***Методика обучения плаванию в ДОУ***

***Методические рекомендации***

***Инструктор по ФК (плавание)***

***А.А.Беспрозванных***

***1 квалификационная категория***

***г. Мегион***

***2017 год***

**Содержание**

1. Общая характеристика, особенности и классификация плавания…………………………….3
2. Техника способов плавания

2.1. Понятие техники плавания…………………………………………………………………...5

2.2. Основы техники плавания кролем на груди.……………………………………………….6

2.3. Основы техники плавания кролем на спине……………………………………………… 7

2.4. Техника плавания способом брасс…………………………………………………………..7

1. Методика обучения плаванию……………………………………………..

3.1. Принципы обучения плаванию……………………………………………………………...8

3.2. Методы обучения плаванию……………………………………………………………… 10

3.3. Средства обучения плаванию…………………………………………………………… 13

3.4. Общая схема и этапы обучения плаванию…………………………………………………16

3.5. Организация и проведение соревнований и водных праздников……………………….. 17

3.6. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в МА ДОУ ДС №14 «Умка»………………………………………………………………………………………………….. 18

Список литературы……………………………………………………………………………...30

1. **Общая характеристика, особенности и классификация плавания**

Понятие «плавание» включает в себя две составляющие: плавание как физическое действие и плавание как учебный предмет.

**Плавание как физическое действие** - способность (или умение) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.

**Плавание как учебный предмет** - область знаний, которая включает гидродинамические и биохимические законы взаимодействия человека с водой; технику плавания, методику обучения и т.д. Данная область знаний, постоянно пополняющаяся и совершенствующаяся, используется для качественного проведения процесса обучения плаванию, организации учебных и тренировочных занятий, подготовки специалистов (учителей, тренеров, инструкторов) и их профессиональной переподготовки.

Вид плавания - одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде определяет технику плавания.

**Виды плавания: с**портивное, оздоровительное, игровое, фигурное (художественное, синхронное), прикладное, подводное.

**Спортивное плавание**характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании - подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами.

**Способы спортивного плавания**: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

По скорости самым быстрым является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

**Оздоровительное плавание**-использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и др. целях. Способы плавания могут использоваться самые разнообразные - спортивные и самобытные. Плавание рекомендуется людям всех возрастов, за исключением случаев ограничения по состоянию здоровья. Однако именно плавание имеет минимум ограничений для людей с различными отклонениями в здоровье, по сравнению с другими видами физических упражнений, что связано со специфическими особенностями самого плавания. Во многих случаях плавание рекомендовано врачами и специалистами в качестве восстановительно-реабилитационных мероприятий, коррекции и т. д.

**Игровое плавание** - использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды. Игры вызывают большие эмоции, повышают активность, способствуют появлению инициативы, развивают координацию. Разнообразные игры и развлечения широко применяются в оздоровительных лагерях, при организации водных праздников. Одна из таких игр - водное поло - стала олимпийским видом спорта.

**Фигурное**(художественное, синхронное) плавание - совокупность различных комплексов движений, включающих элементы хореографии, акробатические и гимнастические комбинации. Может выполняться индивидуально и группами. Используется при организации водных праздников и представлений. Синхронное плавание является и отдельным видом спорта, входящим в олимпийскую программу соревнований.

**Прикладное плавание** - способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия. Прикладное плавание является частью профессиональной подготовки работников силовых и спасательных структур, людей, чья рабочая деятельность связана с водой. Многие из них сдают специальные нормативы по плаванию для определения своей профессиональной пригодности. Прикладное плавание подразделяется на виды: преодоление водных преград, ныряние, спасение утопающих.

**Подводное**— плавание человека под водой с помощью различных поддерживающих средств и приспособлений (не путать с нырянием). Большое распространение в настоящее время получил дайвинг как часть активного и экстремального туризма. Подводное плавание существует и как вид спорта.

Существенными **особенностями плавания,**отличающими его от других видов физических упражнений и движений человека, являются:

* нахождение тела в воде;
* горизонтальное положение тела;
* тело находится во взвешенном состоянии, без твердой опоры, т. е. в условиях относительной невесомости.

Плавание, как и любые водные процедуры, совершенствует терморегуляцию, то есть образование и отдачу тепла организмом. Происходит закаливание организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды. Вот почему дозированное плавание может быть полезно людям, склонным к простудным заболеваниям.

Плавание в большей степени, чем гимнастические упражнения, улучшает работу внутренних органов, обмен веществ, деятельность желудка и кишечника, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Дополнительным фактором, тренирующим кровообращение, является активная «гимнастика» кровеносных и лимфатических сосудов: их просветы то уменьшаются, то расширяются, стремясь обеспечить организму оптимальный температурный режим.

В плавании практически нет статических нагрузок, поэтому оно в первую очередь рекомендуется тем, чья работа связана с постоянной позой: сидением, стоянием и т. д. Плавание предотвращает венозный застой, облегчая возврат венозной крови в сердце, поскольку горизонтальное положение пловца и отсутствие сил гравитации значительно способствуют этому. Вот почему плавание является лечебным фактором для больных с варикозным расширением вен, хроническими тромбофлебитами нижних конечностей.

Эффект «гидроневесомости», возникающий в воде, освобождает хрящевые межпозвоночные диски от постоянного сдавливания их позвонками. В раскрепощенном состоянии в дисках лучше происходят обмен веществ, питание, восстановительные процессы. Это оказывает оздоравливающее действие при распространенных сейчас остеохондрозах, позволяет исправлять дефекты осанки, искривление позвоночника. В детском возрасте улучшение обмена веществ в дисках способствует более интенсивному росту. Замечено, что у тех, кто занимается плаванием с детства, наиболее правильное телосложение.

Считается, что для лечения и профилактики начальных стадий нейроциркуляторной дистонии, гипотонической болезни и атеросклероза нет более эффективного средства, чем купание в прохладной (17–20°С) воде. При этом активно стимулируется эндокринная система, тонизируются нервные центры. Не менее важно также благотворное действие гидродинамического массажа тела и кровеносных сосудов, которое происходит при плавании.

При систематических занятиях плаванием у человека повышается тонус нервной и мышечной системы. Плавание приводит к образованию новых двигательных навыков. При систематических занятиях формируются стойкие двигательные стереотипы, связанные с улучшением условно-рефлекторных связей между различными системами организма. Плавание способствует также развитию мускулатуры, так как сопровождается активной деятельностью большинства скелетных мышц тела. Нагрузка на отдельные мышечные группы распределяется умеренно, создаются более благоприятные условия для их снабжения кислородом. Это связано с цикличностью плавания, т. е. строгим чередованием напряжения и расслабления мышц. Плавание способствует также увеличению объема мышечных волокон, развивает и воспитывает такие физические качества, как выносливость (в большей степени), силу, ловкость, гибкость, быстроту.

**Все это предопределяет положительные стороны занятий плаванием.**

При проведении учебных занятий, тренировок, водных праздников и др. на открытых водоемах и в бассейне необходимо руководствоваться температурой воды и воздуха с целью корректировки времени нахождения в воде, интенсивности упражнений, количества подходов (заплывов) и т. д.

**Плавание в системе физического воспитания и спорта.**Плавание является физическим упражнением с ярко выраженной оздоровительной и прикладной направленностью. Поэтому оно входит в систему физического воспитания человека как одно из основных средств. Программы образовательных учреждений всех уровней содержат плавание как обязательный вид физических упражнений. Другое дело, что сама программа в части плавания не всегда выполняется из-за отсутствия мест и условий для занятий плаванием.

**Основные задачи** обучения плаванию: прикладная, оздоровительная, развивающая, воспитательная, образовательно-познавательная. Эти же задачи решаются и в процессе специально организованных занятий по плаванию.

Решению прикладной задачи как одной из главных уделяется первостепенное значение. Научить человека держаться на воде - необходимое условие для решения в полной мере и всех других задач.

Воспитательная задача решается путем целенаправленных и систематичных занятий. Воспитание силы воли, настойчивости, целеустремленности, смелости, стойкости, находчивости, терпеливости и т. д. - все это достигается в процессе занятий плаванием и носит длительный характер, связанный со многими дополнительными факторами - индивидуальными свойствами нервной системы, взаимодействие с инструктором по плаванию. Невозможно обучить силе воли или терпению, их можно только воспитать.

Образовательно-познавательная задача решается путем познания новых движений, ощущений в условиях водной среды, обучения технике и различным упражнениям.

1. **Техника способов плавания**
   1. **Понятие техники плавания**

**Техника плавания** - совокупность рациональных движений, с помощью которых наиболее эффективно решается поставленная задача.

В двигательном действии принято выделять основу, определяющее звено и детали техники. Основой техники называют, безусловно, необходимые элементы движения, без правильного выполнения которых решить двигательную задачу невозможно. Определяющим звеном техники называют наиболее важную часть способа выполнения двигательной задачи. Детали техники - это второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма.

При изучении техники спортивных способов плавания применяется метод расчлененно-конструктивного упражнения, который позволяет исследовать технику плавания, а также вести процесс обучения по частям, что имеет свои преимущества перед целостно-конструктивным методом, использовать который в плавании было бы очень сложно при изучении и разучивании движений. Тем не менее, целостно-конструктивный метод применяется в плавании на этапе согласования движений.

В технике любого способа плавания принято рассматривать технику работы ног, работы рук и дыхания. Помимо этого рассматривается исходное положение тела, а также согласованность всех движений вместе.

**2.2.Основы техники плавания кролем на груди.**

**Положение тела.**

При плавании кролем на груди тело пловца свободно лежит на поверхности воды в горизонтальном положении, лицо опущено в воду. Для вдоха пловец поворачивает голову в сторону.

**Движения ног.**

Свободно выпрямленные ноги поочередно и без напряжения совершают движения снизу вверх и сверху вниз. При движении снизу вверх ноги выпрямлены, при движении сверху вниз слегка сгибаются в колене; носки повернуты несколько внутрь к осевой линии тела. Ширина размаха ног составляет около 35 см. При правильной работе ног на поверхности воды показываются только пятки, движения ног оставляют на поверхности воды равномерный пенистый след.

**Движения рук.**

Основную движущую силу при плавании кролем создают руки. Рассмотрим движение одной руки из исходного положения - рука вытянута вперед. Из этого положения рука свободно опускается вниз, слегка сгибается в локте, производит гребок (кисть проходит параллельно туловищу на уровне его середины). К середине гребка движение руки постепенно ускоряется, гребок заканчивается у бедра при полном выпрямлении руки. Во время гребка пальцы рук соединены и немного согнуты (в положении "лодочки" или "чашечки"), чтобы кисть лучше захватывала воду. Закончив гребок, руку мягко вынимают из воды. При этом локоть показывается из воды раньше, чем кисть. Затем руку быстро проносят вперед по воздуху; мышцы рук в это время расслаблены. Против одноименного плеча вытянутая вперед рука погружается в воду. Сперва в воду входит кисть с направленными вперед пальцами, затем предплечье и плечо. Рука свободно вытягивается вперед. Снова начинается гребок.

Точно так же работает и другая рука. Руки поочередно то гребут, то проносятся по воздуху. В тот момент, когда гребущая рука подходит к вертикальному положению, другая рука начинает погружаться в воду после проноса. Таким образом, при плавании кролем на груди руки пловца большую часть времени находятся под водой. Они как бы догоняют друг друга, так как по окончании гребка руки проносятся по воздуху в исходное положение быстрее, чем совершается гребок другой рукой. Этим обеспечивается так называемый наплыв в плавании, увеличивается поступательное движение пловца вперед.

**Согласование движений рук и ног.**

Ноги при плавании способом кроль на груди работают чаще, чем руки. За один гребок (одним гребком считается выполнение подводного движения и правой и левой рукой, т.е. если гребок начался, когда левая рука была впереди, а правая заканчивала движение назад, то гребок закончится, когда левая рука опять вернется вперед) ноги успевают сделать 6 ударов.

**Дыхание.**

Для вдоха при плавании кролем на груди голову поворачивают в сторону так, чтобы рот оказался на поверхности воды. Поворачивать голову можно в любую сторону (но желательно на каждый третий гребок). Когда левая (правая) рука занимает при гребке вертикальное положение, голова поворачивается влево (вправо) настолько, чтобы рот оказался над водой. Вдох совершается через рот. Затем голова возвращается в исходное положение, начинается выдох в воду. Он должен быть полным, равномерным, производиться через нос и рот одновременно и продолжаться до того момента, когда рука вновь подойдет к вертикальному положению, а голова повернется на вдох.

* 1. **Основы техники плавания кролем на спине.**

**Положение тела.**

Тело пловца лежит на спине в горизонтальном положении. Голова свободно опущена (но не закинута назад) в воду, лицо обращено кверху, уши опущены в воду, на поверхности только лицо.

**Движения ног.**

Движения ног очень близки движениям ног при плавании кролем на груди. Пловец совершает непрерывные движения ногами сверху вниз и снизу вверх, слегка сгибая их в коленях. На поверхности воды при правильной работе ног показываются только кончики пальцев, повернутых вовнутрь, и остается равномерный пенистый след.

**Движения рук.**

В исходном положении рука вытянута за головой. В начале гребка руку отводят в сторону-вниз. Гребок выполняется согнутой рукой и продолжается до бедра, где рука выпрямляется. После этого руку вынимают из воды, через верх проносят по воздуху и опускают в воду в начальное положение. В то время как одна рука совершает гребок, другая находится в воздухе и проносится в исходное положение.

**Согласование движений рук и ног.**

Ноги при плавании кролем на спине работают чаще, чем руки (как и в кроле на груди). На два гребка руками приходится несколько движений ногами.

**Дыхание.**

Дыхание производится над водой и согласуется с движениями рук. Вдох делается в начале гребка одной рукой, скажем, правой. При поднимании ее над водой начинается выдох, который продолжается до следующего гребка этой же рукой. Вдох, как правило, производится ртом, выдох совершается через нос и рот одновременно.

* 1. **Техника плавания способом брасс**

**Положение тела и общая характеристика способа.** При плавании брассом тело пловца расположено у поверхности воды в выпрямленном положении, а голова опущена лицом в воду. Однако в периоды выполнения гребков руками и ногами, а также в момент выполнения вдоха положение тела и углы атаки непрерывно меняются.

**Движения ног.** Продвижение от ног в брассе достигается отталкиванием от воды назад по сложной винтообразной траекторной линии. А так как выпрямление и смыкание ног сливаются в единое целостное движение и бедра опережают голени и стопы, оно приобретает так называемый «хлыстообразный» характер. Отталкивание от воды происходит сравнительно жесткими опорными плоскостями стоп и голеней. 

**Дыхание.** Для выполнения вдоха пловцу необходимо поднять голову так, чтобы рот оказался над водой. Такое положение головы зависит от положения плечевого пояса. Наиболее высокое положение плечевого пояса наблюдается в конце гребка руками. Именно в этот момент и выполняется вдох. Затем голова опускается лицом в воду и после небольшой паузы начинается выдох через рот и нос и продолжается все остальное время цикла.

**Движения рук.** При плавании брассом движения рук имеют важное значение. Цикл движений рук состоит из так называемых рабочих (фаза захвата и опорная фаза гребка) и подготовительного (фаза выведения рук в исходное положение) движений. Продолжительность общего цикла движений рук составляет 1,0–1,1 с.

**Общая координация движений.**

Из исходного положения, в котором руки и ноги выпрямлены и почти соединены, захват и подтягивание выполняют руки, а ноги остаются выпрямленными и расслабленными. Затем, когда руки заканчивают подтягивание, ноги начинают подготовительное движение (подтягивание). Далее руки выполняют отталкивание и вступают в фазу выведения, а ноги продолжают подтягивание (в этот момент выполняется вдох). Когда локти находятся на уровне подбородка, ноги заканчивают сгибание в коленных и тазобедренных суставах и разворачивают стопы наружу. Далее руки вытягиваются вперед, а ноги начинают движение отталкивания. Цикл заканчивается, когда прямые руки скользят впереди, а прямые, но не напряженные ноги поднимаются к поверхности воды.

**Дыхание**

В брассе существует так называемый «поздний вдох». Он начинается в момент окончания гребка руками, когда кисти и локти согнутых рук направляются внутрь–вперед. Техника с «поздним вдохом» наиболее подходит для скоростных вариантов брасса, так как помогает удержать тело в хорошо обтекаемом положении во время гребка руками с высоким положением локтей, а также позволяет выполнить вторую половину гребка наиболее мощно.

1. **Методика обучения плаванию**

**3.1. Принципы обучения плаванию**

В физическом воспитании и спорте получили свое воплощение педагогические принципы, отражающие общие педагогические закономерности. Принципы, сформулированные применительно к законам обучения, называются дидактическими. Они содержат ряд универсальных методических положений, без которых невозможна рациональная методика не только в обучении двигательным действиям, но и во всех остальных аспектах педагогической деятельности. Поэтому их еще можно назвать обще-методическими принципами.

**Принцип научности** подразумевает применение инструктором всего комплекса научных знаний в своей профессиональной области, а именно: программно-нормативных требований, своего собственного, отечественного и зарубежного практического опыта, научно обоснованного и доказанного.

**Принцип наглядности** является одним из самых «древних» принципов в обучении. Он имеет большое значение не только на первых этапах учебно-тренировочного процесса. Принцип предполагает активное и комплексное использование всех органов чувств (а не только опору на зрительно воспринимаемую информацию). Неадекватно значение различных средств и методов для реализации принципа наглядности на разных этапах обучения двигательному действию. Следует оптимально сочетать непосредственную (показ упражнения) и опосредованную наглядность (демонстрация наглядных пособий, кино - и видеоматериалов, использование образного слова); избирательное (направленное воздействие на органы чувств и анализаторы) и комплексное воздействие на функции анализаторов движений.

**Принцип сознательности и активности.** При пассивном отношении занимающихся эффект от занятий физическими упражнениями снижается на 50% и больше. Поскольку сознательность без активности есть лишь созерцательность, а активность без сознательности – хаос и суета, то вполне логично соединение в одном принципе и сознательности, и активности. Так у детей, занимающихся плаванием, эмоциональные мотивы преобладают над познавательными, а у взрослого человека наоборот. Дети с удовольствием идут в бассейн для того, чтобы поплескаться, понырять и т. д. Задача же педагога - постепенно, учитывая мотивы занимающихся, приобщить их к несколько монотонной работе, которая присутствует в плавании. Воспитанию сознательности и активности занимающихся содействует систематическая оценка достигаемых ими успехов и поощрение педагога.

**Принцип доступности** означает соблюдение меры между возможностями занимающихся и объективными трудностями выполнения физических упражнений (координационной сложности, интенсивности, длительности и др.) или оптимальное сочетание задач, средств и методов физического воспитания с возможностями занимающихся. Доступность - это не легкость, а посильная трудность. Методика определения доступности складывается из определения меры индивидуальной и групповой доступности.

**Принцип последовательности** - постепенное (можно назвать еще принципом постепенности) или поэтапное освоение учебного материла, нового движения, способа в плавании, повышение нагрузки. Здесь также реализуется правило от простого к сложному, однако не стоит путать данный принцип с принципом доступности. Доступность не означает последовательность, т. к. выполнение множества доступных упражнений может не привести к овладению новым движением или воспитанию новых качеств. Необходима четкая и планомерная последовательность в использовании и чередовании различных подводящих, вспомогательных и специальных упражнений. При обучении плаванию несоблюдение принципа последовательности ведет к значительному искажению навыка. Принцип последовательности отражен в общей схеме и этапах обучения плаванию, где существует четкая последовательность в освоении отдельных частей движения и способа плавания в целом.

**Принцип прочности** предполагает закрепление на достигнутом, а также повторяемость пройденного. Нельзя переходить к следующему этапу без достаточного основательного закрепления учебного материала или разучиваемых действий. Если следовать, например, принципу последовательности и доступности, то в обучении плаванию каким-либо способом можно было бы каждое новое движение (ногами, руками) и согласование этих движений провести в течение короткого промежутка времени без достаточного закрепления каждого, что привело бы к искажению навыка в целом или даже невозможности освоения. Постоянный повтор специальных упражнений имеет целью закрепление того или иного движения или одной из деталей в технике.

**Принцип систематичности** рассматривается в качестве отправных (исходных) установок, регламентирующих системное построение учебно-воспитательного процесса. Система - упорядоченная совокупность элементов, представляющая целостный процесс. Бессистемность, неупорядоченность недопустимы, они приводят к резкому снижению эффекта занятий и всего процесса обучения и воспитания. Сама методика обучения является системой использования различных методов и приемов.

Систематичность подразумевает в первую очередь регулярность занятий, преемственность учебных упражнений и заданий, их взаимосвязь; представляет собой сложную систему взаимообусловленных средств и методов обучения. В соответствии с этой системой последовательность основных упражнений должна соответствовать решению конкретных задач каждого из этапов обучения, подбор и повторность упражнений должны отвечать закономерностям переноса двигательных навыков и физических качеств, а чередование нагрузок и отдыха - неизменному повышению функциональных возможностей организма.

Систематичность в проведении занятий и в их содержании позволяет повысить эффективность обучения и совершенствования, создает условия для планирования.

**Принцип воспитывающего обучения** - закономерность учебно-тренировочного процесса, где одновременно с самим обучением воспитываются морально-волевые и нравственные качества личности. Можно обучить какому-то движению, технике, но нельзя обучить силе воле, настойчивости, смелости, решительности, терпению, справедливости, потому что они воспитываются при определенных условиях в процессе самого обучения и на протяжении длительного времени.

**Принцип оздоровительной направленности.** Один из самых важных принципов, относящихся к категории «не навредить». Принцип предусматривает бережное отношение к здоровью обучаемых. Основные правила любого обучения и работы – избегать переутомления, перенапряжения, делать паузы. В сфере физического воспитания и спорта данный принцип повысил его значимость. Так, например нерегулярные и недозированные занятия физическим воспитанием и спортом могут только навредить здоровью, и в данном случае будет наблюдаться как нарушение принципа систематичности, так и принципа оздоровительной направленности.

**Принцип коллективности** в единстве с индивидуальным подходом. Принцип коллективности некоторое время был одним из ведущих принципов в педагогике, в настоящее время преобладает принцип индивидуального подхода. Однако оба они находятся во взаимосвязи и дополняют друг друга.

Принцип коллективности подразумевает насыщение инструктором атмосферы межличностных отношений в группе общностью цели и поставленных задач. При реализации данного принципа инструктор организует здоровую конкуренцию в противовес зависти, сплоченность и взаимовыручку. Все это имеет положительные моменты для обучения.

В тоже время какая бы однородная по составу группа ни формировалась (по половому, возрастному признаку, специальной и общей подготовке в той или иной области), все равно различия будут очевидны, и помимо обще-групповых заданий требуется индивидуальный подход к каждому, а именно: корректировка того же задания, необходимый совет и т. д.

**3.2. Методы обучения плаванию**

**Методы обучения**— теоретически обоснованные и проверенные на практике способы и приемы работы инструктора, применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач.

При обучении плаванию применяются три основных группы методов: словесные, наглядные, практические.

К **словесным методам** относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., инструктор помогает воспитанникам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов.

**Рассказ** применяется при организации урока, игры, объяснении ее правил.

**Описание** создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе.

**Объяснение** должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т. е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому.

**Пояснение**позволяет уточнять непонятные моменты.

**Беседа** с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а педагог имеет обратную связь с учащимися, что дополнительно помогает ему узнать своих учеников.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия.

**Анализ и обсуждение ошибок** направлены на коррекцию действий занимающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому ученику индивидуально в виде поощрения или замечания.

**Указания** даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание обучаемых на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом. Например, при освоении правильно выполненного гребка рукой: «Почувствуй, как ты отталкиваешься от воды при каждом гребке».

При работе с детьми указания часто даются в форме образных выражений и различных сравнений, что облегчает понимание сущности задания. Например, при обучении выдоху в воду: «Дуй на воду, как на горячий чай».

Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с занимающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес.

Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и другие объемные словесные методы и приемы инструктор проводит на суше - до или после занятий в воде.

Когда группа находится в воде, инструктор отдает только лаконичные команды, распоряжения. Например, он говорит: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох — «толчок» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда ребята встали на дно и повернулись лицом к инструктору, подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто дольше проскользит. Принять исходное положение. Сделать вдох и...». Таким образом, с помощью команд инструктор как бы управляет группой и ходом обучения.

Все задания на занятии выполняются под команду, она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения.

Команды делятся на предварительные (например, «Опустить лицо в воду!») и исполнительные (например, «Толчок!»). С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями.

Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения - для созданий необходимого темпа и ритма выполнения движений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями: «раз–два–три, раз–два–три» и т. д.; при изучении движений ногами кролем: коротким «вдох» и длинным «вы-ы-дох» - при освоении выдоха в воду.

Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения. Так при выполнении скольжения на спине инструктор может указать, что упражнение получится только в том случае, если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя.

Как известно, учебные варианты упражнений для изучения техники плавания значительно отличаются от техники плавания в совершенном, мастерском исполнении. Поэтому, чтобы добиться необходимых движений при начальном обучении плаванию, инструктору приходится давать порой неточные с точки зрения высокого технического мастерства объяснения. Результат этих неверных на первый взгляд пояснений - наименьшее число ошибок и быстрое освоение учебного варианта техники плавания. Например, объясняя движения ногами и руками кролем, инструктор говорит: «Ноги и руки должны быть прямые и напряженные, как палки». Конечно, ноги и руки невозможно, да и не нужно держать таким образом: во время плавания они, встречая сопротивление воды, будут сгибаться настолько, насколько нужно для правильного гребка. Подобная ориентировка позволяет избежать типичной ошибки для всех начинающих - излишнего сгибания ног и рук.

К **наглядным методам** относятся показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

**Показ** включает демонстрацию специальных учебных пособий, видеоматериалов, кинофильмов:

* непосредственное наблюдение за техникой плавания хороших спортсменов, а также знакомство с имитационными движениями, позволяющими пловцу лучше понять изучаемый или совершенствуемый технический элемент;
* разучивание и совершенствование по частям движений рук, ног, одной руки, согласование движения рук и др.,
* разучивание и совершенствование движений в целом;
* устранение ошибок в технике прямым или косвенным путем.

Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах). Гребок рукой в кроле, к примеру, изучается с остановкой руки в трех основных фазах гребка. Во время остановок рекомендуется 2–3 раза напрягать мышцы руки по 3–5 с. Однако выполнением отдельных частей (фаз) плавательного цикла увлекаться не нужно. Как только занимающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует инструктор, в воде - занимающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ может осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением инструктора по отношению к группе:

1) инструктор должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки;

2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у занимающихся не создается впечатления, что их передразнивают.

Условия повышенного шума, характерные для бассейна, затрудняют восприятие команд и распоряжений инструктора. Поэтому в плавании применяется система условных сигналов и жестов, при помощи которых облегчается связь инструктора с группой и каждым воспитанником в отдельности и управлением учебно-тренировочным процессом. Жестикуляция заменяет команды и распоряжения, помогает уточнить технику выполнения движений, предупреждать и исправлять возникающие ошибки, подсказывать темп и ритм выполнения движений, задавать скорость проплываемых отрезков, останавливать и др.

К **практическим** методам относятся: метод практических упражнений, соревновательный метод, игровой метод.

Метод практических упражнений может быть:

* преимущественно направленным на освоение техники;
* преимущественно направленным на развитие физических качеств.

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Первая группа больше применяется на начальных этапах, вторая - на последующих.

Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостно-конструктивного упражнения (целостного) и методом расчленённо-конструктивного упражнения (по частям).

При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.

Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится путем целостного выполнения плавательных движений.

**Соревновательный и игровой методы** широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода привносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Помимо всех вышеперечисленных методов в практике плавания применяется и метод непосредственной помощи, который используется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Инструктор берет руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогает ему несколько раз правильно воспроизвести движение.

**3.3. Средства обучения плаванию**

К средствам обучения и совершенствования в плавании относят:

* физические упражнения,
* естественные природные факторы (вода, солнце, воздух),
* тренажеры,
* специальные приспособления (плавательные доски, нарукавники, гимнастические палки, резиновые массажные коврики, мячи, тонущие игрушки, плавающие игрушки, обручи),
* визуальные средства контроля,
* наглядные пособия и др.

К основным средствам обучения плаванию относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения.

**Общеразвивающие упражнения** выполняются на суше, специальные – в воде, подготовительные - как на суше, так и в воде.

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию и воспитанию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они являются прекрасным средством лечебной физической культуры, способным корригировать развитие позвоночника, грудной клетки, конечностей, исправлять осанку, воздействовать на развитие отдельных мышечных групп и т. д. Кроме этого, общеразвивающие упражнения совершенствуют функциональные возможности, расширяют круг умений и двигательных навыков учащихся и таким образом подготавливают их к наиболее эффективному освоению плавательных движений. Как правило, общеразвивающие упражнения выполняются в форме гимнастических упражнений: ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов и с предметами.

**Подготовительные упражнения** способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и овладения отдельными элементами техники.

Существует две группы подготовительных упражнений:

* имитационные упражнения;
* упражнения для освоения с водой.

Особой формой подготовительных упражнений являются игры в воде, которые скорее можно было бы отнести к упражнениям для освоения с водой, однако игры используются на всех этапах обучения и совершенствования, выполняя различные задачи во время занятий.

**Имитационные упражнения** используются для ознакомления занимающихся с общей формой движений при плавании. Они выполняются на суше и не создают тех ощущений, которые испытывает занимающийся в воде, поэтому выполнять эти движения многократно не рекомендуется: они могут сформироваться как навык и тормозить освоение движений в воде.

Однако на начальном этапе обучения плаванию такие упражнения просто необходимы.

К таким упражнениям относят:

* упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи-выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.);
* имитационные упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления);
* имитационные упражнения для ног (стоя попеременные и одновременные сгибания в коленных суставах, махи ногами, приседания с развернутыми в стороны стопами, махи ногами лежа на мате в положении на груди и на спине и т. д.).

**Подготовительные упражнения для освоения с водой** помогают преодолеть чувство страха перед водой, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения, правильно дышать. Как правило, все подготовительные упражнения по освоению с водой проводятся на мелководье с учетом роста занимающихся (уровень воды – примерно по пояс, по грудь). К подготовительным упражнениям по освоению с водой относят:

* упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды;
* упражнения для обучения дыханию;
* погружение, всплывание и лежание;
* скольжения;
* прыжки в воду.

**Упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды.**

Выполнение данных упражнений позволяет занимающимся освоиться в непривычной среде, преодолеть психологический барьер страха, ознакомиться со свойствами воды, почувствовать ее плотность и возможность опоры о нее при гребках, ориентироваться в водной среде.

К упражнениям данной группы относят:

* хождения и бег по дну в различных направлениях и положениях – спиной вперед, левым, правым боком, с поворотами;
* выпрыгивания из воды (обычные выпрыгивания, из полу-приседа, с захватом коленей, с махом руками и т. д.);
* движения руками («полоскание белья» - движения рук перед собой различной интенсивности и направления, пишем «восьмерки» - гребковые движения руками по криволинейным траекториям, стоя на дне, с попытками оторвать ноги от дна, маховые движения с опорой о воду и т. д.);
* движения ногами (поочередные движения ногами – вперед, назад, в сторону).

**Упражнения для обучения дыханию.**

Главный смысл подготовительных упражнений по освоению с водой (как на суше, так и в воде) заключается в первую очередь не в имитационных движениях конечностями (что является великим заблуждением), а в овладении правильным дыханием.

Дыхание – самый важный элемент в обучении плаванию. Без его освоения невозможно обучиться спортивным способам плавания. А приобретенный навык плавания без способности делать выдох в воду очень ненадежен и накладывает некоторые сложности как на освоение различной техники плавания, так и на возможность человека держаться на воде во время волны, ветра, при попадании брызг, неожиданном погружении и т. д.

Для обучения основам дыхания в воде необходимо освоить следующие умения:

* открывать глаза под водой;
* задерживать дыхание на вдохе;
* дышать выдох-вдох и задерживать дыхание на вдохе;
* делать выдохи в воду.

С помощью имитационных движений на суше осваивается навык задержки дыхания и ритмичный вдох–выдох.

Далее навык дыхания осваивается непосредственно в воде. В первую очередь осваивается продолжительный выдох в воду - путем упражнения по «пусканию пузырей», открывание глаз под водой.

**Погружение, всплывание и лежание.** Данные упражнения позволяют ознакомиться с непривычным состоянием невесомости, выталкивающей силой, освоить навык статического плавания, научиться держать равновесие лежа на воде.

Это наиболее важные упражнения при начальном обучении плаванию. Погрузившийся с головой в воду новичок начинает чувствовать подъемную силу. Она выталкивает его на поверхность. Недаром говорят, чтобы обучить человека держаться на воде, необходимо прежде всего научить его «тонуть», т. е. погружаться с головой в воду.

Как уже отмечалось, погружения используются еще и для того, чтобы научить занимающихся открывать глаза в воде и делать глубокий выдох.

К числу основных погружений можно отнести следующие упражнения:

* держась руками за край бассейна или специальные поручни, приседать так, чтобы вода доходила до груди, до подбородка, погружаться в воду с головой; те же упражнения с выдохом в воду;
* стоя на дне (глубина по пояс, а затем по грудь), сделать глубокий вдох и, погружаясь в воду, сесть на дно или попытаться выполнить «упор присев»;
* стоя на дне (глубина по пояс), взяться за руки и на счет «раз» всем вместе погрузиться с головой в воду, на «два» - задержаться под водой (выдох), на «три» - выпрыгнуть над поверхностью (вдох), держась руками за край сливного корытца - вдох, погрузиться с головой в воду - выдох, открыть глаза (рассматривать стену бассейна);
* парами, взявшись за руки (глубина по грудь), одновременно погрузиться в воду, открыть глаза (рассматривать друг друга).

К числу упражнений на всплывание и лежание относятся следующие:

* сделать вдох, обхватить колени руками и, прижав голову к коленям, застыть на некоторое время, почувствовав действие уравновешивающих сил на тело;
* «поплавок» - сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, прижать голову к коленям и застыть на некоторое время;
* сделать вдох, взяться двумя руками за край бортика или поручни, вытянуть руки и ноги;
* «звездочка» - сделать глубокий вдох для увеличения плавучести, лечь на воду лицом вниз или на спине, расставить руки и ноги в разные стороны и др.

**Скольжения.** Скольжения на груди и спине (реже на боку) с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскальзывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания.

К числу упражнений на скольжение относятся:

* скольжение на груди - стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды, вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы, сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение, скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды;
* скольжение на спине - встать спиной к берегу или лицом к бортику бассейна, руки вдоль туловища, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину, поднять выше живот и прижать подбородок к груди, нe садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз);
* скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра;
* скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра;
* скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь и др.

Следует подчеркнуть, что при выполнении упражнений по скольжению в бассейнах с постепенным изменением глубины следует выбирать направление с более глубокого места к мелкому.

При возникающих сложностях, связанных с отрицательной плавучестью, вновь возникающего страха и др. в упражнениях на скольжение и лежание используется метод непосредственной помощи - поддержки.

Прыжки в воду являются неотъемлемой частью подготовительных упражнений по освоению с водой и включают: простейшие прыжки с низкого бортика ногами вниз, при увеличении высоты - с разводом рук в стороны и сгибанием ног в коленях с целью предупреждения удара о дно, спады в воду животом или грудью из положения сидя или в упоре присев на бортике и т. д.

При прыжках в воду следует учитывать, что трудность прыжка повышается с увеличением высоты.

Одним из важных средств, используемых при обучении детей плаванию, являются **подвижные игры в воде:** командные и некомандные, сюжетные и бессюжетные (типа «Кто первый», «Кто дальше», «Кто быстрее» и т.д.).

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения, количества занимающихся в группе, их возраста и подготовленности, условий для проведения игры (температуры воды, глубины, рельефа берега и особенностей дна, инвентаря и оборудования).

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и заключительной частях занятия. Продолжительность игры зависит от ее содержания, задач, стоящих перед занятием, возраста и подготовленности участников, их эмоционального состояния и степени утомления.

Использование игр занимает особое место в обучении плаванию, особенно в младшем возрасте, поэтому методика обучения плаванию игровым методом в данном учебном пособие выделена в отдельный раздел.

**Средства специальной физической подготовки в воде классифицируют**: по использованию дополнительных средств и приспособлений, по способу их выполнения, длине составных частей упражнений, по интенсивности.

**По использованию дополнительных средств и приспособлений:**

* с использованием опоры для обучения работе ног (держась за бортик и др.);
* с использованием средств и приспособлений, облегчающих плавание (доски, поплавки и др.);

Следует отметить, что деление на усложняющие и облегчающие средства в данном случае является весьма условным.

**3.4. Общая схема и этапы обучения плаванию**

Методика обучения плаванию, набор средств и методов и их сочетание в том или ином случае будут различаться, в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. Однако методика обучения плаванию имеет общую схему, где идет последовательное изучение отдельных элементов изучаемого способа и их согласование, и последовательность этапов. Методика, основанная на обучении спортивным способам плавания, является достаточно эффективной и пригодной для массового обучения навыку плавания.

Общая схема в обучении спортивным способам плавания выглядит следующим образом:

* обучение дыханию;
* обучение работе ног;
* обучение согласованию дыхания с работой ног;
* обучение работе рук;
* общее согласование работы ног, рук и дыхания.

Основной смысл схемы - последовательное изучение элементов.

Основное правило - без достаточно прочного освоения и закрепления одного элемента или согласования элементов не стоит переходить к следующему.

Следует также отметить, что приведенная общая схема не является основанием для того, чтобы, например, во время изучения техники работы ног, полностью игнорировать работу рук. Речь идет о преимущественной направленности изучения одних элементов перед другими.

Данная схема вполне логична и давно уже апробирована при обучении спортивным способам плавания. Она же должна стать основой и для обучения в прикладных и других целях.

**3.5. Организация и проведение соревнований и водных праздников**

Проведение соревнований и водных праздников - неотъемлемая часть педагогического процесса при работе с детьми.

Проведение соревнований создает здоровый эмоциональный фон, пробуждает интерес к занятиям плаванием, дает возможность проявить себя, почувствовать дух спортивной борьбы и соперничества, проверить свою плавательную подготовленность, а педагогам - увидеть плоды своей работы.

Водноспортивные праздники помимо конкурсов и состязаний включают в себя различные художественные постановки и розыгрыши, что особенно нравится детям и дополнительно стимулирует не только их двигательные потребности, но и эстетические.

Соревнования по плаванию желательно проводить и в форме водно-спортивного праздника.

Для подготовки и проведения соревнований избирается организационный комитет, который обеспечивает подготовку мест соревнований, судейство и информацию о ходе состязаний. Эту работу возглавляет инструктор по физической культуре. Положение о соревнованиях - основной документ, в котором оговаривается все до мельчайших подробностей: место соревнований, программа, судейство, награждение и т. д.

Программа соревнований включает описание участников, их возраст, наименование дистанций, порядок и расписание стартов и т. д. Соревнования проводятся обязательно с учетом возрастных групп и подготовленности детей.

Подготовка мест соревнований. Проверяется состояние дна и воды, глубина, прочность и надежность инвентаря и оборудования, принимаются меры по обеспечению безопасности. Место соревнований художественно оформляется.

Комплектование и подготовка судейской коллегии. Для проведения соревнований создается судейская коллегия. В нее могут входить воспитатели, родители, члены администрации ДОУ. Главным судьей обычно является инструктор по физической культуре.

До соревнований с судьями изучаются правила соревнований, разбираются организационные вопросы.

Агитационная работа. Поведению соревнований предшествует большая агитационная работа. Организационному комитету целесообразно начинать ее задолго до начала соревнований.

Перед соревнованиями должны быть вывешены плакаты, стенды, призывающие детей принять участие в подготовке к соревнованиям и в выступлениях с приглашением гостей (родителей).

Соревнования проводятся в торжественной обстановке (парад участников, рапорт, поднятие флага, приветствие и т. д.).

После соревнований вывешиваются красочно оформленные таблицы с результатами соревнований, готовятся фотовитрины и стенгазеты, посвященные прошедшим соревнованиям.

Важным моментом является подведение итогов и награждение победителей, которое проводится сразу же после окончания соревнований или на ближайшем спортивном вечере.

Водные праздники и развлечения, в которых, как правило, принимают участие дети разных возрастных групп одновременно, проводятся по определенному сценарию. Шутки, розыгрыши, конкурсы, игры в воде должны быть интересны и доступны всем возрастным категориям. Каждое последующее художественное или спортивно-конкурсное действие должно быть четко спланировано и организовано, чтобы не было перерывов. Еще одно условие — по продолжительности праздник не должен быть утомительным, особенно для детей, и выходить за рамки привычного режима дня. Наиболее известный водный праздник — «День Нептуна». Дети с удовольствием принимают в нем участие. Во время проведения водного праздника необходимо соблюдение мер безопасности.

**3.6.Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в МА ДОУ ДС №14 «Умка»**

Рабочая программа инструктора по физической культуре муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №14 «Умка» на 2016-2017 учебный год (далее – Программа, Учреждение) разработана на основе образовательной программы дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №14 «Умка» и адаптированных образовательных программ групп компенсирующей направленности для детей 5-6 (6-7) лет с тяжелыми нарушениями речи; определяет содержание и организацию образовательного процесса на уровне дошкольного образования.

При составлении Программы по плаванию использовались парциальных программы:

А.А. Чеменева, Т.В. Стокмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Т.И. Осокиной «Как научить детей плавать». В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.

В Учреждении проводится целенаправленная работа по созданию условий для формирования начальных навыков плавания, которая включает основные формы:

- занятие по плаванию;

- развлечения, праздники на воде.

Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремление к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли удовольствие, радость, побуждали к самостоятельности, а также направлена на формирование ценности здорового образа жизни, бережного отношениях своему здоровью, формирование элементарных правил безопасного поведения на воде.

Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания:

- обеспечение мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Система обучения плаванию рассчитана на 4-летний срок. В 3-летнем возрасте малыши учатся просто передвигаться в воде, приседать, выполнять элементарные гребковые движения руками, погружаться с головой, открывать глаза в воде. К 7 годам они овладевают двигательными умениями и навыками, позволяющими хорошо владеть своим телом в пределах возрастной нормы.

Система работы построена в соответствии с морфофункциональными особенностями детского организма в каждом возрастном периоде. Обучение делится на 3 периода (квартала).

Задачи 1 периода: восстановление и закрепление двигательных умений, освоенных в предыдущем учебном году.

Задачи 2 и 3 периодов: закрепление и обучение двигательным действиям более высокого порядка.

Разделение группы на подгруппы по 10-12 человек дает возможность объединить примерно равных по своему уровню плавательной подготовленности детей, что повышает эффективность обучения, позволяет осуществлять индивидуальный подход, сгладить сложности адаптационного периода. В основе предлагаемых действий лежат принципы доступности и последовательности.

Детям дается основной навык и предлагается перечень последовательных действий, направленных на его освоение и закрепление. Широкий подбор игр и игровых упражнений позволяет выбрать ту, которая наиболее целесообразна для решения поставленных задач на данном этапе обучения.

На первых этапах обучения упражнения даются в игровой, как наиболее органичной для детей, форме, что обеспечивает высокую эмоциональность. Интерес дает возможность регулировать нагрузку, используя игры большой, средней и малой подвижности. С детьми 3-4 и 4-5 лет используются элементарные по содержанию и правилам игры. В группах для детей 5-6 и 6-7 лет более сложные, командные игры, эстафеты, соревнования. На более поздних этапах обучения большое внимание уделяется развитию таких двигательных качеств, как сила и выносливость.

Продолжительность занятий в подгруппах по возрастам:

- в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет- 15 минут,

- в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет- 20 минут,

- в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет- 25 минут,

- в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет- 30 минут,

- в группе компенсирующей направленности

с тяжёлыми нарушениями речи для детей 5-6 лет - 25 минут,

- в группе компенсирующей направленности

с тяжёлыми нарушениями речи для детей 6-7 лет- 30 минут.

Организация занятий по плаванию включает:

• проверку и подготовку мест занятий;

• обеспечение требований безопасности занимающихся;

• подготовку обучаемых к занятиям плаванием;

• подготовку инструктора к проведению занятия.

Основной формой организации и проведения учебных занятий по плаванию является занятие. Он делится условно на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная и заключительная части проводятся на суше, основная - в воде.

После выхода из воды дети должны тщательно вытереться полотенцем. Инструктор обязан так организовать занятия в воде, чтобы занимающиеся почти все время находились в движении. Чем больше времени они будут находиться в воде и двигаться, тем больший смысл имеет само занятие, а системность и направленность заданий будет способствовать решению поставленных задач.

Конкретно поставленные задачи, правильно подобранные игры и игровые упражнения, соответствующая нагрузка, индивидуальный подход являются основой для успешного обучения детей плаванию, позволяет добиться хороших результатов.

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

**Возрастные возможности детей 3-4 лет**

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы- к 3-4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5-4 кг в возрасте 3-4 лет.

Весо- ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3-4 года почти одинаковы: рост составляет 92-99 см., масса тела 14-16 кг.

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована производительность движений.

**Раздел «Плавание»**

**Задачи**

1. Адаптировать детей к водному пространству:

* познакомить детей с доступными их пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, ласковая и пр.;
* учить не боясь входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве;
* учить задерживать дыхание (на вдохе), выполнять погружение и лежание на поверхности воды.

1. Приобщать малышей к плаванию:

* учить скользить с надувным кругом и без него;
* научить выдоху в воду;
* формировать попеременное движение ног (способом кроль);

учить плавать облегченным способом.

**Упражнения и игры**

«Цапля», «Паровозик», «Самолет летит», «Краб», «Рак», «Крокодил», «Морские змеи», «Птички умываются», «Пройди через тоннель», «Подводная лодка», «Посмотри на рыбку», «Рыбки песенки поют», «Бегемотики», «Фонтан», «Дельфинчики», «Звезда», «Лодочка», «Пузырь», «Рыбка», «Дождик», «Карусель», «Мы в аквапарке», «Щука и рыба», «Оса», «Усатый сом», «Найди клад», «Сердитая рыбка», «Жучок- паучок», «Затейники».

**Раздел «Здоровье»**

**Задачи**

1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

2. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.

3. Формировать «дыхательное удовольствие».

4. Формировать гигиенические навыки:

* самостоятельно раздеваться в определенной последовательности;
* мыться под душем, пользуясь мылом и губкой;
* насухо вытираться при помощи взрослого;
* одеваться в определенной последовательности.

5. Учить правилам поведения на воде:

* осторожно ходить по обходным дорожкам;
* спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно;
* не толкаться и не торопить впереди идущего;
* слушать и выполнять все указания инструктора.

**Возрастные возможности детей 4-5 лет**

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная емкость легких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у трёх - четырёхлетнего. Увеличивается и экскурсия (расширение и сжатие) грудной клетки при вдохе и выдохе.

Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.

С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. По показателям развития её основных компонентов - сердца и кровеносных сосудов - ребёнок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. К пяти годам у ребёнка, по сравнению с периодом новорожденности, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечно - сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно- психической регуляции её функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко возрастает мускулатура нижних конечностей, возрастает сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) еще недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц - сгибателей больше мышц- разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка- голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

У пятилетнего ребёнка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом её высшего отдела - головного мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого (почти на 90%).

Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребёнка вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. До пяти лет очень интенсивно развиваются извилины и борозды головного мозга. Несмотря на то, что мозг дошкольника напоминает нам мозг взрослого, основные нервные процессы у него протекают по - другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом. Этим можно объяснить нам непосредственность и искренность ребёнка, так же как и холерическую неуравновешенность детей. В связи с этим дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно очень трудно сконцентрироваться на решении какой- нибудь задачи.

Тем не менее на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в 5 лет наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причём сами низшие отделы начинают подчиняться в своей работе высшим.

Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

**Раздел «Плавание»**

**Задачи**

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

**Упражнения и игры**

Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружения в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов, выдохи в воду, лежание, скольжение на груди, спине, плавание при помощи ног способом кроль на груди, спине, плавание облегченными способами. Игры «Догони меня», «Телефон», «Насос», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Торпеда», «Звездочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт», «Рыбак и рыбки», «Затейники», «Найди клад», «Сомбреро», «Весёлые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка».

**Раздел «Здоровье»**

**Задачи**

1. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.
2. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
3. Укрепить мышечный корсет ребёнка.
4. Активизировать работу вестибулярного аппарата.

5. Формировать гигиенические навыки:

* раздеваться и одеваться в определенной последовательности;
* аккуратно складывать и вешать одежду;
* самостоятельно пользоваться полотенцем;
* последовательно вытирать части тела.

**Возрастные возможности детей 5—6 лет**

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. По данным Института возрастной физиологии РАО за год прибавляется около 4-5 см. роста, 1,5-2 кг. массы, 1-2 см. окружности грудной клетки. Высота головы приближается к 1/6 длины тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Увеличение физиологических показателей на фоне недостаточно выраженной корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребёнка.

Развитие опорно - двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам ещё не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причём у разных костей фазы развития неодинаковы.

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка.

В течение шестого года быстро увеличивается длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребёнка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статистическом положении долго удерживать спину прямой. К шести годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечно-сосудистой системе, но она ещё не достигает полного развития. Пульс неустойчив и не всегда ритмичен.

Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. В специальной литературе указывается, что у старших дошкольников в 53% случаев выявлен средний уровень функциональной зрелости системы дыхания. ЖЕЛ у ребенка 5-6 лет в среднем 1100-1200 см3, но она зависит и от других факторов – длины тела, типа дыхания и других.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни 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).

**Раздел «Плавание»**

**Задачи**

1. Продолжать учить скользить на груди, спине с различным положением рук.
2. Учить согласовывать движения ног с дыханием.
3. Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин.
4. Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации.
5. Изучать движения ног способом дельфин.

**Упражнения и игры**

«Звёздочка», «Стрелка», «Винт», «Поплавок», «Торпеда», «Стрелка»- «Звёздочка»- «Стрелка». Плавание при помощи движений ног способами дельфин, кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин, плавание кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Салки»с мячом, шайбой, «Поплавок», «Затейники», «Пушбол», «Караси и карпы», «Весёлые ребята», разнообразные эстафеты.

**Раздел «Здоровье»**

**Задачи**

1. Способствовать закаливанию организма.
2. Повышать общую и силовую выносливость мышц.
3. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости лёгких.
4. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.

5. Формировать гигиенические навыки:

* научить быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;
* самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой;
* тщательно вытирать всё тело в определённой последовательности;
* осторожно сушить волосы под феном.

**Возрастные возможности детей 6-7 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 еще эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15 кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17 кг (в 3-4 года) до 32-34 кг.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большее количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-7 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

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.

**Раздел «Плавание»**

**Задачи**

1. Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине.
2. Изучать движения ног способом брасс.
3. Обучать плаванию способами брасс, дельфин в полной координации.
4. Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.
5. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации.
6. Учить плавать под водой.
7. Обучать прыжкам в воду с возвышенности, подставки.
8. Поддерживать желание нырять, обучать правильной технике ныряния.
9. Учить расслабляться на воде, обучать способам отдыха.
10. Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.

**Упражнения и игры**

Скольжение с различным положением рук, «Торпеда» с различным положением рук, ныряние, плавание при помощи движения ног, рук в согласовании с дыханием, в полной координации кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «У кого больше пузырей», «Салки» с предметами, фиксированным положением на воде, «Охотники и утки», «Белые медведи», «Невод», «Веселые ребята», «Пушбол», «Удочка», «Переправа», «Разноцветные мячи», разнообразные эстафеты, «Водное поло».

**Раздел «Здоровье»**

**Задачи**

1. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.

2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.

3. Повышать работоспособность организма.

4. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.

5. Приобщать к здоровому образу жизни.

6. Формировать гигиенические навыки:

* быстро одеваться и раздеваться;
* правильно мыться под душем, оказывая помощь друг другу, пользуясь индивидуальными губками;
* насухо вытираться;
* сушить волосы под феном;
* следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

**Упражнения по обучению плаванию:**

Задачи:

1. Помочь детям освоиться с новой, необычной средой;

2. Научить детей погружаться в воду на задержке дыхания, лежать на ней, скользить, плавать при помощи движений рук, ног разнообразными способами, нырять.

**для детей 3-4 лет**

1. Ходить по кругу, держаться за бортик.
2. Ходьба в приседе, держаться за бортик.
3. «Цапля» - ходить, сгибая ноги в коленях, высоко поднимая бедро.
4. «Гуси идут» - ходьба, руки за спиной, наклоняться вперед.
5. «Гуси поплыли» - то же, но в приседе.
6. «Краб» - ходьба боком вперед, руки на поясе.
7. «Рак» - ходьба спиной вперед, смотреть через правое плечо.
8. «Морские змеи» - ходьба, держаться друг за друга, обходить лежащие на воде игрушки.
9. «Пройди через тоннель» - пройти через обруч, погружаясь в воду с головой.
10. «Вертолет» - ходьба с вращением туловища вокруг своей оси, руки в стороны.
11. «Крокодил» - ходьба на руках, вытянув ноги назад.
12. «Раки» - ходьба на руках, ногами вперед, голова прямо.
13. «Крокодил на охоте» - ходьба на руках с опусканием лица в воду, ноги прямые, сзади.
14. «Гуси полетели» - легкий бег с маховыми движениями прямых рук.
15. Легкий бег спиной вперед.
16. Легкий бег по диагонали.
17. «Самолет летит» - легкий бег, руки в стороны.
18. «Догони рыбку» - бросить рыбку, бегом добежать до неё. Во время бега высоко поднимать бедро, как при выполнении упражнения «Цапля».
19. прыжки на месте, держаться за бортик.
20. «Лягушата веселятся» - прыжки без опоры, хлопать ладошами по воде.
21. «Лягушата» - прыжки на двух ногах, руки согнуты в локтях («лапки лягушки»), лицом, спиной вперед.
22. «Кузнечики»

И.п. – упор присев, прыжки на руках, ноги сзади, согнуты в коленях.

«Кузнечик» скачет, отталкиваясь руками от дна бассейна – сначала вперед ногами, затем головой.

1. Стоя в кругу, рассмотреть ноги, руки под водой.
2. зачерпнуть воду в ладошки – умыться, полить воду на голову.
3. «Птички умываются» - на задержке дыхания опустить лицо в воду, повернуть голову то в одну, то в другую сторону.
4. «Рыбки песенки поют» - выдохи в воду, опуская в воду только рот, затем нос, глаза. На выдохе предложить произносить звук (У).
5. «Вода кипит» - выдохи в воду с опусканием лица в воду. Руки образуют круг перед грудью – это «чайник».
6. Погружение в воду по шею, до уровня подбородка, носа, глаз.
7. «Подводная лодка» - погружаться в воду с головой, открыв глаза в воде.
8. «Крокодил уходит на дно» - держась за трубу на дне, поднырнуть под воду на задержке дыхания.
9. «Дельфинчики» - ныряние через обруч.
10. Подныривание с помощью инструктора.
11. «Морская звезда» - лечь на дно, руки и ноги в стороны.
12. «Звезда» - лежать на груди, опустив лицо в воду.
13. И.п. – сидя на дне.

«Звезда» - на спине (сделать вдох, надуть щеки, лечь на спину, поднять живот вверх). Можно поддерживать ребенка снизу за голову.

1. «Лодочка» - лежание на груди, руки впереди.
2. Скользить с надувным кругом, не опуская лицо в воду, затем опуская лицо в воду.
3. «Большой – маленький фонтан» - попеременные движения ногами способом кроль на груди, спине, стоя на руках.
4. «Моторная лодка» - плавать с надувным кругом, двумя пенопластовыми досками, удерживая их руками сбоку от туловища, при помощи движений ног способом кроль на груди, спине.
5. Имитировать движения руками способом брасс, стоя на месте в наклоне вперед.
6. Скольжение с выполнением гребковых движений руками как при плавании способом брасс.

**для детей 4-5 лет**

1. «Паровозик» - ходьба с ритмичной работой согнутых рук. Локти должны быть в воде.
2. «Кораблик» - ходьба со сцепленными впереди руками и опусканием лица в воду.

На выдохе петь звук (У).

1. «Моряки плывут» - ходьба в наклоне вперед с выполнением гребковых движений руками.
2. «Вертолет» - ходьба с вращением вокруг своей оси, руки скользят по воде.
3. «Страус» - ходьба с опущенным в воду лицом, руки сцеплены сзади в виде хвоста.
4. Ходьба с толканием лбом игрушки: лицо опущено в воду, руки сцеплены за спиной.
5. «Рачки» - ходьба на руках сначала головой, затем ногами вперед.
6. Ходьба по кругу с одновременными гребковыми движениями прямых рук сначала лицом, затем спиной вперед.
7. ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук сначала лицом, затем спиной вперед.
8. «Самолет» - бег, руки отведены в стороны, скользят по воде.
9. Бег гигантскими шагами.
10. «Догони игрушку» - бросание игрушки, бег за ней.
11. Бег лицом, затем спиной вперед.
12. Бег «Змейкой» по бассейну.
13. Бег по кругу с нырянием через обруч и последующим скольжением на груди.
14. «Кораблик» - ходьба со сцепленными за спиной руками и опусканием лица в воду. На выдохе петь звук (У).
15. Прыжки лицом, затем спиной вперед.
16. Прыжки с одновременными маховыми движениями руками вверх – вниз.
17. «Смотри на пузырьки» - выдохи в воду с погружением и открыванием глаз.

Выдох продолжительный через нос и рот.

1. «У кого больше пузырей?» - выдохи в воду через нос и рот.
2. «Бегемотики» - стоя в наклоне вперед около бортика, делать выдохи в воду, широко открывая рот для вдоха, оставляя подбородок на воде.
3. «Батискаф» - выдохи в воду с погружением и открыванием глаз в воде, одну руку поднять вверх, кисть сжата в кулак.
4. Выдохи в воду с произнесением звука (У).
5. Стоя в наклоне, руки держатся за поручень, выполнять выдохи в воду под счет:

1 – вдох;

2 – 3 – 4 – выдох.

25. «Аквалангисты» - стоя около бортика, погружаться в воду на задержке дыхания на

4 – 8 секунд.

26. Погружения в воду на вдохе, а затем на выдохе.

27. «Посмотри на меня» - погружение в воду с открыванием глаз под водой.

28. «Лучший ныряльщик» - ориентирование в воде. На вдохе достать три предмета со

дна, расположенные на расстоянии 0,3-0,5м. друг от друга. Глубина – по пояс.

29. «Лодка у причала» - после глубокого вдоха лечь на воду, держась за поручень.

30. «Дельфинчики» - ныряние через обруч.

31. «Звезда» - лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны.

32. «Лодочка» - из и.п. – стоя на коленях, руки впереди – лечь на воду.

33. «Морская звездочка»

И.п. – стоя на коленях, ноги врозь, руки в стороны. Лечь на воду на задержке

дыхания («Звезда»).

34. «Стрелка»

И.п. – присед, руки вперед, ладонь на ладони. Сделать глубокий вдох, сильно

оттолкнуться ногами от дна, лицо опустить в воду и скользить до

противоположного бортика.

35. «Стрелка» на груди, спине с различным положением рук: впереди, вдоль туловища,

на поясе, одна впереди, другая прижата к туловищу.

36. «Поплавок» - всплыть в группировке, обхватив кистями голеностопные суставы.

37. «Поплавок» - «Стрелка» - «Поплавок» - на груди.

38. «Винт» - скольжение на груди с переворачиванием на спину.

39. Опираясь на прямые руки, ритмично работать ногами, как при плавании способом

кроль на груди (ноги прямые, носки вытянуты, на поверхности появляются только

пятки).

40. «Моторная лодка» - держась за поручень (локти вниз, подбородок - на воду),

ритмично работать прямыми ногами способом кроль.

1. Плавание с двумя пенопластовыми досками на груди, затем на спине при помощи

движений ног способом кроль.

1. Плавание с двумя пенопластовыми досками при помощи движений ног, как при

плавании способом кроль в согласовании с дыханием.

1. Плавание с одной пенопластовой доской при помощи движений ног, как при

плавании способом кроль, не опуская лицо в воду и в согласовании с дыханием

(выдох на 4-6 ударов ногами – считать).

1. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль с доской под головой.
2. То же упражнение, но без доски, руки вдоль туловища.
3. Плавание в ластах с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, затем на спине.
4. Плавание при помощи движений рук способом брасс.
5. Плавание при помощи попеременных круговых движений прямых рук вперед (темп средний).
6. Плавание произвольным способом: руки – брасс, ноги – кроль; кролем на груди при задержанном дыхании; на спине при помощи движений ног способом кроль.

**для детей 5-6 лет**

1. Ходьба в полу-наклоне вперед с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед.
2. То же, но с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед.
3. Ходьба спиной вперед с одновременными круговыми движениями прямых рук назад.
4. То же, но с попеременными круговыми движениями прямых рук назад.
5. Ходьба в полу-наклоне вперед, руки впереди, лицо опущено в воду. Согласование движений одной руки кролем и дыхания (поочередно то одной, то другой рукой).
6. Ходьба в полу-наклоне вперед с выполнением гребковых движений руками способом брасс.
7. Ходьба в полу-наклоне вперед с выполнением гребковых движений руками способом дельфин.
8. Ходьба спиной вперед с выполнением гребковых движений руками способом кроль на спине.
9. Легкий бег с изменением направления по сигналу.
10. Легкий бег с выполнением по сигналу упражнений «Поплавок», «Звезда», «Стрелка».
11. Прыжки с погружением под воду, руки на поясе.
12. Прыжки с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед.
13. И.п. – стоя в положении наклона вперед, подбородок касается воды. Движения рук кролем, брассом, дельфином.
14. И.п. – стоя в положении наклона вперед, руки впереди, лицо опущено в воду. Согласование движений одной руки кролем и дыхания (поочередно то одной, то другой рукой).
15. И.п. – стоя в положении наклона вперед. Согласование движений рук брассом, дельфином и дыхания.
16. «Звездочка» - лежание на груди, спине; руки и ноги широко разведены в стороны.
17. «Стрелка» - скольжение на груди, спине с различным положением рук (руки впереди, одна кисть лежит на другой, руки прижать к туловищу, одна рука впереди, другая прижата). Результаты фиксировать игрушкой.
18. «Винт» - поочередное скольжение на груди, спине, руки впереди.
19. «Стрелка» - «Поплавок» - «Стрелка» на груди.
20. «Звездочка» - «Поплавок» - «Звездочка» на груди, затем на спине.
21. «Звездочка» - «Поплавок» - «Звездочка» на груди.
22. «Торпеда» - скольжение на груди, спине с различным положением рук (руки впереди, руки прижаты к туловищу, одна рука впереди, другая прижата) в согласовании с движениями ног кролем.
23. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин при задержанном дыхании.
24. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием.
25. Держась руками за поручень, опустив локти в воду, подбородок – на воду, ритмично работать ногами кролем на груди.
26. Лежа на спине и держась руками снизу за поручень, ритмично работать ногами кролем на спине.
27. Плавать на груди при помощи движений ног способом кроль, держась руками сначала за верхний край доски, затем – за нижний; подбородок лежит на воде.
28. То же, но в ластах.
29. Плавание на груди с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием.
30. То же, но в ластах.
31. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль с пенопластовой доской: под головой, удерживая ее на груди согнутыми в локтях руками (как гармошку), около таза – выпрямленными руками, выпрямленными руками за головой.
32. То же, но в ластах.
33. Плавание кролем на груди с пенопластовой доской при помощи движений ног и одной руки, в согласовании с дыханием (поочередно менять руки и задерживать их впереди).
34. То же, но в ластах.
35. Плавание при помощи движений ног способом дельфин, руки впереди или прижаты к туловищу.
36. То же, но в ластах.
37. Плавание кролем на груди, затем на спине – при задержанном дыхании.
38. Плавание кролем на груди, затем на спине – в полной координации.
39. То же, но в ластах и с изменением темпа.
40. Плавание комбинированными способами (ноги – кролем, руки брассом, ноги кролем, руки дельфином) при задержанном дыхании и в согласовании с дыханием.
41. То же, но в ластах.
42. Плавание на спине при помощи движений ног кролем и одновременно гребковых движений прямых рук через 4, 8 ударов ногами.
43. И.п. – стоя в положении наклона вперед, лицо опущено в воду. Повернуть голову (вдох), опустить лицо в воду (выдох).
44. И.п. – стоя в положении наклона вперед. Подбородок касается воды – вдох, опустить лицо в воду – выдох.
45. «Взрывное дыхание» - выдохи в воду. Выдох выполняется после задержки дыхания на вдохе.
46. И.п. – стоя около бортика, нос зажать пальцами. Погружение в воду. Обязательно выполнять глотательные движения.
47. Ныряние: проползать под водой, цепляясь руками за трубу (при задержанном дыхании).
48. Многократные выдохи в воду.
49. Выдохи в воду с произнесением звуков (у), (о), (и).
50. «У кого больше пузырей» - выдохи в воду.

**для детей 6-7 лет**

Те же упражнения, что и для детей 5-6 лет.

Кроме этого:

1. Плавание кролем на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием, руки прижаты к туловищу.
2. Плавание кролем на груди, затем на спине при помощи движений ног и одной руки, в согласовании с дыханием.
3. Держась согнутыми руками за поручень, совершать имитационные движения ног брассом.
4. Плавание при помощи движений ног брассом с пенопластовой доской в руках и без нее, с различным положением рук (впереди, прижаты к туловищу).
5. Упражнение для согласования движений рук и ног с дыханием в плавании способом брасс. Два движения ногами: руки при этом впереди, затем – согласованные движения рук и ног с дыханием.
6. Плавание брассом при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании.
7. Плавание брассом в полной координации.
8. Плавание под водой при помощи движений ног кролем, рук – брассом.
9. То же, но руки выполняют удлиненный гребок вниз до бедер.
10. Ныряние: проползание по трубе под водой на задержке дыхания. Для облегчения нахождения под водой выполнять глотательные движения.
11. Ныряние: проползание по трубе под водой с выполнением порционных вдохов около лежащих на дне предметов.
12. Прыжки с возвышенности, специально оборудованного места:

«Зайчик» - прыгать, изобразив руками «лапки» или ушки.

«Тигр» - прыгать, изобразив руками «лапы» и произнося звук (р).

«Слон» - прыгать, держа правой кистью кончик носа, а левую руку отведя в сторону.

«Чебурашка» - прыгать, держа согнутые руки на затылке.

«Козлик» - прыгать, изобразив руками рожки.

«Обезьянка» - прыгать, оттянув кистями рук уши в стороны и надув щеки.

«Оловянный солдатик» - прыгать в воду, прижав руки к туловищу.

«Самолет» - прыгать, отведя прямые руки в стороны.

«Колобок» - прыгать в группировке: в приседе обхватить руками колени, прижав подбородок к груди.

«Ракета» - стартовый прыжок через обруч из положения сидя или стоя на бортике

**Список литературы**детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/Джжжжжж

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста», СПб., 2000.
2. Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», М., 1983.
3. Васильева М.А. «Программа воспитания и обучения в детском саду», М., 1987.
4. Воронова Е.К. «Детство: программа обучения плаванию в детском саду»СПб., 2003
5. Еремеева Л.Ф. «Научите ребенка плавать», Спб.,2005.
6. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР», М., 2000.
7. Логинова В.И, Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. «Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду», СПб., 2003. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб., 2003.
8. Осокина Т.И. «Обучение плаванию в детском саду. Просвещение – 1991.
9. Осокина Т.И. «Как научить детей плавать». Просвещение – 1985.
10. Образовательная программа по обучению детей плаванию «Дельфиненок» муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 14 «Умка». Мегион 2014.

11. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», М.,2003.

12.Степаненкова Э. «Методика физического воспитания», М., 2005.

1. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». СПб., 2011

[http://gigabaza.ru/](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fgigabaza.ru%2F)

http://sport.sfedu.ru/

31