

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 26»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 3
от «28» 05 2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАДОУ «Детский сад № 26»

Н.П. Долгих

2024

Приказ № 20-ВНР



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Обучение детей плаванию в бассейне»**

Возрастной состав – 6-7 лет

Составитель программы:

инструктор по физической культуре

Смирнова Елена Сергеевна

г. Лысьва, 2024

Оглавление

Паспорт программы.....	3
1. Пояснительная записка.....	4
2. Учебно-тематический план.....	9
3. Содержание изучаемого курса.....	11
4. Методическое обеспечение программы.....	13
5. Список литературы.....	17

Паспорт дополнительной общеразвивающей программы

Название программы	«Обучение детей плаванию в бассейне»
Направленность	физкультурно - спортивная
Тип программы	модифицированная
По уровню освоения	общеразвивающая
Продолжительность обучения	8 месяцев (56 занятий)
Возраст учащихся	6 – 7 лет дошкольники, подготовительная группа
Количество детей в группах	9 человек
Режим занятий, часовая нагрузка	2 раза в неделю длительность занятия 30 минут
Особенность и новизна программы	Программа предусматривает комплексный подход, при котором ребенок начинает комфортно чувствовать себя в воде, осознает и регулирует свои действия, готовится к переходу в спортивный бассейн.
Цель программы	обучение детей основам техник спортивного плавания
Прогнозируемый результат	Усвоение и совершенствование техники способа плавания, повороты, прыжки в воду. Умение плавать на глубокой воде.
Технологии	игровые технологии, здоровьесберегающая, личностно-ориентированная
Формы работы	занятия, соревнования, индивидуальная работа

1. Пояснительная записка

Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Во время занятий плаванием детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка.

Эффективным путем развития устойчивого интереса и потребности детей к плаванию являются занятия по программе «Обучение детей плаванию в бассейне».

Данная программа составлена на основе программы А.А. Чеменевой и Т.В. Столмаковой, Система обучения плаванию детей дошкольного возраста «Послушные волны», СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО – «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.

Отличительные особенности программы «Обучение детей плаванию в бассейне» от программы дополнительного образования «Послушные волны» состоят в том, что основная форма организации занятий плаванием является тренировка. Тренировки проводятся с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач занятия, уровня физической подготовки занимающихся.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Программа *физкультурно – спортивной* направленности, предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание раздела «Плавание» построено на трех составляющих: начально обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания. Данный раздел содержит соответствующие задачи, а также рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения определенного уровня программы.

Раздел «Здоровье» включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Программа ориентирована на возрастные особенности детей подготовительной к школе группы. Материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение ребенком данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

Принципы реализации программы:

- принцип добровольности определяется необязательностью обучения, что в свою очередь связано со свободным выбором детей;
- принцип развивающего образования ориентирован на «зону ближайшего развития», т.е. на деятельность, которую обучаемый может выполнить с помощью педагога;
- принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- принцип учета ведущего вида деятельности дошкольника – игры, игра способствует становлению не только общения со сверстниками, но и произвольного поведения ребенка. Механизм управления своим поведением – подчинение правилам – складывается именно в игре, затем проявляется в других видах деятельности;
- принцип доступности предполагает обеспечить учет уже накопленных знаний и развитие индивидуальных особенностей обучаемых. Вместе с тем обучение не должно оказываться излишне легким, оно должно вестись на оптимальном уровне трудности с учетом интересов, жизненного опыта обучаемых.

Программа разработана в соответствии с законодательными нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.
- Постановление от 18 сентября 2020 г. N 1490 «О лицензировании образовательной деятельности».

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- СанПиН 1.2. 3685 – 21 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества»

Новизна программы заключается в том, что предусматривает комплексный подход, при котором ребенок начинает комфортно чувствовать себя в воде, осознает и регулирует свои действия, готовится к переходу в спортивный бассейн.

Цель программы - обучение детей основам техник спортивного плавания

Задачи программы:

Раздел «Плавание»

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

Раздел «Здоровье»

1. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.
2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.
3. Повышать работоспособность организма.
4. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.
5. Приобщать к здоровому образу жизни.
6. Формировать гигиенические навыки:
 - быстро раздеваться и одеваться;
 - правильно мыться под душем;
 - насухо вытираться;
 - сушить волосы под феном;

- следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

Оздоровительные задачи

- охрана и укрепление здоровья ребенка;
- гармоничное психофизическое развитие;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- повышение работоспособности организма;
- приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие психофизических качеств (сила, быстрота, гибкость, ловкость);
- формирование знаний о способах плавания;
- развитие внимания, мышления, памяти.

Воспитательные задачи

- воспитание двигательной культуры;
- воспитание нравственно-волевых качеств (смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства)

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы - 6-7 лет, дошкольный возраст, подготовительная группа.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы 8 месяцев (56 занятий), режим занятий 2 раза в неделю по 30 минут, в зависимости от формы организации занятия.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

Для воспитанников:

Основной ожидаемый результат - улучшение физических показателей.

В ходе обучения оценивается динамика развития каждого ребенка и группы в целом. Кроме того, контроль позволяет оценивать эффективность организации всего учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Диагностика проводится в форме контрольных упражнений, бесед.

К концу обучения обучающиеся должны:

знать и иметь представления:

- физические свойства воды (плотность, упругость, температура);
- меры безопасности на воде, в раздевалках, душевых (охрана труда);
- технику работы ног и рук при способах плавания кролем на груди и кролем на спине;

должны уметь:

- контролировать в процессе занятий свое тело, положение, осанку;

- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;

Для педагога:

Обогащение опыта по организации занятий в форме тренировок.

Для родителей:

До 90% родителей станут продолжать обучение детей плаванию в спортивном бассейне, посещение секции «Плавание».

Способы проверки достижения результатов осуществляется с помощью следующих методов контроля: тестов, определяющих уровень развития и динамику двигательных качеств в течении определенного времени, методов наблюдения за деятельностью, методов устного опроса для определения уровня теоретических знаний, методов контрольных испытаний по овладению занимающимися двигательными навыками (техникой движений).

Механизм реализации программы

Основной образовательной единицей педагогического процесса является образовательная игровая ситуация, т.е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и организуется педагогом с целью решения определенных задач развития и воспитания с учетом возрастных особенностей и интересов детей. Планируя развивающую ситуацию, педагог согласовывает содержание разных разделов программы, добивается комплексности, взаимосвязи образовательных областей.

Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание раздела «Плавание» построено на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания. Данный раздел содержит соответствующие задачи, а также рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения определенного уровня программы.

Для определения уровня овладения плавательными навыками детей и уровня усвоения программы 2 раза в год проводится диагностика с учётом индивидуальных особенностей детей на основе тестов. Это позволяет определить уровень развития физических способностей, найти индивидуальный подход к каждому ребёнку в ходе занятий, подбирать индивидуально для каждого ребёнка уровень сложности заданий, опираясь на зону ближайшего развития ребенка. За основу диагностики взяты умения ребенка.

Оценочные тесты по 4 этапу обучения плаванию детей 6-7 лет.

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Торпеда	Балл	Оценка	Кроль на груди	Балл	Оценка	Кроль на спине	Балл	Оценка	Плавание произв. способом	Балл	Оценка	Средний балл

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4х-балльной системе. Сумма баллов по всем тестам делится на количество тестов – получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол.

3,5 балла и выше – высокий уровень,

2,5 – 3,4 балла – средний уровень,

2,4 балла и ниже – низкий уровень.

В протоколах, в графе «Оценка» обозначается цветом:

красным – если при выполнении упражнения нет ошибок или они не существенны;

зелёным – если имеются отклонения от нужных параметров выполняемого движения;

синим – если допущены ошибки, вызывающие нарушение общей структуры движений.

2. Учебно-тематический план программы

№ п /	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное. Диагностика. Техника безопасности	4	1	3
2	Кроль на груди при помощи движений ног, руки в согласовании с	4	1	3
3	Кроль на груди в полной координации	2	1	1
4	Кроль на спине в полной координации	2	1	1
5	Кроль на груди, спине в полной координации	2	1	1
6	Контрольное плавание	2	1	1
7	Плавание произвольным способом	2	1	1
8	«У кого больше пузырей?»	2	1	1

9	«Стрелка»-«Звезда»-«Стрелка»	2	1	1
10	Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди с одной рукой	2	1	1
11	Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди с одной рукой	2	1	1
12	Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди с одной рукой	2	1	1
13	Плавание при помощи движений ног способом кроль на спине с одной рукой	2	1	1
14	Плавание при помощи движений ног способом кроль на спине с одной рукой	2	1	1
15	Плавание при помощи движений ног способом кроль на спине с одной рукой	2	1	1
16	Плавание на спине при помощи ног способом кроль и одновременного гребкового движения рук через 6 ударов ногами	2	1	1
17	Плавание на спине при помощи ног способом кроль и одновременного гребкового движения рук через 6 ударов ногами	2	1	1
18	Плавание на спине при помощи ног способом кроль и одновременного гребкового движения рук через 6 ударов ногами	2	1	1
19	Плавание на груди при помощи ног в согласовании с дыханием; одна рука прижата к туловищу, другая впереди, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки	2	1	1
20	Плавание на груди при помощи ног в согласовании с дыханием; одна рука	2	1	1

	прижата к туловищу, другая впереди, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки			
21	Плавание на груди при помощи ног в согласовании с дыханием; одна рука прижата к туловищу, другая впереди, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки	2	1	1
22	Свободное плавание	4		4
23	Эстафеты	4		4
24	Итоговое. Диагностика	2		2
ИТОГО		56	21	35

3.Содержание изучаемого курса

Месяц		Тема, цель	Содержание Теория	Практика
1 модуль - механизмы				
Сентябрь	1-4	Вводное	Беседа «Правила поведения в бассейне» Техника безопасности Рассматривание иллюстраций, наглядного материала Диагностика	Показ, выполнение плавательных упражнений Игра «Хорошо - плохо»
Октябрь	5-8	Кроль на груди при помощи движений ног, руки в согласовании с дыханием	Беседа «Выдохи в воду», «Стрелка»	Показ, выполнение плавательных упражнений
	9-10	Кроль на груди в полной координации	Беседа. Инструкция по выполнению техники кроль на груди, спине	Показ, выполнение плавательных упражнений
	11-12	Кроль на спине в полной координации	Беседа. Инструкция по выполнению техники кроль на груди, спине	Показ, выполнение плавательных упражнений
Ноябрь	13-14	Кроль на груди, спине в полной координации	Инструкция по выполнению плавательных упражнений	Показ, выполнение плавательных упражнений
	15-16	Контрольное плавание	Беседа. Инструкция по выполнению движений ног, руки в согласовании с	Показ, выполнение плавательных упражнений

			дыханием	
	17-18	Плавание произвольным способом	Беседа Инструкция по выполнению техники кроль на груди,	Показ, выполнение плавательных упражнений
	19-20	«У кого больше пузырей?»	Беседа. Инструкция по выполнению техники кроль на спине	Показ, выполнение плавательных упражнений
Декабрь	21-22	«Стрелка»-«Звезда»-«Стрелка»	Беседа. Инструкция по выполнению техники кроль на груди, спине в полной координации	Показ, выполнение плавательных упражнений
	23-24	Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди с одной рукой	Инструкция по выполнению плавательных упражнений	Выполнение плавательных упражнений
	25-26	Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди с одной рукой	Беседа. Инструкция по выполнению плавательных упражнений	Показ, выполнение плавательных упражнений
	27-28	Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди с одной рукой	Беседа. Инструкция по выполнению плавательных упражнений	Выполнение плавательных упражнений
Январь	29-30	Плавание при помощи движений ног способом кроль на спине с одной рукой	Инструкция по выполнению плавательных упражнений	Показ, выполнение плавательных упражнений
	31-32	Плавание при помощи движений ног способом кроль на спине с одной рукой	Беседа. Инструкция по выполнению плавательных упражнений	Показ, выполнение плавательных упражнений
	33-34	Плавание при помощи движений ног способом кроль на спине с одной рукой	Инструкция по выполнению плавательных упражнений	Выполнение плавательных упражнений
	35-36	Плавание на спине при помощи ног способом кроль и одновременного гребкового движения рук через 6 ударов ногами	Инструкция по выполнению плавательных упражнений	Выполнение плавательных упражнений
Февраль	37-38	Плавание на спине при помощи ног способом кроль и одновременного гребкового движения рук через 6 ударов ногами	Инструкция по выполнению плавательных упражнений	Показ, выполнение плавательных упражнений
	39-40	Плавание на спине при помощи ног способом кроль и одновременного гребкового движения рук через 6 ударов	Инструкция по выполнению плавательных упражнений	Выполнение плавательных упражнений

		ногами		
	41-42	Плавание на груди при помощи ног в согласовании с дыханием; одна рука прижата к туловищу, другая впереди, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки	Инструкция по выполнению плавательных упражнений	Выполнение плавательных упражнений
	43-44	Плавание на груди при помощи ног в согласовании с дыханием; одна рука прижата к туловищу, другая впереди, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки	Беседа. Инструкция по выполнению техники плавания на спине при помощи ног способом кроль и одновременного гребкового движения рук через 6 ударов ногами	Показ, выполнение плавательных упражнений
Март	45-46	Плавание на груди при помощи ног в согласовании с дыханием; одна рука прижата к туловищу, другая впереди, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки	Инструкция по выполнению техники плавания на спине при помощи ног способом кроль и одновременного гребкового движения рук через 6 ударов ногами	Выполнение плавательных упражнений
	47-50	Свободное плавание	Инструкция по выполнению техники плавания на спине при помощи ног способом кроль и одновременного гребкового движения рук через 6 ударов ногами	Разные способы плавания плавательных упражнений
Март-Апрель	51-54	Эстафеты	Беседа. Инструкция по выполнению плавательных упражнений	Выполнение разных способов плавательных упражнений
	55-56	Итоговое	Беседа. Инструкция по выполнению плавательных упражнений	Соревнование

4. Методическое обеспечение программы

В соответствии с возрастными особенностями детей все 24 занятия носят практический характер.

Структура проведения занятий

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);

- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на закрепление техники плавания).

Подготовительный этап проводится на суше. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующие лучшему усвоения в воде техники плавательных движений.

Основной этап проводится на воде. Выполняются упражнения по овладению техникой плавания, повторяется пройденное, проводятся игры на совершенствование усвоенных движений.

Заключительный этап – это самостоятельное, произвольное плавание (свободное плавание). Обучение плаванию ведется одновременно в трех направлениях:

- развивается сила дыхания, формируется умение делать быстрый и глубокий вдох и продолжительный выдох;
- дети учатся различным передвижениям в воде, элементам фигурного плавания, погружению в воду, всплыванию, скольжению, движениям рук и ног как при плавании разными способами;
- воспитываются культурно-гигиенические навыки и такие качества, как смелость, ловкость, выносливость.

Характер общеразвивающих специальных плавательных упражнений зависит от задач занятия. По мере необходимости включается комплекс специальных плавательных упражнений. Комплекс упражнений начинается с общеразвивающих в сочетании с дыхательными. Заканчивается – упражнениями, имитирующими по направлению амплитуде и скорости движений техники плавания. Такие упражнения являются частями занятий, проводимыми на суше и в воде.

Санитарные нормы температурного режима воды и воздуха

Возрастная группа	ванна бассейна	температура воздуха, °С		
	Температура воды, °С	Глубина воды, м	Зал с ванной	Помещения раздевалок
Подготовительная к школе группа	+30° - +32°	0,7	+29°±1°	+25° – +26°

Виды занятий по обучению плаванию

Вид занятия	Направление	Задачи
Традиционное	Имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из трех	Направлено на решение основных задач по обучению плаванию.

	Частей.	
Сюжетно - игровое	Построено по одному сюжету	Основа-структура традиционного занятия, содержание двигательной Деятельности согласуется с сюжетом.
Тренировочное	Закрепление приобретенных навыков плавания.	Направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.
Занятие, построенное на одном способе плавания	Изучение, закрепление или совершенствование техники плавания каким – либо способом	
Игровое	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет.	Направлено на снятие напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций.
Оздоровительное плавание	Предназначены для детей с отклонениями в здоровье.	По назначению врача.
Контрольные	Оценка качества обучения плаванию.	Можно проводить в форме олимпийских игр, чемпионатов.

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

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

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

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

Рассказ применяется при организации занятия, игры, объяснении ее правил. Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется, так или иначе.

Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по

выполнению элементов и движений в целом, т. е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому. Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты.

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

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

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

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

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

Метод практических упражнений может быть:

- направленным на освоение техники;
- направленным на развитие физических качеств.

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

Подвижные игры на суше и воде

В процессе формирования навыков плавания (в воде) используются подвижные игры. Они придают занятиям эмоциональную окраску и позволяют детям не принужденно, смело выполнять различные действия и упражнения, добиваться их высокого качества. Благодаря игровым приемам дети быстрее усвоят программный материал.

Оценка (самооценка) двигательных действий.

После проведения упражнения инструктор проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребенка, задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях.

Индивидуальная страховка и помощь. Метод применяется по мере необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка.

Круговая тренировка. Выполнение упражнений (в зале) способом круговой тренировки, чередующейся с поточным, фронтальным и игровым методом и организации занятий, которые позволят повысить моторную плотность занятий.

Игры на внимание и память. В подготовительной и заключительной частях занятия проводятся игры на внимание. Эти игры способствуют развитию произвольности поведения, координации движений, равновесия, быстроты мышления, двигательной памяти.

Материально-техническое обеспечение дополнительной программы

Плавательный бассейн в МАДОУ «Детский сад № 26» соответствует действующим санитарным правилам и нормативам СанПиН 1.2. 3685 – 21 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества» и обеспечивает комфортные и безопасные условия для физического развития детей, обучения плаванию, осуществления игровой и двигательной активности.

В состав помещений бассейна входят: раздевальная комната для девочек и мальчиков, детский туалет, душевые кабины, зал с чашей бассейна. Постоянно поддерживается кислотно-щелочной баланс воды.

Все элементы физкультурного оборудования и пособий имеют сертификаты качества и отвечают гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям. Для занятий в бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники.

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- надувные игрушки
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- мячи разного размера.

5. Список литературы

1. Викулов А.Д. Плавание / М.: Владос-пресс, 2003.
2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДО-ПРЕСС, 2003.
3. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт. 1983.

