

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 №



Дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно – спортивной направленности

«Обучение детей плаванию в бассейне»

возрастной состав – 4-5 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.....	7
3. Содержание изучаемого курса.....	9
4. Методическое обеспечение программы.....	12
5. Список литературы.....	15

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	4 – 5 лет дошкольники, средняя группа
Количество детей в группах	9 человек
Режим занятий, часовая нагрузка	2 раза в неделю длительность занятия 20 минут
Особенность и новизна программы	Программа предусматривает комплексный подход, при котором ребенок начинает комфортно чувствовать себя в воде, осознает и регулирует свои действия
Цель программы	обучение детей начальным основам спортивного плавания
Прогнозируемый результат	дети учатся держаться на поверхности воды, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воду.
Технологии	игровые технологии, здоровьесберегающая, личностно-ориентированная
Формы работы	занятия, игры, 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. Тренировка проводится, 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 средней 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»

Педагогическая целесообразность программы обусловлена развитием

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 начальным основам спортивного плавания

Задачи программы:

Раздел «Плавание»

1. Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.
2. Формировать навык горизонтального положения тела в воде.
3. Продолжать учить плавать облегченными способами.
4. Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.

Раздел «Здоровье»

1. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.
2. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем.
3. Укреплять мышечный корсет ребенка.
4. Активизировать работу вестибулярного аппарата.
5. Формировать гигиенические навыки:
 - раздеваться и одеваться в определенной последовательности;
 - аккуратно складывать и вешать одежду;
 - самостоятельно пользоваться полотенцем;
 - последовательно вытирать части тела.

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 - 4-5 лет, дошкольный возраст, средняя группа.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы 8 месяцев (56 занятий) режим занятий 2 раза в неделю по 20 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» включает в себя: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде. 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 4-5 лет.

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Ориентирование в воде	Балл	Лежание на груди	Балл	Лежание на спине	Балл	Плавание с доской	Балл	Средний

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 / п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное	4	1	3
2	Обучение попеременным круговым движениям прямых рук вперед-назад	4	1	3
3	Способы передвижения в воде в согласовании с дыханием	2	1	1
4	Погружение в воду с открыванием глаз под водой	2	1	1
5	Разучивание и совершенствование движений ног, как при плавании способом кроль на груди, спине	2	1	1
6	Разучивание и совершенствование движений ног, как при	2	1	1

	плавание способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием			
7	Лежание на воде, держась за опору	2	1	1
8	Лежание на воде, держась за опору	2	1	1
9	Лежание на воде без опоры: на груди, на спине	2	1	1
10	Лежание на воде без опоры: на груди, на спине	2	1	1
11	Скольжение на груди, на спине	2	1	1
12	Скольжение на груди, на спине	2	1	1
13	Скольжение на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед	2	1	1
14	Скольжение на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед	2	1	1
15	Скольжение на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед	2	1	1
16	Скольжение на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль	2	1	1
17	Скольжение на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль	2	1	1
18	Скольжение на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль	2	1	1
19	Скольжение на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль	2	1	1

20	Плавание произвольным способом на задержке дыхания	2	1	1
21	Плавание произвольным способом на задержке дыхания	2	1	1
22	Игры на воде с использованием техники скольжения на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль	2	1	1
23	Игры на воде с использованием техники скольжения на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль	2	1	1
24	Диагностика Игровые занятия	6		6
ИТОГО		56	23	33

3.Содержание изучаемого курса

Месяц		Тема, цель	Содержание Теория	Практика
1 модуль - механизмы				
Сентябрь	1-4	Вводное занятие. Диагностика	Беседа «Правила поведения в бассейне» Техника безопасности Рассматривание иллюстраций, наглядного материала Диагностика	Показ, выполнение плавательных упражнений Игра «Хорошо - плохо»
Октябрь	5-8	Обучение попеременным круговым движениям прямых рук вперед-назад	Беседа. Инструкция по выполнению движений ног, руки в согласовании с дыханием	Показ, выполнение плавательных упражнений
	9-10	Способы передвижения в воде в согласовании с дыханием	Беседа. Инструкция по выполнению движений ног, руки в согласовании с дыханием	Показ, выполнение плавательных упражнений
	11-12	Погружение в воду с открыванием глаз под водой	Беседа. Инструкция по выполнению движений ног, руки в согласовании с дыханием	Показ, выполнение плавательных упражнений
Ноябрь	13-14	Разучивание и совершенствование движений ног, как при плавании способом	Инструкция по выполнению техники кроль на спине, на груди	Показ, выполнение плавательных упражнений

		кроль на груди, спине		
	15-16	Разучивание и совершенствование движений ног, как при плавании способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием	Беседа. Инструкция по выполнению движений ног, руки в согласовании с дыханием	Показ, выполнение плавательных упражнений
	17-18	Лежание на воде, держась за опору Попеременные круговые движения прямыми руками	Инструкция по выполнению плавательных упражнений	Показ, выполнение плавательных упражнений
	19-20	Лежание на воде, держась за опору Попеременные круговые движения прямыми руками	Инструкция по выполнению плавательных упражнений	Показ, выполнение плавательных упражнений
Декабрь	21-22	Лежание на воде без опоры: на груди, на спине.	Беседа. Инструкция по выполнению техники кроль на груди, спине в полной координации	Показ, выполнение плавательных упражнений Погружение в воду, лежа в ней, открывая глаза
	23-24	Погружение в воду, лежа в ней, открывая глаза	Инструкция по выполнению плавательных упражнений	Выполнение плавательных упражнений Погружение в воду, лежа в ней, открывая глаза
	24-26	Скольжение на груди, на спине	Беседа. Инструкция по выполнению плавательных упражнений	Показ, выполнение плавательных упражнений Выдохи в воду
	27-28	Скольжение на груди, на спине	Беседа. Инструкция по выполнению плавательных упражнений	Выполнение плавательных упражнений Выдохи в воду
	29-30	Скольжение на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед	Инструкция по выполнению плавательных упражнений	Показ, выполнение плавательных упражнений. Выдохи в воду
Январь	31-32	Скольжение на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед	Беседа. Инструкция по выполнению плавательных упражнений	Показ, выполнение плавательных упражнений

	33-34	Скольжение на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед	Инструкция по выполнению плавательных упражнений	Выполнение плавательных упражнений
Февраль	35-37	Скольжение на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль	Инструкция по выполнению плавательных упражнений	Выполнение плавательных упражнений Плавание при помощи движений ног в согласовании с дыханием
	37-38	Скольжение на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль	Инструкция по выполнению техники плавания на спине, груди при помощи ног способом кроль и одновременного гребкового движения рук через 6 ударов ногами	Показ, выполнение плавательных упражнений
	39-40	Скольжение на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль	Инструкция по выполнению техники плавания на спине, груди при помощи ног способом кроль и одновременного гребкового движения рук через 6 ударов ногами	Выполнение плавательных упражнений
	41-42	Скольжение на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль	Инструкция по выполнению техники плавания на спине, груди при помощи ног способом кроль и одновременного гребкового движения рук через 6 ударов ногами	Выполнение плавательных упражнений
Март	43-44	Плавание произвольным способом на задержке дыхания	Беседа. Инструкция по выполнению техники плавания способом на задержке дыхания	Показ, выполнение плавательных упражнений
	45-46	Плавание произвольным способом на задержке дыхания	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
	47-48	Игры на воде с использованием техники скольжения на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль	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

	49-50	Игры на воде с использованием техники скольжения на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль	Беседа. Инструкция по выполнению плавательных упражнений	Показ, выполнение плавательных упражнений
Апрель	51-56	Диагностика Игровые занятия	Беседа. Инструкция по выполнению плавательных упражнений, правил игры	Показ, выполнение плавательных упражнений Игры на воде.

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

Средняя группа	+30° - +32°	0,6	+29°±1°	+25° – +26°
----------------	-------------	-----	---------	-------------

Виды занятий по обучению плаванию

Вид занятия	Направление	Задачи
Традиционное	Имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из трех Частей.	Направлено на решение основных задач по обучению плаванию.
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, фронтальными игровым методом и организации занятий, которые позволяют 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.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДО-ПРЕСС, 2003.
5. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: Игровой метод обучения. – М.: Олимпия Пресс; Донецк: Пространство, 2006.7. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2008.
6. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ.ред. А.В. Козлова. – М., 1993.
7. Чеменёва А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста/ Под ред. А.А.Чеменевой. – СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО – «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.