Принято «Утверждаю»

на педагогическом совете Заведующий МБДОУ

МБДОУ «Детский сад «Эврика» «Детский сад «Эврика»

№ от 201 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Э. Захаржевская

**Дополнительная образовательная программа**

**по плаванию**

**«Морской конек»**

Муниципального

бюджетного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад «Эврика»

**Образовательные области:** «Физическое развитие»,

«Художественно-эстетическое развитие»

для детей дошкольного возраста (3-7лет)

Срок реализации 4 года

инструктор

по физическому развитию

Гречишникова Н.В.

Тамбов

# Паспорт программы «Морской конек»

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование дополнительной платной образовательной услуги | Плавание и игры в бассейне. |
| Заказчик программы | Родительская общественность |
| Организация исполнитель программы | МБДОУ г. Тамбова «Детский сад «Эврика» |
| Составители программы | 1. На основе методических рекомендаций «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Чеменева А. А., Столмакова и «Фигурное плавание в детском саду.» Т. В. Маханевой, М.Д., Барановой Г.В.. |
| Целевая группа | Дети дошкольного возраста (3-7 лет) |
| Цель программы | Формирование, сохранение, укрепление физического и психического здоровья дошкольника, его эстетическое и художественное воспитание средствами музыки, ритмичных движений через развитие плательных умений и навыков, способностей, качеств личности. |
| Задачи программы | 1. Развивать двигательные качества и умения 2. Развивать музыкальность 3. Развивать психические процессы 4. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности |
| Актуальность | Обучение играм и танцам на воде позволяет раскрыть творческие способности каждого ребѐнка. Отличительной особенностью данной программы является интеграция физических, эстетических, художественно–творческих и психоэмоциональных особенностей дошкольника, приобщение к здоровому образу жизни, культурному и спортивному наследию. |
| Ожидаемые конечные результаты реализации программы | 1. Снижение заболеваемости дошкольников (младших дошкольников). 2. Развитие творческих способностей. 3. Формирование гибкости, пластичности художественно – эстетического вкуса. 4. Воспитание коллективизма, посредством выполнения упражнений, действий в команде. 5. Воспитание самостоятельности, выносливости, волевых качеств. 6. Овладение детьми различными видами плавания, умение ориентироваться в пространстве. 7. Создание условий для развития спортивно-одаренных детей |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**1.Целевой раздел**

1.1. Пояснительная записка

1.2. Нормативно-правовое обеспечение

1.3.Цели и задачи программы

1.4. Возрастные характеристики развития детей

1.5.Планируемые результаты, освоения детьми дошкольного возраста образовательной программы внутреннего действия.

1.6. Формы отчета реализации программы

**2. Содержательный раздел**

2.1. Содержание программы

**2.2.Принципы организации занятий в кружке**

2.3. Формы проведения занятий

2.4.Средства и методы реализации программы

2.5.Планирование тренировочного процесса

2.6.Содержание НОД в кружке

2.7.Взаимодействие с семьей, социумом.

**3. Организационный раздел**

3.1.Психолого-педагогические условия проведения кружковой работы по плаванию

3.2.Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию

3.3. Организация и содержание предметно - развивающей среды в бассейне детского сада

3.4. Материально-технические условия проведения НОД по плаванию

3.5.Обеспечение безопасности в бассейне

3.6. Методическое обеспечение программы

.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
   1. Пояснительная записка

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования*.* Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Учитывая приоритетное направление ДОУ – сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста и возросшую потребность родителей в оздоровительных услугах, на базе МДОУ детский сад «Эврика» организована НОД в закрытом бассейне. В качестве базовой программы взята «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, методика обучения плаванию Чеменевой А. А., Столмаковой Т. В.«Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» и «Фигурное плавание в детском саду.» Т. В. Маханевой, М.Д., Барановой Г.В.

Настоящая программа не дублирует содержание основной общеобразовательной программы в ДОУ, является дополнительной и учитывает специфику работы с детьми дошкольного возраста, возрастные особенности воспитанников дошкольных образовательных учреждений. Отличительной особенностью данной Программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В процессе ее реализации на занятиях используются инновационные технологии по обучению плаванию детей дошкольного возраста: фигурное плавание, гидроаэробика, аквааэробика, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, игротерапия, художественное слово, нестандартное спортивное оборудование.

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 уверено себя чувствовать в воде. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения в бассейне.

Одна из основных задач в воспитании дошкольников - **сохранение и укрепление здоровья, формирование у детей привычки к здоровому образу жизни**. Занятия в кружке «Морской конек» помогают решению этой задачи.

Систематическое посещение бассейна ведет к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Укрепляется нервная система, крепче становиться сон, улучшается аппетит, совершенствуются движения.

Плавание называют «крепостью здоровья», благодаря играм в бассейне повышается сопротивляемость растущего организма к холоду, оказывается тонизирующее воздействие.

1.2.Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы

* Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
* Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО);
* Федеральные Государственные Требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования, приказ

СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г.

* Устав МДОУ
* Программа развития МДОУ
* Общеобразовательная программа МДОУ
* Конституция РФ

1.3.Цели и задачи программы

*Цель данной программы:*создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников. Способствовать созданию хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях; вызывать у детей желание качественно выполнять задания, используя плавательные навыки.

*Задачи программы*:

Оздоровительные:

* повышение сопротивляемости организма к заболеваниям;
* расширение адаптивных возможностей детского организма;
* совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
* укрепление сухожилий связочно-суставного аппарата;
* устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные:

* формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
* обучение уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку;

Развивающие:

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

Воспитательные:

* воспитание нравственно-волевых качеств: настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;
* формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде;
* воспитание доброжелательных взаимоотношений между детьми.

Ожидаемый результат:

* расширение кругозора у детей;
* интерес у детей к музыкальному искусству, искусству танца на воде;
* сформированное чувство ритма, пластики в движениях;
* сформированность художественного вкуса в соответствии с возрастными особенностями;
* умение самостоятельно подбирать элементы для танцевальных композиций;
* улучшение посещаемости за счёт снижение заболеваемости;
* расширение спектра двигательных умений и навыков в горизонтальном и вертикальном положениях тела в воде;
* повышение динамики развития движений в воде;
* развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
* развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде; ощущение чувства радости и удовольствия от движений;
* приобретение грации, пластичности, выразительности движений.

1.4. Возрастные характеристики развития детей

Возраст детей, участвующих в реализации Программы «Морской конек»– 3-7 лет.

**Вторая младшая группа** (от 3 до 4 лет).В этом возрасте ребенок владеет большим объемом двигательных навыков; способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у них отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

**Средняя группа** (от 4 до 5 лет). На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет инструктору по физической культуре (плаванию) приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

**Старшая группа** (от 5 до 6 лет). На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

**Подготовительная группа** (от 6 до 7 лет). На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий; для них важен результат. У них формируется потребность заниматься физическими упражнениями, плаванием, развивается самостоятельность.

1.5. Планируемые результаты освоения детьми дошкольного возраста образовательной программы внутреннего действия.

**Вторая младшая группа** (от 3 до 4 лет)

*Дети должны понимать*:

- элементарные правила безопасного поведения в бассейне;

- названия плавательных упражнений;

- название плавательного инвентаря для обучения;

*Дети должны уметь*:

- выполнять элементарные передвижения в воде;

- уметь опускать лицо в воду;

- выполнять выдох в воду при погружении лица;

- погружаться в воду с головой;

- принимать горизонтальное положение в воде.

**Средняя группа**(от 4 до 5 лет)

*Дети должны понимать*:

- элементарные правила безопасного поведения в бассейне;

- названия плавательных упражнений, способов плавания;

- название плавательного инвентаря для обучения.

*Дети должны уметь*:

- выполнять элементарные передвижения в воде;

- выполнять погружение в воду с головой;

- выполнять выдох в воду при погружении лица;

- выполнять игровые упражнения в воде;

- передвигаться в воде стилем «Кроль»;

- выполнять скольжение на груди с опорой;

- выполнять скольжение на спине с опорой.

**Старшая группа** (от 5 до 6 лет)

*Дети должны понимать:*

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной безопасности на воде;

- значение плавания в системе закаливания организма и физического развития;

- названия плавательных упражнений, способов плавания;

- название плавательного инвентаря для обучения.

*Дети должны уметь:*

- выполнять упражнения на всплывание и расслабление;

- лежать на поверхности воды, на груди и на спине;

- выполнять элементарные передвижения в воде;

- выполнять погружение в воду, задерживать дыхание;

- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;

- выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;

- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди;

- выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием;

- выполнять игровые ситуации.

*Дети должны уметь использовать* приобретённые умения в повседневной жизни:

- выполнение правил поведения и мер безопасности в закрытых и открытых водоёмах;

- применение полученных умений в экстремальной ситуации.

**Подготовительная группа** (от 6 до 7 лет)

*Дети должны понимать:*

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма, в физическом развитии и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;

- названия плавательных упражнений, способов плавания;

- название плавательного инвентаря для обучения;

- значение закаливающих процедур.

*Дети должны уметь:*

- выполнять упражнения на всплывание и расслабление;

- лежать на поверхности воды, на груди и на спине;

- выполнять элементарные передвижения в воде;

- выполнять погружение в воду, задерживать дыхание;

- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;

- выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;

- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди;

- выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием;

- выполнять игровые ситуации.

*Дети должны уметь использовать* приобретённые умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- выполнение дыхательной гимнастики;

- соблюдение гигиенических требований;

- соблюдение правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;

- выполнения правил поведения и мер безопасности на открытых водоёмах в различное время года;

- применение полученных умений в экстремальной ситуации.

1.6. Формы отчета реализации программы

*Способы определения результативности реализации Программы«Морской конек»*- тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 1 раз в год (апрель) в виде контрольных упражнений.

*Формы подведения итогов реализации Программы:*

• открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;

• спортивные развлечения и праздники на воде.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание программы

Программа реализуется в 4 этапа:

1. этап – исследовательский
2. этап – подготовительный
3. этап – основной
4. этап – диагностический ( оценочный)

**I этап – исследовательский**

**Цель:** выявление заинтересованности родителей и детей в организации кружка по дополнительному платному образованию по плаванию, изучить уровень сформированности физических качеств, умений детей для занятий по плаванию в кружке.

* Анкетирование родителей.
* Отбор детей с учѐтом их интересов.
* Диагностика уровня плавательной подготовленности детей.

**II этап – подготовительный**

**Цель:** создание условий и организация кружковой и индивидуальной работы с детьми.Разработка методических рекомендаций, индивидуальных маршрутов детей на занятиях по плаванию.

* Разработка программы физкультурно-оздоровительного кружка с элементами фигурного плавания, гидроаэробики, дыхательных упражнений, обучающих игр для детей дошкольного возраста в рамках оказания дополнительных платных образовательных услуг по плаванию.
* Приобретение оборудования для занятий.

**III этап – основной**

**Цель:** решение основных задач.

* Приобщение ребѐнка к здоровому образу жизни, совершенствование опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.
* Педагогическое просвещение родителей.
* Совершенствование плавательных навыков и умений.
* Развитие творческих способностей у детей.
* Подбор игр и упражнений согласно возрастным особенностям детей и сюжету занятия.
* Обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

**2.2.Принципы организации занятий в кружке:**

* физическая нагрузка должна соответствовать возрасту,  полу, уровню физического развития ребенка;
* в занятие должны быть включены элементы закаливания.

**Задачи:**

* научить детей уверенно и безбоязненно двигаться в воде под музыку;
* развивать у детей чувство ритма, пластику движений;
* совершенствовать развитие физических качеств, жизненной емкости легких;
* укреплять сухожилия связочно-суставного аппарата;
* развивать своды стопы и мускулатуру;
* способствовать повышению сопротивляемости растущего организма к холоду.

2.3. Формы проведения занятий

* Традиционные
* Комбинированные
* Практические
* Игровые
* Сюжетные
* Контрольно - учетные

2.4. Средства и методы реализации программы

Основными средствами занятий в кружке являются физические упражнения, выполняемые в воде:

* упражнения по освоению с водной средой;
* игры на воде;
* упражнения силовой направленности;
* упражнения на гибкость и растяжку;
* упражнения на расслабление;
* упражнения аэробной направленности;
* подводящие упражнения, обучающие спортивным способам плавания.

Дополнительный компонент программы - нновационные технологии по обучению плаванию детей дошкольного возраста:

* Фигурное плавание– это различные комплексы движений, составленные из элементов хореографии с использованием акробатических и гимнастических комбинаций для построения различных фигур в воде. Фигурное плавание может быть групповым и сольным.
* Гидроаэробика – это выполнение умеренных по интенсивности физических упражнений под музыку .
* Пальчиковая гимнастика - комплекс упражнений, направленный на развитие и укрепление мелкой моторики рук.
* Дыхательная гимнастика - это специальные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру.
* Игротерапия – это использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды, которые повышают активность, развивают координацию движений, способствуют воспитанию чувства товарищества и появлениюинициативы, вызывают большие эмоции у детей.

**В обучение элементам инновационных технологий по плаванию входят:**

Разные виды группировок:

поплавок, фламинго гребковые движения рук: неподвижный – плоский в позиции на спине; пропеллер – стандартный за головой в позиции на спине; обратный пропеллер – обратный за головой в позиции на спине основные позиции:

звезда на груди, на спине, струнка на груди и на спине основные движения:

круг – движение тела по окружности;

оборот – вращательное движение вокруг поперечной оси тела; поворот – вращение тела вокруг оси; винт – медленный поворот вокруг продольной оси

С точки зрения доступности для движения **музыкальные произведения** выбираются:

небольшими по объему (3-4 минуты);

удобными по темпу в воде (умеренно-быстрыми или умеренно - меленными и разнообразными по темпу, т.е. с ускорениями и замедлениями);

музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения понятны детям.

Разнообразие музыкальных жанров и стилей развивает кругозор детей, воспитывает у них интерес к музыкальному искусству, выявляет индивидуальные предпочтения к музыке, формирует художественный вкус.

Основным **условием обучения** элементам фигурного плавания в ДОУ является соответствие средств, методов и приемов организации занятий возрастным особенностям детей и уровню их физической подготовленности.

**Обучение заключается** в последовательном многократном повторении отдельных элементов упражнения, что значительно облегчает его освоение, позволяет избежать ошибок.

Освоение аквоаэробического танца детьми происходит примерно в течение 3-4 недель.

*Элементы этих технологий вводятся в НОД 1 раз в месяц.*

Для достижения максимальных результатов, на занятиях используются следующие методы обучения:

Движения в водерассматривается как комплексный навык, требующий отдельной отработки каждого плавательного элемента: задержка дыхания, погружение, всплывание, лежание, скольжение, работа рук, работа ног, правильное дыхание.

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

Для достижения максимальных результатов, на занятиях используются следующие методы обучения:

**наглядный**: показ пособий и видеоматериалов, показ упражнений и приёмов, имитация, зрительные ориентиры, показ инструктора;

**словесный**: объяснения, указания, беседа, рассказ, заучивание терминологии, команды, распоряжения, пояснения;

**практический**: выполнение упражнений в команде и индивидуально, повторение упражнений, игры, выполнение контрольных нормативов.

***Виды организации НОД****:*

обучающая, игровая, сюжетная, сюжетно-игровая, образно-игровая, традиционная по интересам детей и контрольно-диагностическая.

Основной формой проведения занятий в кружке является игра, цель которой - улучшение самочувствия и повышение двигательной активности дошкольников.  
 Во время игры в бассейне решаются следующие основные задачи:

* содействие укреплению здоровья занимающихся,
* достижение и сохранение высокого уровня физической подготовленности,
* улучшение показателей функционального и психологического состояния,
* улучшение плавательной подготовленности.

В соответствии с основными задачами НОД подбирается комплекс упражнений и определяется методика проведения НОД.

***НОД строится по следующей схеме:***

-подготовительная часть;

-основная часть;

- заключительная часть.

**Подготовительная часть** обычно занимает 20-30% времени. Основная задача подготовительной части - организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части НОД. В подготовительную часть входят: построение и перекличка занимающихся; объяснение задач, методические указания, построения и перестроения, разминка, упражнения, направленные на подготовку к выполнению упражненийосновной части НОД. Упражнения подготовительной части должны задействовать все большие группы мышц, включать перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсивность движений умеренная.

**Основная часть** включает все основные упражнения, направленные на решение задачи НОД(воспитание силы, силовой выносливости, гибкости, аэробной выносливости, совершенствование технической подготовленности), а также подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными.

**Заключительная часть** имеет своей задачей постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма. Она включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения на гибкость. Интенсивность движений небольшая, а сами движения должны быть плавными. В конце даются упражнения на расслабление и релаксацию. В этой части подводятся итоги.

В рабочей программе предусмотрено использование различных видов подвижных игр**.**

Они бывают командные, некомандные, сюжетные и бессюжетные.

*Командные игры* — участники делятся на команды, и действия каждого играющего, его умения направлены на победу коллектива.

*Некомандные* — участники не делятся на команды; каждый играющий самостоятельно решает поставленные задачи.

*Сюжетные игры* - основаны на определенной тематике: например, «Караси и карпы», «Рыбаки и рыбки» и т. д.

*Бессюжетные* — основаны на выполнении упражнений в соревновательной  форме: «Кто первый?»,  «Кто дальше?»,  «Кто дольше?»  и т. д.

По своей преимущественной направленности подвижные игры в воде делятся на следующие основные группы:

-игры на скольжение;

-игры с погружением в воду;

-игры с открыванием глаз;

-игры - эстафеты.

2.5. Планирование тренировочного процесса

Занятия будут проводиться два раза в неделю. В зависимости от уровня плавательной подготовленности в качестве физических упражнений в воде можно выбрать: для слабо плавающих - игры в мелкой части бассейна, для умеющих плавать –игры и упражнения в глубокой части бассейна.

Для оздоровительных тренировочных программ недопустимо не только накапливание утомления от занятия к занятию, но и даже чрезмерное утомление от одной тренировки. Нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и интенсивности занятий соответствовали повышению уровня подготовленности. В процессе тренировки необходимо осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья и подготовленности, при необходимости дополняя его врачебным контролем.  
 Для оптимального эффекта от занятий в кружке весьма важен выбор объема и интенсивности нагрузок, а также количества занятий в неделю. В зависимости от задачи – поддержание или повышение уровня физической подготовленности, нагрузка может постепенно увеличиваться или оставаться на достигнутом уровне. Кроме того, полезно ориентироваться на возрастные нормы нагрузки. Для построения эффективной и в то же время безопасной программы по плаванию важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся. Можно выделить несколько уровней нагрузки, вызывающие принципиально различные адаптационные реакции организма:

- чрезмерная нагрузка, величина которой превышает функциональные возможности организма и может привести к перенапряжению;

- оптимальная тренирующая нагрузка, которая позволяет добиваться увеличения уровня подготовленности;

- поддерживающая нагрузка, величина которой недостаточна для дальнейшего роста работоспособности, но позволяет сохранить достигнутый уровень подготовленности;

- незначительная нагрузка, не приводящая к каким-либо долговременным сдвигам в организме.

Рост функциональных способностей организма в ходе тренировочного процесса приводит к сдвигу вверх порога адаптации: для дальнейшего повышения физической работоспособности нужны все большие нагрузки. Без ощутимого утомления невозможно добиться каких-либо сдвигов в уровне физической подготовленности. Известно, что чем выше величина нагрузки, тем сильнее ответная реакция организма. Для оздоровительных программ недопустимо не только накапливание утомления от занятия к занятию, но и даже чрезмерное утомление от одной тренировки. Организм занимающегося должен практически полностью восстановиться к утру следующего дня. Следовательно, нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и интенсивности соответствовало повышению уровня подготовленности.  
Увеличение интенсивности в оздоровительных программах проводится весьма осторожно. Построение тренировочного цикла в кружке по плаванию требует волнообразного изменения нагрузки. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего физического состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

2.6.Содержание НОД в кружке

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей сложности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Программа предусматривает взаимодействие детей в воде через игры и игровые упражнения, а также развитие фигурных движений по гидроаэробике с элементами танца.

I год обучения

(вторая младшая группа)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Часы |
|  | Техника безопасности | 1 |
|  | Теория | 3 |
|  | Практика. | 46 |
|  | Итого: | 50 |

**Содержание программы**

*Задачи*

-сообщить детям сведения о пользе занятий плаванием, освойствах воды;

-ознакомить детей с правилами поведения на воде;

-воспитывать у детей стремление к самостоятельности припередвижении ииграх в воде;

-учить погружать лицо в воду, погружаться в воду с головой;

-учить открывать глаза в воде;

-знакомить с очками для плавания;

-учить делать вдох и выдох на суше и в воде;

-формировать навык всплывания и лежания на воде (на груди и наспине, «медуза», «поплавок», «звездочка»);

-учить скольжению на груди и на спине;

-учить детей движениям руками, ногами, туловищем различнымиспособами плавания на суше и в воде, в том числе при помощивспомогательных и поддерживающих средств.

*Знания*

Сведения о пользе занятий плаванием, свойствах воды; правила поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде.

*Умения*

- Упражнения на суше

- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада;

- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

*Упражнения для освоения с водой*

- Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.

- Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками -поочередно, вместе, вперед, назад. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка» со вспомогательными средствами и без них.

- Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно.

- Игры, эстафеты, развлечения на воде.

*Упражнения в воде*

- Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине в движении шагом по дну, дыхание произвольное, а также на задержке дыхания.

-Выполнять выдохи в воду у бортика.«Медуза», «поплавок», «звездочка» на груди и на спине со вспомогательными средствами и без них.

- Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине с нарукавниками, поясами, «плавками-поплавками»,надувным кругом и без них в скольжении, дыхание произвольное, а также на задержке дыхания.

- Движения ногами кролем, дельфином, брассом с плавательной доской, ластами и без них. Дыхание произвольное, а также на задержке дыхания, с выдохом в воду.

- Плавание различнымисочетаниямидвижений, облегченными, неспортивными и спортивными способами с поддерживающими средствами и без них, на задержке дыхания, с выдохом в воду.

- Доставание игрушек со дна.Ныряние в вертикально расположенный обруч.

Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

*Примечание*: На занятиях преподаватель может находиться с детьми в воде.

- Знать о пользе занятий плаванием, правилах поведения в бассейне.

- Уметь выполнять простейшие специальные упражнения на суше.

*Уметь:*

-выполнять выдохи в воду, «звездочку» на груди и на спине с 2-мянарукавниками, с одним нарукавником, без нарукавников;

-выполнять скольжение на груди и на спине с доской в руках и бездоски;

-выполнять движения руками брассом -ногами кролем; рукамидельфином ногами кролем на груди; кролем на груди спроизвольным дыханием, на задержке дыхания, с выдохом в водусо вспомогательными средствами;

-на мелком месте бассейна доставать игрушки со дна.

*Стандарты*

- Плавание любыми способами с любыми вспомогательными средствами -

5-7-9 м.

- Плавание любыми способами без вспомогательных средств -3-4-5 м.

*Техника безопасности*

- Ознакомление с правилами поведения в бассейне.

- Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками.

- Посещение занятий старших групп.

*Теория*

*- Использование художественного слова*: потешки, стихи, сказки («Водичка, водичка… », «Дождик, дождик пуще», «Кораблик» А. Барто, «Мойдодыр» К. И. Чуковский и др.) - психологический настрой.

*- Расширение представлений о купании, плавании:* беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов «Крошка Енот», «Медвежонок Умка», «Русалочка» и др.

- Изготовление вместе с воспитателями и родителями поделок на водную тему.

***Реализация проекта в группе: «Где живет водичка?».***

*Практика*

- Упражнения для специальной подготовки.

- Спуск в бассейн с поддержкой и без.

- Освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки) в зале

сухого плавания, упражнения для ОФП.

- Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на

носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д.

- Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик»,

«Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.

- Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, врассыпную.

- Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными

игрушками (плавающими, тонущими, надувными) .

- Игры для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие

ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море» и др.

- Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой,

задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на

воду.

- Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка»,

«Мячик», «Тишина», «Уточки моют носик» и др.

- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: («Воздушный шар»,

«Дует, дует ветерок», «Сердитая кошка» и др.) .

- Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку»,

«быстрые лодочки» и др.

- Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания («медуза», «звездочка на груди», «поплавок») ; движений ног как при плавании способом кроль.

- Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры и без («звездочка на груди», «поплавок», «медуза», «стрела») .

- Техника работы ног как при плавании способом кроль (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: «Фонтан», «Моторчики»…

- Скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль.

- Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята» и др.

*Тестирование (контрольное упражнение).*

*Праздник на воде.*

**II год обучения.**

**Средняя группа (4-5 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Часы |
|  | Техника безопасности | 1 |
|  | Теория | 3 |
|  | Практика. | 46 |
|  | Итого: | 50 |

**Содержание программы**

*Задачи*

-расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания наорганизм учить названиям способов и их особенностям;

-учить ориентироваться под водой, доставая со дна различныепредметы: игрушки, геометрические фигурки и др.;

-совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду;

-учить скольжению на груди и на спине без поддерживающихсредств с задержкой дыхания и выдохом в воду;

- учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воде безподдерживающих средств;

-учить выполнять движения руками и ногами различнымиспособами на суше и в воде без поддерживающих средств;

-совершенствовать плавание удобным для себя способом,увеличивая при этом проплываемые расстояния;

-учить различным спускам в воду с бортика бассейна: спадам вводу, сидя на бортике, вниз ногами; прыжкам вниз ногами изположения приседа на бортике; спадам в воду вниз головой, изположения сидя на бортике.

*Знания*

- Сведения о значении занятий плаванием для здоровья и развитияорганизма, названия способов плавания и их значении, освойствах воды.

- Уметь выполнять задания по связи плавания общеобразовательными предметами.

- Правила поведения в бассейне, в т.ч. во время занятия, при пользовании душем и т.д.

- Одежда для плавания, оценка своей плавательной подготовленности.

*Умения*

Упражнения на суше

- Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.

- Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными, облегченнымии неспортивными способами.

- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений

для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада;

- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движенияногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

*Упражнения для освоения с водой*

- Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; ходить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.

- Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками -поочередно, вместе, вперед, назад. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка»со вспомогательными средствами и без них.

- Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно.

- Игры, эстафеты, развлечения на воде.

*Упражнения в воде*

- Ходьба подну с выполнением движений руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине.

- Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спинев скольжении со вспомогательными средствами и без них.

- Движения ногами с плавательной доской, со вспомогательными средствами и без нихкролем, дельфином, брассом с задержкой дыхания,выдохом в воду,

произвольным дыханием.

- Плавание облегченными, неспортивными спортивнымиспособов с задержкой дыхания, произвольным дыханием, выдохом в воду.

- Плавание удобным для себя способом, со вспомогательными средствами и без них, постоянно увеличивая расстояние; контрольное плавание на максимально возможное расстояние.

- Спады в воду из различных положений с бортика бассейна: сидя, лежа

на бортике,прыжокв воду вниз ногами; прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике.

*Требования*

- Уметь выполнять требования программы предыдущих возрастных групп.

- Знать названия способов плавания.

*Уметь:*

-выполнять «звездочку» на груди и на спине;

-«отдых на воде» -5-10 сек.;

-выполнять скольжения на груди и на спине на максимально

возможное расстояние;

-выполнять, спад в воду из любого положения;

-выполнять 5-8 выдохов в воду;

- доставать предметы со дна;

- плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными

средствами различными способами;

-«плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.

*Стандарты*

- Плавание любыми способами со вспомогательными средствами 10 м и более.

- Плавание любым удобным способом с произвольным дыханием 5-7-9 м без вспомогательных средств

*Техника безопасности*

- Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы.

- Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне.

- Просмотр видеофильма.

*Теория*

- Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки.

- Закрепление представлений о купании и плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо» «Уроки тетушки Совы» и др.

- Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием, выполнения ОРУ на суше и в воде.

- Ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов) .

- Экскурсия во «Дворец спорта «Нептун», посещение занятий.

- Реализация проекта в группе: «Приключение капельки».

*Практика*

- Упражнения для специальной подготовки.

- Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся») .

- Упражнения для ОФП (строевые упражнения, ОРУ, направленные на укрепление всех групп мышц) в зале сухого плавания.

- Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например: руки к плечам) и т. д.

- Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой.

- Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.

- Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный) .

- Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду? », «Достань игрушку» и др. игры и упражнения.

- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Насос», «Ракета – самолет», «Сердитый еж» и др.

- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др.

- Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания (положение туловища, движение рук и ног) .

- Упражнения на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка» (на груди и спине, выполняя у опоры; самостоятельно, лежа свободно на воде) .

- Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лежа на животе (с выдохом в воду, держась за поручень, за плавательную доску, свободно.

- Движения рук как при плавании способом кроль: у опоры, в движении (при ходьбе, беге, стоя на месте («Мельница», «Пропеллер», «Лодка с веслами» и др.).

- Скольжение на груди и спине с опорой на плательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания.

- Техника плавания облегченным кролем на груди с работой рук (без выноса рук из воды) .

- Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок» и др.

- Специальный компонент программы: ОРУ под музыку в воде (движения имитационного характера, подражание разным животным, комплексы упражнений: «Два пингвина», «Танец маленьких утят», «Веселые лягушки» и др.

*Тестирование (контрольное упражнение) .*

*Праздник на воде.*

**III год обучения**

**Старшая группа (5-6 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Часы |
|  | Техника безопасности | 1 |
|  | Теория | 3 |
|  | Практика. | 46 |
|  | Итого: | 50 |

**Содержание программы**

*Задачи*

-знать об оздоровительном и прикладном значении плавания;

-учить детей переходить из положения «звездочка» в положение«поплавок» и наоборот;

-выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры);

-доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;

-совершенствовать плавание неспортивными и спортивнымиспособами; приучать детей стараться проплывать, постоянноувеличивая расстояния;

-учить выполнять повороты при плавании на груди;

-учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в

полной координации всеми способами.

*Знания*

- Особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность).

*Знать:*

-связь плавания с общеобразовательными предметами (чтение,математика, изобразительное искусство, музыка и др.);

-гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений идр.;

-простейшие сведения из истории плавания.

*Умения*

*Упражнения на суше*

- Общеразвивающие упражнения, в т. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.

- Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.

- Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада;

- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада;

- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения рукамибрассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений рукамииногами разными способами в различных сочетаниях.

*Упражнения для освоения с водой*

- Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. Выполнять «звездочку» на груди и на спине-отдых на воде с максимально возможной продолжительностью.

- Выполнять скольжение на груди на дальность.

-Ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна.

-Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.

*Упражнения в воде*

-Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в глубоком наклоне.

-Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техникойплавания, в т.ч. со вспомогательными средствами.

-Плавание при помощи движений рукамибрассом, дельфином, кролем с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.

- Движения ногами кролем, дельфином брассом с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.

- Плавание различными способами с выдохами в воду, с выполнением поворотов, в т.ч. со вспомогательными средствами.

- Максимальное проплывание расстояний, в т.ч. с переворотами из положения на груди в положение на спине и наоборот.

- Плавание в одежде.

*Требования*

- Уметь выполнять программы предыдущих возрастных групп.

- Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек.

- Выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м.

-Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.

*Уметь:*

-выполнять 9-12-15 выдохов в воду;

-выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек.;

-выполнять скольжение на груди и на спине -3-4-5 м;

-при нырянии в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна;

-плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна;

-оценивать свою плавательную подготовленность и рассказыватьо занятиях по плаванию.

*Стандарты*

- Плавание любым способом совспомогательными средствами более 15 м.

- Плавание любым способом 7-9-12 м.

*Техника безопасности*

- Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций.

- Посещение занятий детской спортивной школы, беседа с тренером. Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, использование схем, моделей, картинок, знаков, просмотр видеофильма.

*Теория*

- Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий, диафильмов.

- Формирование представления о водных видах спорта. Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта (телеканал «Спорт»): плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание.

- Посещение занятий спортивных групп («Дворец спорта «Нептун») .

- Реализация проекта в группе «Волшебница вода». Опыты, эксперименты с водой, изготовление атрибутов и игрушек для занятий в бассейне.

- Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов) ; графические изображения подвижных игр; показ упражнений преподавателем, заранее подготовленного ребенка (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения).

*Практика*

- Упражнения для специальной подготовки.

- Спуск в воду с погружением, с подныриванием под нудолс, со скольжением в обруч и т. д.

- Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения; ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц.

- Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, противоходом, «змейкой», в полуприседе и др.

- Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.

- Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.

- Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте») .

- Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой? », «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.

- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Парус», «Гуси летят», «Пчелы» и др.

У- пражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др.

- Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком в зале сухого плавания и в воде.

- Движения рук и ног, выполняемые в зале и воде как при плавании способом кроль и брасс (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием).

- Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха.

- Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.

- Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении.

- Прыжки в воду: из положения стоя («солдатик», «падающая звезда», «бабочка») ; в группировке («мячик», «рыба – шар») ; прыжки в воду головой вперед из положения сидя на бортике бассейна.

- Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше? », «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».

Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др.

- Акваэробика: комплексы упражнений в воде под музыку: «Волшебный цветок», «Белые кораблики», на муз. А. Петрова «Утро», «Голубая вода» и др.

- Комплексы упражнений в воде под музыку с элементами синхронного плавания: «Рыбки», «Неваляшки», «Капельки», «Ручейки» и др. (элементы: «танцую не один», «воротики», «звездочка, цветок», «на кого похож? »…

*Тестирование (контрольное упражнение).*

*Праздник на воде.*

**IV год обучения**

*Подготовительная к школе группа (6-7 лет)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол – во часов |
|  | Техника безопасности | 1 |
|  | Теория | 3 |
|  | Практика | 46 |
|  | ИТОГО | 50 |

**Содержание программы:**

*Задачи*

-перед поступлением в школу научить плавать на расстояние до15-25 метров;

-закрепить знания о правилах безопасности на воде;

-учить знанием способов помощи уставшему на воде товарищу итранспортировки пострадавшего;

-учить простейшим знаниям о реакции организма на нагрузку(частота сердечных сокращений)

-ЧСС;

-учить самостоятельному подсчету ЧСС;

- учить дыханию с поворотом головы вправо и влево, удалятьпопавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания;

-совершенствовать технику отдельных элементов способовплавания: плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них; плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них;

-совершенствовать согласование движений рук, ног с различнымивариантами дыханияпри плавании различными способами;

-совершенствовать спады в воду из разных положений;

-совершенствовать повороты, при плавании на груди и на спине;

-учить использованию элементов прикладного плавания.

*Знания*

- Сведения об организме, гигиене, санитарии; физических качествах, частоте сердечных сокращений.

*Знать:*

-правила безопасности на воде; при катании на лодках, припередвижении по осеннему и весеннему льду;

-простейшие способы транспортировки пострадавшего;

-связь плавания с общеобразовательными предметами (чтение,математика, родная природа, знания о своем организме и др.);

-температуру воды и воздуха, правила поведения прифизкультурных занятиях.

*Умения*

- Упражнения на суше

- Общеразвивающие упражнения, в т. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.

- Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.

- Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада.

- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада.

- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

*Упражнения для освоения с водой*

- Лежать на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью.

- Скольжение на груди с переворотом на спину и наоборот.

- Кувырки вперед, назад в воде на месте и при плавании.

- Эстафеты, игры в воде.

*Упражнения в воде*

- Плавание по «элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение техники спортивных способов плавания.

- Совершенствование движений руками, ногами всеми способами плавания.

- Совершенствование различных вариантов дыхания.

- Совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания при плавании различными способами.

- Плавание в одежде.

- Выполнение способов транспортировки, буксировки, переноса груза над водой.

- Совершенствование спадов в воду, поворотов при плавании на груди и на спине.

*Примечание*. Все упражнения выполняются с использованием

вспомогательных средств и без них.

*Требования*

- Уметь выполнять требования программ предыдущих возрастных групп.

*Уметь:*

-выполнять 15 – 20-25 выдохов в воду;

-выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 15-17-20 сек;

-выполнять скольжение на груди 4 – 5-6 м;

-при нырянии в длину (3-4 м) доставать со дна игрушки;

-плавать на скорость на одних ногах на груди и на спинеразличными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами(доска, ласты) 15-20-25 м;

-плавать со сменой способов -10-15-25м;

-плавать в одежде -5-7 м;

-буксировать предметы на воде -3-4-5 м.

*Стандарты*

Проплывать любым способом без остановки 15-20-25 иболее метров.

*Техника безопасности*

-Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах через рассматривание картин, знаков, схем; просмотр фильмов, слайдов, мультфильмов.

- Моделирование знаков «Правила поведения на воде».

*Теория*

- Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, рассматривание картин, иллюстраций, обсуждение видеофильмов, фотографий.

- Расширение представления о водных видах спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду с трамплина, синхронное плавание, ватерполо.

- Посещение соревнований по плаванию спортивных групп «Дворца спорта».

- Обзор и обсуждение соревнований по плаванию (телеканал «Спорт») .

- Получение наглядного представления о правильных движениях спортивными способами: использование схем упражнений, графическое изображение подвижных игр; показ упражнений детьми, наиболее успешно владеющими навыками плавания.

- Реализация проекта в группе: «По морям, по волнам… ».

*Практика*

- Упражнения для специальной подготовки

- Спуск в воду: уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель; с прыжком в воду, с перепрыгиванием через нудолс и др.

- Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц; развития координации; упражнения с отягощением для мышц рук и ног.

- Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом, на коленях; с мешочком на голове, с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой».

- Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками.

- Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет;

отталкиваясь от воды руками.

- Погружение под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания (на 8, 16, 20, 32 счета); с открытыми глазами собирать части целого («Собери картинку») ; проходить в тоннель и др.

- Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Маятник», «Змея», «Хлопок» и др.

- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор».

Обучение и закрепление техники выполнения упражнений целиком и по частям в зале и в воде.

- Отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль и брасс: в зале, на воде; из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в согласовании с дыханием.

- Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение; только с работой рук или ног как при плавании способом кроль; с поворотом головы для вдоха; с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика.

- Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая движение рук и ног; отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде) .

- Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна; облегченным кролем, без выноса рук из воды; сочетая работу рук и ног; в согласовании работы рук, ног и дыхания.

- Плавание брассом: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску) ; в свободном плавании, при помощи работы рук; сочетая работу рук и ног; в полной координации работы рук, ног и дыхания.

- Прыжки в воду: из положения сидя и стоя; выполнять прыжок вперед – вверх, в длину (войти ногами в воду) ; сидя на бортике бассейна, руками вперед; спиной, обхватив голени руками, медленного заваливаясь назад («сесть в воду) .

- Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется? », «Катера», «Пятнашки – стрела», «Карасик и щука» и др.

- Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дольше? », «Самый ловкий».

- Игры с элементами водных видов спорта: «Пушбол», «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки» и др.

- Акваэробика (в воде под музыку) : комплексы «Морячка», «Аквариум», «Воздушная кукуруза», «Большая стирка» (муз. в стиле «диско», и др.

- Комплексы упражнений в воде с элементами синхронного плавания: «Морские коньки», «Русалочки», «Вальс цветов», «Дельфины» (элементы: «звездочка в кругу», «чехарда», «Осьминожки»).

*Тестирование (контрольное упражнение).*

*- Праздник на воде.*

2.7.Взаимодействие с семьей, социумом.

*Формы работы с родителями*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Организационная форма** | **Цель** |
| **1** | Педагогические беседы | Обмен мнениями о развитии ребенка, обсуждение характера, степени и возможных причин проблем, с которыми сталкиваются родители и педагоги в процессе его воспитания и обучения. По результатам беседы педагог намечает пути дальнейшего развития ребенка |
| **2** | Практикумы | Выработка у родителей педагогических умений по воспитанию детей, эффективному расширению возникающих педагогических ситуаций, тренировка педагогического мышления |
| **3** | Тренинги | Вовлечение родителей  в специально разработанные ситуации, позволяющие осознавать свои личностные ресурсы |
| **4** | Тематические консультации | Создание условий, способствующих преодолению трудностей во взаимодействии педагогов и родителей по вопросам физического развития детей в условиях семьи |
| **5** | Родительские  собрания | Расширение кругозора  родителей об обучении навыков плавания. Поддержание интереса к физической культуре и спорту к плаванию |
| **6** | Родительские чтения (родительские школы) | Ознакомление родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами физического развития детей |
| **7** | Мастер-классы | Овладение практическими навыками закаливания детей в домашней обстановке |
| **8** | **Открытые занятия** |  |

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ОТДЕЛ

3.1.Психолого-педагогические условия проведения кружковой работы по плаванию

Для успешной реализации Программы должны быть обеспеченыследующие психолого-педагогические условия:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственныхвозможностях и способностях;

- использование в образовательной деятельности форм и методовработы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальнымособенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так иискусственного замедления развития детей);

- построение образовательной деятельности на основе взаимодействиявзрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждогоребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношениядетей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видахдеятельности;

- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфическихдля них видах деятельности;

- защита детей от всех форм физического и психического насилия;

- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей,охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно вобразовательную деятельность.

3.2.Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают:

* освещенные и проветриваемые помещения;
* ежедневная смена воды;
* текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
* дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
* анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования (контролируетсясанэпидстанцией).

Занятия в кружке должны проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Занятия в кружке проходят во второй половине дня в старших группах и перед обедом в младших (3-4 года)

Занятия в кружке проходят в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

**Длительность НОД в кружке «Морской конек»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Число детей в группе** | **Продолжительность**  **занятий** | **Количество занятий в неделю** |
| 3-4 года | 6-8 | 15-20мин. | 2 |
| 4-5 года | 6-10 | 20-25 мин. | 2 |
| 5-6 лет | 8-12 | 25-30 мин | 2 |
| 6-7 лет | 8-15 | 30 -35мин. | 2 |

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

**Санитарные нормы температурного режима в бассейне,**

**параметры набора воды в каждой возрастной группе:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Температура  воды (0С) | Температура воздуха (0С) | Глубина  бассейна (м) |
| 3-4 года | + 30… +320С | +26… +280С | 0,4-0,5 |
| 4-5 года | + 28… +300С | +24… +280С | 0,7-0,8 |
| 5-6 лет | + 27… +280С | +24… +280С | 0,8 |
| 6-7 лет | + 27… +280С | +24… +280С | 0,8 |

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

3.3. Организация и содержание предметно - развивающей среды в бассейне детского сада

Особенности организации предметно-развивающей среды в бассейне детского сада в том, что среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание совершенствоваться в приобретённых навыках плавания, познавать, побуждать применять в играх своё умение в ходе игр, в том числе игровых упражнений, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Водная среда должна предоставлять условия для игрового обучения плаванию и развития моторных функций и координации ребёнка.

Водное пространство должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

В те дни, когда бассейн не функционирует по уважительным причинам, организуется непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей на открытом воздухе. Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

3.4. Материально-технические условия проведения НОД по плаванию

-Бассейн детского сада.

-Аудио- аппаратура.

-Диски.

-фены для сушки волос

- вешелки для сменной детской одежды

*Организация развивающей предметно-пространственной среды*

* Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой
* Плавательные доски
* Плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров
* Тонущие игрушки и предметы разных форм и размеров
* Надувные круги разных размеров
* Нарукавники
* Очки для плавания
* Поролоновые палки (нудолсы)
* Мячи разных размеров
* Обручи плавающие и с грузом
* Шест
* Поплавки цветные (флажки)
* Коврики массажные со «следочками»
* Картинки с изображением морских животных
* Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания
* Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания»
* Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы
* Комплексы дыхательных упражнений
* Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

3.5.Обеспечение безопасности в бассейне

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде.Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

* Занятия в кружкепроводить в местах, полностью отвечающих всем требованиямбезопасности и гигиены.
* Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
* Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
* Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
* Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
* Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости толькос разрешения преподавателя.
* Проводить поименно перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее.
* Научить детей пользоваться спасательными средствами.
* Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимостибыстро оказать помощь ребенку.
* Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
* Не проводить НОД раньше, чем через 40 минут после еды.
* При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинениегуб) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
* Соблюдать методическую последовательность обучения.
* Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
* Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
* Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

* внимательно слушать задание и выполнять его;
* входить в воду только по разрешению преподавателя;
* не стоять без движений в воде;
* не мешать друг другу;
* не наталкиваться друг на друга;
* не кричать;
* не звать нарочно на помощь;
* не топить друг друга;
* не бегать в помещении бассейна;
* проситься выйти по необходимости;
* выходить быстро по команде инструктора.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организацииплавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

3.6. Методическое обеспечение программы

1. Большакова И. А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А.Большакова. - М.: Аркти-Кудиц, 2005. – 24 с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста
4. Волошина Л.Н.Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
5. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду.. М.: Детство-пресс, 2003 г.
6. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
7. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
8. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
9. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- ( Азбука спорта ).
10. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
11. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
12. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
13. Пищикова Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. -М., 2008
14. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников [Текст]: методическое пособие / Т. А. Протченко, Ю .А.Семенов. – М.: Айрис - дидактика, 2003. – 80 с.
15. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
16. Рыбак М. Раз, два, три плыви.- М., Аркти-Кудиц, 2010 г.
17. Соколова Н. Г. Плавание и здоровье малыша [Текст] / Р-н-Д.: Феникс, 2007. – 157с.
18. Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова.-М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.-(Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
19. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
20. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.
21. Чеменева А. А., Столмакова Т. В.. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. — Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2011.

**МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА*.***

Оценка качества обучения детей старшего дошкольного возраста в данной программе оценивается по 4-балльной системе.

3,5 балла и выше- высокий уровень,

2,5- 3,4 балла- средний уровень,

2,4 балла и ниже- низкий уровень.

**Оценочные тесты по обучению аквааэробике**

**с элементами танца детей 4-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. ребёнка | Скольжение на груди | Скольжение на спине | Специальные  упражнения | Выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела. |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. ребёнка | Развитие творчества в воде | Согласованное выполнение упражнений под музыку | Пластика в движениях | Сумма  баллов |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  | |  |

***Тестовые задания и критерии:***

1. Скольжения на груди: 4 б- ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.

2. Скольжение на спине: 4 б- ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.

3. Специальные упражнения: 4 б- правильно; 3 б- имеется неточность ; 2 удовлетворительно; 1 б- не справился

4. Согласованное выполнение движений: 4 б- правильно; 3 б - имеется неточность ; 2 б - удовлетворительно; 1 б- не справился

5. Развитие творчества в воде: 4 б - выполняет самостоятельно; 3 б - выполняет по образцу; 2 б - выполняет повторяя движения детей; 1б - не выполняет.

6. Пластика в движениях: 4 б - присутствует; 1 б - отсутствует.

***Методика проведения диагностики.***

**1. Скольжение на груди:** стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребёнка должно быть у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

**2**. **Скольжение на спине:** Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться назад, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна бассейна и выполнить упражнение «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо- на поверхности воды.

**3. Специальные упражнения.**

Глубина воды - по пояс:

1***.*** *Подъем колена.* Из исходного положения, стоя на одной ноге (прямой), другую ногу, сгибая, поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. При подъеме колена может быть использован любой вариант (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, в шагах, беге, подскоках).

2*. Мах в*ыполняется стоя на одной ноге, в горизонтальном положении. Прямая маховая нога поднимается точно вперед-горизонтально, разрешено небольшое «выворотное» положение стопы. Разрешается использовать любое сочетание маха ногой с движениями на месте, шагами, бегом, подскоками. Возможна также разная плоскость движения:

1) мах вперед;

2) вперед - в сторону (по диагонали) или в сторону.

Выполняется на 2 счета:

1- сгибая колено, поднять правую ногу вперед - вниз (мах может быть выполнен в любом направлении - вперед, по диагонали, назад);

2 - вернуться в исходное положение.

3.*Прыжок- ноги - вместе, ноги – врозь* выполняется из исходного положения: пятки вместе, носки слегка врозь (на ширину стопы). Отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении опуститься на всю стопу, вернуться в и.п.

4 *Выпад* может быть выполнен любым способом (шагом, скачком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону). Основным вариантом этого «аэробного шага» является положение «выпад вперед».

5.*Шаг*напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую ногу сгибая поднять точно вперед. «Marching» - ходьба на месте, «Walking» - ходьба в различных направлениях, вперед-назад, по кругу, по диагонали.

6**.** *Бег* **-** переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. «Joging» - вариант бега, типа «трусцой».

7***.*** *Подскоки*выполняются в ритме «И - РАЗ» или «РАЗ - ДВА».

**4. Согласованное выполнение упражнений.**Технике исполнения оцениваются 3 характеристики - правильность выполнения, согласованность, сложность. Дети находятся на небольшой глубине, их движения должны быть четкими и уверенными от начала и до конца выступления. Все члены команды должны одновременно менять положение тела, производить толчки и перемещения.