

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 444»
(МБДОУ «Детский сад № 444»)

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
МБДОУ «Детский сад № 444»
протокол от 30.08.2016 № 3

УТВЕРЖДАЮ
заведующий
МБДОУ «Детский сад № 444»
С.С.Погосова С.С.Погосова
приказ от 30.09.2016 № 61



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

секция "Фигурное плавание"
для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста (3-7 лет)

Авторы: инструктор по физкультуре
МБДОУ «Детский сад № 444»
Темаева Юлия Александровна

заместитель заведующего
по воспитательной
и методической работе
МБДОУ «Детский сад № 444»
Кучина Екатерина Андреевна

город Нижний Новгород, 2016 год

Содержание

	с.
Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план Программы	17
Содержание Программы	18
Методическое обеспечение Программы	27
Список литературы	32

*Человек – высшее творение природы.
Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами,
он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию:
быть здоровым и дружить со спортом.
(А.А.Леонов)*

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа дошкольного образования секции по укреплению здоровья "Фигурное плавание" (далее – Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности.

Новизна Программы:

В отличие от содержания основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 444» в рамках решения физкультурно-оздоровительных задач данная Программа направлена на работу с детьми, владеющими элементарными навыками плавания (умение держаться на воде и проч.), на освоение сложно координированных движений и упражнений на воде и под водой, на обучение составлять групповые фигуры на воде и исполнять групповые композиции, на развитие творчества в двигательной сфере.

Степень освоения элементов фигурного плавания 3-7 летними детьми в условиях малогабаритного бассейна в детском саду является критерием, позволяющим проводить в дальнейшем отбор в специализированные секции.

Фигурное плавание в спорте – вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку.

Этот вид спорта один из самых утонченных и элегантных среди всех видов спорта. Однако, несмотря на кажущуюся легкость, он является весьма требовательным: помимо того, что спортсмены испытывают серьезные физические нагрузки, им нужно обладать не только выносливостью, но и гибкостью, изяществом, отточенным мастерством и исключительным контролем дыхания. В идеале фигурное плавание должно сочетать в себе красоту формы и содержания. Спортсмены путем упорных тренировок пытаются добиться совершенства и синхронности грациозных движений.

Актуальность Программы:

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период – чрезвычайно важный этап в жизни ребенка, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития, а также культуры движений.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, в т.ч. на развитие физических качеств и двигательных способностей, развитие познавательных способностей, способствует гармоничному развитию личности: совершенствованию волевых качеств, проявлению эмоциональности ребенка, создает предпосылки для реализации его индивидуальности.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой, приобретает интерес и любовь к физической культуре.

Большое значение для развития физических качеств ребенка занимает плавание. Однако плавательная подготовленность подрастающего поколения в настоящее время остается

неудовлетворительной. Все еще более 20 % несчастных случаев на воде приходится на долю детей в возрасте до 14 лет, среди детей в возрасте 10-12 лет не умеют плавать более 40-45%, а среди дошкольников – до 90%.

В последние годы увеличивается запрос со стороны родителей на предоставление дополнительных образовательных услуг, на углубление работы по оздоровлению, развитию физических качеств и двигательных способностей детей, на развитие индивидуальных особенностей и склонностей детей, на полноценное проживание ребенком периода дошкольного детства и как результат – успешную подготовку детей к началу обучения в школе.

Также мы наблюдаем запрос общества на приобщение людей всех возрастов, в т.ч. и детей дошкольного возраста, к спорту и здоровому образу жизни: открываются новые физкультурно-оздоровительные комплексы, реализуются соответствующие государственные программы и социальные проекты.

Именно в возрасте от 3 до 7 лет актуальной является задача выявления нового пути в обучении детей плаванию. Именно в данном возрасте на начальном этапе обучения является перспективным введение элементов фигурного плавания. Высокая эмоциональность, музыкальное сопровождение, большое разнообразие интересных упражнений и элементов будет способствовать развитию плавательной подготовленности, развитию физических качеств, творческих и психических способностей детей.

Педагогическая целесообразность:

Фигурное плавание в детском саду – это вид деятельности, основанный на одновременном выполнении движений в паре, группе в воде под музыку.

Основу комплексов по фигурному плаванию составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (общеразвивающие, имитационные, танцевальные и др.), позволяющие выразить эмоциональные состояния, сюжеты, образы.

Фигурное плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Фигурное плавание – одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Особенности влияния плавания на организм ребенка определяются средой, в которой он выполняет движения, так как вода – одно из эффективных средств закаливания, способствующее формированию и развитию гигиенических навыков, коррекции нарушений осанки.

Находясь в воде, ребенок испытывает ощущения, во многом сходные с состоянием невесомости, поэтому упражнения ему легче выполнять в воде, чем на сухе. В тоже время вода создает сопротивление и для получения необходимой нагрузки для мышц. Во время занятий по плаванию мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично. Выполнение статических упражнений в воде способствует самовытяжению позвоночника, его естественной разгрузке при одновременном укреплении всех групп мышц. В результате формируется правильная осанка.

Аквабилдинг – это выполнение физических упражнений в воде.

Аквазеробика – ритмичная водная гимнастика под музыку – представляет собой вид аэробики, предусматривающий выполнение упражнений в воде и сочетающий в себе физические нагрузки на все основные группы мышц человека, чем обусловлена высокая эффективность занятий.

Как показали исследования, именно такие упражнения оказывают превосходный тренировочный и оздоровительный эффект.

Поддерживаемый спасательным жилетом, ребенок находится в воде как бы в подвешенном состоянии. Это способствует повышенной двигательной активности, позволяет ему включать в работу почти все группы мышц, эффективно развивать функцию органов дыхания, сердечно-сосудистую систему, улучшение гибкости суставов. Такие условия как никакие более способствуют укреплению мышц-стабилизаторов.

Занятия аквабилдингом и аквааэробикой способствуют профилактике ожирения у детей.

При выполнении упражнений в воде ребенок затрачивает гораздо меньше энергии, чем при занятии физкультурой на земле. Облегчает выполнение упражнений выталкивающая сила воды.

Вода обладает тонизирующим эффектом на нервную систему, благодаря чему плавание приносит ощущение бодрости, снимает стресс, повышает энергичность, работоспособность и настроение, улучшает сон.

Также занятия фигурным плаванием стимулируют развитие творческих способностей ребенка, элементов актерского мастерства, формируют умение произвольно управлять своим телом и движениями, развивают умение согласовывать движения с характером и темпом музыки.

Занимаясь фигурным плаванием, ребенок реализует свою естественную потребность в двигательной активности.

Цель Программы – повышение уровня технической плавательной и физической подготовленности детей дошкольного возраста на основе включения в методику обучения элементов фигурного плавания.

Задачи Программы:

Обучающие:

- обучение базовым элементам фигурного плавания (вдоха-выдоха на воде, скольжение по воде, овладение движений ног, игры) постановке произвольных композиций и участию в показательных выступлениях;
- обучение различным способам плавания ("баттерфляй", "дельфин", "брасс", "кроль на спине" и "кроль на груди"; а также выполнять упражнения "группировка", "фламинго", "вращение вперед", «вращение назад", "винг-вращение", "прогнувшись", "согнув колено", "круг");
- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
- ознакомление детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне);
- развивать представление о водных видах спорта;
- познакомить со спортивной терминологией.

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены (3-4 года: с помощью взрослого уметь насухо вытираясь, переодеваясь, аккуратно складывать свои вещи; 4-5 лет: самостоятельно раздеваясь и одеваясь, соблюдать определенную последовательность, аккуратно складывать или вешать свою одежду, ставить на место обувь, с помощью взрослого выполнять правила мытья под душем. 5-6-7 лет: без помощи взрослых мыться под душем, тщательно мыть наиболее потливые части тела, особенно промежность; при необходимости уметь помогать друг другу во время мытья под душем (мыть спину), при одевании и сборе вещей; уметь тщательно вытираять голову и лицо, затем шею, уши, руки, туловище, ноги);
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- способствовать развитию дыхательной системы;
- способствовать развитию выносливости;
- развивать координационные способности, гибкость и пластичность, умение владеть своим телом в непривычной среде, навык равновесия;
- развивать умение ориентироваться в пространстве.

Воспитывающие:

- воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, самостоятельность и организованность);
- развивать навыки коллективного взаимодействия (уметь видеть, что сверстник нуждается в помощи, уметь согласовывать движения с движениями другого, уметь прилагать усилия для достижения общего результата, воспитывать чувство ответственности);
- воспитывать творческие способности, эстетические чувства;
- развивать навыки исполнительского искусства (умение контролировать осанку, качество движений, мимику);
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Отличительные особенности данной Программы от уже существующих.

Приступая к разработке данной Программы, мы провели анализ следующих программ и методических пособий:

Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду

Данная парциальная программа позволяет организовать массовые занятия по освоению элементарными навыками плавания.

Цель программы – обучение детей дошкольного возраста плаванию (главное – формирование навыка скольжения на воде); закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Основные задачи:

- Формирование навыков плавания
- Формирование бережного отношения к своему здоровью
- Формирование навыков личной гигиены
- Формирование умения владеть своим телом в непривычной среде.

Наша Программа содержит задачи освоения более сложной техники плавания, в том числе освоение навыков выполнения движений в группе, а также развития умения согласовывать свои движения с темпом и характером музыки.

Программа не предназначена для массового применения.

Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие

Методические рекомендации содержат общую характеристику средств, обеспечивающих здоровый образ жизни ребенка, методику работы по плаванию старших дошкольников, а также перспективное планирование занятий в бассейне для детей 6-7 лет и работы студии "Рисунки на воде".

Представлены рекомендации по развитию нетрадиционных форм обучения плаванию детей 6-7 лет.

Данная проблема рассматривается в единой системе физкультурно-оздоровительной деятельности детского сада.

Издание снабжено практическими приложениями, отражающими систему данной работы.

В отличие от данного методического пособия в нашей Программе предусмотрена работа не только с детьми 6-7 лет; мы начинаем занятия фигурным плаванием с 3 лет.

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду

В пособии представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения, как в дошкольных учреждениях, так и в плавательных бассейнах разных типов, в естественных водоемах.

В отличие от данного методического пособия в нашей Программе предусмотрена работа только с детьми 3-7 лет и только в крытых бассейнах ДОУ. Наша Программа содержит задачи освоения более сложной техники плавания. Программа не предназначена для массового применения.

Пицкован Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста

Данное пособие содержит подробные планы занятий по обучению плаванию детей дошкольного возраста, описаны игры и упражнения для совершенствования навыков и умений детей. Приведены сценарии праздников и развлечений на воде. Предложенная система работы позволяет организовать массовые занятия по освоению элементарными навыками плавания.

Основное содержание работы с детьми – обучение навыкам плавания кролем, брассом и дельфином.

Предусмотрены занятия с детьми 3-7 лет (три года обучения).

Представлены рекомендации по развитию нетрадиционных форм обучения плаванию детей 6-7 лет.

Наша Программа рассчитана на 4 года обучения; помимо традиционных методов обучения основам плавания содержит элементы аквааэробики, синхронного плавания, предполагает использование нестандартного спортивного оборудования и не преследует цели массовой работы.

В нашу Программу мы включили отдельные упражнения, художественное слово, игры на воде, методику организации праздников на воде, изложенные в указанном пособии.

Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду

Материал пособия отражает новые подходы к развитию двигательных качеств и творческого самовыражения дошкольников в двигательной сфере: на физкультурных занятиях - через использование модульного оборудования, на занятиях по плаванию - посредством использования синхронных композиций. Пособие содержит материал для работы с детьми старшего дошкольного возраста.

В отличие от данного пособия наша Программа не включает физкультурные занятия и охватывает работу с детьми от 3 до 7 лет.

Мы включили в нашу Программу методику использования синхронных композиций, описанную в пособии.

Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. Программа "Морская звезда"

В программе предложена структура занятий и специфика обучения плаванию.

Для реализации задач по обучению плаванию представлены разнообразные комплексы упражнений, подвижные игры, дыхательная, релаксационная гимнастика, образно-игровая форма упражнений в стихах и загадках, игры на воде с нестандартным оборудованием.

Программа направлена на систематизацию умений и навыков по обучению детей старшего дошкольного возраста плаванию и рассчитана на один год обучения.

Наша Программа предполагает работу с детьми с 3 до 7 лет, рассчитана на 4 года обучения, включает большее количество занятий в год и направлена на решение более широкого круга задач.

Содержание программы «Морская звезда» практически полностью вошло в содержание нашей Программы, затрагивающее работу с детьми старшего дошкольного возраста. Также мы придерживаемся структуры занятий, предложенной автором «Морской звезды», согласны с принципами программы, условиями обеспечения эффективности программы и рекомендациями по организации занятий (которые распространяются на все возрастные группы).

В целом отличительными особенностями нашей Программы являются:

- основная цель – не обучение умению держаться на воде и основам плавания, а обучение синхронному плаванию, умению проявлять творчество в движениях в воде, согласовывать движения с музыкой, исполнять коллективные композиции;

- обязательное музыкальное сопровождение как композиций в воде, так и ОРУ на суше;

- активное использование художественного слова;
- активное использование игровых приемов, образных имитационных упражнений;
- включение познавательной информации о водных видах спорта.

Возраст детей, участвующих в реализации Программы: 3-7 лет

Сроки реализации Программы: четыре учебных года – с октября по апрель включительно.

Этапы реализации Программы:

I год обучения: подготовительный этап.

II год обучения: начало освоения элементов фигурного плавания.

III год обучения: совершенствование навыков фигурного плавания.

IV год обучения: закрепление навыков фигурного плавания, введение элементов творчества в двигательной сфере.

Формы занятий: организованные подгрупповые (10-12 чел.) занятия в бассейне.

Режим занятий.

Занятия проводятся в соответствии с графиком:

- во второй младшей группе (дети 3-4 лет) один раз в неделю, продолжительность 15 минут;
- в средней группе (дети 4-5 лет) два раза в неделю, продолжительность 20 минут;
- в старшей группе (дети 5-6 лет) два раза в неделю, продолжительность 25 минут;
- в подготовительной группе (дети 6-7 лет) два раза в неделю, продолжительность 30 минут.

Ожидаемые результаты:

По итогам I года обучения ребенок:

- умеет держаться на воде и плавать следующими способами: "баттерфляй", "кроль", "брасс", а также выполнять упражнения "Жили у бабуси", "Веселая карусель", "Лягушата и цапли", "Крокодилы", "Волшебные превращения";
- умеет выполнять базовые элементы фигурного плавания: вдоха-выдоха на воде скольжение по воде, овладение движений ног, игры;
- умеет ориентироваться в пространстве водной чаши бассейна: вдоль границ, по кругу, в прямом направлении;
- знает основные правила безопасного поведения на воде: категорически запрещается заплывать за пределы обозначенных границ; необходимо поддерживать на занятиях строгую дисциплину: требуется не допускать неорганизованного купания и плавания, сомовольных прыжков в воду и ныряния; не разрешается толкать друг друга и погружаться с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- имеет представление о водных видах спорта: парусный спорт, синхронное плавание, прыжки в воду, водное поло;
- владеет навыками личной гигиены: с помощью взрослого умеет насухо вытираясь, переодеваться, аккуратно складывать свои вещи;
- имеет правильную осанку;
- умеет выполнять дыхательную гимнастику: "Ключичное (верхнее) дыхание", "Грудное (среднее)дыхание", "Шарик", умеет удерживать дыхание под водой, распределять дыхание в процессе выполнения упражнения: "Ныряние", "Насос", "Коробочка", "Дровосек в воде", "Качели", "Морская звезда", "Ветер", "Уточка" и т.п.;
- способен выдерживать длительную интенсивную физическую нагрузку;

упражнения на растягивание мышц: передняя поверхность бедра; внутренняя поверхность бедра; мышцы голени; задние поверхности предплечья; мышцы плеча;

упражнения для укрепления мышц: "Русалочка", "Карусель", "Ласты", "Ножницы", "Водные педали", "Медуза", "Рыбка", "Русалочки";

упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы: "Лошадка", прыжки с высоким подниманием коленей, "Топчем воду", "Маятник", "Фонтан", "Прыгающая лягушка", прыжки с разведением ног в стороны;

- выполняет сложно координированные упражнения: "Медуза", "Винт", "Волна", "Вертушка", "Звездочка", "Стрелочка";
- стремится к правильному выполнению движений;
- умеет выразительно выполнять движения, отражая предложенный образ и характер музыки;
- демонстрирует желание выполнять совместные упражнения со сверстником.

По итогам II года обучения ребенок:

- умеет держаться на воде и плавать следующими способами: плавать способом "кроль", "брасс" - индивидуально, на груди и спине с полной координацией движений, а также выполнять упражнения "Цапли", "Фонтаны", "Водокачка", "Коробочка", "Покажи пятки";
- умеет выполнять базовые элементы фигурного плавания: умеет погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду; умеет выполнять скольжение на груди и спине с опорой: мячом, плавательными досками, надувными кругами, надувными нарукавниками;
- умеет ориентироваться в пространстве водной чаши бассейна: вдоль границ, по кругу, в прямом направлении;
- знает основные правила безопасного поведения на воде: необходимо поддерживать на занятиях строгую дисциплину: категорически запрещается заплывать за пределы обозначенных границ; требуется не допускать неорганизованного купания и плавания, сомовольных прыжков в воду и ныряния; не разрешается толкать друг друга и погружаться с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- имеет представления о водных видах спорта: парусный спорт, синхронное плавание, прыжки в воду, водное поло;
- владеет навыками личной гигиены: самостоятельно раздевается и одевается, соблюдает определенную последовательность, аккуратно складывает или вешает свою одежду, ставит на место обувь, с помощью взрослого выполняет правила мытья под душем;
- имеет правильную осанку;
- умеет выполнять дыхательную гимнастику:

дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом: "Мобилизующее дыхание", "Хадыхание", "Замок" и др.;

дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом: "Отдых", "Передышка", "Воздушный шарик", "Корабль и ветер", "Дудочка", "Штанга", "Насос и мяч", "Сосулька" и др.

- способен выдерживать длительную интенсивную физическую нагрузку:

упражнения на растягивание мышц: передняя поверхность бедра; внутренняя поверхность бедра; мышцы голени; задние поверхности предплечья; мышцы плеча;

упражнения для укрепления мышц: "Русалочка", "Карусель", "Ласты", "Ножницы", "Водные педали", "Медуза", "Рыбка", "Русалочки";

упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы: "Лошадка", прыжки с высоким подниманием коленей, "Топчем воду", "Маятник", "Фонтан", "Прыгающая лягушка", прыжки с разведением ног в стороны;

- умеет выразительно выполнять движения, отражая предложенный образ и характер музыки; выполняет простые упражнения синхронно с другими детьми под музыку (при условии опережающего показа инструктора).

По итогам III года обучения ребенок:

- умеет держаться на воде и плавать следующими способами: "дельфин", "кроль на спине" и "кроль на груди", а также выполнять упражнения "Медуза", "Звездочка", "Винт", "Поплавок";
- умеет выполнять базовые элементы фигурного плавания: умеет погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду; умеет выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- умеет ориентироваться в пространстве водной чаши бассейна: вдоль границ, по кругу, в прямом направлении;
- знает основные правила безопасного поведения на воде: необходимо поддерживать на занятиях строгую дисциплину: категорически запрещается заплывать за пределы обозначенных границ; требуется не допускать неорганизованного купания и плавания, сомовольных прыжков в воду и ныряния; не разрешается толкать друг друга и погружаться с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- имеет представления о водных видах спорта: парусный спорт, синхронное плавание, прыжки в воду, водное поло;
- владеет навыками личной гигиены: без помощи взрослых моется под душем, тщательно моет наиболее потливые части тела, особенно промежность; при необходимости умеет помогать друг другу во время мытья под душем (мыть спину), при одевании и сборе вещей; умеет тщательно вытираять голову и лицо, затем шею, уши, руки, туловище, ноги;
- имеет правильную осанку;
- умеет выполнять дыхательную гимнастику:
 - дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом:* "Мобилизующее дыхание", "Хадыхание", "Замок" и др.;
 - дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом:* "Отдых", "Передышка", "Воздушный шарик", "Корабль и ветер", "Дудочка", "Штанга", "Насос и мяч", "Сосулька" и др.
- способен выдерживать длительную интенсивную физическую нагрузку:
 - упражнения на растягивание мышц:* передняя поверхность бедра; внутренняя поверхность бедра; мышцы голени; задние поверхности предплечья; мышцы плеча;
 - упражнения для укрепления мышц:* "Русалочка", "Карусель", "Ласты", "Ножницы", "Водные педали", "Медуза", "Рыбка", "Русалочки";
 - упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы:* "Лошадка", прыжки с высоким подниманием коленей, "Топчем воду", "Маятник", "Фонтан", "Прыгающая лягушка", прыжки с разведением ног в стороны;
- умеет самостоятельно выполнять выученные ранее упражнения и комплексы в целом; умеет слышать музыку при выполнении упражнений и одновременно следить за синхронностью движений; выполняет композиции в парах, тройках, следит за дыханием при выполнении нескольких движений; придумывает свои упражнения и композиции под музыку.

По итогам IV года обучения ребенок:

- умеет держаться на воде и плавать следующими способами: "дельфин", "брасс", "кроль на спине" и "кроль на груди", а также выполнять упражнения "Группировка", "Фламинго",

- "Вращение вперед", «Вращение назад», "Винт-вращение", "Прогнувшись", "Согнув Колено", "Круг";
- уверенно чувствует себя в воде;
 - умеет ориентироваться в пространстве водной чаши бассейна: вдоль границ, по кругу, в прямом направлении;
 - знает основные правила безопасного поведения на воде: необходимо поддерживать на занятиях строгую дисциплину: категорически запрещается заплывать за пределы обозначенных границ; требуется не допускать неорганизованного купания и плавания, сомовольных прыжков в воду и ныряния; не разрешается толкать друг друга и погружаться с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
 - имеет представления о водных видах спорта: парусный спорт, синхронное плавание, прыжки в воду, водное поло;
 - владеет навыками личной гигиены: без помощи взрослых моется под душем, тщательно моет наиболее потливые части тела, особенно промежность; при необходимости умеет помогать друг другу во время мытья под душем (мыть спину), при одевании и сбрасывании вещей; умеет тщательно вытираять голову и лицо, затем шею, уши, руки, туловище, ноги;
 - имеет правильную осанку;
 - умеет выполнять дыхательную гимнастику:
 - дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом:* "Мобилизующее дыхание", "Хадыхание", "Замок" и др.;
 - дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом:* "Отдых", "Передышка", "Воздушный шарик", "Корабль и ветер", "Дудочка", "Штанга", "Насос и мяч", "Сосулька" и др.
 - способен выдерживать длительную интенсивную физическую нагрузку:
 - упражнения на растягивание мышц:* передняя поверхность бедра; внутренняя поверхность бедра; мышцы голени; задние поверхности предплечья; мышцы плеча;
 - упражнения для укрепления мышц:* "Русалочка", "Карусель", "Ласты", "Ножницы", "Водные педали", "Медуза", "Рыбка", "Русалочки";
 - упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы:* "Лошадка", прыжки с высоким подниманием коленей, "Топчем воду", "Маятник", "Фонтан", "Прыгающая лягушка", прыжки с разведением ног в стороны;
 - демонстрирует гибкость, красоту, пластику выполнения движений; придумывает свои упражнения под музыку, стремится связать их между собой красивыми переходами, способен самостоятельно выстраивать композицию из серии движений в соответствии с музыкой; использует разные предметы для придания движениям особой яркости;
 - участвует в постановке произвольных композиций и в показательных выступлениях;
 - стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
 - способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать совместное выполнение движений;
 - имеет представления о своем здоровье, знает, как можно поддержать, укрепить и сохранить его;
 - проявляет интерес к закаливающим процедурам и упражнениям, выполняемым в воде;
 - готов оказать элементарную помощь себе и другому;
 - улучшены показатели физического развития: укреплен костно-мышечный корсет, развита дыхательная система, повышена выносливость организма.

Способы проверки ожидаемых результатов. Методики педагогической диагностики

Педагогическая диагностика проводиться 2 раза в год в виде тестовых заданий:

- II младшая группа: октябрь, апрель;
- средняя, старшая и подготовительная группы: ноябрь, апрель.

Результаты выполнения тестовых заданий оцениваются по трехбалльной шкале:

3 балла – высокий уровень

2 балла – средний уровень

1 балл – низкий уровень

Описание методик педагогической диагностики

I год обучения (дети 3-4 лет – II младшая группа)

Тестовые задания:

1. Лежание на спине.
2. Лежание на груди.
3. Умение ориентироваться в чаще бассейна с открытыми глазами.
4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.
5. Умение реагировать на звуковой сигнал, музыку.

Методика проведения диагностики:

1. Лежание на спине.

Инвентарь: надувные игрушки.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнять упражнение "Звезда" на спине.

Оценка:

3 балла – ребенок лежит на спине в течение 3-5 секунд;

2 балла – ребенок лежит на спине 1-2 секунды;

1 балл – ребенок лежит с поддерживающими предметами.

2. Лежание на груди.

Инвентарь: надувные игрушки.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнять упражнение "Звезда" на груди.

Положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в сторону.

Оценка:

3 балла – ребенок лежит на спине в течение 3-5 секунд;

2 балла – ребенок лежит на спине 1-2 секунды;

1 балл – ребенок лежит с поддерживающими предметами.

3. Умение ориентироваться в чаще бассейна с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие кольца.

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

Оценка:

3 балла – ребенок смог достать 2-3 предмета на одном вдохе;

2 балла – ребенок смог достать один предмет;

1 балл – ребенок достал предмет, не опуская лица в воду.

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

Инвентарь: пенопластовые доски.

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

Оценка:

3 балла – ребенок плывет 4-5 м;

2 балла – ребенок плывет 3м;

1 балл – ребенок плывет менее 3 м.

5. Умение реагировать на звуковой сигнал, музыку.

По сигналу инструктора дети выполняют различные движения под музыку.

Оценка:

3 балла – ребенок самостоятельно выполняет все указания инструктора;

2 балла – ребенок частично выполняет указания инструктора;

1 балл – ребенок не выполняет указания инструктора.

II год обучения (дети 4--5 лет – средняя группа)

Тестовые задания:

1. Умение ориентироваться в чаше бассейна с открытыми глазами.

2. Плавное перестроение из одного положения в другое.

3. Умение плавно соединять движения под музыкальное сопровождение.

4. Выполнение фигурного плавания с различными предметами.

Методика проведения диагностики:

1. Умение ориентироваться в чаше бассейна с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие кольца.

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

Оценка:

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

2 балла – ребенок смог достать 3 предмета;

1 балл – ребенок достал предмет, не опуская лица в воду.

2. Плавное перестроение из одного положения в другое.

По сигналу инструктора, лежа на воде, ребенок перестраивается из упражнения "Стрелочка" в упражнение "Звезда" на спине.

Оценка:

3 балла – ребенок лежит на спине с перестроение рук 3-5 секунд;

2 балла – ребенок 1-2 секунды;

1 балл – ребенок лежит с поддерживающими предметами.

3. Умение плавно соединять движения под музыкальное сопровождение.

По сигналу инструктора соединить движения под музыкальное сопровождение.

Оценка:

3 балла – ребенок самостоятельно выполняет движения под музыку;

2 балла – ребенок нечетко выполняет движения под музыку;

1 балл – ребенок выполняет упражнение с поддерживающими предметами.

4. Выполнение фигурного плавания с различными предметами.

Инвентарь: гимнастические палки, мяч, обруч, поролоновые палки.

По сигналу инструктора ребенок выполняет упражнения "Звезда", "Медуза" на груди.

Оценка:

- 3 балла – ребенок лежит на спине 3-5 секунд;
- 2 балла – ребенок лежит на спине 1-2 секунды;
- 1 балл – ребенок лежит с поддерживающим предметом.

III год обучения (дети 5-6 лет – старшая группа)

Тестовые задания:

1. Погружение в воду с задержкой дыхания.
2. Упражнение "Винт".
3. Скольжение на груди и на спине.
4. Упражнение в парах.
5. Упражнение под музыкальное сопровождение.
6. Самостоятельное выполнение "рисунка на воде".

Методика проведения диагностики:

1. Погружение в воду с задержкой дыхания.

По сигналу инструктора ребенок погружается в воду с открытыми глазами.

Оценка:

- 3 балла – ребенок смог продержаться под водой 5-6 секунд;
- 2 балла – ребенок смог продержаться под водой 3-4 секунды;
- 1 балл – ребенок смог продержаться под водой 1-2 секунды.

2. Упражнение "Винт".

В скольжение совершать повороты с груди на спину и наоборот.

Оценка:

- 3 балла – ребенок смог совершить повороты 5 раз;
- 2 балла – ребенок смог совершить повороты 3-4 раза;
- 1 балл – ребенок смог совершить повороты 1-2 раза.

3. Скольжение на груди и на спине.

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

Оценка:

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

4. Упражнение в парах.

По сигналу инструктора дети в парах выполняют упражнения "Медуза в парах", "Смешанная цепочка".

Оценка:

- 3 балла – ребенок выполняет упражнения самостоятельно;
- 2 балла – ребенок выполняет упражнения с поддержкой инструктора;
- 1 балл – ребенок выполняет упражнения с поддержкой надувных предметов.

5. Упражнение под музыкальное сопровождение.

Дети выполняют предложенную инструктором упражнение под музыкальное сопровождение.

Оценка:

3 балла – ребенок соотносит характер движений (темп, плавность и проч.) с характером музыки;

2 балла – ребенок поддерживает одну из характеристик музыки;

1 балл – ребенок не соотносит характер движений с характером музыки.

6. Самостоятельное выполнение "рисунка на воде".

Предлагается музыкальная композиция, под которую ребенок должен самостоятельно составить и исполнить "рисунок на воде".

Оценка:

3 балла – ребенок проявляет активность и творчество, составляет и исполняет "рисунок на воде" в соответствии с музыкой;

2 балла – ребенок составляет "рисунок на воде" из элементов, которые напомнил инструктор;

1 балл – ребенок не принимает помощь инструктора, задание не выполняет.

IV год обучения (дети 6-7 лет – подготовительная группа)

Тестовые задания:

1. Погружение в воду с задержкой дыхания.
2. Скольжение на груди, на спине.
3. Упражнение в парах – синхронно.
4. Упражнение с предметами – синхронно.
5. Упражнение под музыкальное сопровождение.
6. Самостоятельное выполнение "рисунка на воде".

Методика проведения диагностики:

1. Погружение в воду с задержкой дыхания.

По сигналу инструктора ребенок погружается в воду с открытыми глазами.

Оценка:

3 балла – ребенок смог продержаться под водой 6-7 секунд;

2 балла – ребенок смог продержаться под водой 4-5 секунд;

1 балл – ребенок смог продержаться под водой 2-3 секунды.

2. Скольжение на груди и на спине.

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

Оценка:

3 балла – ребенок проскользил 5 метров и более;

2 балла – ребенок проскользил 3 метра;

1 балл – ребенок проскользил 2 метра.

3. Упражнение в парах – синхронно.

По сигналу инструктора ребенок в парах выполняет упражнения "Медуза в парах", "Смешанная цепочка".

Оценка:

3 балла – ребенок выполняет упражнения самостоятельно;

2 балла – ребенок выполняет упражнения с поддержкой инструктора;

1 балл – ребенок выполняет упражнения с поддержкой надувных предметов.

4. Упражнение с предметами – синхронно

Инвентарь: гимнастические палки, мяч, обруч, поролоновые палки.

По сигналу инструктора ребенок выполняет упражнения "Звезда", "Медуза" на груди.

Оценка:

3 балла – ребенок лежит на спине 5-6 секунд;

2 балла – ребенок лежит на спине 3-4 секунды;

1 балл – ребенок лежит на спине 1-2 секунды.

5. Упражнение под музыкальное сопровождение.

Дети выполняют предложенную инструктором упражнение под музыкальное сопровождение.

Оценка:

3 балла – ребенок соотносит характер движений (темп, плавность и проч.) с характером музыки;

2 балла – ребенок поддерживает одну из характеристик музыки;

1 балл – ребенок не соотносит характер движений с характером музыки.

6. Самостоятельное выполнение "рисунка на воде".

Предлагается музыкальная композиция, под которую ребенок должен самостоятельно составить и исполнить "рисунок на воде".

Оценка:

3 балла – ребенок проявляет активность и творчество, составляет и исполняет "рисунок на воде" в соответствии с музыкой;

2 балла – ребенок составляет "рисунок на воде" из элементов, которые напомнил инструктор и с помощью вспомогательных предметов;

1 балл – ребенок не принимает помощь инструктора, задание не выполняет.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- показательные выступления, начиная со второго полугодия (отчетный показ танцевальных композиций);
- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздник на воде.

Учебно-тематический план Программы

I год обучения (3-4 года – II младшая группа)

№	Перечень разделов, тем	Количество занятий*
1.	Диагностика	1
2.	Техника безопасности	3
3.	Теоретические знания	5
4.	Практические занятия	15
5.	Танцевальная композиция на воде	1
6.	Диагностика	1
Итого		26

II год обучения (4-5 лет – средняя группа)

№	Перечень разделов, тем	Количество занятий*
1.	Диагностика	1
2.	Техника безопасности	2
3.	Теоретические знания	10
4.	Практические занятия	37
5.	Танцевальная композиция на воде	1
6.	Диагностика	1
Итого		52

III год обучения (5-6 лет – старшая группа)

№	Перечень разделов, тем	Количество занятий*
1.	Диагностика	1
2.	Техника безопасности	2
3.	Теоретические знания	5
4.	Практические занятия	42
5.	Танцевальная композиция на воде	1
6.	Диагностика	1
Итого		52

IV год обучения (6-7 лет – подготовительная группа)

№	Перечень разделов, тем	Количество занятий*
1.	Диагностика	1
2.	Техника безопасности	2
3.	Теоретические знания	5
4.	Практические занятия	42
5.	Танцевальная композиция на воде	1
6.	Диагностика	1
Итого		52

* Имеется в виду академический час, продолжительность которого для ребенка II младшей группы 3-4 лет составляет 15 минут; средней группы 4-5 лет – 20 минут; старшей группы 5-6 лет – 25 минут; подготовительной группы 6-7 лет – 30 минут.

Подробное тематическое планирование Программы приведено в приложении № 1.

Содержание Программы

В процессе освоения Программы дети овладевают следующими *способами плавания*:

- Баттерфляй.
- Дельфин.
- Брасс.
- Кроль на спине.
- Кроль на груди.

В работе с детьми используются упражнения на суше и упражнения в воде.

Упражнения на суше:

- Общеразвивающие упражнения
- Строевые упражнения
- Бег
- Ходьба
- Прыжки
- Упражнения дыхательной гимнастики тонизирующего эффекта
- Упражнения дыхательной гимнастики успокаивающего эффекта
- Обучение технике выполнения упражнений на суше
- Упражнения самомассажа
- Упражнения на растяжение мышц
- Упражнения на укрепление мышц
- Упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы
- Упражнения на перестроения при составлении рисунка, композиции
- Упражнения для релаксации

Упражнения на воде:

- Бег
- Ходьба
- Прыжки
- Упражнения и игры на освоение передвижений в воде
- Упражнения и игры для ознакомления со свойствами воды
- Упражнения и игры для приобретения навыков погружения под воду
- Упражнения на дыхание в воде
- Обучение технике выполнения упражнений в воде
- Упражнения и игры на освоение навыка скольжения по воде
- Упражнения и игры на обучение технике "баттерфляй"
- Упражнения и игры на обучение технике "кроль"
- Упражнения и игры на обучение технике "брасс"
- Упражнения и игры на обучение технике "дельфин"
- Упражнения аквааэробики
- Упражнения "Аквабилдинга"
- Упражнения комплекса "Бригитта"
- Упражнения фигурного плавания
- Развлечения на воде

Описание всех видов упражнений приведено в приложениях

Виды игр на воде:

- с сюжетом,
- игры с соревновательными элементами,
- командные,
- групповые.

Также используются игры:

На преодоление сопротивления воды:

"Кто выше"; "Невод"; "Переправа"; "Море волнуется".

На погружение с головой:

"Кто быстрее спрячется под водой"; "Поезд в тоннель"; "Сядь на дно"; "Достань игрушку со дна"; "Проныры в обруч".

Игры на всплытие:

"Поплавок", "Медуза", "Кто, лежа на спине, быстрее перевернется на грудь".

Игры с выдохом в воду:

"Водолазы", "Ванька-встанька", "Поезд", "Качели", "Котлы".

С открыванием глаз в воде:

"Морской бой", "Достань клад", "Смотри внимательно".

Игры со скольжением:

"Кто дальше проскользит", "Стрела", "Торпеды", "Фонтан", "Эстафета", "Кто сделает меньше гребков".

Игры с прыжками в воду:

"Кто дальше прыгнет", "Каскад", "Эстафета".

Игры с мячом:

"Борьба за мяч", "Мяч по кругу", "Волейбол в воде", "Салки с мячом", "Мяч своему тренеру", "Гонки мячей", Водное поло.

Развлечения:

"Чехарда", "Кто перетянет", "Слушай сигнал", "Гусеница", "Летающий дельфин".

Игры-соревнования:

"Веселые старты на воде", эстафетное плавание.

I год обучения **II младшая группа (3-4 года)**

Раздел Программы Техники безопасности содержит:

- ознакомление с правилами поведения в бассейне;
- через создание игровых и проблемных ситуаций, рассматривание плакатов "Правила поведения на воде", "Правила поведения в бассейне";
- беседа с инструктором: "Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах и в бассейне) с использованием схем, моделей, картинок, знаков, просмотр видеофильма;
- экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками;
- посещение занятий старших групп.

Раздел Программы Теоретические знания содержит:

- использование художественного слова: потешки, стихи, сказки ("Водичка, водичка... ", "Дождик, дождик пуще", "Кораблик" А.Барто, "Мойдодыр" К.И.Чуковский и др.) с целью создания психологического настроя на занятия плаванием;
- расширение представлений об оздоровительном (закаливающий эффект) и прикладном значении купания, плавания: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах,

- энциклопедиях, рассматривание фотографий, просмотр мультфильмов "Крошка Енот", "Медвежонок Умка", "Русалочка" и др.;
- формирование представлений о водных видах спорта (парусный спорт, синхронное плавание, прыжки в воду, водное поло): просмотр видеозаписей, фотографий, иллюстраций и проч.;
 - формирование представлений о правильных движениях, характерных для разных способов плавания ("баттерфляй", "брасс", "кроль", "дельфин"): рассматривание схем упражнений, показ движений инструктором, подготовленным ребенком;
 - изготовление вместе с воспитателями и родителями поделок на тему "Водный мир".

Раздел Программы Практические занятия содержит:

- закрепление навыков личной гигиены с помощью следующих приемов: указание, напоминание, использование художественного слова и проч.;
- упражнения для специальной подготовки;
- освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки, строевые упражнения) в зале сухого плавания;
- упражнения для ОФП в зале сухого плавания (ОРУ с предметами и без, упражнения на растяжение и укрепление всех групп мышц);
- обучение навыкам самомассажа лица, рук, ног с помощью игровых упражнений со стихами и речитативами;
- действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными);
- обучение свободному ориентированию в чащне бассейна, умелому распределению по всей его длине;
- передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, врассыпную;
- передвижения в воде шагом, бегом, прыжками: держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т.д. Игры на освоение передвижений в воде: "Змейка", "Паровозик", "Карусели", "Лягушата", "Лодочка с веслами", "Цапли" и др.;
- игры для ознакомления со свойствами воды: "Маленькие и большие ножки", "Солнышко и дождик", "Лодочки", "Волны на море" и др.;
- освоение упражнений "Аквабилдинга", способствующего преодолению страха перед водой;
- погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием "пузырей", дуть на воду. Игры для приобретения навыков погружения под воду: "Пружинка", "Мячик", "Тишина", "Уточки моют носик" и др.;
- дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: "Воздушный шар", "Дует, дует ветерок", "Сердитая кошка" и др.;
- упражнения на дыхание в воде: "Горячий чай", "Дуй на игрушку", "Быстрые лодочки" и др.;
- обучение технике выполнения упражнений в зале сухого плавания: "Медуза", "Звездочка на груди", "Поплавок";
- обучение технике выполнения упражнений в воде у опоры и без: "Звездочка на груди", "Поплавок", "Медуза", "Стрела";
- изучение элементов плавания способом "баттерфляй";
- обучение технике работы ног как при плавании способом "кроль" (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: "Фонтан", "Моторчики" и др.;
- скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом "кроль"). Игры на освоение навыка скольжения: "Лодочки плывут", "Стрела", "Смелые ребята" и др.

- изучение элементов плавания способом "брасс" (движение ног при плавании способом "брасс" на груди "лягушка", движения руками "раздвигаем водоросли");
- изучение элементов плавания способом "дельфин";
- освоение элементов аквааэробики: комплексы упражнений в воде под музыку: "Волшебный цветок", "Белые кораблики", на муз. А.Петрова "Утро", "Голубая вода" и др.;
- освоение комплекса "Бригитта", способствующего формированию и коррекции правильной осанки.

Раздел Программы Танцевальная композиция на воде содержит:

- одно занятие в конце учебного года, включающее упражнения из всех разделов Программы, что позволяет продемонстрировать полученные детьми навыки.

Конспекты Танцевальных композиций на воде приведены в приложении № 2.

**II год обучения
средняя группа (4-5 лет)**

Раздел Программы Техника безопасности содержит:

- закрепление правил поведения в процессе организации плавания в бассейне;
- изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне; просмотр видеофильмов.

Раздел Программы Теоретические знания содержит:

- использование художественного слова: загадки, стихи, сказки с целью создания психологического настроя на занятия плаванием;
- закрепление представлений об оздоровительном (закаливающий эффект) и прикладном значении купания, плавания через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов "Русалочка", "Приключение рыбки Немо", "Уроки тетушки Соры" и др.;
- ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов);
- закрепление представлений о правильных движениях, характерных для разных способов плавания ("баттерфляй", "брасс", "кроль", "дельфин"): рассматривание схем упражнений, показ движений инструктором, подготовленным ребенком;
- знакомство с терминологией, сигналами, схемами фигурного плавания;
- формирование представлений о конкретном "рисунке на воде".

Раздел Программы Практические занятия содержит:

- закрепление навыков личной гигиены с помощью следующих приемов: указание, напоминание, использование художественного слова и проч.;
- упражнения для специальной подготовки;
- закрепление различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки, строевые упражнения) в зале сухого плавания;
- упражнения для ОФП в зале сухого плавания (ОРУ с предметами и без, упражнения на растяжение и укрепление всех групп мышц);
- закрепление навыков самомассажа лица, рук, ног с помощью игровых упражнений со стихами и речитативами;
- действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными);
- закрепление умения свободно ориентироваться в чащне бассейна, умело распределяться по всей его длине;

- передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, врассыпную;
- передвижения в воде шагом, бегом, прыжками: держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т.д. Игры на освоение передвижений в воде: "Змейка", "Паровозик", "Карусели", "Лягушата", "Лодочка с веслами", "Цапли" и др.;
- игры для ознакомления со свойствами воды: "Маленькие и большие ножки", "Солнышко и дождик", "Лодочки", "Волны на море" и др.;
- закрепление упражнений "Аквабилдинга", способствующего преодолению страха перед водой;
- погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием "пузырей", дуть на воду. Игры для приобретения навыков погружения под воду: "Пружинка", "Мячик", "Тишина", "Уточки моют носик" и др.;
- дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: "Воздушный шар", "Дует, дует ветерок", "Сердитая кошка" и др.;
- упражнения на дыхание в воде: "Горячий чай", "Дуй на игрушку", "Быстрые лодочки" и др.;
- обучение технике выполнения упражнений в зале сухого плавания: "Медуза", "Звездочка на груди", "Поплавок";
- обучение технике выполнения упражнений в воде у опоры и без: "Звездочка на груди", "Поплавок", "Медуза", "Стрела";
- закрепление техники плавания способом "баттерфляй";
- закрепление техники работы ног как при плавании способом "кроль" (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: "Фонтан", "Моторчики" и др.;
- скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом "кроль"). Игры на освоение навыка скольжения: "Лодочки плывут", "Стрела", "Смелые ребята" и др.
- закрепление элементов плавания способом "брасс" (движение ног при плавании способом "брасс" на груди "лягушка", движения руками "раздвигаем водоросли");
- закрепление элементов плавания способом "дельфин";
- освоение элементов аквааэробики: комплексы упражнений в воде под музыку: "Волшебный цветок", "Белые кораблики", на муз. А.Петрова "Утро", "Голубая вода" и др.;
- закрепление комплекса "Бригитта", способствующего формированию и коррекции правильной осанки;
- закрепление навыков всплыивания и лежания на воде, выдоха в воду сериями;
- знакомство с определениями "хват", "закрепка", упражнения в "хвате", "закрепке";
- обучение самостоятельному составлению "рисунков на воде" с использованием разных пособий;
- обучение плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем;
- формирование четких представлений о своей роли в каждом рисунке, умелому и быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку;
- обучение взаимозаменяемости, роли ведущего в синхронном плавании;

Раздел Программы Танцевальная композиция на воде содержит:

- одно занятие в конце учебного года, включающее упражнения из всех разделов Программы, что позволяет продемонстрировать полученные детьми навыки.

Конспекты Танцевальных композиций на воде приведены в приложении № 2.

III год обучения старшая группа (5-6 лет)

Раздел Программы Техника безопасности содержит:

- закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций;
- закрепление представлений об основах правильного поведения на воде (использование схем, моделей, картинок, знаков, просмотр видеофильма).

Раздел Программы Теоретические знания содержит:

- расширение знаний об оздоровительном (закаливающий эффект) и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий, диафильмов;
- просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание;
- получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов); графические изображения подвижных игр; показ упражнений преподавателем, заранее подготовленным ребенком (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения).

Раздел Программы Практические занятия содержит:

- закрепление навыков личной гигиены с помощью следующих приемов: указание, напоминание, использование художественного слова и проч.;
- упражнения для специальной подготовки;
- закрепление различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки, строевые упражнения) в зале сухого плавания;
- упражнения для ОФП в зале сухого плавания (ОРУ с предметами и без, упражнения на растяжение и укрепление всех групп мышц);
- закрепление навыков самомассажа лица, рук, ног с помощью игровых упражнений со стихами и речитативами;
- действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными);
- закрепление умения свободно ориентироваться в чаше бассейна, умело распределяться по всей его длине;
- передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, врассыпную;
- передвижения в воде шагом, бегом, прыжками: держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т.д. Игры на освоение передвижений в воде: "Змейка", "Паровозик", "Карусели", "Лягушата", "Лодочка с веслами", "Цапли" и др.;
- игры для ознакомления со свойствами воды: "Маленькие и большие ножки", "Солнышко и дождик", "Лодочки", "Волны на море" и др.;
- закрепление упражнений "Аквабилдинга", способствующего преодолению страха перед водой;
- погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием "пузырей", дуть на воду. Игры для приобретения навыков погружения под воду: "Пружинка", "Мячик", "Тишина", "Уточки моют носик" и др.;
- дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: "Воздушный шар", "Дует, дует ветерок", "Сердитая кошка" и др.;
- упражнения на дыхание в воде: "Горячий чай", "Дуй на игрушку", "Быстрые лодочки" и др.;
- обучение технике выполнения упражнений в зале сухого плавания: "Медуза", "Звездочка на груди", "Поплавок";

- обучение технике выполнения упражнений в воде у опоры и без: "Звездочка на груди", "Поплавок", "Медуза", "Стрела";
- закрепление техники плавания способом "баттерфляй";
- закрепление техники работы ног как при плавании способом "кроль" (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: "Фонтан", "Моторчики" и др.;
- скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом "кроль"). Игры на освоение навыка скольжения: "Лодочки плывут", "Стрела", "Смелые ребята" и др.
- закрепление элементов плавания способом "брасс" (движение ног при плавании способом "брасс" на груди "лягушка", движения руками "раздвигаем водоросли");
- закрепление элементов плавания способом "дельфин";
- освоение элементов аквааэробики: комплексы упражнений в воде под музыку: "Волшебный цветок", "Белые кораблики", на муз. А.Петрова "Утро", "Голубая вода" и др.;
- закрепление комплекса "Бригитта", способствующего формированию и коррекции правильной осанки;
- упражнения на задержку дыхания, выдох порциями;
- составление рисунков с обручами, в парах, мячами;
- выполнение упражнения "Медуза на груди": с обручем, другими атрибутами, у бортика;
- выполнение упражнения "Медуза на спине" с дополнительными атрибутами;
- развитие умения брать на себя роль ведущего в синхронном плавании;
- выполнение упражнения "Смешанная цепь": у бортика, в центре, по диагонали;
- выполнение упражнения "Цепь с закрепкой и хвостом": у бортика, друг с другом;
- отработка движений танца под музыку;
- игры и развлечения на воде;
- обучение плавному переходу от одного рисунка к другому;
- обучение взаимозаменяемости; развивать умение оказывать посильную помощь товарищу (в сухом бассейне и на воде);
- составление "рисунков на воде" с атрибутами (в сухом бассейне и на воде).

Раздел Программы Танцевальная композиция на воде содержит:

- одно занятие в конце учебного года, включающее упражнения из всех разделов Программы, что позволяет продемонстрировать полученные детьми навыки.

Конспекты Танцевальных композиций на воде приведены в приложении № 2.

IV год обучения
подготовительная группа (6-7 лет)

Раздел Программы Техника безопасности содержит:

- закрепление правил поведения на воде в бассейне через рассматривание картин, знаков.

Раздел Программы Теоретические знания содержит:

- закрепление знаний об оздоровительном (закаливающий эффект) и прикладном значении плавания через беседы, рассматривание картин, иллюстраций, обсуждение видеофильмов, фотографий;
- расширение представления о способах плавания "баттерфляй", "брасс", "кроль", "дельфин";
- получение наглядного представления о правильных движениях: использование схем упражнений, графическое изображение подвижных игр; показ упражнений детьми, наиболее успешно владеющими навыками фигурного плавания.

Раздел Программы Практические занятия содержит:

- закрепление навыков личной гигиены с помощью следующих приемов: указание, напоминание, использование художественного слова и проч.;
- упражнения для специальной подготовки;
- закрепление различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки, строевые упражнения) в зале сухого плавания;
- упражнения для ОФП в зале сухого плавания (ОРУ с предметами и без, упражнения на растяжение и укрепление всех групп мышц);
- закрепление навыков самомассажа лица, рук, ног с помощью игровых упражнений со стихами и речитативами;
- действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными);
- закрепление умения свободно ориентироваться в чаше бассейна, умело распределяться по всей его длине;
- передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, врассыпную;
- передвижения в воде шагом, бегом, прыжками: держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т.д. Игры на освоение передвижений в воде: "Змейка", "Паровозик", "Карусели", "Лягушата", "Лодочка с веслами", "Цапли" и др.;
- игры для ознакомления со свойствами воды: "Маленькие и большие ножки", "Солнышко и дождик", "Лодочки", "Волны на море" и др.;
- закрепление упражнений "Аквабилдинга", способствующего преодолению страха перед водой;
- погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием "пузырей", дуть на воду. Игры для приобретения навыков погружения под воду: "Пружинка", "Мячик", "Тишина", "Уточки моют носик" и др.;
- дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: "Воздушный шар", "Дует, дует ветерок", "Сердитая кошка" и др.;
- упражнения на дыхание в воде: "Горячий чай", "Дуй на игрушку", "Быстрые лодочки" и др.;
- обучение технике выполнения упражнений в зале сухого плавания: "Медуза", "Звездочка на груди", "Поплавок";
- обучение технике выполнения упражнений в воде у опоры и без: "Звездочка на груди", "Поплавок", "Медуза", "Стрела";
- закрепление техники плавания способом "баттерфляй";
- закрепление техники работы ног как при плавании способом "кроль" (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: "Фонтан", "Моторчики" и др.;
- скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом "кроль"). Игры на освоение навыка скольжения: "Лодочки плывут", "Стрела", "Смелые ребята" и др.;
- имитационная работа ногами "кролем" сидя на бортике, лежа на бортике на животе, свесив ноги в воду; у бортика бассейна, взявшись за него руками;
- закрепление элементов плавания способом "брасс" (движение ног при плавании способом "брасс" на груди "лягушка", движения руками "раздвигаем водоросли");
- закрепление элементов плавания способом "дельфин";
- освоение элементов аквааэробики: комплексы упражнений в воде под музыку: "Волшебный цветок", "Белые кораблики", на муз. А.Петрова "Утро", "Голубая вода" и др.;
- закрепление комплекса "Бригитта", способствующего формированию и коррекции правильной осанки;

- закрепление умения согласовывать дыхание с движениями;
- закреплять навык "лежание на воде": упражнения "Медуза", "Поплавок", "Звездочка";
- скольжение на спине, на груди;
- упражнения с предметами (с мячами, гимнастическими палками, обручами);
- отработка произвольных композиций.

Раздел Программы Танцевальная композиция на воде содержит:

- одно занятие в конце учебного года, включающее упражнения из всех разделов Программы, что позволяет продемонстрировать полученные детьми навыки.

Конспекты Танцевальных композиций на воде приведены в приложении № 2.

Методическое обеспечение Программы

Формы занятий.

В рамках Программы предполагаются теоретические и практические занятия.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Структура занятий:

Первое и третье занятие каждого месяца

Подготовительная часть (на суше):

- Различные виды ходьбы, бег, упражнения для восстановления дыхания;
- Общеразвивающие упражнения для формирования и коррекции осанки;
- Специальные подготовительные упражнения для совершенствования навыков и умений в воде.

Основная часть:

- Различные виды ходьбы в воде в разном темпе;
- Игровые упражнения, способствующие развитию дыхания, ориентировки в воде;
- Комплекс "Аквабилдинг", способствующий преодолению страха перед водой;
- Специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде (для рук и ног);
- АкваАэробика с мячом на воде;
- Разучивание и отработка отдельных элементов танца.

Заключительная часть:

- Расслабляющие упражнения на воде;
- Дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом.
- Контрастный душ.

Второе и четвертое занятие каждого месяца

Подготовительная часть (на суше):

- Релаксационные упражнения, способствующие усвоению приемов сюжетного воображения;
- Дыхательные упражнения с тонизирующим и успокаивающим эффектом;
- Различные виды ходьбы на суше.

Основная часть:

- Различные виды ходьбы в воде в разном темпе;
- Комплекс "Аквабилдинг" (ноябрь, январь, март), способствующий преодолению страха перед водой;
- Комплекс "Бригитта" (декабрь, февраль, апрель), способствующий формированию и коррекции правильной осанки;
- Закрепление умений и навыков, полученных на предыдущих занятиях;
- Отработка танца для запоминания последовательности движений.

Заключительная часть:

- Расслабляющие упражнения на воде;
- Контрастный душ.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

Основные принципы при обучении детей плаванию:

- *Развивающее обучение.* При обучении движениям следует учитывать "зону ближайшего развития", т.е. предлагаемые упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков.

- *Воспитывающее обучение.* В процессе обучения решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, вдержики, нравственно-волевых качеств).
- *Сознательность.* Основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребенком сути того или иного движения, которое он производит. Впервые был введен П.Ф.Лесгафтом. Ребенка постепенно подводят к пониманию сути движения, умению мышечно ощущать его, умению сравнивать качественные характеристики (темп, ритм, амплитуду).
- *Систематичность.* Занятия должны проводиться в определенной системе. Следует помнить: регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.
- *Наглядность.* Чтобы обучение проходило успешно, объяснение следует сопровождать показом: дети лучше воспринимают наглядное изображение действия, движения или упражнения, нежели их словесное описание. С другой стороны в зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности.
- *Доступность.* Объяснение инструктора, показ упражнений, их выполнение, физическая нагрузка должны быть доступны детям. При проведении занятий следует руководствоваться принципом «от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от главного к второстепенному».
- *Индивидуализация.* При организации обучения важно обеспечивать учет индивидуальных особенностей детей (состояние здоровья, уровень развития, интересы) через дифференцирование знаний, физических нагрузок, а также приемов педагогического воздействия.
- *Активность.* Основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, на каждом занятии необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения плаванию.
- *Последовательность и постепенность.* При обучению детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным. Не следует форсировать освоение большого количества движений. К разучиванию новых движений целесообразно приступать только после того, как дети правильно и уверенно будут выполнять предыдущие. На каждом занятии надо разучивать небольшое количество упражнений и начинать с повторения движений предшествующего занятия.
- *Оздоровительная направленность.* Физические нагрузки даются адекватно возрасту, полу ребенка, уровню физического развития и состояния здоровья. Важно обеспечивать сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами, включение в комплексы физических упражнений элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости, двигательной активности.

Основными методами и приемами организации учебно-воспитательного процесса являются:

- рассказ
- беседа
- художественное слово (потешки, стихи, сказки, рассказы, загадки)
- словарная работа (ознакомление со спортивной терминологией)
- рассматривание иллюстраций, фотографий, плакатов, схем, моделей
- просмотр тематических презентаций, видеофильмов, мультфильмов
- изготовление поделок
- дыхательная гимнастика
- самомассаж
- показ, разучивание, имитация упражнений
- музыкальное сопровождение
- физические упражнения

- указания
- исправление ошибок
- подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы (в т.ч. игры для ознакомления со свойствами воды)
- индивидуальная страховка и помощь
- круговая тренировка
- эстафеты
- оценка (самооценка) двигательных действий
- контрольные задания.

Рекомендации по проведению занятий по фигурному плаванию:

- занятия необходимо проводить по подгруппам (10-12 чел.);
- ребенок должен регулярно посещать занятия;
- на занятии двигательный режим детей должен быть рациональным, с учетом возрастных особенностей и обеспечения благоприятных условий статической нагрузки - снижение ее продолжительности и величины;
- освоение упражнений идет быстрее, если дети стоят в шеренге, лицом к инструктору;
- разучивать упражнения целесообразно сначала на месте, потом – в движении;
- обязательное ознакомление с характером движений при изучении элементов синхронного плавания;
- формирование навыков плавательных упражнений в зависимости от силы толчка от бортика бассейна;
- использование игровых приемов обучения как ведущих в организации занятий;
- обязательны специальные упражнения: разминка в начале каждого занятия, выполнение упражнений на суше, упражнения на закрепление основных движений в воде;
- на каждом занятии необходимо следить за правильной техникой выполнения движений;
- необходимо поддерживать эмоционально-положительный тонус на протяжении занятия.

При постановке произвольных программ важно соблюдать следующую последовательность работы:

- Прослушивание и просчет музыкального сопровождения: определение ритма музыкального сопровождения, определение тематики музыки.
- Изучение движений композиции: порядок движения композиции, движения на суше, вход в воду, базовые элементы, синхронная работа.
- Изучение перестроений и равнений: рисунок композиции, порядок перестроения, базовые точки равнения; равнение: в кругу, в линии.
- Согласование движений и музыкального сопровождения: имитационные упражнения на суше под счет и музыкальное сопровождение.

Для достижения результатов в фигурном плавании, необходимо развивать плавательные навыки, умение действовать слаженно, проявлять творчество в украшении композиций на воде.

При разучивании композиций используется принцип этапности. Необходимо помнить, что композиции составляются с учетом умений и навыков детей. Задача инструктора совместно с дошкольниками придумать композицию с учетом особенности музыки, показать на собственном примере правильное выполнение комплекса упражнений и постепенно научить детей выполнять их красиво и непринужденно.

Игры проводятся в порядке постепенного увеличения нагрузки на протяжении всех занятий. В процессе закрепления умений и навыков предполагается варьирование сроков при выполнении той или иной задачи. При повторении упражнений, чтобы не было утомительного однообразия, используются задания одного типа, но разного содержания.

Аквабилдинг проводится с использованием спасательного жилета или резинового надувного круга, которые дают возможность бегать и двигаться в воде, не соприкасаясь с дном.

Комплекс упражнений **аквааэробикой** в воде включают в себя:

- разминочные упражнения и упражнения на растяжку;
- основной комплекс упражнений. В этот комплекс могут быть включены кардиоупражнения, упражнения на выносливость, на развитие силы и гибкости.
- заминочные (восстановительные) упражнения, включая упражнения на растяжку.

Комплекс упражнений разрабатывается так, чтобы задействовать все основные группы мышц, однако основная нагрузка все-таки приходится на нижнюю часть тела.

Упражнения выполняются как с использованием специального оборудования, так и без него.

Упражнения на релаксацию помогают одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление достигается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому приему дается образное название. Дети выполняют упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ.

В использовании приемов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

I этап. Лечь удобно и расслабиться. Дети ложатся на полиуретановые коврики, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещены.

II этап. Прочувствовать и "осмотреть" все свое тело мысленным взором, вызывая чувство тепла последовательно "осмотрев" все его части: голову, руки, ноги туловище. Желательно при этом закрыть глаза.

III этап. Ощущение приятного тепла – комфорта от расслабленного тела, удовольствия, покоя.

Дидактический материал и техническое оснащение занятий.

Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, необходимо иметь соответствующий инвентарь и оборудование: длинный шест (2-2,5 м) для поддержки и страховки обучающихся плаванию; спасательные круги и т. д.

Дидактический материал:

1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картинки, схемы, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
5. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
6. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
7. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
8. Комплексы дыхательных упражнений.
9. Комплексы упражнений с элементами аквааэробики и фигурного плавания.
10. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

Техническое оснащение:

1. Гимнастическая палка – 14 шт.
2. Дорожка для профилактики плоскостопия с шипами (0,3м) – 5 шт.
3. Дорожка резиновая (5 м) – 2 шт.
4. Доска для плавания – 14 шт.
5. Жилет – 5 шт.
6. Игрушки и предметы плавающие, различных форм и размеров (рыбки, морские обитатели, дельфины) – 14 шт.
7. Игрушки и предметы с изменяющейся плавучестью (лодки, человечки, уточки, лягушки, морские обитатели) – 14 шт.
8. Игрушки и предметы тонущие, различных форм и размеров (колечки, обруч сборный) – 5 наборов
9. Коврик резиновый рифленый – 28 шт.
10. Комплект (ласти, дыхательная трубка, маска) – 5 шт.
11. Круг спасательный детский облегченный – 5 шт.
12. Ласты – 6 шт.
13. Лопатки для рук разных размеров – 5 шт.
14. Магнитола – 1 шт.
15. Мяч для художественной гимнастики с блестками 19 см – 2 шт.
16. Мяч надувной (разного диаметра) – 8 шт.
17. Мяч резиновый – 14 шт.
18. Надувные круги разных размеров – 5 шт.
19. Нарукавники – 14 пар
20. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой
21. Обруч плавающий (вертикальный) – 2 шт.
22. Обруч плавающий (горизонтальный) Радужный – 12 шт.
23. Обруч стальной – 6 шт.
24. Обручи плавающие и с грузом – 5 шт.
25. Очки для плавания – 12 шт.
26. Полиуретановые коврики – 15 шт.
27. Поролоновые палки (нудолсы) разных размеров – 14 шт.
28. Секундомер – 1 шт.
29. Соединительные трубы (муфты) к поролоновым палкам разных размеров с 1 и 2 отверстиями – 10 шт.
30. Судейский свисток – 1 шт.
31. Термометр для воды – 1 шт.
32. Термометр комнатный – 2 шт.
33. Фен – 6 шт.

Для занятий у детей должны быть плавки (или купальник у девочек), резиновая шапочка.

Список литературы

1. Аскарова Г.Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию // Инструктор по физкультуре. – 2009. – № 1. – С. 38.
2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2003.
3. Габдреева Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием: Учеб. пособие. – Казань: Изд-во казан. ун-та, 1981
4. Ежикова С.И. Программы начального обучения плаванию. – М., 1983.
5. Жданкина Е.Ф. Игры и развлечения на воде, применяемые при обучении синхронному плаванию... - ГОУ ВПО УГТУ – УПИ, 2006.
6. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009
7. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет.сада – М.: Просвещение, 1985.
8. Полунина Н.С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания // Инструктор по физкультуре. – 2010. – №3. – с. 98.
9. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
10. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института Психиатрии, 2002
11. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., ТЦ Сфера, 2008.
12. Яковлева С.А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников // Инструктор по физкультуре. – 2009. – № 3. – С. 96.
13. <http://doshvozrast.ru/ozdorov/gimnastika10.htm>
14. <http://plavaem.info/akvaaerobika.php>
15. <http://trudno-detи.ru/navyki/akvabilding-dlya-detej/>

Пронумеровано, пронумеровано
и скреплено печатью
32 (тридцать два) листа

Заведующий

И.С.С.Погосова/

