

Утверждаю:

Приказ №224о.д. от 13.09.23

Заведующий МДОУ

«Детский сад №3 Золотая рыбка»

_____ Е.А. Курдюмова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
Программа физкультурно-спортивной направленности
«Морские звездочки»**

Возраст обучающихся – 5-7 лет

Срок реализации – 2 года

Авторы-составители:

Алексеева Л.А. –

Инструктор по физической
Культуре (плаванию)

Ильина Л.Ю. – старший
воспитатель

г. Ростов, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи Программы	6
1.3.	Содержание Программы	8
1.3.1	Учебный план 1 года обучения по модулю «Аквааэробика»	8
1.3.2	Учебный план 2 года обучения по модулю «Синхронное плавание»	9
1.3.3	Содержание учебного плана 1 года обучения по модулю «Аквааэробика»	10
1.3.4	Содержание учебного плана 2 года обучения по модулю «Синхронное плавание»	11
1.4.	Планируемые результаты реализации Программы	12
2.	РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1.	Календарный учебный график	14
2.1.1	Календарный учебный график по модулю «Аквааэробика»	14
2.1.2	Календарный учебный график по модулю «Синхронное плавание»	17
2.2.	Условия реализации Программы.	22
2.2.1	Материально-техническое обеспечение	22
2.2.2	Информационное обеспечение.	23
2.2.3	Кадровое е обеспечение.	23
2.3.	Формы аттестации	26
2.4.	Оценочные материалы.	26
2.5.	Методические материалы	28
2.6.	Список литературы	32

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Морские звездочки» по акваэробике и синхронному плаванию для детей старшего дошкольного возраста (далее Программа) разработана на основе Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письма Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015г. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», с использованием методических пособий «Обучение плаванию и акваэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ» под редакцией Н.В. Микляевой и «Физкультура и плавание в детском саду» под редакцией С.В. Яблонской.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная

Актуальность программы:

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. Плавание имеет огромное воспитательное значение. Оно создает условия для формирования личности, а также приобщает детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентирует на выбор профессии, хобби.

Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания и относится не только к здоровьесберегающим, но и к жизнеспасающим технологиям.

Оздоровительное, лечебное и гигиеническое значение плавания в жизни человека, и особенно ребёнка, очень велико. Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением её сопротивления, - важный фактор гармоничного развития любого человека.

Данная программа является модульной и включает два модуля: «Акваэробика», и «Синхронное плавание» и рассчитана на детей, владеющих первоначальными плавательными навыками.

Акваэробика - это популярный вид физических упражнений для умеющих плавать детей. Одной из ее особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличии от классического плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Выталкивающая сила воды создает благоприятные условия для детей с избыточным весом. Тем более что движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела. С помощью акваэробики можно укрепить даже те связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше, например, сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку.

Синхронное плавание – один из видов спорта, включающий в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку.

Для достижения результатов в синхронном плавании необходимо развивать плавательные навыки, чувство ритма, умение действовать слаженно, проявлять творчество в преобразовании и украшении композиций.

Использование данной Программы рекомендуется для детей старшего дошкольного возраста (5 - 7 лет), которые воспримут гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, особенно в таком виде деятельности, как синхронное движение под музыку в водной среде.

Программа направлена на:

- создание условий физического воспитания ребенка, открывающих возможности для раскрытия его творческих способностей, его личностного роста, развития инициативы на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий индивидуализации, раскрытия творческих способностей детей в процессе обучения плаванию.

При этом оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи решаются на основе устойчивых навыков плавания, освоения водной среды, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка, способствует его творческому развитию.

Выполнение плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде, создает определенные трудности для восприятия собственных движений и управления ими. Успешное овладение двигательным действием в значительной степени зависит от того, насколько развита у ребенка способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, насколько адекватны его двигательные представления.

Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил, соблюдения требований, предъявляемых к максимально-допустимой нагрузке в организованных формах взаимодействия.

Приоритеты Программы:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие индивидуальных способностей детей с признаками одаренности;
- создание условий для личностного роста каждого ребенка;
- ознакомление дошкольников с синхронным плаванием как видом спорта, выдающимися спортсменами России по синхронному плаванию;
- побуждение воспитанников к занятиям водными видами спорта.

Преимущественная направленность Программы определяется учетом сензитивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств, имеющих способности. В Программе выделена закономерность поэтапного развития способностей старших дошкольников на основе использования системы упражнений и игр на воде.

Краткая характеристика обучающихся по программе:

Старший дошкольный возраст: от 5 до 6 лет

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Старший дошкольный возраст: от 6 до 7 лет

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких. Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений, развитии творческих способностей.

Условия приема обучающихся в объединение физкультурно-спортивной направленности – отсутствие медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы – 72 часа

Форма обучения – очная.

Язык обучения – русский.

Возраст обучающихся – 5 – 7 лет.

Состав группы – постоянный.

Особенности состава обучающихся – дети с ООП (признаками одаренности).

Особенности организации образовательного процесса – занятия по аквааэробике и синхронному плаванию проводятся в разновозрастных микрогруппах (8 – 10 человек).

Формы проведения занятий:

- *Групповая* – осуществляется с детьми, которые в свою очередь, имеют общие цели и задачи, активно взаимодействуют между собой.
- *Индивидуальная* - оказание помощи по усвоению сложного материала, постановка и отработка упражнения.

Режим занятий:

- *общее количество часов в год* – 36 часов;
- *количество часов и занятий в неделю* – 1 занятие – 1 час;
- *продолжительность занятий* – в соответствии с возрастными нормами обучающихся – 25 – 30 минут.

Срок реализации программы – 2 года.

Объем Программы – 72 часа.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель: – создать особые условия для развития плавательных способностей детей с признаками одаренности посредством музыкальных ритмичных согласованных движений в воде.

Задачи:

оздоровительные:

- повышение сопротивляемости организма к заболеваниям;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- укрепление сухожилий связочно-суставного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений под музыку в водной среде;

образовательные:

- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
- обучение уверенным, согласованным и безбоязненным движениям в воде под музыку;
- формирование представлений о синхронном плавании, знакомство с выдающимися спортсменами России.

развивающие:

- развитие творчества в игровых действиях под музыку в воде;
- выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде;
- развитие чувства ритма, пластики в движениях;
- развитие двигаться под музыку при выполнении упражнений;
- гармоничное развитие мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- развитие плавательных навыков через разучивание согласованных упражнений и композиций;

воспитательные:

- воспитание нравственно-волевых качеств: настойчивости, смелости, выдержки, целеустремленности;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям по плаванию,
- воспитание коллективизма, взаимопонимания, дружеских отношений, умения «работать в команде».

Принципы и подходы Программы

Программа по плаванию базируется на общих педагогических принципах с учетом индивидуального подхода к каждому ребенку, а именно: сознательность и активность, систематичность, наглядность, доступность, постепенность и последовательность.

Сознательность и активность. Сознательное и активное отношение детей к упражнениям и играм имеет большое значение для достижения положительных результатов при обучении плаванию. Поэтому, объясняя задание, педагог должен стремиться к тому, чтобы дети поняли, как выполнять упражнение, на что при этом обратить внимание. Понимание смысла заданий стимулирует заинтересованное и активное выполнение их, способствуют постепенному усвоению и осознанию значения упражнений. Это побуждает детей выполнять движения как можно лучше, четче. Они проявляют больше самостоятельности, творчества, если действуют осмысленно, понимая, что необходимо приложить определенные усилия для достижения цели. От того, насколько эмоционально, интересно проводятся занятия, зависит и уровень усвоения ребенком предлагаемого материала. Сознательность и активность занимающихся повышается при разборе занятий, наблюдениях за другими детьми и оценке выполнения ими движений. Этому способствует простейшие приемы самоконтроля при разучивании упражнений и исправлении ошибок, а также помощь друг другу при выполнении заданий парами.

Систематичность. Занятия должны проводиться систематически. Это очень важно, ведь обучение плаванию связано с другими формами работы по физическому воспитанию, а также со всем педагогическим процессом. При систематических занятиях осуществляется последовательность, периодичность занятий. При регулярном проведении занятий обязательно чередование физической нагрузки и отдыха, полезна смена видов деятельности, попеременное выполнение упражнений и игр. Двигательные умения и навыки формируются при многократном повторении упражнений. Необходимо, чтобы повторение сочеталось с усвоением нового. Занятия предусматривающие изменение упражнений от более простых к более сложным, от известных к неизвестным, должны быть регулярными, иначе цель обучения не будет достигнута. При систематических занятиях достигаются неплохие результаты в физическом развитии.

Наглядность. Мышление ребенка конкретно, двигательный опыт незначителен, восприятие движений в воде осложнено. Непривычность обстановки возбуждает детей, внимание их рассеивается, плеск воды заглушает голос тренера. В этих условиях различные чувственные образы - зрительные, слуховые, мышечные - в сочетании они создают более полное представление о разучиваемых движениях и способствуют лучшему их усвоению. Большое значение при этом имеет взаимосвязь показа с живым, образным словом – рассказом, объяснением. Также полезны в обучении и наглядные пособия рисунки, плакаты и буклеты.

Доступность. Следует помнить, что доступность заданий для детей предполагает включение упражнений такой сложности, успешное выполнение которых требует от детей

высокой концентрации их физических и духовных сил, приложение волевых усилий.

Последовательность и постепенность. Постепенность и последовательность в переходе от привыкания к воде во время простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений является одним из условий обучения детей. В этом – залог усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения детей к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине. Не следует форсировать разучивание большого количества новых упражнений.

Индивидуализация. Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена, обеспечивать здоровый образ жизни в спортивном учреждении каждому ребенку с учетом состояния его здоровья, развития, интересов; дифференцировать задания, физические нагрузки, а также приемы педагогического воздействия.

Оздоровительная и физкультурная направленность. Этот специфический принцип физического воспитания требует средствами физических упражнений укреплять здоровье детей. Физические нагрузки необходимо регулировать адекватно возрасту, полу ребенка, уровню физического развития и состоянию здоровья; сочетать двигательную активность с закалывающими процедурами; включать упражнения для повышения гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, развития координационных способностей; повышать двигательную активность, осуществлять контроль за физическим развитием; обеспечивать рациональный двигательный режим, создавать оптимальные условия для занятий детей.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к плаванию на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, самовыражению, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей мотивируют к осознанию ценности здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

1.3. Содержание Программы

1.3.1. Учебный план 1 года обучения по модулю «Акваэробика»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Общие вопросы теории и практики плавания. Понятие «Акваэробика».	1	1	0	Опрос
2	Правила безопасного поведения в бассейне	1	1	0	Тест
3.	Личная гигиена, самоконтроль при занятии акваэробикой в бассейне	1	0,5	0,5	Опрос
4	Игровые упражнения для формирования правильной осанки	1	0	1	Педагогическое наблюдение
5	Игровые упражнения аэробной направленности	4	0	4	Педагогическое наблюдение

6	Игровые упражнения на координацию движений	4	0	4	Педагогическое наблюдение
7	Игровые упражнения на развитие гибкости	2	0	2	Педагогическое наблюдение
8	Элементы прикладного плавания	4	0	4	Педагогическое наблюдение
9	Танцевально-ритмические композиции	18	2	16	Тесты и задания
	Всего	36	4,5	31,5	

1.3.2. Учебный план 2 года обучения по модулю «Синхронное плавание»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Общие вопросы теории и практики плавания. Понятие «Синхронное плавание»	1	1	0	Опрос
2	Правила безопасного поведения в бассейне. Личная гигиена. Закаливание.	1	1	0	Тест Опрос
3.	Элементы прикладного плавания	4	0	4	Педагогическое наблюдение
4	Упражнения с использованием вспомогательных средств и нестандартного оборудования.	2	0	2	Педагогическое наблюдение
5	Разучивание отдельных элементов синхронного плавания с использованием схем и рисунков.	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
6	Имитационные упражнения	1	0	1	Педагогическое наблюдение
7	Упражнения и задания для развития творческих способностей детей.	3	0	3	Педагогическое наблюдение
8	Упражнения на развитие пластичности,	3	0	3	Педагогическое наблюдение

	грациозности движений.				
9	Упражнения на развитие навыков танцевальной выразительности движений с использованием музыки и элементы танца.	4	0,5	3,5	Тесты и задания
10	Танцевальные композиции с использованием элементов синхронного плавания	13	1	12	Тесты и задания Педагогическое наблюдение
	Всего	36	3,5	32,5	

1.3.3. Содержание учебного плана 1 года обучения по модулю «Аквааэробика»

1. Общие вопросы теории и практики плавания. Понятие «Аквааэробика».

Теория: Положительное влияние плавания и аквааэробики на укрепление здоровья и закаливание организма. Спортивные стили плавания. Физкультурная (плавательная) и пространственная терминология.

2. Правила безопасного поведения в бассейне.

Теория: Проведение вводной беседы по технике безопасности, правилах поведения в бассейне. Безопасное использование спортивного инвентаря и оборудования бассейна. Предотвращение травматизма на занятиях плаванием.

3. Личная гигиена, самоконтроль при занятии аквааэробикой в бассейне.

Теория: Общее понятие о гигиене. Соблюдение правил личной гигиены, самостоятельное выполнение водных процедур перед занятиями в бассейне. Знакомство с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды. Практика: Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.

4. Игровые упражнения для формирования правильной осанки.

Практика: Ходьба, бег в воде и их разновидности. Прыжки в воде: на месте, с продвижением вперед, вокруг своей оси, с поворотом. Игровые упражнения лежа на груди и на спине со вспомогательными средствами (нудлсом, аквапоясом, надувниками, надувными игрушками).

5. Игровые упражнения аэробной направленности.

Практика: Гребковые движения рук – поперечные и вертикальные. Движения ног в воде в различных танцевальных ритмах. Согласование движений рук и ног под музыкальное сопровождение. Аквааэробные волны.

6. Игровые упражнения на координацию движений.

Практика: Игровые упражнения, проводимые в усложненных условиях, требующие внезапного изменения техники движения, с дополнительными заданиями, при групповом выполнении упражнений с одним или несколькими предметами, с использованием физкультурного инвентаря, оборудования.

7. Игровые упражнения на развитие гибкости.

Водный стретчинг. Игровые упражнения на растяжку с использованием различного инвентаря, оборудования и без него. Пружинистые и маховые движения, вращения в основных суставах противоположной направленности.

8. Элементы прикладного плавания.

Практика: Скольжение на груди и на спине с различными заданиями. Плавание на груди и на спине с работой ног. Игровые упражнения в согласовании гребковых движений рук и ног при плавании на груди и на спине с задержкой дыхания.

9. Танцевально-ритмические композиции.

Практика: Игроритмика. Танцевальные шаги и их сочетания. Танцевальные движения с предметами и без предметов на суше и в воде. Построения и перестроения посредством скольжения на груди или спине в заданном направлении. Соединение аквааэробных движений под музыку – аквааэробические связки. Исполнение танцевальных композиций.

1.3.4. Содержание учебного плана 2 года обучения по модулю «Синхронное плавание»

1. Общие вопросы теории и практики плавания. Понятие «Синхронное плавание»

Теория: Значение плавания в жизни человека. Синхронное плавание как вид спорта.

2. Правила безопасного поведения в бассейне. Личная гигиена. Закаливание.

Теория: Проведение вводной беседы по технике безопасности, правилах поведения в бассейне; повторение правил использования спортивного инвентаря, беседа о предотвращении травматизма на занятиях; особенности поведения в бассейне; оборудование бассейна; дорожки; поплавки, плавательные доски, колобашки, обувь для бассейна, шапки для плавания, купальник; состояние здоровья, травма, бортик бассейна, поддон для ополаскивания стоп.

Личная гигиена. Гигиенические знания водных процедур. Гигиенические основы режима дня, отдыха и занятий плаванием.

Закаливание. Значение закаливания для увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях плаванием.

3. Элементы прикладного плавания

Практика: Плавание с элементами синхронного плавания с многократным повторением базовых движений в разных игровых позициях.

4. Упражнения с использованием вспомогательных средств и нестандартного оборудования.

Практика: Игровые упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты перебрасывания, броски и ловля мяча. Игровые упражнения на месте (сидя, лежа, стоя) и в движении. Игровые упражнения с гантелями: сгибание и разгибания, повороты и наклоны туловища. Игровые упражнения с короткой и длинной палкой. Игровые упражнения с гимнастическими обручами, надувными игрушками, мелким спортивным инвентарем.

5. Разучивание отдельных элементов синхронного плавания с использованием схем и рисунков.

Практика: Игровые упражнения на передвижение, на равнение, изучение схем и рисунков. Перестроение по схеме: круги, конфеты, гребенки, перетяжки; увеличение и

уменьшение рисунка, плоскостной рисунок, перестроения на месте, перестроения в движении.

6. Имитационные упражнения.

Практика: Имитационные упражнения на суше под счет и музыкальное сопровождение, имитационные упражнения перед зеркалом.

7. Упражнения и задания для развития творческих способностей детей.

Практика: Ускорения, прыжки, выполнение сложнокоординационных движений, выполнение упражнений с различным фиксированным движением рук и ног, упражнения в парах, в тройках, эстафеты, подвижные игры на воде.

8. Упражнения на развитие пластичности, грациозности движений.

Практика: Игровые упражнения на повторение базовых элементов в различной последовательности, упражнения на согласование, упражнения в парах и группе, упражнения на перестроение на суше и в воде.

9. Упражнения на развитие навыков танцевальной выразительности движений, с использованием музыки и элементов танца.

Практика: Игровые имитационные упражнения, расчет музыкального сопровождения, базовые элементы, сочетание элементов, связки, движения руками, проплывы, перестроения в воде, работа в парах, работа в группе, асинхронная работа.

10. Танцевальные композиции с использованием элементов синхронного плавания.

Практика: Прослушивание и просчет музыкального сопровождения: определение ритма музыкального сопровождения, определение тематики музыки, расчет пауз, определение частей и тем музыкального сопровождения. Изучение движений композиции: порядок движения композиции, движения на суше, вход в воду, связки, проплывы, перестроения, базовые элементы, выходы из под воды, согласования движений, маршировки, медленные проплывы, комбинированные движения, асинхронные движения. Изучение перестроений и равнений: рисунок композиции, порядок перестроения, базовые точки равнения; равнение: в кругу, в линии, прочесы, перестроения в скольжении и проплывах. Совершенствование перестроений и равнений: рисунок композиции, порядок перестроения, базовые точки равнения; равнение: в кругу, в линии, прочесы, перестроения в скольжении и проплывах; перестроение в связках, удержание в равнении. Согласование движений и музыкального сопровождения: имитационные упражнения на суше под счет и музыкальное сопровождение, имитационные упражнения перед зеркалом.

1.4. Планируемые результаты реализации Программы

- дети проявляют активный интерес у детей к музыкальному искусству, искусству танца на воде;
- у детей сформировано чувства ритма, пластики в движениях;
- у детей сформирован художественный вкус в соответствии с личностными особенностями;
- у детей сформировано умение самостоятельно подбирать элементы для танцевальных композиций;
- у детей наблюдается расширение спектра двигательных умений и навыков в горизонтальном и вертикальном положениях тела в воде;

- у детей наблюдается повышение динамики развития движений в воде;
- у детей наблюдается развитие творческого потенциала и личностного роста;
- у детей наблюдается развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде; ощущение чувства радости и удовольствия от движений;
- у детей наблюдается грациозность, пластичность, выразительность движений.

Оценивание качества образовательной деятельности по плаванию

Оценка качества образовательной деятельности по плаванию проводится по методике А.А. Чеменевой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» и строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Педагогический контроль осуществляется путем оценки сформированных у детей специальных двигательных качеств. Уровень овладения плавательными навыками оценивается по следующим параметрам:

- качество сформировано полностью;
- качество находится в стадии формирования;
- качество не сформировано.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

2.1.2. Календарный учебный график по модулю «Аквааэробика»

Составлен для занятий с детьми старшего дошкольного возраста 5 – 6 лет (максимально допустимая нагрузка непрерывной образовательной деятельности составляет 25 минут)

№	Месяц, неделя	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Содержание занятия	Форма контроля
1	Сентябрь 1 неделя	12.40 – 13.10	Ознакомительное	1	Теория и практика плавания. Понятие «Аквааэробика».	Опрос
2	2 неделя	12.00 – 12.25	Ознакомительное	1	Правила безопасного поведения в бассейне	Тест
3	3 неделя	12.00 – 12.25	Учебно-тренировочное	1	Личная гигиена, самоконтроль при занятии аквааэробикой в бассейне	Опрос
4	4 неделя	12.00 – 12.25	Тренировочное	1	Игровые упражнения для формирования правильной осанки	Педагогическое наблюдение
5	Октябрь 1 неделя	12.00 – 12.25	Тренировочное	1	Игровые упражнения аэробной направленности	Педагогическое наблюдение
6	2 неделя	12.00 – 12.25	Тренировочное	1	Игровые упражнения аэробной направленности	Педагогическое наблюдение
7	3 неделя	12.00 – 12.25	Тренировочное	1	Игровые упражнения аэробной направленности	Педагогическое наблюдение
8	4 неделя	12.00 – 12.25	Тренировочное	1	Игровые упражнения аэробной направленности	Педагогическое наблюдение
9	Ноябрь 1 неделя	12.00 – 12.25	Тренировочное	1	Игровые упражнения на координацию движений	Педагогическое наблюдение

10	2 неделя	12.00 – 12.25	Тренировочное	1	Игровые упражнения на координацию движений	Педагогическое наблюдение
11	3 неделя	12.00 – 12.25	Тренировочное	1	Игровые упражнения на координацию движений	Педагогическое наблюдение
12	4 неделя	12.00 – 12.25	Тренировочное	1	Игровые упражнения на координацию движений	Педагогическое наблюдение
13	Декабрь 1 неделя	12.00 – 12.25	Тренировочное	1	Игровые упражнения на развитие гибкости	Педагогическое наблюдение
14	2 неделя	12.00 – 12.25	Тренировочное	1	Игровые упражнения на развитие гибкости	Педагогическое наблюдение
15	3 неделя	12.00 – 12.25	Тренировочно-ознакомительное	1	Разучивание элементов прикладного плавания	Педагогическое наблюдение
16	4 неделя	12.00 – 12.25	Тренировочное	1	Закрепление элементов прикладного плавания	Педагогическое наблюдение
17	Январь 3 неделя	12.00 – 12.25	Тренировочно-ознакомительное	1	Разучивание танцевально-ритмических композиций	Тесты и задания
18	4 неделя	12.00 – 12.25	Тренировочное	1	Разучивание танцевально-ритмических композиций	Тесты и задания
19	Февраль 1 неделя	12.00 – 12.25	Тренировочное	1	Разучивание танцевально-ритмических композиций	Тесты и задания
20	2 неделя	12.00 – 12.25	Тренировочное	1	Разучивание танцевально-ритмических композиций	Тесты и задания
21	3 неделя	12.00 – 12.25	Тренировочное	1	Разучивание танцевально-ритмических композиций	Тесты и задания
22	4 неделя	12.00 – 12.25	Тренировочное	1	Разучивание танцевально-ритмических композиций	Тесты и задания

23	Март 1 неделя	12.00 – 12.25	Тренировочное	1	Разучивание танцевально-ритмических композиций	Тесты и задания
24	2 неделя	12.00 – 12.25	Тренировочное	1	Разучивание танцевально-ритмических композиций	Тесты и задания
25	3 неделя	12.00 – 12.25	Тренировочное	1	Разучивание танцевально-ритмических композиций	Тесты и задания
26	4 неделя	12.00 – 12.25	Тренировочное	1	Разучивание танцевально-ритмических композиций	Тесты и задания
27	5 неделя	12.00 – 12.25	Тренировочное	1	Разучивание танцевально-ритмических композиций	Тесты и задания
28	Апрель 1 неделя	12.00 – 12.25	Тренировочное	1	Разучивание танцевально-ритмических композиций	Тесты и задания
29	2 неделя	12.00 – 12.25	Тренировочное	1	Разучивание танцевально-ритмических композиций	Тесты и задания
30	3 неделя	12.00 – 12.25	Тренировочное	1	Разучивание танцевально-ритмических композиций	Тесты и задания
31	4 неделя	12.00 – 12.25	Тренировочное	1	Разучивание танцевально-ритмических композиций	Тесты и задания
32	5 неделя	12.00 – 12.25	Тренировочное	1	Разучивание танцевально-ритмических композиций	Тесты и задания
33	Май 1 неделя	12.00 – 12.25	Тренировочное	1	Разучивание танцевально-ритмических композиций	Тесты и задания
34	2 неделя	12.00 – 12.25	Тренировочное	1	Разучивание танцевально-ритмических композиций	Тесты и задания
35	3 неделя	12.00 – 12.25	Демонстрационное	1	Исполнение танцевально-ритмических	Наблюдение

					композиций перед родителями обучающихся	
36	4 неделя	12.00 – 12.25	Итогово-диагностическое	1	Выполнение упражнений аквааэробики	Диагностика

2.1.2. Календарный учебный график по модулю «Синхронное плавание»

Составлен для занятий с детьми старшего дошкольного возраста 6 – 7 лет (максимально допустимая нагрузка непрерывной образовательной деятельности составляет 30 минут).

№	Месяц, неделя	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Содержание занятия	Форма контроля
1	Сентябрь 1 неделя	12.40 – 13.10	Ознакомительное	1	Общие вопросы теории и практики плавания. Понятие «Синхронное плавание».	Опрос
2	2 неделя	12.40 – 13.10	Ознакомительное	1	Правила безопасного поведения в бассейне. Личная гигиена. Закаливание	Тест Опрос
3	3 неделя	12.40 – 13.10	Учебно-тренировочное	1	Разучивание элементов прикладного плавания	Педагогическое наблюдение
4	4 неделя	12.40 – 13.10	Тренировочное	1	Закрепление элементов прикладного плавания	Педагогическое наблюдение
5	Октябрь 1 неделя	12.40 – 13.10	Тренировочное	1	Закрепление элементов прикладного плавания	Педагогическое наблюдение
6	2 неделя	12.40 – 13.10	Тренировочное	1	Совершенствование элементов прикладного плавания	Педагогическое наблюдение
7	3 неделя	12.40 – 13.10	Тренировочное	1	Упражнения с использованием вспомогательных средств и нестандартного оборудования (набивные мячи, гантели, палки)	Педагогическое наблюдение

8	4 неделя	12.40 – 13.10	Тренировочное	1	Упражнения с использованием вспомогательных средств и нестандартного оборудования (обручи, игрушки, нудлсы)	Педагогическое наблюдение
9	Ноябрь 1 неделя	12.40 – 13.10	Тренировочное	1	Изучение схем и рисунков	Педагогическое наблюдение
10	2 неделя	12.40 – 13.10	Тренировочное	1	Перестроения по схеме: круги, гребенки.	Педагогическое наблюдение
11	3 неделя	12.40 – 13.10	Тренировочное	1	Перестроения по схеме: перетяжки, увеличение и уменьшение рисунка	Педагогическое наблюдение
12	4 неделя	12.40 – 13.10	Тренировочное	1	Перестроения по схеме: плоскостной рисунок, перестроение на месте, в движении	Педагогическое наблюдение
13	Декабрь 1 неделя	12.40 – 13.10	Тренировочное	1	Игровые упражнения на развитие гибкости	Педагогическое наблюдение
14	2 неделя	12.40 – 13.10	Тренировочное	1	Игровые упражнения на развитие гибкости	Педагогическое наблюдение
15	3 неделя	12.40 – 13.10	Тренировочно-ознакомительное	1	Имитационные упражнения под музыкальное сопровождение	Педагогическое наблюдение
16	4 неделя	12.40 – 13.10	Тренировочное	1	Упражнения и задания для развития творческих способностей – ускорения и прыжки в парах, тройках	Педагогическое наблюдение
17	Январь 3неделя	12.40 – 13.10	Тренировочно-ознакомительное	1	Упражнения и задания для развития творческих способностей - сложнокоординатные движения	Педагогическое наблюдение
18	4 неделя	12.40 – 13.10	Тренировочное	1	Упражнения и задания для	Педагогическое

					развития творческих способностей – эстафеты и подвижные игры	наблюдение
19	Февраль 1 неделя	12.40 – 13.10	Тренировочное	1	Упражнения на развитие пластичности, грациозности – повторение базовых элементов в определенной последовательности	Педагогическое наблюдение
20	2 неделя	12.40 – 13.10	Тренировочное	1	Упражнения на развитие пластичности, грациозности – на согласование движений в парах и группе	Педагогическое наблюдение
21	3 неделя	12.40 – 13.10	Тренировочное	1	Упражнения на развитие пластичности, грациозности – перестроения на суше и в воде	Педагогическое наблюдение
22	4 неделя	12.40 – 13.10	Тренировочное	1	Развитие навыков танцевальной выразительности движений расчет музыкального сопровождения	Педагогическое наблюдение
23	Март 1 неделя	12.40 – 13.10	Тренировочное	1	Развитие навыков танцевальной выразительности движений выполнение базовых элементов и связок	Педагогическое наблюдение
24	2 неделя	12.40 – 13.10	Тренировочное	1	Развитие навыков танцевальной выразительности движений проплывы и перестроения в воде	Педагогическое наблюдение
25	3 неделя	12.40 – 13.10	Тренировочное	1	Развитие навыков танцевальной выразительности движений упражнения в	Педагогическое наблюдение

					парах и группе	
26	4 неделя	12.40 – 13.10	Тренировочное	1	Разучивание танцевально-ритмических композиций с использованием элементов синхронного плавания – прослушивание и просчет, определение ритма и тематики музыки. Изучение движений на суше. Перестроения и равнения.	Тесты и задания
27	5 неделя	12.40 – 13.10	Тренировочное	1	Разучивание танцевально-ритмических композиций с использованием элементов синхронного плавания – прослушивание и просчет, определение ритма и тематики музыки. Изучение движений на суше.	Тесты и задания
28	Апрель 1 неделя	12.40 – 13.10	Тренировочное	1	Разучивание танцевально-ритмических композиций с использованием элементов синхронного плавания – вход в воду, связки и проплывы. Повторение базовых элементов	Тесты и задания
29	2 неделя	12.40 – 13.10	Тренировочное	1	Разучивание танцевально-ритмических композиций с использованием элементов синхронного плавания совершенствование	Тесты и задания

					движений, перестроений и равнений	
30	3 неделя	12.40 – 13.10	Тренировочное	1	Разучивание танцевально-ритмических композиций с использованием элементов синхронного плавания перестроение в связках, удержание в равнении	Тесты и задания
31	4 неделя	12.40 – 13.10	Тренировочное	1	Разучивание танцевально-ритмических композиций с использованием элементов синхронного плавания асинхронные движения	Тесты и задания
32	5 неделя	12.40 – 13.10	Тренировочное	1	Разучивание танцевально-ритмических композиций с использованием элементов синхронного плавания совершенствование движений, сохранение рисунка композиции	Тесты и задания
33	Май 1 неделя	12.40 – 13.10	Тренировочное	1	Разучивание танцевально-ритмических композиций с использованием элементов синхронного плавания – вход и выход из воды, закрепление композиции	Тесты и задания
34	2 неделя	12.40 – 13.10	Тренировочное	1	Разучивание танцевально-ритмических композиций с	Педагогическое наблюдение

					использованием элементов синхронного плавания – самостоятельной исполнении танцевальных композиций	
35	3 неделя	12.40 – 13.10	Демонстрационное	1	Исполнение танцевальных композиций с использованием элементов синхронного плавания перед родителями обучающихся	Наблюдение
36	4 неделя	12.40 – 13.10	Итогово-диагностическое	1	Выполнение упражнений синхронного плавания	Диагностика

2.2. Условия реализации Программы.

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Бассейн расположен в отдельном одноэтажном здании, соединен с основным зданием МДОУ коридором, в котором имеются два входа – из основного здания и отдельный, через тамбур, с территории детского сада для детей не посещающих МДОУ.

Внутренние помещения бассейна спроектированы в соответствии с гигиеническим принципом поточности: коридор – раздевальная — душевая — ножная ванна — зал с чашей бассейна.

Бассейн имеет общую площадь основных и вспомогательных помещений 184,3 м² из которых:

- коридор- 53,3м²
- раздевальная комната – 15,0 м²
- бойлерная, хлораторная – 16,1м²
- душевая - 5,5 м²
- туалетные комнаты – 2,6 м²
- помещение с чашей бассейна – 65,3 м²
- кабинет персонала – 5,8 м²
- помещение с технологическим оборудованием – 9,7 м²
- и прочее – 12,2 м²

Бассейн оборудован плавательной чашей с уклоном: длина – 8,55м, ширина – 3,75м, глубина – 0,8м с уклоном – 0,9м, зеркальная гладь воды – 32,06м.

Инженерное обеспечение: горячее и холодное водоснабжение, канализация, отопление - централизованное, вентиляция, естественное и искусственное освещение (люминесцентное), технологическое оборудование по очистке воды (Насос циркулярный

SCR 25/40 Италия, насос SC 100(B), Фильтр Fiberpool ZBV 1052, Станция хим. дозации JUNIOR, насос дозирующий для pH/CL 8л/с).

Сервисное обслуживание бассейна производит ООО «Контакт – Верхняя Волга»

Деятельность плавательного бассейна осуществляется согласно санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях. СанПиН 29.05.2013 № 28564 и «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. СанПиН 2.1.2.11.88-03» от 3 0.01.2003 №4.

Уборка помещений производится ежедневно, в конце рабочего дня, в перерывах между занятиями – по необходимости. Ежедневной дезинфекции подлежат помещения туалета, душевых, раздевалки, обходные дорожки, скамейки, дверные ручки, поручни.

Генеральная уборка проводится не реже одного раза в месяц.

При полной смене воды проводится механическая очистка и обработка дезинфицирующим препаратом.

Журнал регистрации результатов производственного лабораторного контроля ведёт старшая медицинская сестра.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры уровня воды для каждой возрастной подгруппы:

5-6 лет	+ 27... +28	+24... +28	0,8
6-7 (8) лет	+ 27... +28	+24... +28	0,8

2.2.2. Информационное обеспечение.

- С. В. Яблонская Физкультура и плавание в детском саду. Сфера, Москва, 2008г.
- М. Д. Маханева Фигурное плавание в детском саду. Сфера, Москва 2009 г.
- И. В. Сидоров Как научить ребенка плавать. М. 2011г.
- Т. А. Протченко Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Айрис-пресс, Москва, 2013 г.
- Л. Ф. Еремеева Научите ребенка плавать. Детство-пресс, Санкт-Петербург 2009 г.
- Н. В. Микляева Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности. Москва, Аркти, 2011 г.
- А. А. Чеменева Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Санкт-Петербург, Детство-пресс, 2011 г.

2.2.3. Кадровое обеспечение.

Организация работы бассейна обеспечивается сотрудниками МДОУ, выполняющими свой функционал:

Заведующий детским садом осуществляет общее руководство работой бассейна в МДОУ. Он включает ООД по плаванию в общий план работы дошкольного учреждения; обеспечивает условия ее проведения в детском саду; определяет обязанности сотрудников и контролирует их выполнение; совместно с медицинским персоналом дошкольного

учреждения и инструктором по плаванию несет ответственность за безопасность детей и соблюдение всех требований, предъявляемых к условиям и организации занятий плаванием.

Старший воспитатель совместно с заведующим, инструктором по плаванию, воспитателями дошкольных групп и медицинским персоналом участвует в разработке графика работы бассейна, определяет время ООД по плаванию в режиме дня ; оказывает помощь в организации педагогического процесса в группах детей, занимающихся плаванием, при необходимости вносит изменения в режим дня, Важной обязанностью старшего воспитателя является контроль за педагогической работой в детском саду в целом и в том числе за проведением дополнительных занятий по плаванию.

Инструктор по физической культуре (плаванию) организует работу по обучению плаванию. Вместе с заведующим детским садом и старшим воспитателем он составляет расписание, проводит занятия по плаванию в соответствии с программой дополнительного образования, заполняет журнал, где фиксирует содержание занятий и усвоение их детьми, а также учет посещаемости, выясняет причины пропуска занятий.

Инструктор по плаванию беседует с педагогами, сопровождающими детей, с родителями, с детьми, впервые начинающими заниматься, разъясняет им правила поведения в помещении бассейна. Он оказывает необходимую помощь детям при раздевании, принятии душа.

Вместе с медсестрой бассейна проверяет условия проведения занятий, приучает детей к строгому соблюдению правил гигиены. Он полностью отвечает за порядок во время занятий и безопасность детей.

В обязанности инструктора плаванию входит также постоянное совершенствование своего мастерства, методических приемов работы с детьми, а также пропаганда плавания среди сотрудников и родителей; участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы.

Воспитатель сопровождает детей своей группы. Отвечает за своевременный приход детей, подготовку к плаванию, ведет учет посещения детьми бассейна и следит за его выполнением.

Воспитатель готовит детей к занятиям по плаванию: знакомит с правилами поведения в бассейне и непосредственно во время занятий, учит быстро раздеваться и одеваться, принимать душ, выполнять гигиенические процедуры..

После занятий по плаванию следит за тем, чтобы дети хорошо вытирались, помогает им убрать купальные принадлежности в индивидуальные пакеты, сопровождает их в групповые помещения.

Воспитатель следит за тем, чтобы у детей были все купальные принадлежности, перед каждым занятием проверяет их наличие, помогает детям подготовить все необходимое, поддерживает тесную связь с родителями.

Врач детского сада проводит плановые медицинские осмотры, а также наблюдает за состоянием здоровья и физическим развитием детей, занимающихся плаванием, периодически контролирует соответствие физических нагрузок физиологическим возможностям организма детей. Он поможет выбрать наиболее подходящий момент для начала регулярных занятий, даст нужные рекомендации, при использовании которых плавание принесет максимальную пользу здоровью и развитию ребенка. Перед началом обучения плаванию особенно важно своевременно выявить у детей хронические

заболевания - тонзиллит, бронхит, отит и др. Допуск этих детей к занятиям и условия, при которых они могут обучаться плаванию, определяются соответствующими специалистами для каждого ребенка в отдельности. Нужно помнить о том, что дети с хроническими заболеваниями носоглотки, дыхательных путей в состоянии компенсации особенно нуждаются в закаливании, однако характер воздействия водных процедур для них должен быть щадящим. Дети с кожно-аллергическими заболеваниями, экземой, другими кожными болезнями к занятиям плаванием не допускаются вплоть до полного исчезновения клинических проявлений болезни. Разрешение на посещение ими бассейна дает дерматолог. При анализе текущей заболеваемости особое внимание врач детского сада должен обратить на частоту повторности и динамику заболеваний острыми респираторно-вирусными инфекциями.

Часто болеющими считаются дети, переболевшие в течение года 4 раза и более, они требуют пристального внимания со стороны взрослых, особенно на физкультурных, плавательных занятиях. Следит, чтобы по отношению ко всем детям осуществлялся индивидуальный подход.

Медицинская сестра бассейна контролирует санитарное состояние всех помещений, бассейна, оборудования, купальных принадлежностей; следит за температурным режимом в помещении бассейна, влажностью воздуха, состоянием воды. Обнаружив недоброкачественность воды, медсестра должна связаться с санитарной службой, которая проведет дополнительные анализы.

Перед каждым занятием медсестра осматривает детей, если отсутствует врач детского сада, освобождает от занятий тех, кто жалуется на плохое самочувствие. Она регистрирует посещение детьми бассейна, указывает причины пропуска занятий.

Во время занятий в бассейне медсестра наблюдает за состоянием каждого ребенка, оказывает необходимую помощь. Особое внимание она уделяет детям менее закаленным или начавшим заниматься после болезни. Для них время пребывания в воде должно быть сокращено. Медсестра следит за тем, чтобы ребенок несколько раньше вышел из бассейна, принял душ, помогает ему растереться полотенцем, одеться.

Старшая медицинская сестра в течение года систематически контролирует состояние здоровья детей и физическое развитие. Она следит за своевременным выполнением всех лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий в детском учреждении, соблюдением санитарно-гигиенических требований к содержанию помещений, состоянием воздушно-теплового режима, выполнением режима дня.

Старшая медицинская сестра совместно с врачом детского сада решает вопрос о допуске детей к занятиям плаванием с учетом состояния здоровья и индивидуальных особенностей; в соответствии с заключением врача освобождает детей от занятий плаванием после перенесенных заболеваний, обеспечивает выполнение щадящего режима для детей с отклонениями в состоянии здоровья, часто болеющих, и индивидуализацию физических нагрузок; при инфекционных заболеваниях запрещает посещение бассейна детьми карантинных групп до окончания сроков карантина. Ведет учет и регистрацию физического развития, состояния здоровья и заболеваемости детей, занимающихся плаванием, а также организует совместно с врачом санитарно-просветительную работу с родителями, воспитателями и обслуживающим персоналом.

Содержание бассейна в надлежащем санитарно-гигиеническом состоянии обеспечивает **уборщик помещений в бассейне**. В его обязанности входят гигиеническая

обработка ванны бассейна при смене воды, тщательная уборка раздевальных, душевых и туалетных.

2.3. Формы аттестации.

- Журнал посещаемости;
- Открытое занятие;
- Аналитический материал по итогам проведения педагогической диагностики;
- Отзывы родителей обучающихся.

2.4. Оценочные материалы.

Диагностический инструментальный обследования сформированности плавательных навыков составлен по методическим рекомендациям А. А. Чеменевой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». Санкт-Петербург, Детство-пресс, 2011.

Передвижение по дну бассейна на руках («Крокодил»), лицо в воде.

Глубина воды: на уровне колен.

И.п.: лежа на воде, руки опираются на дно бассейна, лицо в воде.

Выполнение: передвижение в любом направлении. Регистрация времени начинается в момент опускания лица в воду, заканчивается в момент начала вдоха.

Группа					
Старшая			Подготовительная		
Сентябрь	Январь	Май	Сентябрь	Январь	Май
-	3,0-4,0	4,0-5,0	4,5 – 5,5	-	-

Опускание лица в воду с задержкой дыхания.

Глубина воды: на уровне колен.

И.п.: стоя, держась одной рукой за поручень (бортик).

Выполнение: сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду. Длительность погружения на задержке дыхания фиксируется с момента опускания лица в воду и заканчивается в момент начала вдоха.

Группа					
Старшая			Подготовительная		
Сентябрь	Январь	Май	Сентябрь	Январь	Май
-	-	1,5-2,5	1,5-2,0	2,0-2,5	2,5-3,0

Погружение в воду с головой с задержкой дыхания.

Глубина воды: на уровне пояса.

И.п.: стоя, держась рукой за поручень (бортик).

Выполнение: сделать вдох, задержать дыхание, присесть в воду с головой. Длительность погружения на задержке дыхания фиксируется с момента погружения в воду с головой и заканчивается в момент начала вдоха.

Группа					
Старшая			Подготовительная		
Сентябрь	Январь	Май	Сентябрь	Январь	Май
3,0-4,0	5,0-7,0	8,0-10,0	8,0-10,0	10,0-12,0	12,-0-15,0

Выдох в воду.

Глубина воды: на уровне пояса.

И.п.: стоя, держась рукой за поручень (бортик).

Выполнение: сделать вдох, присесть в воду, выполнить выдох в воду. Длительность выдоха фиксируется с момента появления первых пузырьков в воде до полного их исчезновения.

Группа					
Старшая			Подготовительная		
Сентябрь	Январь	Май	Сентябрь	Январь	Май
-	2,5-3,5	3,0-4,0	3,0-4,0	3,5-4,0	4,0-4,5

Выдох в воду сериями.

Глубина воды: на уровне пояса.

И.п.: стоя, держась одной рукой за поручень (бортик).

Выполнение: сделать вдох, присесть в воду, выполнить выдох. Встать, выполнить вдох, присесть, выполнить выдох в воду и т.д. Выдох должен быть полным, мощным.

Подготовительная группа		
Сентябрь	Январь	Май
-	3-5 раз подряд	8-12 раз подряд

Лежание на воде на груди и на спине («Звезда»).

Глубина воды: на уровне пояса.

И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны-вверх.

Выполнение: сделать вдох, лечь на груди (спину), лицо опустить в воду. Фиксируется качество выполнения задания:

- качество сформировано,
- качество находится в стадии формирования,
- качество не сформировано.

Всплывание («Поплавок»).

Глубина воды: на уровне пояса.

И.п.: о.с.

Выполнение: сделать вдох, присесть в воду, обхватить колени руками, прижать голову к груди, всплыть. Фиксируется качество выполнения задания:

- качество сформировано,
- качество находится в стадии формирования,
- качество не сформировано.

Скольжение на груди и на спине («Стрела»).

Глубина воды: на уровне пояса.

И.п.: стоя, руки вверх, голова находится между руками.

Выполнение: сделать вдох, наклониться вперед, выполнить толчок ногами от бортика.

Выполнить скольжение. Фиксируется качество выполнения задания:

- качество сформировано,
- качество находится в стадии формирования,
- качество не сформировано.

Скольжение на груди и на спине с работой ног («Торпеда»).

Глубина воды: на уровне пояса.

И.п.: стоя, руки вверх, голова находится между руками.

Выполнение: сделать вдох, наклониться вперед, выполнить толчок ногами от бортика.

Выполнить скольжение с работой ног способом «кроль». Фиксируется качество выполнения задания:

- качество сформировано,
- качество находится в стадии формирования,
- качество не сформировано.

Скольжение на груди и на спине с работой рук.

Глубина воды: на уровне пояса.

И.п.: стоя, одна рука вверх, другая - внизу.

Выполнение: сделать вдох, наклониться вперед, выполнить толчок ногами от бортика.

Выполнить скольжение с работой рук способом «кроль». Фиксируется качество выполнения задания:

- качество сформировано,
- качество находится в стадии формирования,
- качество не сформировано.

Плавание произвольным способом на груди и на спине.

Глубина воды: на уровне пояса.

И.п.: стоя, одна рукаверху, другая - внизу.

Выполнение: сделать вдох, наклониться вперед, выполнить толчок ногами от бортика.

Плыть произвольным способом, выполняя движения руками и ногами. Фиксируется расстояние и качество выполнения задания:

- качество сформировано,
- качество находится в стадии формирования,
- качество не сформировано.

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся очно, в форме кружковой работы, с детьми старшего дошкольного возраста 5-7 лет (с учетом их возрастных особенностей и повышенного

уровня плавательной подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний.).

Они включают обучение плаванию стилем «кроль» на груди и на спине, элементы художественного плавания, комплексы и плавательные упражнения, игры и игровые задания, восстановительные упражнения, творческие задания.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей сложности, постепенного увеличения нагрузки, без нанесения ущерба детскому организму. Движения в воде рассматриваются как комплексный навык, требующий отдельной отработки каждого плавательного элемента: задержка дыхания, погружение, всплытие, лежание, скольжение, работа рук, работа ног, правильное дыхание. Обязательным условием при этом является проявление у детей творческих способностей.

Программа предусматривает обучение детей плаванию через игры и игровые упражнения, а также развитие движений по аквааэробике и синхронному плаванию.

Ведущим методом обучения является игровой метод. Игра – это естественная потребность ребенка, умелое удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать поставленные задачи.

Для достижения максимальных результатов, на занятиях используются следующие *методы и приемы*:

- наглядный: показ пособий и видеоматериалов, показ упражнений и приёмов, имитация, зрительные ориентиры, показ инструктора;
- словесный: объяснения, указания, беседа, рассказ, заучивание терминологии, команды, распоряжения, пояснения;
- практический: выполнение упражнений в команде и индивидуально, повторение упражнений, игры, выполнение контрольных нормативов.

Алгоритм учебного занятия

- 3 минуты - разминка на суше;
- 10 минут – обучение базовым движениям аквааэробики с предметами и без предметов.
- 10 минут – обучение аквааэробике и согласованности выполнения движений;
- 5 минут - подвижные игры на воде;
- 2 минуты - свободное плавание.

Занятие строится по следующей схеме:

- подготовительная часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

Подготовительная часть состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений в воде, под музыку с предметами и без, обеспечивающих разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания.

Основная часть направлена на развитие физических качеств, силы, гибкости, выносливости, а также основных навыков плавания. Состоит из выполнения плавательных движений, элементов художественного плавания под музыку, упражнений на развитие акватворчества, комплексного использования умений и навыков в самостоятельной деятельности и в сотворчестве с инструктором по плаванию.

Заключительная часть предусматривает постепенное снижение нагрузки под успокаивающую, расслабляющую музыку, выполнение дыхательных упражнений, релаксации, заданий на расслабление методом контраста («напряжение» - «расслабление») и восстановление дыхания.

Показательные занятия для родителей проводятся 2 раза в год продолжительностью 30 минут; отчетные занятия – 1 раз в год, продолжительностью – 30 минут.

Поэтапное обучение аквааэробике

Этапы обучения	Задачи обучения	Средства
I этап Ознакомление с видом аквааэробики и разнообразным акваоборудованием; обучение базовым движениям аквааэробики, правильному дыханию, приемам безопасного пребывания в воде.	Ознакомление с условиями плавучести и равновесия тела; помощь в ориентации в воде; обучение основным движениям в воде.	Прыжки, подскоки, бег, различные виды ходьбы, махи руками и ногами, вращение вокруг своей оси, в сочетании с дыхательными упражнениями
II этап Развитие координации и тренировка основных мышечных групп с использованием акваоборудования	Способствование развития чувства ритма и умения управлять телом в воде; развитие творческих способностей и акватворчество	Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально-ритмические движения, подчиняющиеся определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой.
III этап Совершенствование специальных упражнений	Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми.	Упражнения на все группы мышц.

Поэтапное обучение синхронному плаванию

Этап обучения	Содержание работы
I этап Знакомство с синхронным плаванием	– Дети знакомятся с простыми упражнениями под спокойную без изменения ритма музыку.

<p>как видом спорта</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Композиции составляются для 2-4 человек. – Разучиваются определенные сигналы и счет, которые инструктор использует при обучении элементам синхронного плавания: скольжение (на груди, на спине, на боку); «торпеда», «звездочка», «поплавок», «винт», «кувырок» – В дальнейшем при выполнении упражнений дошкольники считают «про себя». – Все элементы и движения выполняются в простых построениях. – Когда дети полностью ознакомятся и разучат композицию ее можно выполнять под музыку.
<p>II этап Разучивание связок и композиций с предметами и без предметов под музыку</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Музыка подбирается более ритмичная, дети учатся слышать характер музыки и следить за ритмом. – Композиции составляются для 4-6 человек. – Все упражнения и движения разучиваются комплексно под счет и музыку. Постепенно вводятся элементы, как с задержкой дыхания, так и с выдохом в воду. – Движения в разных перестроениях, перевороты на 180-360 градусов, различные упражнения с предметами в паре. – Формирование совместного выполнения движений, совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу, умения следить за своей осанкой – Как усложнение, при составлении композиций использовать предметы
<p>III этап Развитие гибкости, пластичности, красоты и эстетического восприятия от выполнения упражнений и движений на воде, выполнение разнообразных согласованных движений под музыку</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Согласованное выполнение связок элементов танца – Дети учатся слышать музыкальный рисунок и в соответствии с ним выполнять связки из элементов синхронного плавания. – Обучение качественному выполнению упражнений с соблюдением согласованности, корректирование работы ног и рук – Упражнения берутся более сложные, с предметами, тем самым, подталкивая дошкольников к импровизации и творчеству. Включаются различные стили плавания.

2.6. Список литературы

1. Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья», Волгоград, 2007
2. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка» М., Линка-пресс, 1993.
3. «Безопасность на воде и о помощи пострадавшим». «Советский спорт», М., 2007.
4. Воронова Е.К. «Программа обучение плаванию в детском саду» Детство-Пресс, 2010
5. Гаврилина Л., Безбородова Н. «Прикладное плавание». Обруч №5 2002
6. Канидова В. «Развивающее обучение на занятиях по плаванию в детском саду». Московский институт повышения квалификации работников образования. 2000г.
7. Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим» М., ТЦ Сфера, 2004
8. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления» М., Линка-пресс, 2000
9. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. «Игры и развлечения на воде». М., Педагогическое общество России, 2006
10. Маханева М.Д., Баранова Г.В. «Фигурное плавание в детском саду» М., ТЦ Сфера, 2009
11. Никитский Б.Н. «Плавание». М., Просвещение, 1981
12. Новикова И. М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников». М., Мозаика-Синтез, 2009-2010.
13. «Обучение плаванию и акваэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ» под редакцией Н.В. Микляевой — М.: АРКТИ, 2011.
14. «Основы безопасности детей дошкольного возраста», под ред. Стеркиной Р.Б., Князевой О.Л., Авдеевой Н.Н., 2002г.
15. Рыбак М., Глушкова Г., Поташова Г. «Раз, два, три, плыви...» М., Обруч, 2010
16. Сидорова И.В. «Как научить ребенка плавать» М., Айрис пресс, 2011
17. Соколова Е.А., Нянкoвская Н.М. «Правила безопасности поведения» Академия Развития. 2009г.
18. «Физкультура и плавание в детском саду» под редакцией С.В. Яблонской М.: Сфера, 2008