

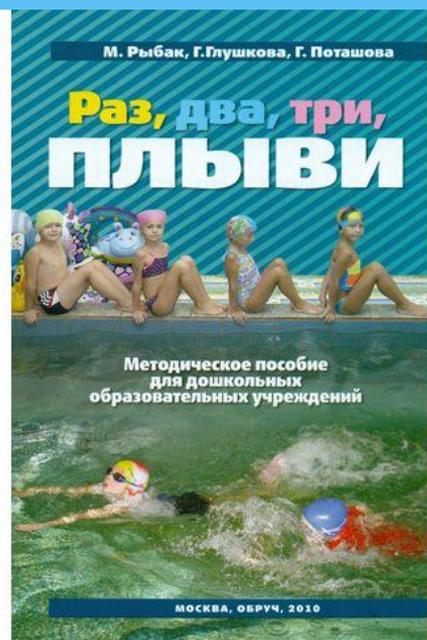
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №94» г. Стерлитамак Республика Башкортостан

Программа по обучению детей старшего дошкольного возраста элементам плавания «Раз, два, три- плыви»

Руководитель:
Инструктор физической культуры
Дудник Наталья Юрьевна

2020 г.

Рабочая программа составлена на основе образовательной программы по плаванию «Морская звезда» для детей старшего дошкольного возраста, автор Рыбак М.В. и рекомендуется для организации дополнительных образовательных услуг в ДОУ



«Раз, два, три- пльиви»

Цель программы: проводить комплексное оздоровление и оказание индивидуальной помощи дошкольникам в освоении разных видов движения на воде.

Задачи:

- укреплять психическое и физическое здоровье детей;
- развивать способности детей ориентироваться в воде, быстро реагировать и перестраивать двигательные действия, учить произвольному расслаблению мышц;
- развивать коммуникативные качества.



Программа подразумевает развитие:

**способностей детей к самостоятельному решению доступных задач;
умения осознанно использовать различные виды движений на воде;
интереса к данному виду деятельности.**

*** Ожидаемые результаты:**

*** преодоление водобоязни;**

*** освоение различных видов движения на воде;**

*** повышение эмоционально-положительного тонуса в течение длительного времени.**

* В занятия включены:

- * циклы авторских образно-игровых упражнений, в том числе и с нестандартным оборудованием;
- * упражнений на воде;
- * В программе представлен большой спектр игр и комплексов:
- * традиционных («Звездочка», «Поплавок» и др.);
- * авторских («Море волнуется», «Хоровод» и др.).

- * В программе предполагается проведение двух занятий в неделю. Продолжительность каждого занятия 30 мин. Общее количество занятий данного курса 16.



КАК НАУЧИТЬСЯ ПЛАВАТЬ

Что потребуется
для обучения:
нудлы, мячи,
плавательные
доски.



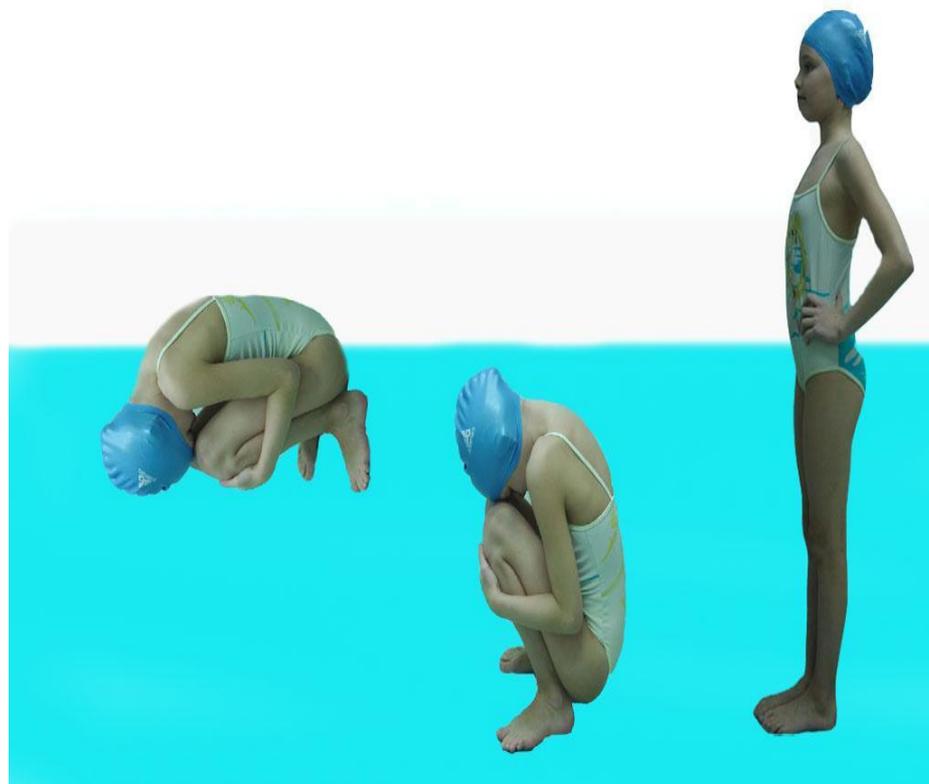
Начинаем учиться плавать

Научиться плавать не так уж и тяжело. Самое **главное**, о чем все должны помнить - это **последовательность и постепенность** при знакомстве с водой.



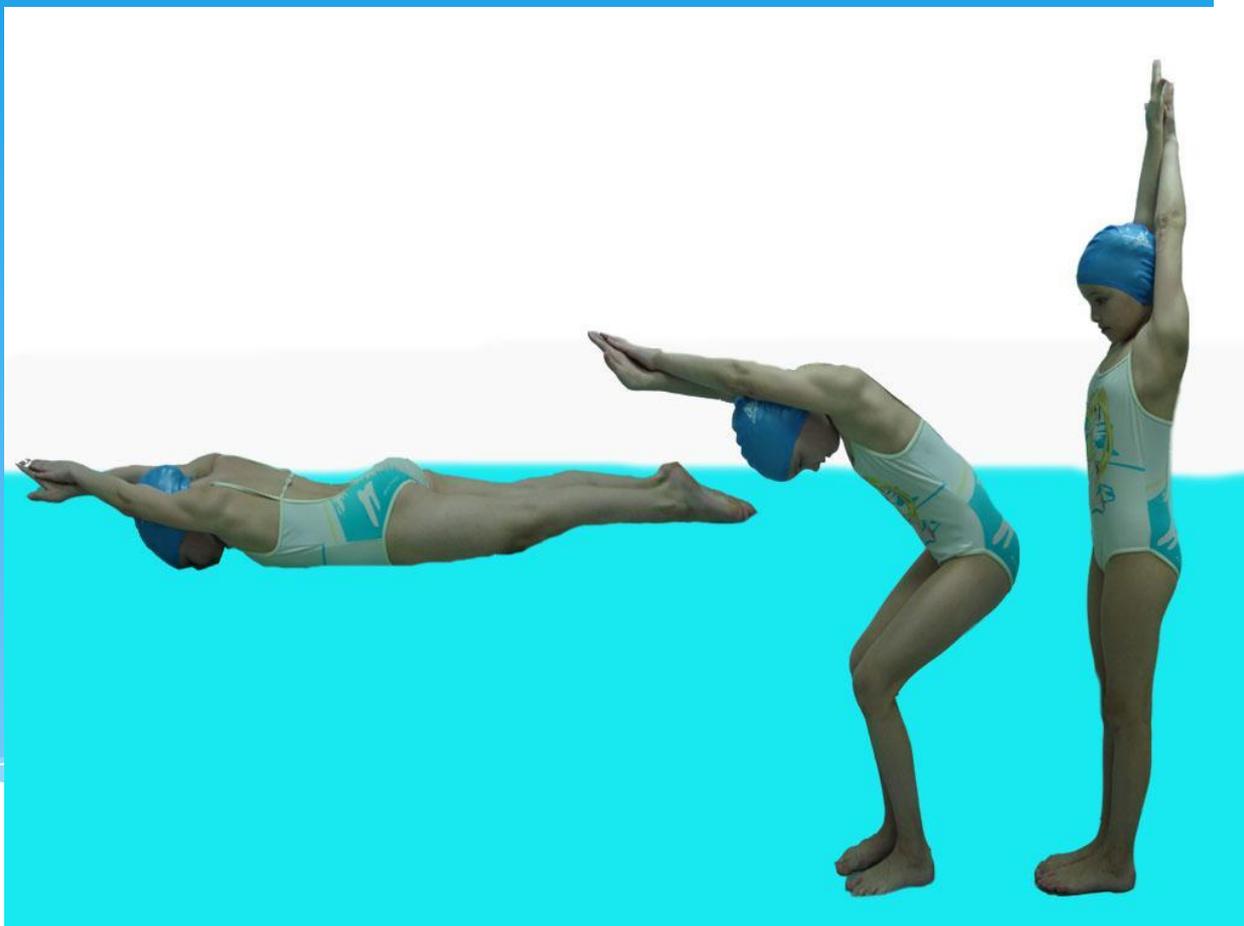
«Поплавок»

Задачей этого упражнения дать детям понять, что тело имеет плавучесть и выталкивается водой.



«Стрелочка» на груди

Ребенок должен
всплыть и
проскользить по воде
вперед,
стараясь задержать
дыхание как можно
дольше.



Скольжение на спине

Во время выполнения упражнения ребенок должен расслабиться, что даст возможность сохранить плавучесть



№	Тема	Кол-в занят
1	Занятие № 1 Освоение различных движений в воде	1
2	Занятие № 2 Развитие силы мышц ног	1
3	Занятие № 3 Плавание на груди, спине (с плотиком)	1
4	Занятие № 4 Плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду (с плотиком)	1
5	Занятие № 5 Скольжение на груди, на спине с работой ног кролем, с опорой	1
6	Занятие № 6 Скольжение на груди, на спине с работой ног	1
7	Занятие № 7 Совершенствование плавания облегчённым кролем на груди без выноса	2
8	Занятие №8 Круговые вращения руками в различных направлениях	1
9	Занятие № 9-10 Совершенствование согласования работы рук и ног при плавании облегчённым кролем на спине с выносом рук	2
10	Занятие № 11-12 Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног	2
11	Занятие № 13-14 Плавание облегчённым кролем на груди с выдохом в воду	2
12	Занятие № 15-16 Согласование работы рук, ног, дыхания при плавании облегчённым кролем на груди	1
	Итого	16

* Литература

- * 1.Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду: кн. для воспитателей дет. Сада и родителей/ Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.
- *
* 2.Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: занятия, игры, праздники/ Н.Г. Пищикова. – М.: Скрипторий, 2008.
- *
* 3.Рыбак М.В. Раз, два, три, плыви. Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений - М.: Обруч, 2010

Плавание – это здоровье!

- * Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей.

Когда я плаваю я чувствую...

- * Удовольствие
- * Легкость
- * Радость
- * Уверенность
- * Силу
- * Свободу
- * Смелость



**Спасибо за
внимание!!!**