

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
город Нижневартовск детский сад № 17 «Ладушки»

Согласована с
педагогическим советом
от 31.08.2023
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующим МАДОУ
г. Нижневартовска ДС № 17 «Ладушки»
Приказ № 2 от 31.08.2023
_____ Я.В.Полятыкина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Аквааэробика»
на 2023 -2024 учебный год
ПО ОКАЗАНИЮ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПЛАТНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ
ЭЛЕМЕНТАМ АКВААЭРОБИКИ**

Нижневартовск, 2023

Оглавление

ОГЛАВЛЕНИЕ

Паспорт программы

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка.

1.1. Цели и задачи программы.

1.2. Принципы обучения плаванию

1.3. Возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста.

1.4. Планируемые результаты.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Календарно – тематическое планирование

2.2 Мониторинг освоения программного материала

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1 Материально техническое обеспечение.

3.2. Организационно-педагогические условия.

3.2.1. Учебный план.

3.2.2. Расписание занятий на 2023-2024 учебный год.

Список литературы.

Паспорт программы

Наименование услуги	Обучение детей элементам аквааэробики
Основания для разработки	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»; • Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17— октября 2013 г. № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; • СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 №2; • Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации». • Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг • Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.09.2020 № 500 "Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеобразовательным программам • Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации». • Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа -- Югры от 09.10.2013 №413-п «О государственной программе Ханты- Мансийского автономного округа - Югры «Развитие образования в Ханты- Мансийском автономном округе - Югре на 2014-2020 годы» (с изменениями); • Устав МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 17 «Ладушки».
Заказчик программы	Родители МАДОУ ДС № 17 «Ладушки»
Организация исполнитель программы	<ul style="list-style-type: none"> • Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение город Нижневартовск детский сад №17 «Ладушки»
Объекты программы	Обучающиеся от 5 лет до прекращения образовательных отношений.
Составитель программы	Инструктор по физической культуре первой квалификационной категории Прокопьева Н.В

Цель	Обучение воспитанников плаванию с использованием элементов фигурного плавания
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приобщение детей к воде, формирование первоначальных навыков плавания и умения держаться на воде; 2. Оздоровительные: охрана и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психо-физическое развитие, укрепление сухожилий связочно-суставного аппарата, развивать своды стопы и мускулатуру, формирование правильной осанки, повышение сопротивляемости растущего организма к инфекциям, приобщение к здоровому образу жизни. 3. Образовательные: совершенствование плавательных навыков, развитие гибкости, чувства ритма, координации движений, чувство радости и удовольствия от движений в воде под музыку. 4. Воспитательные: развитие коммуникативных качеств у детей, воспитание двигательной культуры, нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость.
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> • Навыками плавания с элементами фигурного плавания овладеют 75% воспитанников. • Уровень сформированности плавательных навыков у детей повысится на 10%; • Уровень удовлетворенности родителей повысится на 15%
Оценка развития детей	При реализации программы может проводиться индивидуальная оценка развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики исключительно для решения следующих образовательных задач: индивидуализации образования; оптимизации работы с группой детей.
Организация контроля за реализацией программы	Контроль за реализацией программы осуществляет Заведующий ДОУ Заместитель заведующего по ВМР Совет родителей (законных представителей)
Сроки реализации программы	1 год 2023-2024 учебный год

1. Пояснительная записка

Одна из основных задач в воспитании дошкольников - сохранение и укрепление здоровья, формирование у детей привычки к здоровому образу жизни.

Оздоровительный эффект аквааэробики неоспорим. Аквааэробика способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов.

Программа по дополнительной платной образовательной услуги – спортивная секция «Аквааэробика» разработана на основе программы обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста «Научите ребенка плавать» под редакцией Л.Ф.Еремеевой, рекомендованной Министерством общего и профессионального образования РФ и технологии Маханевой М. Д., Барановой Г. В. Фигурное плавание в детском саду.

Аквааэробика – это синтетический вид деятельности, основанный на умеренных по интенсивности движений в воде под музыку. Интерес к аквааэробике возрастает с каждым днем, так как она подходит практически всем. Эффективность ее в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика. Они быстро утомляются при статических нагрузках. Им свойственно динамика. Находясь в воде, ребенок испытывает ощущения во многом сходные с состоянием невесомости. Поэтому упражнения ему легче выполнять в воде, чем на суше. В то же время вода создает сопротивление и для получения необходимой нагрузки для мышц достаточно небольшого количества повторений упражнений.

Прежде всего, занятия в воде помогают расслабиться, снимают мышечное и нервное напряжение, укрепляют нервную систему. Во время занятий присутствует и своеобразный массаж, который оказывает окружающая тело вода. Благодаря ему кожа становится увлажненной, упругой и эластичной. Водный массаж не дает накапливаться в тренируемых мышцах молочной кислоте, поэтому даже после самых интенсивных тренировок вы не почувствуете болевых ощущений. И это несмотря на то, что во время занятий работают практически все группы мышц, что способствует подвижности в суставах и гармоничному развитию мускулатуры.

Аквааэробика – эффективна для детей с избыточным весом, так как выталкивающая сила воды создает для них благоприятные условия. А так же движения в воде благо-

приятно воздействует на уменьшение жира и рост ребенка. Занятия данным видом аэробики помогают развить гибкость, ловкость и выносливость, силу, ловкость, быстроту и координацию движений. Кроме того, занятия в воде позволяют разгрузить позвоночник и, если добавить специальные упражнения, то можно исправить осанку.

Основные направления работы:

формирование «мышечного корсета»;

предупреждение искривлений позвоночника;

гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;

устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Данная программа реализуется на базе дошкольного образовательного учреждения №17 «Ладушки».

Программа разработана с учетом возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста.

Занятия проводит инструктор по физической культуре первой квалификационной категории в соответствии с учебным планом фронтально.

Занятия проходят в бассейне дошкольного учреждения.

1.1 Цели и задачи программы

Цель программы: улучшение самочувствия и повышение двигательной активности дошкольников.

Основные задачи, решаемые на занятиях аквааэробикой:

1. Приобщение детей к воде, формирование первоначальных навыков плавания и умения держаться на воде;
2. Оздоровительные: охрана и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, укрепление сухожилий связочно-суставного аппарата, развивать своды стопы и мускулатуру, формирование правильной осанки, повышение сопротивляемости растущего организма к инфекциям, приобщение к здоровому образу жизни.
2. Образовательные: совершенствование плавательных навыков, развитие гибкости, чувства ритма, координации движений, чувство радости и удовольствия от движений в воде под музыку.
3. Воспитательные: развитие коммуникативных качеств у детей, воспитание двигательной культуры, нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость.

Занятия по плаванию проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий 30 минут.

Ожидаемый результат:

- Навыками плавания с элементами фигурного плавания овладеют 75% воспитанников.
- Уровень сформированности плавательных навыков у детей повысится на 10%;
- Уровень удовлетворенности родителей повысится на 15%
- Иммуитет возрастет у 36% воспитанников.

1.2 Принципы обучения плаванию

1. Систематичность. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, что даёт больший эффект, чем эпизодические.

2. Доступность. Упражнения и задания в воде, а также физическая нагрузка должны быть доступны детям дошкольного возраста.

3. Активность. Разнообразие занятий, повышение активности детей за счет включения в образовательный процесс игровых элементов, что будет делать процесс обучения интересным.

4. Наглядность. Объяснение сопровождающееся показом упражнений, а также применение наглядных пособий – схем, плакатов и т.д

5. Последовательность и постепенность. Простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.

1.3 Возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста.

Особое значение в дошкольном возрасте для общего физического развития ребенка приобретает двигательная активность. Дети растут, становятся выше, у них совершенствуется координация движений, развивается чувство равновесия, уменьшается мышечный тонус. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности.

В этом возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь следует обращать внимание на воспитание координационных способностей, в частности на такие компоненты, как чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность отдельных движений.

Каждый возрастной период имеет свою определённую специфику развития.

5 -7 лет

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела - 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

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

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половинах лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к 6-ти годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятии, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий,

фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

У детей 5 - 7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя, масса тела, перенесенные заболевания.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем: к пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

1.4 Планируемые результаты:

К концу года обучения, у детей 5-7 лет должны быть сформированы: навыки выполнения ритмических движений под музыку, связанных с перемещением тела в водной среде, повышение динамики развития движений в воде.

- Обогатится социальный опыт дошкольников, расширится их кругозор. Укрепится здоровье детей, совершенствуются различные виды передвижений в воде, повысится сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

У детей сформируются представления о здоровом образе жизни. Повысится интерес к занятиям плаванием и спорту, ускорится развитие творческих способностей детей, развитие морально – волевых качеств, обогащение эмоционального состояния, создание чувства радости, воспитание у дошкольников положительных черт характера, формирование дружеских отношений в коллективе.

К концу года обучения дети должны уметь

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимание со дна предметов 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, вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
- Дышать в положении лежа на груди с поворотом головы с неподвижной опорой.
- Выполнять прыжок ногами 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 «Звезда» на груди, на спине, упражнение «Осьминог» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.
- Выполнять комплексы аквааэробики, упражнения восстановления, релаксации.
- Применять элементы художественного плавания.

Творчески использовать приобретенные навыки.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Календарно – тематическое планирование

Структура занятия:

1. Вводная часть
2. Разминка
3. Работа в бассейне
4. Гигиенические процедуры
5. Итоги занятия

№ Недели, Занятия	Тема	Программные задачи	Методические приемы
Сентябрь			
1 неделя 1-2	Мониторинг выявления уровня сформированности навыков		
2 неделя 3-4	Мониторинг выявления уровня сформированности навыков		
3 неделя 5	Мы учимся плавать	<ul style="list-style-type: none">- Закрепить знания детей о правилах поведения на занятиях по плаванию;- Обучать свободному дыханию;- Выполнять вдох и выдох на суше; задержку дыхания;- Формировать навыки личной гигиены;- Развивать слуховое восприятие.	<ol style="list-style-type: none">1. Вступительная часть. Сухая разминка.2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Насосы», «Надуй мяч»3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.
6	Мы учимся плавать	<ul style="list-style-type: none">- Обучать свободному дыханию;- Выполнять вдох и выдох на суше; задержку дыхания;- Формировать навыки личной гигиены;- Развивать слуховое восприятие.	<ol style="list-style-type: none">1. Вступительная часть. Сухая разминка.2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Насосы», «Надуй мяч»3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
4 неделя 7	Мы учимся плавать	<ul style="list-style-type: none">- Обучать свободному дыханию;- Выполнять вдох и выдох в воде; задержку дыхания;- Формировать навыки личной гигиены;- Развивать слуховое восприятие.	<ol style="list-style-type: none">1. Вступительная часть. Сухая разминка.2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Насосы», «Надуй мяч»3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
8	Мы учимся плавать	<p>Продолжать обучать свободному дыханию:</p> <ul style="list-style-type: none">- Выполнять вдох и выдох в воду; задержку дыхания;- Формировать навыки личной гигиены;- Развивать слуховое восприятие.	<ol style="list-style-type: none">1. Вступительная часть. Сухая разминка.2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Насосы», «Надуй мяч»3. Заключительная часть.

			Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
Октябрь			
5 неделя 9	Остуди чай	Продолжать обучать свободному дыханию: - Выполнять вдох и выдох в воду; задержку дыхания; - Формировать навыки личной гигиены; - Развивать слуховое восприятие.	. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Насосы», «Надуй мяч» 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
10	Остуди чай	- Закрепит свободное дыхание: - Закрепить вдох и выдох в воду; задержку дыхания; - Формировать навыки личной гигиены; - Развивать слуховое восприятие.	. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Насосы», «Надуй мяч» 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
6 неделя 11	Надуй мяч	- Закрепит свободное дыхание: - Закрепить вдох и выдох в воду; задержку дыхания; - Формировать навыки личной гигиены; - Развивать слуховое восприятие.	Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Насосы», «Надуй мяч» 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
12	Надуй мяч	- Закрепит свободное дыхание: - Закрепить вдох и выдох в воду; задержку дыхания; - Формировать навыки личной гигиены; - Развивать слуховое восприятие.	Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Насосы», «Надуй мяч» 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
7 неделя 13	Надуй мяч	Обучать лежанию на воде (на груди). - Упражнять детей в умении выполнять всплывание и лежание на воде; ознакомить детей с упражнениями, помогающим всплыванию, лежанию на воде держась за поручни; - Изучить комплекс упражнений из аквааэробики № 1 - Воспитывать чувство коллективизма. - Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие.	Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Насосы», «Надуй мяч» 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
14	Надуй мяч	Обучать лежанию на воде (на груди). - Упражнять детей в умении выполнять всплывание и лежание на воде;	. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть.

		<p>ознакомить детей с упражнениями, помогающим всплыванию, лежанию на воде держась за поручни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Изучить комплекс упражнений из аквааэробики № 1 - Воспитывать чувство коллективизма. - Развивать слуховое восприятие. 	<p>Упражнения в бассейне: «Насосы», «Надуй мяч»</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.</p>
8 неделя 15	Надуй мяч	<p>Обучать лежанию на воде (на груди).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в умении выполнять всплывание и лежание на воде; <p>ознакомить детей с упражнениями, помогающим всплыванию, лежанию на воде держась за поручни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Изучить комплекс упражнений из аквааэробики № 1 - Воспитывать чувство коллективизма. - Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие. 	<p>1. Вступительная часть Сухая разминка.</p> <p>2. Основная часть. Игры: «Морской бой», «Невод», «Мышеловка».</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.</p>
16	Надуй мяч	<p>Повторить лежание на воде (на груди).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в умении выполнять всплывание и лежание на воде; - <p>Повторить комплекс упражнений из аквааэробики № 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать чувство коллективизма. - Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие 	<p>1. Вступительная часть Сухая разминка.</p> <p>2. Основная часть. Игры: «Морской бой», «Невод», «Мышеловка».</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.</p>
Ноябрь			
9 неделя 17	Звездочки	<p>Повторить лежание на воде (на груди).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в умении выполнять всплывание и лежание на воде; - <p>Повторить комплекс упражнений из аквааэробики № 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать чувство коллективизма. - Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие 	<p>1. Вступительная часть Сухая разминка.</p> <p>2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Медуза», «Звезда».</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.</p>
18	Звездочки	<p>Повторить лежание на воде (на груди).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в умении выполнять всплывание и лежание на воде; - <p>Повторить комплекс упражнений из аквааэробики № 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать чувство коллективизма. - Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие 	<p>1. Вступительная часть Сухая разминка.</p> <p>2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Медуза», «Звезда».</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.</p>
10 неделя 19	Звездочки	<p>Закрепить лежание на воде (на груди).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в умении выполнять всплывание и лежание на воде; - <p>Закрепить комплекс упражнений их аквааэробики № 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать чувство коллективизма. 	<p>1. Вступительная часть Сухая разминка.</p> <p>2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Медуза», «Звезда».</p> <p>3. Заключительная часть.</p>

		- Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие.	Дыхательная гимнастика.
20	Звездочки	Закрепить лежание на воде (на груди). - Упражнять детей в умении выполнять всплывание и лежание на воде; - Закрепить комплекс упражнений их аквааэробики № 1 - Воспитывать чувство коллективизма. - Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие.	. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Игры: «Морской бой», «Невод», «Мышеловка». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.
11 неделя 21	Звездочки	- Обучать скольжению на груди и на спине - Обучать хождению по дну ногами держа доску впереди себя прямыми руками; толчку ногами от бортика бассейна; Изучить комплекс упражнений из аквааэробики № 2 Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность).	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Медуза», «Звезда» 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.
22	Медузы	- Обучать скольжению на груди и на спине - Обучать хождению по дну ногами держа доску впереди себя прямыми руками; толчку ногами от бортика бассейна; Изучить комплекс упражнений из аквааэробики № 2 Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность).	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Медуза», «Стрела», «Звезда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.
12 неделя 23	Медузы	- Обучать скольжению на груди и на спине - Обучать хождению по дну ногами держа доску впереди себя прямыми руками; толчку ногами от бортика бассейна; Изучить комплекс упражнений из аквааэробики № 2 Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность).	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Медуза», «Стрела», «Звезда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.
24	Медузы	Повторить скольжение на груди и на спине Повторить комплекс упражнений из аквааэробики № 2 Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость,	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Медуза», «Стрела», «Звезда».

		целеустремленность). Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие.	3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.
Декабрь			
13 неделя 25	Мы Стрелы	Повторить скольжение на груди и на спине Повторить комплекс упражнений из аквааэробики № 2 Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность). Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие.	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.
26	Мы Стрелы	Повторить скольжение на груди и на спине Повторить комплекс упражнений из аквааэробики № 2 Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность). Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие.	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.
14 неделя 27	Мы Стрелы	Закрепить скольжение на груди и на спине Закрепить комплекс упражнений из аквааэробики № 2 Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность). Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие.	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.
28	Мы Стрелы	Закрепить скольжение на груди и на спине Закрепить комплекс упражнений из аквааэробики № 2 Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность). Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие.	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.
15 неделя 29	Мы Стрелы	- Обучать плаванию способом кроль на груди и на спине Закрепить скольжение на груди и на спине Изучить комплекс упражнений из аквааэробики № 3 Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность).	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.

30	Мы Стрелы	- Обучать плаванию способом кроль на груди и на спине Закрепить скольжение на груди и на спине Изучить комплекс упражнений из аквааэробики № 3 Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность).	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Медуза», «Стрела» 3. Заключительная часть.
16 неделя 31	Мы торпеды	- Обучать плаванию способом кроль на груди и на спине Закрепить скольжение на груди и на спине Изучить комплекс упражнений из аквааэробики № 3 Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность).	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Медуза», «Стрела» 3. Заключительная часть.
32	Мы торпеды	- Совершенствовать плавание способом кроль на груди и на спине Повторить комплекс упражнений из аквааэробики № 3 Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность).	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Медуза», «Стрела» 3. Заключительная часть.
Январь			
17 неделя 33	Мы торпеды	Мероприятие «День защитника Отечества»	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.
34	Мы торпеды	- Закрепить плавание способом кроль на груди и на спине Закрепить комплекс упражнений из аквааэробики № 3 Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность).	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.
18 неделя 35	Торпеды	- Закрепить плавание способом кроль на груди и на спине Закрепить комплекс упражнений из аквааэробики № 3 Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность).	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.
36	Торпеды	- Закрепить плавание способом кроль на груди и на спине	1. Вступительная часть Сухая разминка.

		Закрепить комплекс упражнений из аквааэробики № 3 Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность).	2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.
19 неделя 37	Стрелы	- Обучать скольжению на груди и на спине - Обучать хождению по дну ногами держа доску впереди себя прямыми руками; толчку ногами от бортика бассейна; Изучить комплекс упражнений из аквааэробики № 4 Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность).	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.
38	Стрелы	- Обучать скольжению на груди и на спине - Обучать хождению по дну ногами держа доску впереди себя прямыми руками; толчку ногами от бортика бассейна; Изучить комплекс упражнений из аквааэробики № 4 Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность).	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.
20 неделя 39	Стрелы	Повторить скольжение на груди и на спине Повторить комплекс упражнений из аквааэробики № 4 Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность). Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие.	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Медуза», «Стрела» 3. Заключительная часть.
40	Стрелы	Повторить скольжение на груди и на спине Повторить комплекс упражнений из аквааэробики № 4 Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность). Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие.	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Медуза», «Стрела» 3. Заключительная часть.
Февраль			
21 неделя 41	Лодочки	Повторить скольжение на груди и на спине Повторить комплекс упражнений из	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть.

		аквааэробики № 4 Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность). Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие.	Упражнения в бассейне: «Медуза», «Стрела» 3. Заключительная часть.
42	Лодочки	Закрепить скольжение на груди и на спине Закрепить комплекс упражнений из аквааэробики № 4 Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность). Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие.	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Медуза», «Стрела» 3. Заключительная часть.
22 неделя 43	Веселые медузы	Закрепить скольжение на груди и на спине Закрепить комплекс упражнений из аквааэробики № 4 Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность). Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие.	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Медуза», «Стрела» 3. Заключительная часть.
44	Веселые медузы	Закрепить скольжение на груди и на спине Закрепить комплекс упражнений из аквааэробики № 4 Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность). Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие.	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Медуза», «Стрела» 3. Заключительная часть.
23 неделя 45	Веселые медузы	Обучать лежанию на воде (на груди). - Упражнять детей в умении выполнять всплывание и лежание на воде; ознакомить детей с упражнениями, помогающим всплыванию, лежанию на воде держась за поручни; - Изучить комплекс упражнений из аквааэробики № 5 - Воспитывать чувство коллективизма. - Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие.	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Медуза», «Звезда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.
46	Веселые медузы	Обучать лежанию на воде (на груди). - Упражнять детей в умении выполнять всплывание и лежание на воде; ознакомить детей с упражнениями, помогающим всплыванию, лежанию на	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Медуза», «Звезда».

		<p>воде держась за поручни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Изучить комплекс упражнений из аквааэробики № 5 - Воспитывать чувство коллективизма. - Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие. 	<p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.</p>
24 неделя 47	Веселые медузы	<p>Обучать лежанию на воде (на груди).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в умении выполнять всплывание и лежание на воде; ознакомить детей с упражнениями, помогающим всплыванию, лежанию на воде держась за поручни; - Изучить комплекс упражнений из аквааэробики № 5 - Воспитывать чувство коллективизма. - Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие. 	<p>1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Медуза», «Звезда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.</p>
48	Веселые медузы	<p>Обучать лежанию на воде (на груди).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в умении выполнять всплывание и лежание на воде; ознакомить детей с упражнениями, помогающим всплыванию, лежанию на воде держась за поручни; - Изучить комплекс упражнений из аквааэробики № 5 - Воспитывать чувство коллективизма. - Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие. 	<p>1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Медуза», «Звезда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.</p>
Март			
25 неделя 49	Веселые медузы	<p>Повторить лежание на воде (на груди).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в умении выполнять всплывание и лежание на воде; - Повторить комплекс упражнений из аквааэробики № 5 - Воспитывать чувство коллективизма. - Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие 	<p>1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Медуза», «Звезда» 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.</p>
50	Звездочки ясные	<p>Повторить лежание на воде (на груди).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в умении выполнять всплывание и лежание на воде; - Повторить комплекс упражнений из аквааэробики № 5 - Воспитывать чувство коллективизма. - Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие 	<p>1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Медуза», «Звезда» 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.</p>
26 неделя 51	Звездочки ясные	<p>Повторить лежание на воде (на груди).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в умении выполнять всплывание и лежание на воде; - Повторить комплекс упражнений их 	<p>1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне:</p>

		<p>аквааэробики № 5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать чувство коллективизма. - Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие 	<p>«Медуза», «Звезда»</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p>
52	Звездочки ясные	<p>Повторить лежание на воде (на груди).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в умении выполнять всплывание и лежание на воде; - Повторить комплекс упражнений их аквааэробики № 5 - Воспитывать чувство коллективизма. - Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие 	<p>1. Вступительная часть</p> <p>Сухая разминка.</p> <p>2. Основная часть.</p> <p>Упражнения в бассейне: «Медуза», «Звезда»</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p>
27 неделя 53	Звездочки ясные	<p>Закрепить лежание на воде (на груди).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в умении выполнять Звездочки ясные всплывание и лежание на воде; - Закрепить комплекс упражнений из аквааэробики № 5 - Воспитывать чувство коллективизма. - Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие. 	<p>1. Вступительная часть</p> <p>Сухая разминка.</p> <p>2. Основная часть.</p> <p>Упражнения в бассейне: «Медуза», «Стрела», «Звезда».</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p>
54	Звездочки ясные	<p>Закрепить лежание на воде (на груди).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в умении выполнять Звездочки ясные всплывание и лежание на воде; - Закрепить комплекс упражнений из аквааэробики № 5 - Воспитывать чувство коллективизма. - Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие. 	<p>1. Вступительная часть</p> <p>Сухая разминка.</p> <p>2. Основная часть.</p> <p>Упражнения в бассейне: «Медуза», «Стрела», «Звезда».</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p>
28 неделя Занятие 55	Звездочки ясные	<p>Закрепить лежание на воде (на груди).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в умении выполнять Звездочки ясные всплывание и лежание на воде; - Закрепить комплекс упражнений из аквааэробики № 5 - Воспитывать чувство коллективизма. - Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие. 	<p>1. Вступительная часть</p> <p>Сухая разминка.</p> <p>2. Основная часть.</p> <p>Упражнения в бассейне: «Медуза», «Стрела», «Звезда».</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p>
56	Звездочки ясные	<p>Закрепить лежание на воде (на груди).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в умении выполнять Звездочки ясные всплывание и лежание на воде; - Закрепить комплекс упражнений из аквааэробики № 5 - Воспитывать чувство коллективизма. - Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие. 	<p>1. Вступительная часть</p> <p>Сухая разминка.</p> <p>2. Основная часть.</p> <p>Упражнения в бассейне: «Медуза», «Стрела», «Звезда».</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p>
Апрель			

29 неделя Занятие 57	Лодочки	<p>Повторить скольжение на груди и на спине</p> <p>Повторить комплекс упражнений из аквааэробики № 4</p> <p>Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность).</p> <p>Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие.</p>	<p>1. Вступительная часть</p> <p>Сухая разминка.</p> <p>2. Основная часть.</p> <p>Упражнения в бассейне: «Медуза», «Стрела»</p> <p>3. Заключительная часть.</p>
58	Лодочки	<p>Повторить скольжение на груди и на спине</p> <p>Повторить комплекс упражнений из аквааэробики № 4</p> <p>Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность).</p> <p>Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие.</p>	<p>1. Вступительная часть</p> <p>Сухая разминка.</p> <p>2. Основная часть.</p> <p>Упражнения в бассейне: «Медуза», «Стрела»</p> <p>3. Заключительная часть.</p>
30 неделя Занятие 59	Веселые медузы	<p>Закрепить скольжение на груди и на спине</p> <p>Закрепить комплекс упражнений из аквааэробики № 4</p> <p>Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность).</p> <p>Развивать зрительное внимание</p>	<p>1. Вступительная часть</p> <p>Сухая разминка.</p> <p>2. Основная часть.</p> <p>Упражнения в бассейне: «Медуза», «Стрела»</p> <p>3. Заключительная часть.</p>
60	Веселые медузы	<p>Закрепить скольжение на груди и на спине</p> <p>Закрепить комплекс упражнений из аквааэробики № 4</p> <p>Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность).</p> <p>Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие.</p>	<p>1. Вступительная часть</p> <p>Сухая разминка.</p> <p>2. Основная часть.</p> <p>Упражнения в бассейне: «Медуза», «Стрела»</p> <p>3. Заключительная часть.</p>
Неделя 31-32 Занятия 61-64	Игры на воде. Закрепление с детьми двигательных умений и навыков передвижения на воде. Закрепление способов плавания – «Кроль» на груди и на спине, «Брасс», «Скольжение» на груди и на спине, «Лежание» на груди и на спине		
Май			
33-34 неделя 65-68	Итоговые спортивные занятия «В гостях у Нептуна» «Заколдованный бассейн», «Поймай Русалку», «Найди клад»		
35-36	Мониторинг выявления уровня сформированности навыков		

2.2 Мониторинг уровня усвоения программы дошкольниками по плаванию

Современное дошкольное образование направленно на целостное развитие личности ребенка, полноценное и активное проживание им очень важного периода жизни – детства. Тем не менее существует проблема, решение которой значимо для будущего нашей страны, - это воспитание подрастающего поколения, поколения с высоким уровнем телесно –двигательных, духовных и интеллектуальных способностей, с достаточным для полноценной жизнедеятельности уровнем здоровья и физического развития.

Здоровье нации во многом зависит от ценностей ориентации подрастающего поколения, от того, насколько оно мотивировано на здоровый образ жизни, основанный на приятии значимости физической культуры и спорта в жизни каждого человека.

Физиологической основой обучения плаванию в условиях ДОО являются благотворное воздействие быстро чередующихся движений и разнообразное воздействие воды, связанное с ее физическими, термическими, химическими и механическими свойствами.

Так как в воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, плавание способствует формированию и укреплению скелета. Активные движения ног в безопорном положении, большая амплитуда и динамичность движений увеличивают работоспособность и силу разных мышц, благодаря чему укрепляется опорно – двигательный аппарат.

Особое положение тела в воде оказывает благоприятное воздействие на центры головного мозга. Даже легкое ее течение, колебание, волны массируют тело, укрепляя сосуды кожи и нервные окончания. Это активизирует «игру сосудов», повышает обмен веществ, облегчает отток крови, укрепляет нервную и сердечно-сосудистую системы.

Плавание – лучшая тренировка дыхательной системы. Во время вдоха происходит усиленная работа дыхательных мышц, которым приходится преодолевать давления воды. Выдох, который обычно выполняют в воду, так затруднен. Такая регулярная «гимнастика» укрепляет дыхательную мускулатуру, что очень важно для детей с заболеваниями органов дыхания.

Плавание оказывает большое влияние и на формирование психических процессов ребенка. Кроме того, в процессе плавания развиваются и различные виды памяти.

Приоритетным направлением деятельности дошкольного учреждения является оздоровительно-образовательное сопровождение личности ребенка, обеспечивающее полноценное развитие, охрану психофизического здоровья, образовательную и социальную компетентность.

В соответствии с программой развития ДООУ, образовательной программой, на основе результатов мониторинга контингента детей, их физического и физиологического состояния определена цель:

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, всестороннее физическое развитие дошкольника, организация комплексного сопровождения образовательного процесса по раннему обучению плаванию на основе отслеживания мониторинга сформированности умений и навыков посредством скоординированного взаимодействия всех субъектов оздоровительно-образовательного процесса.

Фундаментальной основой для создания системы мониторинга плавательных умений детей стали:

- программные требования Л.М.Денякиной, доцента кафедры начального образования Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.

- Методика оценки плавательных умений детей Т.Казаковцевой, КПН.

- Рекомендации В.К. Велитченко, заслуженного врача России.

- Статические данные проверки плавательных умений детей следующих детских дошкольных учреждений г.Нижевартовска:

№17 (инструктор по плаванию – Прокопьева Н.В.),

№41 (инструктор по плаванию - Неничас В.И).

№50 (инструктор по плаванию - Щербинина Т.Л.),

№62 (инструктор по плаванию – Горохова М.П.),

№90 (инструктор по плаванию – Руденко З.Е.)

Разработанная система мониторинга позволяет подойти к оценке качества плавательных умений дифференцированно. Для детей, имеющих группу здоровья ниже 3, в данном случае от количественных параметров следует отказаться с медицинской точки зрения, а учитывать только качественные показатели.

Высокий уровень – «3» балла

Средний уровень – «2» балла

Низкий уровень – «1» балл

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	5,0 сек	4,5 сек	6 раз	5 раз
Средний	4,0 сек	3,5 сек	5 раз	4 раза
Низкий	2,0 сек	2,0 сек	4 раза	3 раза

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

Лежание на груди и на спине

	Мальчики	девочки
Высокий	7,0 сек	6,5 сек
Средний	6,0 сек	5,5 сек
Низкий	3,0 сек	3,0 сек

Методика оценки: И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

Оценка уровней:

- Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.

- Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

Скольжение на груди и на спине.

	мальчики	девочки
Высокий	4,00 метра	3,80 метра
Средний	3,20 метра	3,20 метра
Низкий	2,00 метра	2,00 метра

Методика оценки: И.П.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхности воды.

Скольжение на груди и на спине с движениями ног.

	Мальчики	Девочки
Высокий	4,50 метра	4,00 метра
Средний	4,00 метра	3,50 метра
Низкий	3,50 метра	3,00 метра

Методика оценки: И.П.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1 Материально техническое обеспечение.

Организация занятий осуществляется в бассейне, соответствующем санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям техники безопасности. Помещение проветривается через слуховое окно. Освещение естественное и искусственное. Имеются раздевалки для мальчиков и девочек с душевыми поддонами, туалет.

Для занятий используются игрушки и спортивный инвентарь, который соответствует предлагаемой программе: тонущие и плавающие игрушки, нарукавники, плавательные круги, ласты, очки для подводного плавания, лейки, кораблики, доски для плавания, поддерживающие губки.

Имеется необходимый наглядный материал – картинки с изображением способов плавания. Дидактический материал – «Морские животные», "Рыбки».

Оборудование:

- разделительные дорожки;
- цветные поплавки;

- сетка;
- баскетбольное кольцо;
- надувные ворота.

Инвентарь:

- плавательная доска;
- нудлы или поролоновая «лапша» из легкого полиуретана;
- плотики;
- ласты;
- гантели из легкого плавучего материала;
- надувные: круги, мячи, игрушки;
- нарукавники;
- гимнастические палки;
- обручи.

3.2. Организационно-педагогические условия.

3.2.1 Учебный план

Образовательная область	Количество занятий/ часов в неделю	Количество занятий/ часов в месяц	Количество занятий/ часов в год
«Физическая культура»	2/1	8/4	72/36

График распределения изучаемого материала для детей 5-7 лет

№	Учебный материал	Квартал, месяц								
		I			II			III		
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Художественное плавание										

25.	Элементы художественного плавания: хороводы, фигурные маршировки, геометрические фигуры.		+	+	+	+	+	+	+	+
26.	Плавательные движения и элементы статистического плавания.			+	+	+	+	+	+	+
27.	Композиции художественного плавания: индивидуальные, групповые, парные.			+	+	+	+	+	+	+
Упражнения релаксации										
28.	Восстановительные упражнения на воде.			+	+	+	+	+	+	+
29	Дыхательные упражнения «с опорой и без».		+	+	+	+	+	+	+	+
30	Лежание на спине, на груди с плавательным оборудованием.		+	+	+	+	+	+	+	+
31	Плавание на спине, на груди с плавательным оборудованием.		+	+	+	+	+	+	+	+
32	Плавание в свободном режиме.					+	+	+	+	+
Комплексы упражнений аквааэробики										
33	Без предметов.	+	+							
34	С мячом.		+	+						
35	С обручем.			+	+	+				
36	С мячами.					+	+	+		
37	С лентами.								+	+
38	С нудолсами.						+	+	+	

Список литературы

1. Большакова И.А. «Маленький дельфин» М. 2005г.

2. Еремеева Л.Ф. « Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста», М. издат. Детство – Пресс, 2005 г.
3. Маханева М. Д., Баранова Г. В. Фигурное плавание в детском саду, изд. Сфера; 2009 г.
4. Осокина Т.И. «Обучение плаванию в детском саду», М. «Просвещение». М. 1991г.
5. Полтавцева Н.В. «Физическая культура в дошкольном возрасте» М. 2005г.
6. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей в дошкольном возрасте» М. 2008г.
7. Рунова М.А. «Движение день за днем» М. 2007г.
8. Теленчи В.И. «Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет» М. 1987г.