

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ № 81
«Центр развития ребенка – Детский сад «Конек – Горбунок»

Принята на заседании
Педагогического совета
«__» _____ 20__ г.
Протокол № ____

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий МАДОУ № 81
«Центр развития ребенка – Детский сад «Конек – Горбунок»
____ Т.В. Скорик
«__» _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНА
на заседании Родительского совета
МАДОУ № 81
«Центр развития ребенка – Детский сад
«Конек – Горбунок»
Протокол № ____
«__» _____ 20__ г.

Дополнительная общеразвивающая программа
по обучению элементам подводного плавания
«Дайвингист»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Составитель: инструктор по
физической культуре
МАДОУ № 81 «Центр развития
ребенка – Детский сад
«Конек – Горбунок»
Хасиятулина Г.Х.

г. Норильск, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Актуальность	3
Цели и задачи реализации программы	4
Принципы и подходы к формированию программы	6
Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста	9
Планируемые результаты освоения образовательной программы	10
Содержание Программы	11
Учебно-тематический план первого года обучения	18
Учебно-тематический план второго года обучения	20
Методическое обеспечение	23
Предметно – развивающая среда и материально - техническое обеспечение Программы	24
Кадровое обеспечение	28
Анализ работы с детьми обучающихся элементам подводного плавания	29

Пояснительная записка

Потребность в движении - естественная потребность человека, неотъемлемое свойство его организма, необходимая основа его жизни и здоровья. Каждый человек хочет быть здоровым; здоровый и духовно развитый человек счастлив, он способен к вдохновенному труду, к творческому совершенствованию. Здоровье выражается в гармоничном развитии всех функций организма.

Дошкольный возраст является весьма важным периодом в развитии человека. В эти годы продолжается процесс формирования гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, его личности.

Занятия физической культурой в дошкольном возрасте призваны не только способствовать физическому развитию растущего организма человека, формировать у него разнообразные двигательные умения и навыки, но и оздоравливать.

Снижение двигательной активности и ограничение мышечных усилий приводит ко многим серьезным нарушениям в организме человека.

Программа дополнительного образования по обучению элементам подводного плавания «Дайвингист» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года), в соответствии с:

- «Законом об образовании РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ ред. от 23.07.2013);
- Постановлением Правительства РФ от 15.08.2013 N 706 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг";
- Уставом МАДОУ «Детский сад №81 «Конек - Горбунок» от 02.11.2015г. № 150/У-174;
- санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» Сан ПиН 3.1/2.4.3598-20.

Актуальность программы дополнительного образования по обучению элементам подводного плавания «Дайвингист»

Заключается в том, что она является современным и инновационным методом физического развития детей и устраняет дефицит двигательной активности.

Веками у представителей разных цивилизаций вода служила для занятий спортом и для активного отдыха. По сей день люди стараются проводить свой отпуск у различных водоемов под теплыми лучами солнца. Особенно это важно для семей, которые большую часть года проводят на севере. Приезжая на море многие семьи стараются как можно больше обогатить свой отпуск всевозможными развлечениями: катание на катамаранах и лодках, выход в открытое море на больших кораблях и т.д. В последнее время очень популярным развлечением стало погружение под воду – дайвинг. Удивительный подводный мир очень интересен и взрослым, и детям. Но чтобы сделать шаг в этот удивительный мир, нужно подготовиться. Взрослым это сделать легче, чем ребенку. Детям нужна более тщательная подготовка – научиться правильно дышать, двигать ногами в ластах, быть готовому к выходу в открытый водоем. И чтобы родителям не терять время на обучение во время отпуска, наш детский сад решил предоставить дополнительную услугу по обучению элементам подводного плавания кружок «Дайвингист». Здесь детей научат свойствам воды, правилам поведения в открытых водоемах, умению плавать в ластах, маске и дышать через трубку. Эти умения детям пригодятся также для плавания и погружения вблизи берега. Ведь это так интересно самому найти необычную ракушку или краба.

Программа дополнительного образования по обучению элементам подводного плавания «Дайвингист» соответствует возможностям детей дошкольного возраста, ориентирована на детей в возрасте от 5 до 7 лет.

Цель и задачи программы

Целью программы является подготовка детей к плаванию в открытых водоемах с маской для плавания, трубкой и ластами.

Для достижения этой цели служат следующие **задачи**:

-применять комплексы упражнений на дыхание для подготовки к плаванию с

маской и трубкой для подводного плавания;

-укрепить здоровье детей, применяя элементы подводного плавания в плавательном бассейне;

-воспитывать у детей волевые качества (силу, ловкость, быстроту, выносливость) используя элементы подводного плавания в обучающих упражнениях;

-использовать различные способы плавания в ластах (одноименный и разноименный);

-развивать творческое воображение, мышление, внимание, координацию.

-пропагандировать здоровый образ жизни у детей и их родителей.

Особенности организации образовательного процесса

Правильно организованные занятия в воде способны стать хорошим подспорьем в воспитании здорового, физически и умственно развитого ребенка.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

-предоставлять детям возможность активно двигаться;

-обучать детей правилам безопасности;

-создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

-использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием выполнять упражнения.

Обучение реализуется в форме спортивно - игрового занятия.

Наполняемость одной группы - 9 человек.

Объем часов составляет:

24 часа

25 минут в группе детей 5-6 лет;

30 минут в группе детей 6-7 лет

Занятия в кружке «Дайвингист»:

- направлены на обучение детей элементам подводного плавания в ластах, маске с трубкой;

- развивают творческое воображение, мышление, внимание;

- составлены с экологическим уклоном и учат бережно относиться к природе;
- тематические, игрового типа;
- развивают такие физические качества, как выносливость, силу, быстроту, ловкость, смелость;
- подготавливают детей к плаванию в открытых водоемах;
- содержат соревновательные игры и упражнения, что развивает волю к победе;

Занятия проходят один раз в неделю в плавательном бассейне детского сада с октября по апрель. Программа поделена на разделы для лучшего усвоения материала и содержит как практическую часть, так и теоретическую, которая проходит в интерактивном зале детского сада с использованием инновационных компьютерных технологий.

Роль педагога в обеспечении эмоционального благополучия детей

Обеспечение эмоционального благополучия ребенка достигается за счет уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональному состоянию, поддержки его чувства собственного достоинства. Педагог создает атмосферу принятия, в которой каждый ребенок чувствует, что его ценят и принимают таким, какой он есть; могут выслушать его и понять.

Для обеспечения в группе эмоционального благополучия педагог:

- общается с детьми доброжелательно;
- внимательно выслушивает детей, показывает, что понимает их чувства, помогает делиться своими переживаниями и мыслями;
- помогает детям обнаружить конструктивные варианты поведения.

На занятиях педагог поощряет малейшие успехи детей, оказывает максимальную помощь в преодолении индивидуальных затруднений, терпеливо относится к детям.

Учитывать индивидуальные и возрастные особенности детей, применять принципы последовательности, постепенности и доступности, контролировать безопасность детей в воде - основные требования к инструктору по плаванию.

Принципы и подходы к формированию Программы

Программа основывается на:

- важнейшем дидактическом принципе - развивающем обучении и на

научном положении Л. С. Выготского о том, что правильно организованное обучение «ведет» за собой развитие;

-на педагогических принципах и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих задач;

-строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей.

Общие педагогические принципы обучения

Содержание процесса обучения и тренировки детей в бассейне должно иметь воспитывающий характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и последовательности, прочного освоения основ изучаемого предмета.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает воспитание таких качеств, как организованность, дисциплинированность, четкость, аккуратность, безопасность. В процессе обучения и тренировок учащиеся осваивают большой объем разнообразных знаний и умений. Сознательное, осмысленное отношение ребенка к каждому заданию, понимание смысла упражнений и их техники обеспечит в дальнейшем, по мере накопления двигательного опыта, успешный результат — освоение изучаемых движений, ведущих к вершинам трудности и мастерства.

Принцип наглядности помогает учащимся увидеть образ движения. Для этого используется интерактивный зал.

Известно, что зрительное восприятие и память воспитываются и закрепляются именно при помощи наглядности.

Принцип наглядности можно с успехом применять, используя кино- и фотоматериалы, схемы, кинокольцовки. В наши дни этой цели хорошо служат видеозаписи занятий, позволяющие просмотреть только, что исполненное упражнение и на стоп-кадре или в замедленной съемке, объяснить существо допущенных ошибок, или, напротив, оценить достоинства исполнения.

Для полноценного усвоения Программы создаются видеоролики, как вводная часть к разделам программы.

Принцип систематичности также основан на выполнении таких известных правил, как переход от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

В практике освоения элементов подводного плавания учитывается принцип последовательности в изучении новых движений; он столь же обязателен и не менее важен, как принцип систематичности. Постепенное наращивание учебного материала, последовательное добавление нового к тому, что уже хорошо усвоено, обеспечивает наиболее точную, экономную, без лишней напряженности мышечную работу. И, напротив, пропуски в изучении техники, как правило, нарушают равномерную работу мышц. Внимание детей должно быть всегда сосредоточено не столько на том, что и в каком объеме нужно выполнить, а, главным образом, на том, как и с какой целью это делается.

Оздоровительной направленности. При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку совместно со старшей медицинской сестрой.

Доступности и индивидуализации. Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.

Гуманизации. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

Творческой направленности, результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.

В работе используются **методы и приемы:**

- словесные методы (беседа, рассказ, опрос, объяснение техники);
- метод показа упражнений (показ должен быть выразительным ярким и понятным, желательно в зеркальном изображении);
- соревновательный метод;
- игровой метод;
- практический метод (выполнение вариативных и стандартных упражнений).

Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста и индивидуализация образовательного процесса

Программа основывается на знании особенностей развития, то есть на

понимании того, что все дети проходят определенные стадии развития, но при этом каждый ребенок уникален и индивидуален. Педагог учитывает особенности детей дошкольного возраста и с вниманием относится к их индивидуальным физическим способностям, что способствует обеспечению эмоционального благополучия каждого воспитанника.

Возрастная характеристика детей 5-6 лет

Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Продолжается обучение правильному дыханию, согласованной работе рук, ног при плавании и скольжении.

Возрастная характеристика детей 6-7 лет

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Особое внимание уделяется работе ног на суше в ластах и в воде. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение

полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Планируемые результаты освоения образовательной программы

К концу первого года обучения дети могут:

- рассказать о пользе воды и ее использование в повседневной жизни;
- соблюдать правила поведения в открытых водоемах;
- перечислить не менее 10 видов водных обитателей;
- смело и уверенно двигаться в воде;
- подбирать маску для плавания;
- изображать различных водных обитателей;
- задерживать дыхание и окунаться с головой не менее чем на 5 секунд;
- правильно дышать через трубку;
- двигать ногами в ластах на суше и у неподвижной опоры в воде;
- плавать в маске с трубкой на поверхности воды без вспомогательных средств.

К концу второго года обучения дети могут:

- самостоятельно надевать маску для подводного плавания;
- выбирать подходящие ласты для плавания;
- синхронизировать движения рук, ног в ластах;
- погружаться на самое дно бассейна;
- задерживать и восстанавливать дыхание;
- плавать на спине не задерживая дыхания.
- показывать под водой простые знаки общения у дайвингистов;
- соблюдать правила поведения и безопасности в воде.
- пользоваться трубкой для подводного плавания и фиксировать ее к маске;
- двигать ногами в ластах одноименным и разноименным способами;
- внимательно рассматривать предметы под водой;

- делать в воде кувырки и развороты.

Способы и методы контроля

Полученные и усвоенные навыки учащихся контролируются как на каждом занятии, так и на итоговых, контрольных занятиях. Наряду с контролем знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, осуществляется **диагностика двигательных умений и навыков на воде**. Определить уровень развития физических качеств детей, а также изменения под влиянием регулярных занятий можно при помощи специальных упражнений-тестов. Контрольные испытания рекомендуется проводить 1 раз в год – в конце курса (*Таблица 8*). Залог успеха в учебной работе по обучению элементам подводного плавания – ее систематичность, рациональное содержание и эффективная организация занятий.

Содержание Программы

Содержание разделов Программы позволяет постепенно увеличивать физическую активность детей без ущерба для их физиологии. Программный материал изменяется за счет усложнения содержания учебных разделов. Каждый год тема повторяется, но с учетом усложнения, что позволяет ребенку чувствовать уверенность, что он уже знает, но не дает оставаться на прежнем уровне, а развивает новшеством в теме-разделе. Разделы делятся на теоретическую и практическую часть. В теоретической части детям показывают обучающий фильм (не более 6 минут), который помогает детям узнать новую информацию или повторить уже пройденный материал. Практическая часть проходит в бассейне детского сада. Такая методика позволяет качественно и продуктивно приближаться детям к полноценному усвоению Программы и умение у детей переходит в навык. В то же время при сложностях освоения некоторыми учащимся образовательной программы, по желанию у них продолжать обучение, педагог осуществляет дифференцированный подход, регулирует учебную нагрузку.

Программа включает в себя следующие разделы:

- ***Раздел «Вода»***. На первом году обучения предусматривает подготовку обучающихся и их знакомство со свойствами воды, знакомство с атрибутами дайвингистов. Включает в себя *теоретическую часть* в интерактивном зале с

просмотром обучающего фильма «Водичка, водичка, умой мое личико», и практические занятия, где дети закрепляют знания о пользе воды и ее применение в повседневной жизни. На втором году обучения дети повторяют и закрепляют знания свойств воды на *теоретическом занятии* при просмотре обучающего фильма «Что такое вода?» и игр в интерактивном зале. *Практическая часть* состоит из занятий с наглядными примерами и экспериментами со свойствами воды. *Практическая часть* направлена на игры и соревнования в воде и носят спортивный характер: «Сильные и смелые», «Племя двух рек». Раздел включает в себя тестирования в воде обучающихся. (Таблица 8).

- **Раздел «Кто живет в воде?»**. На первом году включает в себя *теоретическое занятие* в интерактивном зале с просмотром обучающего фильма «В гости к Черепахе», где дети знакомятся в игровой форме с различными обитателями воды, обогащают словарный запас и знакомятся с разноименным способом движения ног в ластах «торпеда». *Практическая часть* проходит в виде сказок в воде и направлена на раскрытие творческого потенциала. Дети представляют себя в различных ролях, развивают воображение. На втором году обучения в *теоретической части* детям показывают обучающий фильм «Подводное путешествие», где ребята повторяют названия водных жителей, знакомятся с новыми видами, проводится игры, где дети имитируют обитателей воды. *Практическая часть* в воде проходит по мотивам сказок и помогает освоить детям правильное дыхание и глубину погружения.

- **Раздел «Море»** На первом году обучения в *теоретической части* знакомит детей с правилами поведения в бассейне и открытых водоемов при помощи обучающего фильма «Советы крокодила Гены». В основе *практической части* стоит задача по развитию правильного дыхания и его задержки. Такие занятия включают в себя музыкальную разминку. На втором году обучения дети вспоминают правила безопасности и поведения в воде, просматривают обучающий фильм «Правила поведения в воде» и в беседе обогащают знания о необычных обитателях морей. *Практическая часть* состоит из элементов аквааэробики, развивает у детей чувство ритма и синхронность выполнения упражнений.

- **Раздел «Озера** с экологическим уклоном. Обучающий фильм на первом году обучения «Прогулка под водой» в *теоретической части* воспитывает бережное

отношение к окружающей среде. На *практических занятиях* используются сюжетно-ролевые игры для развития воображения, творческого потенциала каждого ребенка. Добавляется новый элемент – вдохи и выдохи через трубку для подводного плавания. На втором году обучения в *теоретической части* с детьми проводится беседа и просмотр обучающего фильма «Кто такие дайвингисты?». Детям наглядно показывают техники движения ног одноименным и разноименным способами для лучшего представления и усвоения. Эти знания они переносят в *практическую часть*, где пробуют эти техники в воде у бортика.

- **Раздел «Реки»** на первом году обучения предусматривает знакомство с обитателями рек, их изображение как элементов Хатха-йоги для целостного развития организма ребенка. На втором году обучения отрабатываются полученные навыки путем тренировок и соревнований. Продолжается знакомство с обитателями рек и новыми элементами Хатха-йоги. Ведется работа по улучшению качества техники подводного плавания индивидуально с каждым ребенком.

- **Раздел «Подводный мир»** предусматривает воспитание в детях чувство прекрасного, умение увидеть красоту подводного мира в его необычном проявлении. Использование ритмической гимнастики и аквааэробики в данном разделе развивает коллективизм и синхронность выполнения упражнений. На первом году обучения в аквааэробику не включаются элементы с погружением, так как детям достаточно сосредотачиваться на музыке, преодолевать сопротивление воды и держать равновесие. Погружение с маской проходит только в основной части занятия при контроле инструктора по плаванию. Данный этап обучения очень сложен тем, что дети, научившиеся нырять еще не могут контролировать длительность и глубину погружения. Второй год обучения включает в себя более сложную композицию в аквааэробике, танцуют в парах и с атрибутами, не отворачиваются от брызг. Погружаясь в воду юные дайвингисты рассматривают предметы на дне чаши бассейна и выбирают по критериям названными инструктором.

- **Раздел итоговый. Тема «Острова»** расширяет кругозор у детей *первого* года обучения и включают контрольные занятия в форме практических заданий и опроса, которые позволят оценить успешность работы инструктора с детьми и усваиваемость материала. Включает в себя *практические занятия*: «На

поиски сокровищ!», «Необитаемый остров», «Бармалей-разбойник», «Африка».

- **Раздел итоговый. Тема «Водный транспорт»** расширяет кругозор у детей *второго* года обучения и включают контрольные занятия в форме практических заданий и опроса, которые позволят оценить успешность работы инструктора с детьми и усваиваемость материала. Включает в себя *практические занятия*: «Капитаны», «Морское путешествие», «Где живут корабли?», «Регата».

Методические требования к проведению занятий

- Обучением элементам подводного плавания не следует заниматься после еды, целесообразно будет подождать 1 час после приема пищи.
- Обучение элементам подводного плавания следует выполнять после дыхательных упражнений и динамической разминки. Это разогреет мышцы и выровняет дыхание.
- Упражнения для каждого занятия должны подбираться с учетом подготовленности группы.
- Правильный подбор упражнений, иными словами, соблюдение принципа посильности, который обеспечивает максимальное воздействие занятий на организм занимающихся, а также поддерживает их интерес к занятиям.
- Необходимо соблюдать принцип постепенности, избегать перенапряжения у детей, начинать с простых упражнений и переходить к более сложным.
- Чередовать трудновыполнимые упражнения с играми и упражнениями на совершенствование дыхания.
- Создавать тренировочный эффект для более четкого выполнения и развития выносливости.

Работа с детьми может быть организована *фронтальным, групповым или индивидуальным способом*.

Преимущество *фронтального способа* заключается в том, что педагог имеет возможность следить за действиями всех занимающихся, однако, контроль за каждым затруднен. Фронтальный способ используют в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями. Данный метод обеспечивает большую плотность занятия.

При *групповом способе* дети делятся на несколько групп, которые самостоятельно или под руководством прорабатывают учебное задание (чаще берутся упражнения, выполняемые в паре).

Индивидуальный способ заключается в том, что каждый занимающийся получает определенное задание и самостоятельно работает.

Педагог должен найти наиболее адекватные методы обучения и воспитания, организации деятельности учащихся. Обязательным является внимание к ребенку, знание уровня его физической подготовки и развития, что можно определить при помощи тестов.

Методика составления комплексов

Умело составленный комплекс, правильная последовательность упражнений, правильно подобранная тематика делают каждое занятие радостным, неустойчивым. Процесс составления комплекса упражнений включает следующие этапы:

1. Определение длительности всего занятия в соответствии с возможностями его участников.

2. Распределение времени на подготовительную, основную и заключительную части. В среднем на каждую часть отводится 20, 70 и 10% всего времени занятия. Так, для комплекса в 30 минут на разминку отводится 7 мин., 20 мин., - основная (нагрузочная) часть и 3 мин. – заключительная часть (расслабление).

3. Подбор упражнений для каждой из частей комплекса, их дозировка, определение темпа и ритма выполнения.

Общепризнанной является *форма занятия*, в которой выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. В каждой из частей занятия можно выделить некоторые характерные для данного направления оздоровительных занятий фрагменты, позволяющие решать определенные частные задачи.

В подготовительной части (разминка) используются упражнения, обеспечивающие: - постепенное повышение частоты сердечных сокращений;
-увеличение температуры тела;

- подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам;
- увеличение подвижности в суставах.

Основной задачей разминки является подготовка ребенка к выполнению в основной части занятия элементов подводного плавания.

В основной части (нагрузочная часть) необходимо добиться:

- увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»;
- повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).

Основная часть разделяется на несколько этапов: повтор и закрепление пройденного материала, ознакомление с новым материалом. Во время выполнения детьми упражнения, инструктор отмечает тех детей, с которыми следует провести индивидуальную работу.

В заключительной части (расслабление) используются упражнения, позволяющие: - постепенно снизить обменные процессы в организме.

- понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Инструктор контролирует правильность выполнения новых упражнений и в ходе занятия сразу помогает исправить их неточность, чтобы у ребенка не закрепилось неправильное его выполнение. Упражнения, которые детям знакомы, могут показать сами дети (те, кто знает и правильно его выполняет). В конце занятия проводится краткая беседа или разбор занятия; это самое подходящее время для замечаний о поведении, о достигнутых успехах или причинах неудач, с указанием путей их преодоления.

Для воспитания силы используются:

- *метод многократных повторений*, когда упражнения выполняются с привычной скоростью до выраженной усталости мышц, которые несут основную нагрузку. При этом важно в состоянии утомления сделать несколько упражнений;
- *метод больших усилий для сложных упражнений*, которые можно повторить не более 3-4 раз.
- *метод с применением изометрического режима работы мышц* создается при выполнении статических упражнений с сохранением принятой позы

в течение 5-6 секунд. В этом режиме выполняются медленные силовые упражнения и упражнения на расслабление;

- *метод динамических усилий*, когда упражнения выполняются с максимальной скоростью (темпа исполнения).
- *при комбинированном методе* одно и то же упражнение выполняется в определенной последовательности: сначала в динамическом, затем в изометрическом режиме, после этого – с большими мышечными усилиями и, наконец, путем многократных повторений. Такие действия позволяют избежать монотонности упражнений, усиливают эмоциональность.

Для развития гибкости используются следующие методы:

- *выполнение упражнений за счет активного напряжения мышц*, обеспечивающих движение по большой амплитуде с целью растягивания мышц-антагонистов;
- *метод пассивных действий*, когда упражнения выполняются с помощью партнера или с отягощением, а также под действием собственной тяжести;
- *комбинированный метод*: вначале делаются активные движения, затем пассивные и, наконец, – статические положения.

Быстрота и выносливость развиваются одновременно с силой и гибкостью. Так, варьирование темпа способствует развитию скоростных качеств, а выполнение упражнения без остановки тренирует выносливость.

Ловкость также развивается при выполнении общеразвивающих упражнений, поскольку они связаны с необходимостью координировать движения частей тела между собой.

Чередование напряжений и расслаблений обеспечивает длительную работоспособность мышц и делает возможным выполнение движений с полной амплитудой.

Для расслабления мышц применяются упражнения с лежанием на поверхности воды, такие как «Морская звезда» на спине, последовательное расслабление – релаксация.

Учебно-тематический план первого года обучения

Таблица 1

Месяц	Раздел	Задачи	О Р У	Темы занятий
Октябрь	Вода	Познакомить детей с атрибутами для подводного плавания. Продолжать развивать навык уверенного передвижения в воде. Закрепить с детьми знание о пользе воды и где ее используют в повседневной жизни. Продолжать профилактику закаливания. Воспитывать бережное отношение к воде.	Элементы йоги	<i>Теоретическое занятие:</i> 1.Просмотр обучающего фильма «Водичка, водичка, умой мое личико». <i>Практические занятия:</i> 2.Не боимся мы воды! 3.Дождик, речка и лед. 4. Закаляйся!
Ноябрь	Кто живет в воде?	Познакомить детей с одноименным способом движения ног в ластах «торпеда» на суше. Помогать осваивать дыхание ртом через трубочку (соломку), контролировать правильное дыхание. Развивать ловкость, гибкость, воображение, творческое мышление (показывать действия по рассказам). Укрепить сердечно-сосудистую систему с помощью серии упражнений. Воспитывать смелость, доброжелательное отношение к водным обитателям.	Сказка	<i>Теоретическое занятие:</i> 5.Просмотр обучающего фильма «В гости к Черепахе». <i>Практические занятия:</i> 6.Рассказ бабушки-Водяного. 7.Сказка про русалку. 8.Золотая рыбка.

Декабрь	Море	Научить детей правилам поведения в открытых водоемах; внимательно относиться к другим плавающим; объяснить действия при различных опасных ситуациях в воде. Учить детей двигаться синхронно в воде (танец «Медузы»), погружаться до дна бассейна. Развивать умение задерживать дыхание под водой на долгое время (до 10с). Воспитывать товарищество, желание помогать друг другу.	Танец	<i>Практические занятия:</i> 9.Путешествие на корабле. 10.В гостях у русалки. 11.Дельфины. <i>Теоретическое занятие:</i> 12.Просмотр обучающего фильма «Советы крокодила Гены».
Январь	Озера	Показать детям, как пользоваться трубкой для подводного плавания, как плавать на поверхности с маской и трубкой. Развивать ловкость, воображение, самостоятельность, выносливость, навык правильного дыхания. Развивать навык движения ног одноименным способом «торпеда» на суше. Воспитывать бережное отношение к окружающей среде.	СРИ	<i>Теоретическое занятие:</i> 13.Просмотр обучающего фильма «Прогулка под водой». <i>Практические занятия:</i> 14.Веселые лягушата. 15.Мы – туристы. 16.Царство Нептуна.
Февраль	Реки	Перевести навык движения ног в ластах одноименным способом на суше в воду у бортика. Развивать умение плавать под водой близко к дну и близко к поверхности. Развивать скорость передвижения в воде, ориентирование под водой, пластичность движений. Закрепить умение пользоваться трубкой для подводного плавания. Воспитывать ответственность.	Элементы йоги	<i>Практические занятия:</i> 17. Быстрые ручьи. 18. Кораблики. 19. Отдых на речке. 20. Рыбалка.
Март	Подводный мир	Научить детей плаванию в ластах с доской для плавания. Закрепить умение задерживать надолго дыхание под водой и правильно дышать через трубку для плавания, ориентироваться под водой. Развивать, силу, выносливость, гибкость, смелость. Воспитывать товарищество, взаимопомощь.	Танец	<i>Практические занятия:</i> 21. Подарок для мам-бусы из жемчужин. 22. Подводные лодки. 23. Водолазы. 24. Подводный мир.

Апрель	Острова.	Учить детей согласовывать действия ног в ластах и рук (без вспомогательных предметов). Закрепить навык скольжения в воде, плавания под водой в ластах. Развивать силу, быстроту, ловкость. Воспитывать коллективизм, смелость. Анализ работы с детьми.	Сказка	<i>Практические занятия:</i> 25. Отправляемся в Африку. 26. Бармалей-разбойник. 27. Вперед, на поиски сокровищ! 28. Необитаемый остров.
--------	----------	--	--------	---

Учебно-тематический план второго года обучения

Таблица 2

Месяц	Раздел	Задачи	О Р У	Темы занятий
Октябрь	Вода	Научить детей надевать маску для плавания (не закрывать рот, подтягивать ремешки, устранять загибы). Развивать у детей умение задерживать дыхание; двигать ногами на суше одноименным способом «торпеда» (без ласт). Закрепить с детьми знание о пользе воды и где ее используют в повседневной жизни. Продолжать профилактику закаливания. Воспитывать бережное отношение к воде.	Элементы йоги	<i>Теоретическое занятие:</i> 1. Просмотр обучающего фильма «Что такое вода?». <i>Практические занятия:</i> 2. Зачем нужна вода? 3. Закаляйся! 4. Быстрая и медленная речка.
Ноябрь	Обитатели водоемов	Учить детей контролировать правильное дыхание с трубкой для плавания, контролировать глубину погружения с трубкой. Развивать ловкость, гибкость, воображение, смекалку, творческое мышление (показывать действия по рассказам). Укрепить сердечно-сосудистую систему с помощью упражнений. Воспитывать смелость, доброжелательное отношение к водным обитателям.	Сказка	<i>Теоретическое занятие:</i> 5. Просмотр обучающего фильма «Подводное путешествие». <i>Практические занятия:</i> 6. Караси и карпы. 7. Дельфины и русалки. 8. Усатый сом.

Декабрь	Море	Укрепить умение задерживать дыхание, двигать ногами в воде без ласт одноименным способом «торпеда». Развивать чувство ритма и синхронность выполнения упражнений. Воспитывать товарищество, желание помогать друг другу.	Танец	<i>Практические занятия:</i> 9. Пираты. 10. Морское путешествие. 11. Помощники Золотой рыбки. <i>Теоретическое занятие:</i> 12. Просмотр обучающего фильма «Правила поведения в воде».
Январь	Озера	Учить детей пользоваться трубкой для подводного плавания, правильно дышать, резко выдыхать воздух, двигать ногами в ластах в воде у бортика разноименным способом «торпеда» и одноименным способом «хвост», плавать на поверхности с маской и трубкой. Развивать ловкость, воображение, самостоятельность. Воспитывать бережное отношение к окружающей среде.	СРИ	<i>Теоретическое занятие:</i> 13. Просмотр обучающего фильма «Кто такие дайвингисты?». <i>Практические занятия:</i> 14. Лягушки-квакушки. 15. День рождения русалки. 16. Где живет Водяной?
Февраль	Реки	Показать детям простые сигналы общения под водой. Продолжать развивать умение двигать ногами в ластах в воде у бортика разными способами, и плавать в ластах с доской для плавания 7м. Развивать умение дышать через трубку, плавать под водой близко ко дну и близко к поверхности. Развивать быстроту, ориентирование под водой, пластичность движений. Закрепить умение пользоваться трубкой для подводного плавания. Воспитывать ответственность.	Элементы йоги	<i>Практические занятия:</i> 17. Два берега. 18. Речная прогулка. 19. Зубастый крокодил. 20. Рыбак и рыбки.
Март	Подводный мир	Учить детей плаванию в ластах и маске с доской для плавания и без нее. Закрепить умение задерживать надолго дыхание под водой и правильно дышать через трубку для плавания, ориентироваться под водой. Развивать, силу, выносливость, гибкость. Воспитывать товарищество, взаимопомощь.	Танец	<i>Практические занятия:</i> 21. Поиск жемчуга. 22. Погружение. 23. Веселые медузы. 24. Поиск клада.

Апрель	Водный транспорт	Учить детей согласовывать действия ног в ластах и рук (без вспомогательных предметов), с маской и трубкой для подводного плавания, плавать на 3 и 7 метров. Закрепить умение ориентироваться под водой. Развивать силу, быстроту, ловкость. Воспитывать коллективизм, смелость. Анализ работы с детьми.	Сказка	<i>Практические занятия:</i> 25.Капитаны. 26.Где живут корабли? 27.Морское путешествие. 28.Регата.
--------	------------------	--	--------	---

Методическое обеспечение Программы

Для решения задач Программы используются следующие средства:

- общеразвивающие упражнения на силу, растягивание, расслабление;
- различные формы ходьбы, бега;
- упражнения на профилактику ОРЗ;
- упражнения на профилактику ССС, органов дыхания, плоскостопия;
- упражнения на развитие мышечной системы;
- активное использование атрибутов;
- упражнения – самомассаж.
- картотека игровых упражнений с ластами, трубкой и маской.
- Список используемой литературы:

1. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. –Москва. «Издательство ФАИР», 2008. – 120 с.

2. Штихерт К.-Х. Спортивное плавание. Москва. Физкультура и спорт, 1973. – 152с.

3. Осокина Т.Н., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение детей плаванию в детском саду. – Москва. «Просвещение», 1991.

4. Черняев Э.Г., Топоров В.Н. Как научить детей плавать. – Киев. Издательство «Радянська школа», 1987. –78с.

5. Пищакова Н.Г. обучение плаванию детей дошкольного возраста. – Москва. Издательство «Скрипторий 2003», 2008. – 88с.

6. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. ФГОС. – Москва. Издательство «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2014. – 144с.

7. Дубровин В.А. Стретчинг-гимнастика как разновидность фитнес-технологий оздоровительной и адаптивно-развивающей направленности. – Красноярск. КГПУ им. В.П.Астафьева, 2013. – 116с.

8. Лещинская В.В. Праздника в детском саду. – Москва. «Аделант», 2008. – 284с.

9. Бурмистрова Л., Мороз В. Наглядно-дидактическое пособие. Расскажите детям о морских обитателях. - Издательство «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2008. – 12с.

10. Викулов А.Д., Бутим И.М. Развитие физических способностей детей. –

Ярославль. Издательство «Гринго», 1996. – 176с.

11. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. – Москва. Творческий центр «Сфера», 2013. – 80с.

12. Патрикеева А.Ю. Игры с водой и в воде. ФГТ. – Волгоград. Издательство «Учитель», 2014. – 216с.

13. Поглазова О.Т. Окружающий мир. Учебник-тетрадь 2 класса начальной школы. Часть 1. – Смоленск. Издательство «Ассоциация XXI век», 2004. – 80с.

14. Интернет ссылка www.kashalot.ru.

15. Форум инструкторов по плаванию ДОУ. Интернет ссылка <http://forum.in-ku.com>

Предметно – развивающая среда и материально-техническое обеспечение Программы

Организованная предметно – развивающая среда дошкольной организации в полном объеме стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, заинтересовывать в плавании. В ходе обучения подводному плаванию в бассейне дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. К оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Температура воздуха в помещениях бассейна составляет 28-34⁰С, температура воды от 32 до 28⁰С.

Плавательный бассейн МАДОУ № 81 «Царство Ариэль» является учебно-тренировочным помещением, для обучения детей основным видам плавания и совершенствования двигательных умений и навыков.

Основными задачами плавательного бассейна являются формирование навыка держаться на воде, сохранять и укреплять здоровье воспитанников детского сада. Общая площадь бассейна 63,1 кв.м. Площадь чаши составляет 19.6 кв.м.

Занятия в плавательном бассейне проводятся по подгруппам в соответствии с санитарными нормами: 3 кв.м поверхности зеркала воды на ребенка до 7 лет.

Плавательный бассейн эстетически оформлен: стены бассейна оформлены на тематику «Подводный мир». Одна из стен имеет большое матовое окно, противоположная стена в виде коллажа с эпизодом из мультфильма «Ариэль».

Отведено место на стене для стенда «Наши звездочки» с фотографиями детей, делающих успехи в плавании и место для выставки фотографий «Клуба «Дайвингист».

В помещения бассейна входят:

Раздевалка для мальчиков. Общая площадь 13 кв.м.

Оборудована: полотенце-сушители, скамьями, электросушителями, резиновыми ковриками.

Душевая комната для мальчиков. Общая площадь 4,8 кв.м.

Оборудована: поддонами, душевыми смесителями, резиновыми ковриками.

Раздевалка для девочек. Общая площадь 16,7 кв.м.

Оборудована: полотенце-сушители, скамьями, электросушителями, резиновыми ковриками.

Душевая комната для девочек. Общая площадь 5,8 кв.м.

Оборудована: поддонами, душевыми смесителями, резиновыми ковриками.

В помещения бассейна входят:

- Раздевалка для мальчиков
- Раздевалка для девочек
- Ванна для ног с проточной водой
- Душевая комната для мальчиков
- Душевая комната для девочек
- Чаша бассейна

Таблица 3

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1.	Пояса для лежания на воде
2.	Ласты
3.	Маски для подводного плавания
4.	Трубки для подводного плавания

5.	Палки пенопластовые не тонущие
6.	Массажные дорожки
7.	Надувные нарукавники
8.	Обручи
9.	Плавательные очки
10.	Доски для плавания
11.	Круги спасательные
12.	Круги надувные
13.	Плавающие игрушки
14.	Тонущие игрушки. Звездочки и дельфины.
15.	Надувные мячи
16.	Кольца
17.	Аптечка
18.	Полотенце-сушители
19.	Электросушители
20.	Резиновые коврики
21.	Поддоны
22.	Скамьи длинные (2м.)
23.	Скамьи короткие (1м.)
24.	Этажерка для инвентаря
25.	Шкафы для хранения инвентаря
26.	Душевые смесители

Кадровое обеспечение реализации Программы

Педагогический работник — физическое лицо, которое состоит в трудовых, служебных отношениях с организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и выполняет обязанности по обучению, воспитанию обучающихся и (или) организации образовательной деятельности (Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 21.).

Педагог, предоставляющий дополнительную образовательную услугу соответствует квалификационным характеристикам, которые установлены в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»), утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г., № 761н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 октября 2010 г., регистрационный № 18638), с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г., № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384);

- систематически повышает свой профессиональный уровень;

Непрерывность профессионального развития педагогического работника обеспечивается в процессе освоения им дополнительных профессиональных образовательных программ в установленном объеме, не реже чем каждые 3 года в образовательных учреждениях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

У педагога сформированы профессиональные компетенции, необходимые для успешной реализации программы дополнительного образования.

Педагог умеет обеспечить развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности в их тесной взаимосвязи.

Анализ работы с детьми обучающихся элементам подводного плавания.

Диагностика проводится с целью определения качества и доступности предоставляемой программы.

Таблица 4 (пример)

№	Год обучения	Ф.И.ребенка	1 Задерживание дыхания в маске.	2 Пользование трубкой	3 Плавание с разноименным способом движения ног «Торпеда» в ластах в воде с опорой.	4 Плавание с разноименным способом движения ног «Торпеда» в ластах в воде без опоры.	5 Плавание с одноименным способом движения ног «Хвост» в воде без опоры.	6 Плавание на поверхности воды.	7 Погружение на дно.
1	1								
	2								
2	1								
	2								

1 упражнение «Задерживание дыхания в маске».

Цель: определить умение погружаться в воду с головой в маске для плавания.

Методика:

Надеть маску закрыв нос. Губы приоткрыты для дыхания ртом. Подтянуть ремешки, подогнать по размеру маску, чтобы не затекала вода. Стоя на дне бассейна, выполнить вдох ртом, задержать дыхание и плавно присесть так, чтобы голова погрузилась в воду ниже уровня поверхности воды. Посчитать игрушки на дне бассейна и встать.

Высокий уровень – ребенок выполняет упражнение в соответствии с описанными требованиями. На поверхность воды не появляются пузыри.

Средний уровень – во время погружения ребенок закрывает глаза или приоткрывают рот.

Низкий уровень – ребенок не делает попытки выполнения упражнения, или сразу же после погружения встает, приподнимает маску, чтобы нос был открыт.

2 упражнение «Пользование трубкой».

Цель: определить умение спокойно дышать ртом через трубку.

Методика:

Надеть маску закрыв нос. Губы приоткрыты для дыхания ртом. Подтянуть ремешки, подогнать по размеру маску, чтобы не затекала вода. Закусить зубами «усики» трубки, плотно прижать ее ко рту. Стоя на дне бассейна плавно присесть так, чтобы

голова погрузилась в воду ниже уровня поверхности воды, а кончик трубки остался на поверхности. При помощи маленького зеркальца определить равномерность дыхания. При выдохе зеркальце запотевает.

Высокий уровень – ребенок выполняет упражнение в соответствии с описанными требованиями. Кончик трубки не уходит под воду и в рот не попадает вода.

Средний уровень – во время погружения ребенок делает попытки вдохнуть носом, что может привести к заливанию воды в маску.

Низкий уровень – ребенок не делает попытки выполнения упражнения, неправильно пользуется трубкой, поднимает маску, приоткрывает нос для дыхания.

3 упражнение «Плавание с разноименным способом движения ног «Торпеда» в ластах с подвижной опорой.

Цель: определить способность ребенка выполнять движение ног способом «торпеда» для скоростного передвижения.

Методика:

Обуть ласты и взять доску для плавания или надувные нарукавники. Проплыть 3 метра двигая поочередно ногами вверх-вниз под водой, не делая брызг и не приставляя пятку к ягодице.

Высокий уровень – ребенок выполняет упражнение в соответствии с описанными требованиями. Движение ласт плавное, ребенок набирает скорость во время движения. Опора не уходит под воду.

Средний уровень – во время плавания кончик ласты показывается из воды, ноги расставлены широко или колени подгибаются к груди.

Низкий уровень – ребенок не делает попытки выполнения упражнения, не сдвигается во время плавания с места, движения дерганные.

4 упражнение «Плавание с разноименным способом движения ног «Торпеда» в ластах без опоры.

Цель: определить способность ребенка выполнять движение ног способом «торпеда» для скоростного передвижения без опоры.

Методика:

Обуть ласты и проплыть 3 метра двигая поочередно ногами вверх-вниз под водой, не делая брызг и не приставляя пятку к ягодице. Руки вдоль туловища или «стрелочкой» плыть не помогают. Лицо опущено в воду.

Высокий уровень – ребенок выполняет упражнение в соответствии с описанными требованиями. Движение ласт плавное, ребенок набирает скорость во время движения.

Средний уровень – во время плавания кончик ласты показывается из воды, ноги расставлены широко или колени подгибаются к груди. Ребенок пытается плыть, загребая воду руками.

Низкий уровень – ребенок не делает попытки выполнения упражнения, не сдвигается во время плавания с места, движения дерганные.

5 упражнение «Плавание с одноименным способом движения ног «Хвост» в ластах без опоры.

Цель: определить способность ребенка выполнять движение ног способом «хвост» для скоростного передвижения без опоры.

Методика:

Обуть ласты и проплыть 3 метра двигая ногами вместе вверх-вниз под водой, соединив ступни, не делая брызг и не приставляя пятки к ягодице. Руки вдоль туловища или «стрелочкой» плыть не помогают. Лицо опущено в воду.

Высокий уровень – ребенок выполняет упражнение в соответствии с описанными требованиями. Движение ласт плавное, тело прогибается «волной», ребенок набирает скорость во время движения.

Средний уровень – во время плавания кончик ласты показывается из воды, ноги расставлены широко или колени подгибаются к груди. Ребенок пытается плыть, загребая воду руками.

Низкий уровень – ребенок постоянно сбивается и переходит на разноименный способ или не сдвигается с места. Ласты тянут ко дну.

6 упражнение «Плавание на поверхности воды».

Цель: определить способность ребенка удерживать тело на поверхности воды во время плавания с маской и трубкой.

Методика:

Проплыть в ластах, маске и трубке по поверхности воды, чтобы трубочка не опускалась ниже уровня воды.

Высокий уровень – ребенок выполняет упражнение в соответствии с описанными требованиями.

Средний уровень – во время плавания, при наклоне головы, кончик трубочки периодически опускается в воду, но ребенок резким выдохом освобождает трубочку от воды.

Низкий уровень – ребенок во время плавания не опускает голову в воду, смотрит вперед. Кончик трубочки лежит в воде.

7 упражнение «Погружение на дно».

Цель: определить способность ребенка погружаться на дно.

Методика:

Задержав дыхание и надев маску нырнуть. Сначала погружаются руки «Стрелочкой», и разводятся в стороны, толкая воду назад. Тело, выгибаясь погружается следом. Не падать на воду! Ноги расслаблены.

Высокий уровень – ребенок выполняет упражнение в соответствии с описанными требованиями. Ноги не двигаются. Ребенок удерживает положение тела около дна бассейна при помощи махов руками.

Средний уровень – пытается помогать ногами при погружении.

Низкий уровень – во время погружения ребенок не может удержать положение тела у дна.

