**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей «Мишутка» МО «Алданский район» РС(Я)**

*678900, РС(Я), г.Алдан, ул.Гагарина 27, тел./факс (41145) 3-47-62, e-mail:*

*cad-Mishutka@yandex.ru*

 «Утверждаю»

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_2015г.

Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Заведующий МДОУ

\_\_\_\_\_\_\_\_О.А. Долгай

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к программе «Детство»**

**«Обучение детей плаванию в детском саду»**

**на 2015 – 2016учебный год**

**образовательная область «Физическое развитие» (плавание)**

Инструктор по физической культуре

Газинская Е.С.

 Принято:

на педагогическом совете

 протокол №\_\_\_\_\_\_

 от \_\_\_\_\_\_\_\_2015

**РАЗДЕЛ 1.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 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.

 Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактика многих заболеваний.

 Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби. Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно  и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей. Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью.

 Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения. Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы «Детство» « Программа обучения  плаванию в детском саду» Е.К. Воронова. Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3 -7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях **.**

 **Ведущая цель программы** – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников. Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

 В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.

 Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил. В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

 - непосредственно образовательную деятельность по плаванию;

 - оздоровительно-профилактический комплекс (бассейн-сауна);

 -  развлечения, праздники на воде.

 Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться владеть своим телом в непривычной среде.

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

**Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию.**

 Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

 Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне и спортивном зале , расположенных в здании МБДОУ «Мишутка»

 Для дополнительного оздоровления дошкольников проводятся оздоровительно-профилактические комплексы с использованием сауны, расположенной в бассейне дошкольного учреждения.

 Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная со среднего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так как только в сочетание непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

 Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

 Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

**Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течении года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Количествоподгрупп | Число детейв подгруппе | Длительность занятий, мин. |
| Средняя | 2 | 8 -10 | от 15-20  |
| Старшая | 2 | 10-12 | от 20-25  |
| Подготовительнаяк школе | 2 | 10-12 | от 25 - 30 |

**Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах**

 **на учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Количество занятий | Количество часов |  |  |  |
|  | в неделю | в год | в неделю | в месяц | в год |
| Средняя | 1 | 36 | 40мин | 2часа 40мин | 24 |
| Старшая | 1 | 36 | 50мин | 3часа 20мин | 33 |
| Подготовительнаяк школе | 1 | 36 | 1 | 4 | 36 |

**Продолжительность и распределение количества**

**развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастнаягруппа | Количествопроведения | Продолжительностьпроведения |  |  |
|  | развлечение | праздник | развлечение | праздник |
| Средняя | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 20 мин | 40 мин |
| Старшая | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 25-30 мин |  45 мин |
| Подготовительнаяк школе | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 40 мин | 50 мин |

 Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

 Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения. Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

 Большая роль в подготовке и проведении  непосредственно образовательную деятельность по плаванию отводится воспитателям  групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

 Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

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

**Санитарно-гигиенические условия проведения НОД**

**по плаванию включают следующее:**

* 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 контролируется санэпидстанцией.

**Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Температура воды (0С) | Температура воздуха (0С) | Глубинабассейна (м) |
| Средняя | + 28… +290С | +24… +280С | 0,7-0,8 |
| Старшая | + 27… +280С | +24… +280С | 0,8 |
| Подготовительнаяк школе | + 27… +280С | +24… +280С | 0,8 |

**Обеспечение безопасности НОД по плаванию**

 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.

* Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности 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 только с 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 необходимости быстро оказать помощь ребенку.
* Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
* Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
* При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
* Соблюдать методическую последовательность обучения.
* Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
* Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
* 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;
* спускаться по лестнице спиной к воде;
* не стоять без движений в воде;
* не мешать друг другу, окунаться;
* 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.

**При обучении прыжкам каждый воспитанник должен**

 **знать и соблюдать правила прыжков в воду.**

* Во время проведения прыжков в воду  необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.
* Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде.
* Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.
* При прыжках в воду с твердой опоры  необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.
* При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.
* Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

**РАЗДЕЛ 2.**

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

 **Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста**

 Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет  высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

 **Цели начального обучения плаванию дошкольников**.

1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

**Задачи обучения.**

* Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
* Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
* Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
* Учить выдоху в воде.
* Учить лежать в воде на груди и на спине.
* Учить скольжению в воде на груди и на спине.
* Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
* Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
* Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
* Учить различным прыжкам в воду.

**Характеристика основных навыков плавания.**

|  |  |
| --- | --- |
| Навык | Характеристика |
| Ныряние | Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой. |
| Прыжки в воду | Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество. |
| Лежание | Позволяет почувствовать статистическую  подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха. |
| Скольжение | Позволяет почувствовать не только  статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости. |
| Контролируемое дыхание | Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно  взаимосвязан со всеми навыками. |

**Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста**

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

* **принцип сознательности и активности** – предполагает устойчивый интерес и активное участие  в занятиях плаванием;
* **принцип наглядности –** предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных  выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
* **принцип доступности** – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
* **принцип индивидуального подхода** – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
* **принцип постепенности в повышении требований** – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

**Методы обучения.**

* **Словесные**: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
* **Наглядные:** показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
* **Практические:**предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

**Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.**

 **1.Общеразвивающие и  специальные упражнения «суша»:**

* комплекс подводящих упражнений;
* элементы «сухого плавания».

 **2**..**Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:**

* передвижение по дну и простейшие действия в воде;
* погружение в воду, в том числе с головой;
* упражнение на дыхание;
* открывание глаз в воде;
* всплывание и лежание на поверхности воды;
* скольжение по поверхности воды.

 **3. Упражнения для разучивания техники плавании «с опорой и без»:**

 - движение рук и ног;

 - дыхание пловца;

 - согласование движений рук, ног, дыхания;

 - плавание в координации движений.

 **4. Простейшие спады и прыжки в воду:**

- спады;

- прыжки на месте и с продвижением;

- прыжки ногами вперед;

- прыжки головой вперед.

 **5.Игры и игровые упражнения способствующие:**

 - развитию умения передвигаться в воде;

 - овладению навыком погружения и открывания глаз;

 - овладению выдохам в воду;

 - развитию умения всплывать;

 - овладению лежанием;

 - овладению скольжением;

 - развитию умения выполнять прыжки в воду;

 - развитию физического качества.

**Основной принцип обучения детей** – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

* ознакомление с движением на суше;
* изучение движений с неподвижной опорой;
* изучение движений с подвижной опорой;
* изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

**РАЗДЕЛ 3**

**Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе**

**Средняя группа «Цыплята»**

В средней группе у детей формируются навыки плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

**Задачи обучения.**

* учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
* знакомить со  свойствами воды.
* обучать передвижениям в воде.
* Учить  погружаться в воду.
* Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
* Обучать выдоху в воду.
* Учить открывать глаза в воде.
* Учить различным прыжкам в воде.
* Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
* Учить выполнять плавательные движения ногами.

**Гигиенические навыки:** пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

**К концу года дети могут.**

* Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
* Бегать парами.
* Пытаться проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
* Делать попытку доставать предметы со дна.
* Выполнять  вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
* Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
* Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
* Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
* Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
* Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

**Старшая группа «Почемучки».**

**Задачи обучения.**

* Продолжать знакомить со  свойствами воды.
* Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
* Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
* Учить  погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
* Научить выдоху в воду.
* Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
* Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
* Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
* Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

**Гигиенические навыки:** самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

**К концу года дети могу.**

* Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
* Бегать парами.
* Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
* Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
* Выполнять  вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
* Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
* Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакивать в воду головой вперед.
* Скользить на груди с работой ног,  с работой рук.
* Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
* Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
* Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
* Выполнять упражнение «Поплавок».

**Подготовительная к школе группа «Знайки»**

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку  к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

**Задачи обучения.**

* Продолжать знакомить со  свойствами воды.
* Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
* Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
* Учить  погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
* Научить выдоху в воду.
* Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
* Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
* Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
* Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
* Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

**Гигиенические навыки:** самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи. Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

**К концу года дети могут.**

* Погружаться  в воду, открывать глаза в воде.
* Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
* Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
* Выполнять  вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
* Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы  в сторону с неподвижной опорой
* Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
* Скользить на груди и на спине с работой ног,  с работой рук.
* Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
* Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
* Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
* Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
* Пытаться плавать способом на груди и на спине.

**Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников**

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой  возрастной группе.

**Контрольное тестирование (средний возраст)**

|  |  |
| --- | --- |
| Навык плавания | Контрольное упражнение |
| нырять | Пытаться доставать предметы со дна. |
| Продвижение  в воде | Упражнения «в стреле». Скольжение на груди. |
| Выдох в воду | Упражнение на дыхание «Ветерок». |
|  | Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. |
| Прыжки в воду | Выполнение серии прыжков с продвижением вперед. |
|  | Прыжок ногами вперед. |
| Лежание | Лежать на воде вытянувшись в положении на груди   и на спине. |

**Контрольное тестирование (старший возраст)**

|  |  |
| --- | --- |
| Навык плавания | Контрольное упражнение |
| Ныряние | Ныряние в обруч. |
|  | Проплывание тоннеля. |
|  | Подныривание под мост. |
|  | Игровое упражнение «Ловец» 6 пр. |
| Продвижение  в воде | Скольжение на груди с работой ног, с работой рук. |
|  | Скольжение на спине. |
|  | Продвижение с плавательной дощечкой с работой ног на груди. |
| Выдох в воду | Выполнение серии выдохов в воду. |
|  | Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше». |
| Прыжкив воду | Прыжок ногами вперед. |
|  | Соскок головой вперед. |
| Лежание | Упражнение «Звездочка» на груди, на спине |
|  | Лежание на спине с плавательной дощечкой. |

**Контрольное тестирование (подготовительный к школе  возраст)**

|  |  |
| --- | --- |
| Навык плавания | Контрольное упражнение |
| Ныряние | Проплывание «под мостом» (несколько звеньев). |
|  | Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой. |
| Продвижение  в воде | Плавание на груди с работой рук, с работой ног. |
|  | Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног. |
| Выдох в воду | Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног. |
|  | Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы  в сторону с неподвижной опорой. |
| Прыжки в воду | Прыжок головой вперед. |
|  | Прыжок ногами вперед в глубокую воду. |
| Лежание | Упражнение «Поплавок» на длительность лежания. |
|  | Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде. |

 **При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения**.

* ***Высокий уровень*** – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
* ***Средний уровень***  – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
* ***Низкий уровень*** – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение