, разделив детей на подгруппы (6-9 человек). При разучивании комплексов упражнений на 1-2 занятиях можно не использовать музыкальное сопровождение, когда дети разучили комплекс, можно использовать музыку.

Разученные комплексы аэробики на воде можно включать в открытые мероприятия (занятия, развлечения, праздники), где дети демонстрируют творческие способности, воображение, приобретая навыки двигательной выразительности, развивая комплект эмоциональную сферу. Ниже представлены примерные комплексы аэробики для детей подготовительной группы.

#### **Примерный конспект аэробики в воде № 1 с детьми подготовительной группы (с мячиками)**

Цель: Приобщение детей к ЗОЖ, через занятие в воде с применением музыкального сопровождения с целью развития у детей чувства ритма, музыкального слуха, а так же творческих способностей.

Задачи: 1. Воспитывать выносливость.

2. Развивать выдержку и внимание.

3. Вызвать положительные эмоции от занятий в воде.

Содержание	Дозировка	Методические указания
Упр. № 1 «Мы растем». Исходное положение – ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки к плечам. 1. – потянуть руки вверх – влево. 2. – исходное положение. 3. – растянуть руки вверх – вправо. 4. – исходное положение.	6 – 8 раз.	Когда руки тянутся вверх, ноги выпрямляются. Спину держать прямо.
Упр. № 2 «Достать мячик».		При наклоне тянуться вперед,

<p>Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки прижаты к груди.</p> <p>1.– подтянуться вперед, выполнить наклон.</p> <p>2. – исходное положение.</p>	6 – 8 раз.	как можно дальше. Возвращаясь в исходное положение с усилием прижимать мячики к груди.
<p>Упр. № 3 «Молоточки».</p> <p>Исходное положение – тоже.</p> <p>1. – опустить резко руки вниз, одновременно коснуться правой ноги, согнутой в колене.</p> <p>2. – исходное положение.</p> <p>3. – тоже, но влево.</p> <p>4. – исходное положение.</p>	6 – 8 раз.	При выполнении упражнения напрягать мышцы рук.
<p>Упр. № 4 «Волна».</p> <p>Исходное положение – нога на ширине плеч, руки вытянуты вперед.</p> <p>1. – провести руками по воде вправо, потянуться вверх.</p> <p>2. – исходное положение.</p> <p>3. – тоже, но влево.</p> <p>4. – исходное положение.</p>	6 – 8 раз.	Когда руки находятся сверху, немного прогнуться в спине.
<p>Упр. № 5 «Крабы».</p> <p>Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки прижать к груди.</p> <p>1. – присесть.</p> <p>2. – исходное положение.</p>	10 раз.	Спину держать прямо.
<p>Упр. № 6 «Ныряльщик»</p> <p>Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки прижаты к плечам.</p> <p>1. – погрузиться под воду, руки вытянуть вверх.</p> <p>2. – исходное положение.</p>	6 – 8 раз.	При погружении под воду задерживать дыхание, удерживать равновесие.
<p>Упр. № 7 «Петрушки».</p> <p>Исходное положение – о.с., руки к плечам</p> <p>1. - прыжок, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>2. – прыжок, ноги вместе, руки к плечам.</p>	6 – 8 раз.	Следить за координацией движения.
<p>Упр. № 8 «Побегунчики».</p> <p>Исходное положение – бег на месте, руки сгибаются в локтях по переменно.</p>	1 минута.	Дыхание ровное.
<p>Упр. № 9 «Радуга».</p> <p>Исходное положение – ноги на ширине плеч.</p> <p>1-2-3 - поднять руки через стороны, сделать вдох.</p> <p>4. – выдох в воду.</p>	6 - 8 раз.	Выдох длительный, обильно пуском пузыри.

### **Примерный конспект аэробики в воде № 2 в подготовительной группе (с нудлами)**

Цель: Развивать у детей чувство ритма, музыкального слуха, а так же творческих способностей.

Задачи: 1. Продолжать учить детей согласовывать движения с музыкой, развивать чувство ритма.

2. Развивать силу рук, пресса.

3. Учить слаженно взаимодействовать друг с другом.

<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Методические указания</b>
Упр. № 1 исходное положение – стоя по пояс в воде, держать перед собой нудлс. Выполнение: бег с захлестом ногой назад.	3 по 10 (сек.)	Стараться коснуться пяткой ягодиц.
Упр. № 2 исходное положение – ноги на ширине плеч, перекинуть нудлс назад, чтобы в каждой руке было по валику. 1. – на вдохе, согнуть руки в локтях. 2. – на выдохе погрузить оба конца нудлса под воду.	6 – 8 раз.	Руки не разводить в стороны, держать возле туловища. Спину держать прямо.
Упр. № 3 исходное положение – сидя, опираясь на нудлс. Пятки в ягодицах. 1. – поворачивать колени вправо, влево.	10 раз.	При поворачивании колен вправо, влево, плечами не двигать.
Упр. № 4 исходное положение – сидя, опираясь на нудлс, ноги вытянуть. 1. – развести ноги в стороны. 2. – исходное положение.	10 раз.	Ноги в коленях не сгибать. Держать спину, не ложиться назад.
Упр. № 5 исходное положение – сидя, опираясь на нудлс, ноги согнуты в коленях, подтянуты к груди. 1. – вытянуть ноги вперед. 2. – исходное положение.	8 раз.	Стараться не отпускать ноги га дно.
Упр. № 6 исходное положение – тоже. 1. Работа ногами, как при езде на велосипеде (вперед, назад).	10 раз вперед 10 раз назад	Удерживать ноги в горизонтальном положении.
Упр. № 7 исходное положение – лежа на спине, нудлс под шейей, руки поверх валиков. 1. Двигать расслабленно ногами «Фонтан».	10 раз	Максимально расслабиться.

### Список используемой литературы:

- Н.Н. Кардамонова «Плавание: лечение и спорт». Ростов-на-Дону «Феникс» 2001.
- «Программа обучения плаванию дошкольников «Капелька» автор — Н.В.Яшагина, г. Набережные Челны 2009
- Научно—методический журнал «Методист №3» 2009.
- Научно – методический журнал «Инструктор по физкультуре» №2 2009. «Организация оздоровительной работы с детьми в условиях ДОУ», стр.69,,: старший воспитатель МДОУ Ларкина Н.В.
- «Обучение дошкольников плаванию» методическое пособие — автор Р.Р. Шакирова, г. Наб.Челны, 2010.
- Научно – практический журнал «Инструктор по физической культуре» №1 2009. «Обучение плаванию способом брасс», стр.55,,: инструктор по плаванию ДОУ № 5 «Солнышко».
- Голубева Г.Н. Программа - «Будь здоров!» (научно-исследовательская программа по укреплению здоровья детей дошкольных образовательных учреждений). - Набережные Челны 1999.-32с.
- Большакова И.А. «Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста» М., «Маленький дельфин» 2002.

Приложение

Фамилия Имя	Навыки плавания						Физические качества										
	Начало года			Конец года			Быстрота			Сила			Выносливость			Гибкость	
	В	С	Н	В	С	Н	УВ	БИ	УМ	УВ	БИ	УМ	УЛ	БИ	УХ	УЛ	БИ

**Сводная таблица уровня развития навыков плавания и развития физических качеств детей, занимающихся плаванием.**

Примечание.

В - высокий уровень, С – средний уровень, Н- низкий уровень, УВ – увеличился, БИ - без изменений, УМ – уменьшился, УЛ – улучшился, УХ – ухудшился.

Таблица 1

Пол	Средние показатели физических качеств (по Э. Я. Степановой)											
		Быстрота, с			Сила, кол-во раз			Гибкость, см			Выносливость, м	
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний
Мальчики 6-7 лет	8-9	10-11	12 и более	8 и более	5-7	4 и менее	45 и более	40-44	39 и менее	14-16	11-13	
Девочки 6-7 лет	9-10	11-12	13 и более	7 и более	4-6	3 и менее	50 и более	45-49	44 и менее	14-16	11-13	

Таблица 2

	Средние	
--	---------	--

Пол	показатели физических качеств (по Э. Я. Степаненковой)										
	Быстрота, с			Сила, кол-во раз			Гибкость, см			Выносливость, м	
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний
Мальчики 4 года	12-14	14-15	16 и более	5 и более	3-4	3 и менее	45 и более	40-44	39 и менее	7-8	5-6
Девочки 4 года	14-16	16-18	19 и более	4 и более	2-3	1 и менее	50 и более	45-49	44 и менее	7-8	5-6