

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 31 города Пензы «Волшебная страна»

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
Протокол № 4 от 26.05.2025

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий  
\_\_\_\_\_ Н.В. Егер  
Приказ № 95 от 26.05.2025

Дополнительная общеразвивающая программа  
АКВАТОРИЯ (игровое плавание)

Возраст детей 5-7 лет  
Срок реализации 2 года  
Направленность физкультурно-спортивная

Пенза, 2025

## Содержание

Целевой раздел	3
Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	5
Принципы и подходы к формированию программы	8
Характеристика физического развития детей старшего дошкольного возраста	9
Планируемые результаты освоения программы	10
Диагностика плавательных умений и навыков	11
Содержательный раздел	13
Планирование и содержание программы	14
Содержание коррекционной работы	31
Взаимодействие с семьями воспитанников	34
Организационный раздел	35
Организация предметно-пространственной среды	35
Материально-техническое обеспечение	36
Санитарные нормы температурного режима	36
Литература	37

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### Пояснительная записка

Одна из основных задач в воспитании дошкольников – сохранение и укрепление здоровья, формирование у детей привычки к здоровому образу жизни. Каждый родитель мечтает о том, чтобы его ребенок вырос здоровым и сильным. Возможностей для этого у современных родителей множество. Почти все дети любят воду. Наверное, это заложено в них от природы. Поплескаться в речке или озере, понырять, побегать вдоль берега босиком. Но для того, чтобы ребенок мог чувствовать себя в прямом смысле «как рыба в воде», необходимо укрепить мускулатуру и научиться плавать. Особенности влияния плавания на организм ребенка определяются средой, в которой ребенок выполняет движения. Вода самая распространенная составляющая жизни на Земле.

Занятия в воде особенно полезны для детского организма. Ведь во время движения в воде нагрузка падает в основном на мускулатуру. Мышцы укрепляются, а вот позвоночник и суставы отдыхают. В детском возрасте лишние и неправильные нагрузки на связочный аппарат могут привести к неправильному формированию суставов, которое впоследствии грозит серьезными проблемами. Особенно это касается детей с повышенной массой тела. Для устранения этих недостатков и для формирования «мышечного корсета»: предупреждения искривления позвоночника, профилактики плоскостопия, гармоничного развития почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног, было выбрано игровое плавание.

Игровое плавание – это увлекательная развивающая среда для ребенка. Услуга создана для детей, умеющих и не умеющих плавать.

Программа «Акватория» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность дошкольников:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года;
- Устав МБДОУ детского сада № 31 г. Пензы, «Положение о предоставлении населению дополнительного образования детей (платных услуг)».

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

**Актуальность.** Сегодня сохранение и укрепление здоровья – одна из главных задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается нормативно-правовыми документами, такими как Закон РФ «Об образовании РФ», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента РФ «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ» и др. Перед дошкольными учреждениями теперь открыты большие позитивные возможности в плане обеспечения условий оптимизации физкультурно-оздоровительной работы. В решении этой задачи и помогает организация дополнительной услуги «Акватория» в детском саду. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

**Практическая значимость программы.** Занятия плаванием способствуют лучшему усвоению питательных веществ детским организмом. После занятий процессы обмена и выделения протекают более совершенно, у ребенка улучшается аппетит, сон. Занятия плаванием благотворно влияют на развитие и укрепление мышц всего детского организма. Закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям. В процессе занятий плаванием дети обогащают не только двигательным опытом, но и эстетическим, волевым, нравственным, спортивным. Укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах. Служит для успешного овладения школьной программой. Таким образом, купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормативного развития ребенка.

**Новизна** заключается в том, что она включает новые направления в здоровьесберегающие технологии, данный охранительный режим направлен на укрепление и охрану нервной системы детей, их физического здоровья. Физическое воспитание осуществляется с дозированной физической нагрузкой в соответствии с уровнем здоровья.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы аквааэробики, синхронного плавания; художественное слово, а также занятия с нестандартным оборудованием. Основным условием оздоровления детей является организация щадящего режима дня, в основу которого положены подходы Ю.Ф. Змановского.

**Цель программы:** обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Допускается реализация программы в группах **компенсирующей направленности** – дети с тяжелыми нарушениями речи.

#### **Задачи программы**

##### **Оздоровительные:**

- предупредить развитие плоскостопия, сколиоза, простудных заболеваний;
- способствовать формированию и укреплению нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- скорректировать равномерное развитие мышечной системы, опорно-двигательного аппарата у детей в ходе занятий плаванием.

### **Образовательные:**

- расширение двигательного опыта детей посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;

- выработка двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей.

### **Воспитательные:**

- способствовать формированию стойкого понятия о ЗОЖ, о привлечении ребенка к системным занятиям физической культурой и спортом;

- формировать у ребёнка эстетическое представление о красивом в физическом развитии человеке, навык правильной осанки, навыки личной гигиены;

- воспитать положительные черты характера ребёнка, нравственные и волевые качества, честность, смелость, настойчивость, выдержку, самостоятельность, взаимопомощь, упорство и др.

### **Задачи программы 1-го года обучения:**

- ознакомить детей со свойствами воды;

- устранить инстинктивный страх перед водой;

-упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду;

- умение задерживать дыхание под водой;

- упражнение на погружение в воду с головой, и открывание глаз под водой;

- упражнение на всплытие и лежание на воде на груди и спине;

- освоить базовые движения в плавании (передвижение в воде шагами, передвижение в воде бегом, передвижение прыжками, погружение в воду из различных положений);

- скольжение по поверхности воды;

- разучить коррекционные упражнения для профилактики плоскостопия (с помощью нестандартного оборудования) и сколиоза (с использованием нестандартных плавательных средств);

- научить приёмам самоконтроля и саморегуляции, снятию стресса при помощи специальных приёмов и упражнений в воде.

### **Задачи программы 2-го года обучения:**

- продолжать обучать погружению под воду без страха на задержку дыхания;

- формировать умения опираться о воду и отталкиваться от нее;

- постепенно усложнять упражнения, добиваться полной координации рук и ног при плавании (передвижение в воде бегом; передвижение прыжками; погружение в воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, 20, 32), собирать

предметы, разбросанные по дну бассейна, развить навык неоднократного уверенного ныряния; скольжение по поверхности воды и плавание в полной координации, воспитывать уверенность и настойчивость в плавании; выполнение специальных упражнений в воде на профилактику плоскостопия, дыхательная гимнастика; побуждать детей использовать приемы прикладного плавания);

- простейшие спады и прыжки в воду;
- специальные упражнения для разучивания техники плавания на груди и спине как при плавании стилем кроль;
- подвижные игры в воде;
- продолжать закреплять полученные умения плавать, выполнение специальных упражнений для расслабления, снятия напряженности, тревожности.

**Направленность программы:** физкультурно-оздоровительная

**Срок реализации программы.** Программа составлена для детей 5-7 лет, рассчитана на 2 учебных года. Программа содержит 30 учебных занятий (1 занятие в неделю). Длительность занятия для старшей группы 25 минут, подготовительной группы 30 минут.

Показатели	Возрастные группы	
	Старшая группа 5-6 лет	Подготовительная к обучению в школе группа 6-7 лет
Максимальная продолжительность занятий	25 мин.	30 мин.

**Основная форма организации:** общеразвивающая деятельность в бассейне. Подгрупповая форма обучения от 5 до 10 детей.

**Язык обучения:** русский.

**Методы и приёмы обучения**

В процессе занятий используются основные методы обучения:

Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают занимающимся понять и осознать отдельные движения или их согласование и тем самым лучше их воспроизвести.

Наглядные методы (показ отдельного упражнения и техники плавания, жестикуляция, применение дополнительных ориентиров) используются для развития наблюдательности, повышения внимания к изучаемым вопросам.

Использование их помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении технике плавания.

Практические методы (метод практических упражнений; соревновательный, метод; игровой метод).

**Программа опирается на общепедагогические принципы:**

- систематичности – регулярность занятий, преемственность упражнений и заданий, их взаимосвязь;

- доступности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному) – соблюдение меры между возможностями занимающихся и объективными трудностями выполнения физических упражнений (координационной сложности, интенсивности, длительности и др.);

- последовательности – постепенное (можно назвать еще принципом постепенности) или поэтапное освоение материала, нового движения, способа в плавании, повышение нагрузки;

- оздоровительной направленности – бережное отношение к здоровью детей;

- динамичности – заключается в цикличном (поэтому принцип еще по-другому называется принципом цикличности или волнообразности) изменении заданий и нагрузок;

- прочности – закрепление на достигнутом, а также повторяемость пройденного;

- наглядности – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствовать лучшему их усвоению;

- воспитывающего обучения – закономерность учебно-тренировочного процесса, где одновременно с самим обучением воспитываются морально-волевые и нравственные качества личности;

- всесторонности – для достижения тех или иных результатов необходимо как можно более широкое овладение различными знаниями, умениями и навыками;

- коллективности в единстве с индивидуальным подходом – насыщение инструктором атмосферы межличностных отношений в группе общностью цели и поставленных задач (организация здоровой конкуренции, сплочённости и взаимовыручки);

- комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;

- личностной ориентации – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;

- сопровождения – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии;

- природосообразности – с помощью своих собственных ощущений в воде реализовать свой собственный потенциал, заложенный природой.

### **Возрастные характеристики** детей старшего дошкольного возраста

**Шестой год** жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

**Седьмой год** жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

#### **Планируемые результаты после 1-го года обучения:**

- Повышение двигательной активности ребенка. Дети свободно передвигаются по дну бассейна в сочетании с дыхательными упражнениями.
- Умение владеть своим телом.
- Освоение основной программы навыков плавания.
- Повышение сопротивляемости организма к различным заболеваниям.
- Укрепление мышечного «корсета».
- Проявление чувства радости и удовольствия от движения в воде.

#### **Планируемые результаты после 2-го года обучения:**

- Дети освоили способы плавания: технику движения кролем в полной координации на груди и спине.
- Развитие гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, координации движений, равновесия и умения слушать музыку при выполнении упражнений.
- Умение выполнять специальные плавательные упражнения.

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;
- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия кружка в данном дошкольном учреждении (апрель месяц);
- оформление в группах стендов и фотовыставок в течение года (2 раза в год).

## Диагностика плавательных умений и навыков

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в октябре и в апреле. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

### Протокол диагностики навыков плавания

#### Старшая группа №

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Погружение в воду с задержкой дыхания («поплавок» в комбинации)	Вдох-выдох (многократно)	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине

#### Подготовительная группа №

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Вдох-выдох (многократно)	Ориентирование в воде с открытыми глазами	Упражнение «Торпеда» на груди	Упражнение «Торпеда» на спине	Свободное плавание в полной координации (кроль на груди, спине, брасс)

### Методика проведения диагностики

*Скольжение на груди.* Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

*Скольжение на спине.* Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

*Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди.* Инвентарь: пенопластовые доски. Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

*Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.* Инвентарь: пенопластовые доски. Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

*Ориентировка в воде с открытыми глазами.* Инвентарь: тонущие игрушки. Собрать предметы, разбросанные по бассейну. Уровни освоения: высокий - 3 предмета на одном вдохе; средний - 1 предмет на одном вдохе; низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

*Погружение в воду с задержкой дыхания.* Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду. Уровни освоения: высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд; средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд; низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

*Упражнение «Торпеда» на груди.* Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох). Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

*Упражнение «Торпеда» на спине.* Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

*Выдохи в воду.* Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через

рот и нос. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой); низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

*Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации).* Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд; средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд; низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

*Множественные выдохи в воду.* Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов; средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха; низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

*Плавание кролем на груди в полной координации.* Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками. Уровни освоения: высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает. Плавание кролем на спине в полной координации.

*Проплыть кролем на спине в полной координации,* дыхание произвольное. Уровни освоения: высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

*Плавание брассом в полной координации.* Проплыть брассом в полной координации. Уровни освоения: высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

## СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

В старшем дошкольном возрасте (5–8 лет) на фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребёнка: улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов. Однако дети всё ещё быстро устают, «истощаются», при перегрузках возникает

охранительное торможение. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков, им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока ещё невелики.

Возраст 5-8 лет – это время активизации ростового процесса. Дошкольник может вырасти в среднем на 10 см, при этом девочки прогрессируют значительно быстрее мальчиков. Именно поэтому важно сконцентрироваться на физическом развитии, ведь именно сейчас:

- Происходит интенсивное развитие крупных мышц и конечностей. У ребенка появляется плавность движений, улучшается координация.
- Происходят значительные изменения в работе высшей нервной системы. Благодаря этому ребенок начинает лучше владеть собственными реакциями, уменьшается утомляемость и повышается психическая выносливость.

### **Календарно-тематический план**

Наименование программы: Акватория

Год обучения: первый 5-6 лет.

№	Месяц	Тема, вид ОД	Задачи	Кол-во часов	Оборудование
1	сентябрь	«Знакомство с Акваторией»	1. Рассказать о технике безопасности на занятиях и в помещении бассейна, рассказать о работе инструктора и медсестры бассейна, провести экскурсию в бассейн. 2. Показать инвентарь и игрушки, рассказать о том, как их используют на занятиях.	1	

2	октябрь	«Путешествие лягушонка Кваки»	1. Помогать детям осваивать различные виды передвижений в воде.	1	Нарукавники, надувные круги, тонущие игрушки, пластмассовые шарики, трубочки, плавающие шарики
			2. Показать, как плавают и тонут игрушки.	1	
			3. Развивать способность погружения под воду с головой, с опорой о бортик, с задержкой дыхания.	1	
			4. Дыхательные упражнения.	1	
3	ноябрь	«Веселая карусель»	1. Учить координации и ориентировке в воде.	1	Надувные круги, плавающие игрушки, обруч, мячи разного диаметра, плавательные доски, массажные кольца, трубочки
			2. Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.	1	
			3. Совершенствовать передвижения по дну бассейна в ходьбе, беге с изменением направления и темпа движений.	1	
			4. Развивать способность самостоятельно лежать на груди на воде.	1	
4	декабрь	«Озорные рыбки»	1. Развивать способность скользить на груди и на спине.	1	Плавательные доски, тонущие игрушки, надувные игрушки, круги, нарукавники,
			2. Совершенствовать	1	

			<p>навык доставания предмета со дна бассейна</p> <p>3. Развивать способность работать ногами, как при плавании способом кроль на груди у неподвижной опоры.</p> <p>4. Совершенствовать навык погружения под воду с головой без опоры.</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>плавающие шарики, трубочки, массажные кольца, обручи, мячи</p>
5	январь	«Дельфины приплыли...»	<p>1. Совершенствовать работу ног, как при плаванию способом кроль на груди и на спине у неподвижной опоры.</p> <p>2. Совершенствовать скольжение на груди и на спине.</p> <p>3. Научить нырять и проплыть в обруч.</p> <p>4. Упражнять в уверенном погружении под воду за предметом.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Тонущие игрушки, обруч, дуги, плавательные доски, мячи.</p>
6	февраль	«Ледокол»	<p>1. Развивать способность скользить на груди и спине с работой ног как при плавании стилем кроль</p>	<p>1</p>	<p>Тонущий обруч, массажные кольца, трубочки, очки для плавания, плавающие шарики, корзина для игрушек,</p>

			<p>2. Совершенствовать навык самостоятельного скольжения на груди и на спине.</p> <p>3. Упражнять в скольжении на груди и спине с различным положением рук.</p> <p>4. Научить скользить по поверхности воды с вращением тела.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>мячи разного диаметра.</p>
7	март	«Кораблики вышли в открытое море...»	<p>1. Развивать способность скользить на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.</p> <p>2. Совершенствовать скольжение с выдохом в воду.</p> <p>3. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль, на груди и на спине.</p> <p>4. Обучить плаванию в полной координации с задержкой дыхания.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Плавательные доски, круги, мячи разного диаметра, трубочки, тонущие предметы, большие плавающие игрушки для развлечения на воде</p>
8	апрель	«Море волнуется... рыбки плывут»	<p>1. Развивать способность плавать кролем на груди с задержкой дыхания.</p>	<p>1</p>	<p>Тонущие и плавающие игрушки, очки для плавания, массажные предметы,</p>

			<p>2. Совершенствовать навык выполнения скольжений на груди и на спине с работой ног кролем</p> <p>3. Разучить комбинацию упражнений синхронного плавания с предметом.</p> <p>4. Провести открытое занятие</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>надувные игрушки, вспомогательные плавающие средства, мячи разного диаметра, обручи.</p>
9	Вариативная часть		<p>1. Корректирующая гимнастика (различные упражнения с массажными предметами).</p> <p>2. Занятия с нестандартным оборудованием.</p> <p>3. Элементы аквааэробики.</p> <p>4. Элементы синхронного плавания.</p> <p>5. Подвижные игры на воде.</p> <p>6. Комплекс упражнений, направленный на профилактику плоскостопия у детей и предупреждение искривления позвоночника</p>	<p>В течение каждого занятия.</p>	<p>Массажное оборудование и предметы, надувные и тонущие игрушки</p>

## Содержание программы

«**Знакомство с Акваторией**» Экскурсия в бассейн (рассказ и показ о работе бассейна, знакомство с правилами поведения в бассейне, рассказ о правилах личной гигиены и тд.) Общеразвивающие, а также формирующие и корректирующие осанку упражнения; специальные подготовительные упражнения для освоения различных видов движений на воде; релаксационные упражнения для развития сюжетного воображения; дыхательные упражнения с тонизирующим и успокаивающим эффектом, природная игра *Веселый зоопарк, Сердитая рыбка* (упражнения на дыхание с трубочками и шариками), *Пузырь* (выдох в воду) (проводятся с использованием ёмкостей с водой).

«**Путешествие лягушонка Кваки**». Различные виды ходьбы в разном темпе; игровые упражнения для развития дыхания, ориентирования в воде, расслабления мышц; свободное плавание с нестандартным оборудованием, предметами. *Морской бой*: играющие делятся на две команды и выстраиваются двумя шеренгами в воде напротив друг друга. По сигналу инструктора участники начинают брызгать водой в противника, стараясь заставить его отступить. Кто повернется спиной к противнику, выбывает из дальнейшей борьбы. Выигрывает шеренга, в которой игроки окажутся более стойкими и сохранят до конца определенный строй. Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде: «*Карусели*», «*Невод*», «*Море волнуется*»

«**Веселая карусель**». Дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом. Игры с тонущими и плавающими предметами на воде: «*Золотой ключик*», «*Ожерелье русалочки*». (*Звездочка*: дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки в стороны, ноги врозь)). *Водолаз*: дети встают у бортика с одной стороны бассейна. Инструктор разбрасывает по дну бассейна тонущие игрушки. По сигналу водолазы погружаются в воду и стараются собрать как можно больше предметов. Свободные игры и плавание с нестандартным оборудованием и предметами.

«**Озорные рыбки**». Специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде (для рук и ног); комплекс упражнений для преодоления страха перед водой. (*Медуза*: участник игры стоит в воде. Глубоко вдохнув и наклонившись вперед, нужно свободно лечь на воду (чем глубже вдох, тем легче это проделать). Побеждает тот, кто дольше продержится на воде). Плавание с мячом в руках, различные упражнения с мячом в воде, подвижные игры с мячом («*Морской баскетбол*», «*Водное поло*»). Погружение в воду за тонущими предметами, корректирующие

упражнения для профилактики плоскостопия с массажными кольцами, упражнения синхронного плавания «Городской фонтан» (дети, взявшись за руки в круг, работа ног стилем кроль на спине не разнимая рук, синхронно работать ногами).

**«Дельфины приплыли...».** Специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде для рук и ног с изменением темпа и направления движений; комплекс упражнений на развитие ловкости и двигательных навыков на воде; игры для овладения навыком скольжения. (*Буксир*: выполняется парами (и на груди, и на спине): один делает «стрелку», другой буксирует его, взяв за руки. *Катера*: дети, держась за плавательную доску, ложатся на воду и скользят на груди, работая ногами), упражнение «Водолазы» (доставание одного, или нескольких предметов со дна бассейна), Упражнение «Морская звезда» (безопорное лежание на поверхности воды на спине, руки ноги в стороны), эстафеты с предметом. Подвижные игры: «Паровозик», «Змейка».

**«Ледокол».** «*Стрелка*»: дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки вверх, ноги вместе, носки оттянуты). «*Поплавок*»: находясь в воде, участник игры, сделав вдох, приседает на дно, затем, обхватив руками колени, прижимает подбородок к груди, изображая поплавок. Если вдох был глубоким, то тело поднимается на поверхность. Не изменяя положение, игрок считает, например, до десяти, после чего становится ногами на дно.

Подвижная игра *Невод, Пятнашки*.

**«Кораблики вышли в открытое море...».** Упражнять в овладении техникой скольжения на груди и на спине. Плавание со вспомогательными средствами (нарукавники, плавательные доски). Упражнение «*Циркачи*», ныряние и подныривание в обруч. Плавание в полной координации. Развлечение «*Аквапарк*».

**Физкультурно-оздоровительный праздник «Море волнуется ... рыбки плывут».** Упражнять в технике скольжения на груди и на спине с работой ног, продолжать обучение постепенному выдоху в воду, упражнять в нырянии из различных положений. Занятие с нестандартным оборудованием, массажными предметами. Упражнять в синхронном плавании с предметами. Подвижные игры и развлечение на воде.



			<p>грудь и на спине при помощи работы ног, как при плавании способом кроль.</p> <p>2. Дыхательные упражнения.</p> <p>3.</p> <p>Совершенствовать навык самостоятельного горизонтального лежания в воде на груди и на спине.</p> <p>4. Упражнять в плавании на груди в полной координации как при плавании стилем кроль с задержкой дыхания.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>доски, надувные игрушки, массажные предметы, нестандартное оборудование</p>
4	декабрь	<p>Спортивный праздник на воде «Приключения Водяного под Новый год»</p>	<p>1. Развивать способность скольжения на груди и на спине в сочетании с выдохом в воду.</p> <p>2. Развивать способность плавания под водой с преодолением препятствий.</p> <p>3.</p> <p>Совершенствовать навык погружения под воду без опоры.</p> <p>4. Упражнять в нырянии под воду с доставанием предметов со дна бассейна.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Тонущие и плавающие предметы, обручи, нестандартное оборудование, различные предметы для подвижных игр</p>

5	январь	«Открытый океан...»	<p>1. Разучить комбинацию комплекса упражнений синхронного плавания с предметом.</p> <p>2. Совершенствовать навык погружения в воду с задержкой дыхания.</p> <p>3. Упражнять в плавании с поворотом («винтики»).</p> <p>4. Упражнять в скоростном плавании («эстафета с плавательными средствами и предметами»)</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Различные предметы и оборудование для синхронного плавания, тонущие игрушки, плавательные доски, плавательные средства и предметы</p>
6	февраль	«Аквапарк»	<p>1. Развивать способность плавать кролем на груди при помощи одних ног, с выдохом в воду.</p> <p>2. Развивать способность в простейшем нырянии в воду, воспитывать смелость и настойчивость.</p> <p>3. Совершенствовать навык выполнения скольжений на груди и на спине с</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Тонущее оборудование (обручи, дуги). Плавательные средства, массажное оборудование. Игрушки и предметы для подвижных игр</p>

			работой рук, ног и дыхания кролем 4. Развивать способность проплывать весь бассейн в полной координации стилем кроль на груди.	1	
7	март	«Я плыву»	1. Формировать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды 2. Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи одних ног, с выдохом в воду, опираясь о плавательную доску. 3. Развивать смелость и выносливость в плавании под водой («поезд в тоннель») 4. Обучить движению ног как при плавании брасс на груди у неподвижной опоры.	1  1  1  1	Плавательные средства, нестандартное оборудование. Тонушие и плавающие игрушки
8	апрель	«Я здоровым быть хочу...», открытое занятие по плаванию.	1. Упражнять в работе движений ног как при плавании стилем кроль на груди с плавательной доской.	1	Нестандартное оборудование, массажные предметы, игрушки для подвижных игр, обручи, мячи разного размера

			2. Упражнять в самостоятельных действиях при преодолении препятствий и преград на воде. 3. Развивать способность плавать ритмично. 4. Формировать умение нырять и свободно перемещаться в воде.	1  1  1	
9	Вариативная часть		1. Корректирующая гимнастика (различные упражнения с массажными предметами). 2. Занятия с нестандартным оборудованием. 3. Элементы аквааэробики. 4. Элементы синхронного плавания. 5. Подвижные игры на воде. 6. Дыхательная гимнастика.	В течение занятий.	
			ИТОГО	30	

### Содержание программы.

**«Путешествие к Нептуну»** Провести экскурсию в бассейн, ознакомить с новым оборудованием для занятий плаванием. Напомнить о правилах поведения, безопасности в бассейне; правилах личной гигиены. Вспомнить упражнения на суше. Выучить комплекс упражнений *«Природная игра»* (для развития гибкости, координации движений).

**«Морской бой»** Упражнять в передвижении в воде различными способами (ходьба, бег, прыжки с нырянием в воду, проплыванием под водой с задержкой дыхания), развивать смелость. Провести корректирующую

гимнастику, разучить новые подвижные игры в воде. Упражнять в специальных упражнениях («Медуза», «Звезда», «Поплавок»). Упражнять в уверенном погружении в воду с открытыми глазами.

**«Морское приключение»** Упражнять в скольжении на груди и спине (упражнения «Стрелка», «Торпеда»). Совершенствовать навык самостоятельного лежания на поверхности воды, упражнять в дыхательной гимнастике, коррегирующей гимнастике, обучить новым элементам синхронного плавания с предметами, вырабатывать уверенность и настойчивость в играх на воде. Провести развлечение на воде с плавательными средствами.

**«Приключения Водяного под Новый год»** Продолжать совершенствовать способность скольжения на груди и спине с выдохом в воду, выучить новые игры на воде с доставанием предметов со дна бассейна, совершенствовать навык ныряния и плавания под водой с преодолением препятствий. Провести развлечение с новогодней тематикой, упражнять в синхронном плавании, коррегирующей и дыхательной гимнастике.

**«Открытый океан»** Обучение упражнению «Винтики» (повороты в воде с работой рук и ног), провести эстафету в скоростном плавании (соревнование «Лягушонок на болоте»), разучить новые игры на воде, упражнять в специальных упражнениях на воде («Винтики», «Поплавок», «Поезд в тоннеле» и т.д.)

**«Аквапарк»** Упражнять в плавании с работой ног стилем «брасс» на груди с плавательной доской. Провести развлечение «Аквапарк» (с катанием на надувных игрушках и др.), упражнять в синхронном плавании с предметами. Совершенствовать технику плавания кроль на груди и спине. Упражнять в плавании под водой.

**«Я плыву»** Совершенствовать технику плавания кроль на груди и спине с ритмичным выдохом в воду. Продолжать обучать плаванию стилем «брасс» на груди, разучить новый комплекс упражнений синхронного плавания без предметов с уверенным нырянием и проплыванием под водой. Упражнять детей в прикладном плавании. Провести развлечение на воде «Морской зоопарк».

**«Я здоровым быть хочу»** Упражнять в плавании стилем «кроль» на груди и спине на скорость и с преодолением всего расстояния бассейна, учить уверенному положению в воде. Упражнять в плавании стилем «брасс» на груди с плавательной доской и с предметами. Разучить новые игры на воде (рассказать об их применении на открытых водоемах в летнее время года). Провести открытое занятие для родителей воспитанников и всех желающих

(показать комплекс «синхронного плавания» под музыкальное сопровождение).

### **Игры, способствующие овладению навыком погружения под воду с головой:**

**Умываемся:** дети стоят в воде лицом к бортику, по команде они набирают в ладошки воду и умывают лицо. Повторяя упражнение, брызжут в лицо водой.

**Пройди под мостом:** занимающиеся должны пройти под лежащими на воде пенопластовыми досками, обручами или волногасителями, подныривая под них.

**Лягушата:** играющие «лягушата» становятся в круг и ждут сигнала преподавателя. По сигналу «щука» все «лягушата» подпрыгивают вверх, а по сигналу «утка» - прячутся под воду. Игрок, перепутавший команду, становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Выигрывают сделавшие меньше ошибок.

**Водолазы:** по команде играющие делают глубокий вдох и погружаются под воду. Преподаватель громко считает до 10-20. Вынырнувшие раньше переходят на другую сторону бассейна. Выигрывают оставшиеся.

**Морской бой:** две шеренги играющих становятся лицом друг к другу на расстоянии 2-х шагов и по команде: «атака», начинают брызгать друг друга водой (играющие не должны приближаться друг к другу). Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются спиной к сопернику и не закрывают глаза.

**Смотри внимательно (гляделки):** играющие становятся парами, лицом друг к другу. Один из них приседает под воду и открывает глаза, другой показывает ему разное количество пальцев. Поднявшись из воды, игрок должен назвать правильное число.

**Подводный телеграф:** по команде игроки приседают под воду. Преподаватель ударяет по воде ладонью или доской. Дети должны поднять руки над водой и показать на пальцах количество услышанных ударов.

**Поезд идет в тоннель:** играющие выстраиваются в колонну по одному и опускают руки на пояс впереди стоящего, образуют «поезд». Двое занимающихся стоят лицом друг к другу и держатся за руки. Руки, опущенные на воду, образуют «тоннель». «Вагоны» поочередно подныривают под руки (проходят тоннель). Дети, изображавшие «тоннель», меняются местами с первыми двумя «вагонами». Во время проныривания поезд может «выпускать дым» - пузыри.

**Искатели морских сокровищ:** дети встают лицом к бортику и по команде закрывают глаза. Преподаватель считает до десяти (одновременно разбрасывает игрушки на дно бассейна) после счета 10 дети открывают глаза и начинают собирать игрушки со дна. Выигрывают, собравшие больше всего игрушек.

**Насос:** занимающиеся разбиваются на пары и взявшись за руки становятся напротив друг друга. По сигналу начинают поочередно приседать под воду с головой, выполняя активный выдох.

**Пятнашки:** занимающиеся свободно располагаются по дну бассейна. Один из них водящий. Он должен запятнать игрока не успевшего присесть под воду. Запятнанный становится водящим.

### **Игры, способствующие овладению навыком скольжения:**

**Поплавок:** дети, сделав глубокий вдох, приседают на дно бассейна и обхватывают руками колени (голова опущена, подбородок прижат к груди). Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность. Кто выполнит лучше.

**Медуза:** дети, сделав глубокий вдох, в полуприсяде наклоняются вперед и тянутся руками на дно. Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность. (Голова опущена в воду, подбородок прижат к груди, руки и ноги висят свободно).

**Звезда:** играющие должны лечь на воду, разведя руки и ноги в стороны. Кто дольше пролежит на воде.

**Пятнашки с поплавком:** водящий – «пятнашка» старается догнать кого – либо из игроков. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Игрок, не успевший принять положение «поплавок» считается запятнанным и становится водящим.

**Дельфины на охоте:** каждый участник, оттолкнувшись ногами от дна должен преодолеть в скольжении определенное расстояние. Выигрывают игроки, преодолевшие дистанцию за меньшее количество попыток.

### **Игры с мячом:**

**Брось мяч в круг:** занимающиеся делятся на две команды, которые становятся напротив обруча. Задача – каждому забросить мяч в обруч. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

**Салки с мячом:** играющие произвольно перемещаются по бассейну. Водящий старается осалить игрока. Осаленный становится водящим.

**Волейбол в воде:** играющие встают в круг и передают мяч друг друга, стараясь не уронить мяч на воду.

**Водное поло:** дети делятся на две команды и располагаются вдоль противоположных бортиков бассейна. Учитель бросает мяч на центр бассейна. Игроки стараются завладеть мячом и забросить гол в ворота соперников. Выигрывает команда, забросившая большее количество мячей.

#### **Учебные прыжки:**

**Оловянные солдатики:** дети выполняют прыжок в воду «солдатиком», стараясь сохранить исходное положение не только в воздухе, но и при погружении в воду.

**Все вместе:** дети выстраиваются в шеренгу на бортике бассейна. По команде все одновременно выполняют соскок в воду.

**Самолет:** прыжок выполняется из исходного положения руки в стороны. Задача – сохранить это положение в полёте.

**Боксер:** прыжок с имитацией движений рук боксёра.

**Велосипедист:** прыжок с имитацией движений ног велосипедиста.

**Бомбочка:** прыжок в группировке.

**Торпеда в цель:** прыжок солдатиком в обруч.

**Кто выше:** прыжок двумя ногами через шест, удерживаемый над водой.

**Кто дальше:** прыжок двумя ногами через шест на дальность.

**Штангист:** из упора присев выполнить прыжок вверх, поднимая руки, как при подъёме штанги.

#### **Упражнения для развития силовых способностей:**

Упражнения для развития силовых способностей могут быть включены в большинство занятий по акваэробике в качестве составной части или выделены в самостоятельное занятие.

Вода обеспечивает постоянное сопротивление движениям занимающихся. При выполнении движений в воде благодаря её гидродинамическим свойствам большая часть мышечных усилий распределяется по всей траектории движений практически равномерно, что обеспечивает гармоничное развитие мышечной массы и уменьшение жировой массы тела.

#### **Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде:**

«Змейка», «Паровозик», «Невод», «Пятнашки», «Карусели».

### **Игры для освоения передвижений в воде:**

**Водолазы.** По команде играющие делают глубокий вдох и погружаются под воду. Преподаватель громко считает до 10-20. Вынырнувшие раньше переходят на другую сторону бассейна. Выигрывают оставшиеся.

**Морской бой.** Играющие делятся на две команды и выстраиваются двумя шеренгами в воде напротив друг друга. По сигналу инструктора участники начинают брызгать водой в противника, стараясь заставить его отступить. Кто повернется спиной к противнику, выбывает из дальнейшей борьбы. Выигрывает шеренга, в которой игроки окажутся более стойкими и сохранят до конца определенный строй.

**Поплавок.** Находясь в воде, участник игры, сделав вдох, приседает на дно. Затем, обхватив руками колени, прижимает подбородок к груди, изображая поплавок. Если вдох был глубоким, то тело поднимается на поверхность. Не изменяя положение, игрок считает, например, до десяти, после чего становится ногами на дно.

**Медуза.** Участник игры стоит в воде. Глубоко вдохнув и наклонившись вперед, нужно свободно лечь на воду (чем глубже вдох, тем легче это проделать). Побеждает тот, кто дольше продержится на воде.

### **Игры для овладения навыком скольжения.**

**Звездочка.** Дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки в стороны, ноги врозь).

**Стрелка.** Дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки вверх, ноги вместе, носки оттянуты).

**Буксир.** Выполняется парами (и на груди, и на спине): один делает «стрелку», другой буксирует его, взяв за руки.

**Катера.** Дети, держась за плавательную доску, ложатся на воду и скользят на груди, работая ногами.

### **Методическое содержание занятий**

Подготовительная часть (на суше)	Основная часть (в воде)	Заключительная часть
- различные виды ходьбы, бег, упражнения на восстановление дыхания; - общеразвивающие, а также формирующие и корректирующие осанку упражнения;	- различные виды ходьбы в разном темпе; - игровые упражнения для развития дыхания, ориентировка в воде, координация движений, развитие гибкости, расслабления мышц;	- свободное плавание с нестандартным оборудованием, предметами, игры; - контрастный душ; - дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом;

<ul style="list-style-type: none"> <li>- специальные подготовительные упражнения для освоения различных видов движений на воде;</li> <li>- релаксационные упражнения для развития сюжетного воображения (на суше);</li> <li>- дыхательные упражнения с тонизирующим и успокаивающим эффектом (на суше);</li> <li>- различные виды ходьбы в воде.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде (для рук и ног);</li> <li>- комплекс упражнений по преодолению страха перед водой;</li> <li>- комплекс упражнений по формированию и коррекции правильной осанки;</li> <li>- комплекс упражнений на развитие ловкости и двигательных навыков на воде;</li> <li>- игры на воде, способствующие закреплению умений и навыков, полученных на занятиях в первую и третью неделю месяца;</li> <li>- изучение комплекса упражнений по синхронному плаванию;</li> <li>- обучение плаванию с предметами и оборудованием;</li> <li>- прикладное плавание.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- свободные игры и плавание с нестандартным оборудованием, предметами;</li> <li>- контрастный душ.</li> </ul>
---	--	--

### **Содержание коррекционной работы**

МБДОУ детский сад № 31 г. Пензы посещают дети с тяжелыми нарушениями речи (ОВЗ).

#### **Особенности физического развития и двигательных способностей детей 5-7 лет с ТНР**

Моторика детей с дизартрией отличается общей неловкостью, недостаточной координированностью, они отстают от сверстников по точности движений, замедлено формирование пространственно-временных представлений, оптико-пространственного гнозиса, конструктивного праксиса. При моторной алалии наблюдается неврологическая симптоматика различной степени выраженности. Дети имеют отставания в физическом развитии. Выявляется общая моторная неловкость детей, неуклюжесть, дискоординация движений, недостаточная ритмичность, нарушение статического и динамического равновесия, трудности в формировании

пространственно-временных отношений, особенно словесных обозначений временных и пространственных признаков предметов. Для детей с моторной алалией кроме специфического речевого дефекта характерны нарушения внимания, памяти, мышления, расстройства эмоционально-волевой сферы и поведения.

### **Особенности организации**

#### **Средства обучения:**

1. физические упражнения в воде;
2. корригирующие упражнения в воде;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях с детьми, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений.

#### **Методы обучения**

1) Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений.

Учитывая трудности в координации учебного материала, ребёнок с ОВЗ нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- использование сопротивлений (элементы аквааэробики, силовые упражнения в воде, упражнения с утяжелением)
- использование имитационных упражнений, подражательные упражнения,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями,

- изменение исходных положений для выполнения упражнения,
- изменение внешних условий выполнения упражнений,
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния.

2) Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд.

3) Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

4) Метод стимулирования двигательных действий. Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

### **Принципы обучения**

1) Систематичность - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические.

2) Доступность - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности.

3) Активность – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию стал разнообразными и интересным для детей.

4) Наглядность - для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.).

5) Последовательность и постепенность - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только

после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Несмотря на индивидуализацию занятий плаванием, существуют **общие правила**, которых необходимо придерживаться:

1) Следует применять строго дозированные физические нагрузки с учетом всех компонентов (интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений).

2) Постепенно увеличивать физические нагрузки при адаптации организма к ним.

3) Упражнения должны охватывать различные мышечные группы.

4) В занятие необходимо включать дыхательные и общеукрепляющие упражнения.

5) Перед занятием бассейн должен иметь определенную температуру.

6) Проводить строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку (до занятий, в процессе занятий и после нагрузки).

7) При появлении признаков утомления занятие необходимо прекратить и в дальнейшем пересмотреть характер нагрузки.

8) Регулярно проводить врачебно-педагогический контроль за детьми на занятиях «плаванием».

При планировании и проведении занятий «плавания» должны быть учтены особенности организма учащихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. Систематические, разнообразные занятия физическими упражнениями в процессе всей коррекционно-воспитательной работы, планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле, преемственность применяемых средств дают устойчивое повышение двигательной активности школьников с нарушением, улучшение состояния здоровья.

### **Взаимодействие с семьями воспитанников**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Не всегда и не все родители поддерживают и одобряют закаливание детей, обучение их плаванию. Некоторые боятся, что их дети могут простудиться и заболеть, другие – что с ними произойдет несчастный случай.

Причины этого явления неосведомленность родителей, недооценка ими значения плавания для укрепления здоровья детей, незнание условий организации и методики проведения занятий по плаванию, а также самих родителей плавать, боязнь воды. Поэтому одной из важных задач инструктора по обучению плаванию является широкая пропаганда плавания среди родителей.

### **Формы работы с родителями.**

Наименование мероприятия	Цель мероприятия	Сроки проведения
<ul style="list-style-type: none"> <li>Родительское собрание</li> <li>«Роль и значение плавания в развитие детей дошкольного возраста»</li> </ul>	<p>объяснить значение плавания на развитие, оздоровление детей; помочь научить детей правилам гигиены и поведения в бассейне; объяснить о важности регулярного посещения занятий по плаванию.</p>	Сентябрь
<ul style="list-style-type: none"> <li>Открытое занятие по итогам 1 полугодия</li> </ul>	<p>дать родителям представления о дополнительных занятиях плаванием</p>	Январь
<ul style="list-style-type: none"> <li>День открытых дверей: спортивная эстафета и фотовыставка по итогам года «Что мы умеем».</li> <li>Итоговое родительское собрание.</li> </ul>	<p>повысить знания родителей о физическом воспитании, в частности о плавании; привлечь к активному участию в решении организационных задач и определить единые подходы в воспитании дошкольников.</p>	Апрель

## **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **Организация развивающей предметно-пространственной среды**

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание предметно-пространственной среды

включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

### **Материально-техническое обеспечение бассейна**

- наличие бассейна;
- оснащенность различным оборудованием;
- плавательными средствами.

### **Перечень учебно-методического оборудования**

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1	Надувные игрушки	10
2	Кольца цветные тонущие 18 см	10
3	Тонущие игрушки	6
4	Набор подводных обручей со специальным центром тяжести для вертикального расположения в воде	2
5	Набор из подводных обручей, кольцеброса и подводных флажков	4
6	Корзина для игрушек	2
7	Скамья гимнастическая	2
8	Мячи резиновые d 25см	6
9	Обруч плавающий (горизонтальный)	3
10	Поплавок цветной, флажок	6
11	Доска плавательная	12
12	Колобашка	12
13	Фитбол	3
14	Подушка для плавания	1
15	Сочок	2
16	Ласты детские	2
17	Нарукавники для плавания	10
18	Шары пластмассовые	20
19	Круги для плавания	15
20	Очки для плавания	13
21	Свисток	1
22	Шест инструктора	1
23	Баскетбольное кольцо плавающее	1
24	Трубочки коктейльные	100

### **Санитарные нормы температурного режима в бассейне**

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (0С)
Старшая	+ 28... +30 °С	+27... +29 °С
Подготовительная к школе группа	+ 28... +30 °С	+27... +29 °С

## Список литературы

- Большакова И.А. Маленький дельфин – М.: АРКТИ. – 2005г.;
- Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.;
- Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду – М.: Мозаика-Синтез – 2005г.;
- Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание);
- Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС – 2010г.;
- Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.;
- Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.;
- Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС – 2005г.;
- Канидова В. Развивающее обучение на занятиях по плаванию в детском саду – СПб. – 2012г.;
- Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок: система оздоровления дошкольников – Воронеж: ЧП Лакоценин – 2007г.;
- Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду – М.: Прсвещение – 1991г.;
- Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста – М.: Скрипторий2003 – 2008г.;
- Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. - 2001.- № 6, 7.;
- Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ);
- Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова-М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»);
- Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду – М.: Творческий центр – 2008г.