

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА-
ДЕТСКИЙ САД № 29 КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДЕНО педагогическим советом
Протокол от 25.03.14 № 3

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая ГБДОУ ЦРР – д/с №29


И.А.Поташко

Приказ от 25.03.14 № 141-ах



Дополнительная общеразвивающая
программа
«Обучение детей плаванию»

Возраст обучающихся 2-7 лет

Инструктор по физической культуре:
Сайкова Ирина Александровна

Санкт-Петербург
2014

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы (далее – программы).

Плавание занимает одно из первых мест по популярности среди многих видов спорта. Многие профессиональные пловцы пришли в этот вид спорта, чтобы поправить здоровье, избавиться от астмы, справиться с нарушениями физического развития, болями в спине и т.д. Умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык. Плаванием могут заниматься люди всех возрастов, начиная с дошкольного и вряд ли кто станет отрицать, что плавание - жизненно необходимый навык и для ребенка и для взрослого. Сам процесс обучения малыша плаванию уже оздоравливает ребенка. В России ранним обучением детей плаванию увлеклись в 70-х годах. Уже тогда ученые установили, что дети, с рождения плававшие - сначала в ванне, потом в бассейне, намного раньше своих сверстников начинают ходить, овладевают речью и осваивают сложные двигательные навыки, в дальнейшем быстрее учатся читать и писать.

Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным. В медико-физиологическом аспекте это укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и пр.), в психологическом аспекте — формирование произвольной регуляции движений и действий, в педагогическом — это не только обучение дошкольника сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции. Плавание как вид деятельности характеризуется значительной степенью сложности, что неизбежно усиливает элемент обучения в ущерб игре, которая с точки зрения психологии является ведущей деятельностью для детей дошкольного возраста. Однако физическая нагрузка при играх дошкольников в воде превышает аналогичные на суше, и опыт показывает, что дети непроизвольно самостоятельно регулируют ее. Организм ребенка даже в условиях систематической тренировки не приобретает той экономизации функций, которая наблюдается у взрослых. Это позволяет говорить о низком «коэффициенте полезного действия» детского организма. Ребенок переносит экстенсивные нагрузки легче, чем интенсивные, так как последние даются ему с большим напряжением вегетативных функций. Для формирования достаточно глубоких навыков выполнения отдельных элементов полезно разучивать их в процессе непосредственно образовательной деятельности в различных сочетаниях.

Данная программа направлена на интеграцию физических, психоэмоциональных способностей дошкольника, приобщение к здоровому образу жизни, культурному и спортивному наследию. Таким образом, программа имеет **физкультурно-оздоровительную направленность**.

Новизна программы связана с комплексным применением элементов аквааэробики, гидропластики в воде при обучении детей плаванию. Дети

должны не только получить основные навыки плавания, но и научиться применять их при освоении более сложных координационных движений в воде.

Работа направлена не только на обучение детей плаванию по традиционной методике, но и на развитие координационных способностей дошкольников посредством использования акробатических упражнений в воде, аквааэробики и гидропластики..

Актуальность программы связана с поиском новых путей и форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Это объясняется рядом причин: экологически неблагоприятным образом жизни, повышенным потоком информации и высокой степенью утомляемости. Именно в первые семь лет у детей закладываются основы здоровья, формируется большее количество жизненно важных двигательных навыков и умений, создаются решающие предпосылки для всестороннего гармоничного развития личности. Дошкольники постоянно ощущают потребность в движении, объем которого обуславливается закономерностями роста детского организма, активным взаимодействием его с окружающей средой.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что каждый ребенок должен преодолеть чувство страха и неуверенности, при занятии плаванием.

Цель программы – обучение детей дошкольного возраста определенным плавательным навыкам, закаливание и укрепление детского организма, создание условий для всестороннего физического развития.

Программа решает следующие задачи:

- научить детей уверенно держаться на воде,
- формировать новые двигательные умения и навыки, используя элементы аквааэробики и гидропластики;
- формировать культурно– гигиенические навыки, навыки самообслуживания и личной гигиены;
- развивать физические качества (ловкость, выносливость, гибкость, равновесие);
- формировать элементарные правила безопасного поведения на воде;
- содействовать умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию;
- развивать целеустремленность, настойчивость, самообладание, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих является то, что особое внимание уделяется

непосредственно образовательной деятельности по аквааэробике, которые включает в себя общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально-ритмические движения, подчиняющиеся определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой. Непосредственно образовательная деятельность по гидропластике позволяет выполнять движения в воде более медленно, плавно и ритмично.

Весь этот комплекс воздействия формирует у детей координацию движений, способствует быстрому и рациональному овладению двигательных навыков, а также содействует развитию интереса детей к занятиям плаванием..

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы 4-6 лет.
Условие набора детей: принимаются все желающие. Наполняемость в группах составляет 10 человек.

Срок реализации - 2 года.

1 год обучения - 64 часа

2 год обучения – 64 часа

Формы и режим занятий.

Основная **форма** занятий – непосредственно образовательная деятельность, кроме этого используются **нестандартные формы**: аквааэробика и гидропластика.

I год (4-5) – 10 человек 2 раза в неделю по 30 мин., всего 64 часа.

II год (5-6 лет) – 10 человек 2 раза в неделю по 30 мин., всего 64 часа.

Ожидаемые результаты.

Данная программа должна создать условия для развития у детей. После прохождения программы дети будут:

знать:

свойства воды;

правила поведения на воде и в помещениях бассейна;

о положительном влиянии плавания на укрепление здоровья и закаливания организма;

строение своего тела;

предметы ближайшего окружения и их назначение;

имена и отчества сотрудников бассейна;

название стилей плавания;

иметь представление:

о возможности выполнения разнообразных движений в воде с предметами и без предметов;

о значении закаливающих процедур

о влиянии плавания на развитие физических качеств (выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, сила).

уметь:

уверенно и безбоязненно держаться на воде, смело входить в воду и окунаться самостоятельно;

выполнять упражнения аквааэробики;

выполнять упражнения гидропластики;

выполнять разнообразные движения в воде с предметами и без предметов;

уметь выполнять простые движения техники плавания «кроль», «брасс»;

принимать активное участие в подвижных играх на воде;

пользоваться индивидуальными купальными принадлежностями;

владеть культурно – гигиеническими навыками;

бережно относиться к своему здоровью.

Формы и критерии подведения итогов реализации программы:

Оценка двигательных умений детей в форме их диагностики - 2 раза в год:

водобоязнь

В (высокий уровень) – ребенок охотно входит в воду, не боясь ее.

С (средний уровень) – ребенок ведет себя скованно, нерешительно.

Н (низкий уровень) – ребенок боится воды, вздрагивает при попадании на него брызг.

движения в воде

В (высокий уровень) – ребенок правильно выполняет все движения.

С (средний уровень) – ребенок нерешительно выполняет все движения.

Н (низкий уровень) – ребенок боится и не выполняет движения.

плавание кролем

В (высокий уровень) – ребенок правильно выполняет толчок ногами, при скольжении выполняет попеременные движения руками и ногами по способу «кроль» от 3 и более метров.

С (средний уровень) – ребенок неправильно оттолкнулся ногами от бортика, но проплыл 2 и более метров, или ребенок правильно оттолкнулся и проплыл 2- и более метров.

Н (низкий уровень) – ребенок неправильно оттолкнулся от бортика и проплыл менее 2 метров.

плавание брассом

В (высокий уровень) – ребенок правильно выполняет толчок ногами, при скольжении выполняет попеременные движения руками и ногами по способу «брасс» от 3 и более метров.

С (средний уровень) – ребенок неправильно оттолкнулся ногами от бортика, но проплыл 2 и более метров, или ребенок правильно оттолкнулся и проплыл 2- и более метров.

Н (низкий уровень) – ребенок неправильно оттолкнулся от бортика и проплыл менее 2 метров.

погружение в воду

В (высокий уровень) – ребенок, сделав вдох, полностью погружается лицом в воду на продолжительное время.

С (средний уровень) – ребенок, сделав вдох, погружается в воду до уровня глаз или же погружается с головой, но на непродолжительное время.

Н (низкий уровень) – ребенок наклонился над поверхностью воды, погружение не выполнил.

выполнение упражнений аквааэробики

В (высокий уровень) – ребенок правильно и с удовольствием выполняет упражнения аквааэробики в соответствии с музыкой.

С (средний уровень) – ребенок в зависимости от настроения бывает активным или пассивным при выполнении упражнений аквааэробики

Н (низкий уровень) – ребенок пассивен, неохотно выполняет упражнения аквааэробики, упражнения выполняет не под музыку.

выполнение упражнений гидропластики

В (высокий уровень) – ребенок правильно и с удовольствием выполняет упражнения гидропластики.

С (средний уровень) – ребенок в зависимости от настроения бывает активным или пассивным при выполнении упражнений

Н (низкий уровень) – ребенок пассивен, неохотно выполняет упражнения гидропластики.

Учебно-тематический план первый год обучения

№ и тема занятия	Теория, мин.	Практика Мин.	Кол-во часов
I. Непосредственно образовательная деятельность с элементами аквааэробики			28
1.1 Первичные навыки передвижения по дну бассейна бегом (в воде).	10	20	8
1.2 Упражнения в воде, связанные с первичными навыками передвижения по дну бассейна различными способами.	10	20	4
1.3 Упражнения, связанные на выработку координации движений рук и ног.	10	20	8
1.4 Передвижение в воде различными способами в сочетании с движениями рук и ног.	10	20	8

II. Непосредственно образовательная деятельность с элементами гидропластики			28
2.1 Попытки погружения в воду (без опоры).	10	20	4
2.2 Упражнения на погружение в воду, передвижение и ориентирование под водой.	10	20	4
2.3 Упражнения с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами и руками.	10	20	6
2.4 Упражнения, связанные с лежанием на груди и спине	10	20	6
2.5 Упражнения имитационного характера	10	20	8
III. Передвижение в воде разными способами на различной глубине			8
3.1 Первичные движения ногами в воде, сидя	10	20	2
3.2 Упражнения на скольжение на груди и спине.	10	20	2
3.3 Первичные навыки движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой.	10	20	2
3.4 Использование изученных ранее способов плавания	10	20	2
Итого			64

Учебно-тематический план второй год обучения

№ и тема занятия	Теория, мин.	Практика Мин.	Кол-во часов
I. Непосредственно образовательная деятельность с элементами аквааэробики			28
1.1 Передвижения по дну бассейна бегом (в воде).	10	20	8
1.2 Упражнения в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами.	10	20	4
1.3 Упражнения связанные с координацией движений рук и ног.	10	20	8
1.4 Передвижение в воде изученными ранее способами в сочетании с движениями рук и ног.	10	20	8
II. Непосредственно образовательная деятельность с элементами			28

гидропластики			
2.1 Погружения в воду (без опоры).	10	20	4
2.2 Погружение в воду, передвижение и ориентирование под водой.	10	20	4
2.3 Упражнения с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами и руками.	10	20	6
2.4 Упражнения, связанные с лежанием на груди и спине	10	20	6
2.5 Упражнения имитационного характера	10	20	8
III. Передвижение в воде разными способами на различной глубине			8
3.1 Движения ногами в воде, сидя	10	20	2
3.2 Скольжение на груди и спине.	10	20	2
3.3 Движение ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой.	10	20	2
3.4 Использование изученных ранее способов плавания	10	20	2
Итого			64

Содержание программы

В последнее время, как альтернатива плаванию, стала очень популярна аэробика в воде, или как ее называют - аквааэробика (гидроаэробика). Гидроаэробика - выполнение различных упражнений в воде под музыку с элементами плавания, гимнастики и хореографии. С помощью аквааэробики укрепляются даже те мышцы и связки, которые с трудом развиваются в зале. Кроме того, разминка в воде чудесный гидромассаж всего тела.

Оздоровительный эффект от гидроаэробики выражается в улучшении показателей физического развития, улучшении функций опорно – двигательного аппарата (увеличивается сила мышц и подвижность суставов), повышении общей выносливости и увеличении эмоционального состояния детей.

С целью овладения упражнениями гидроаэробики были составлены комплексы упражнений. В комплексах использованы способы отдельного обучения с применением рассказа и показа. Упражнения выполнялись под счет в медленном темпе с небольшим количеством повторений.

Упражнения гидропластики.

Упражнение 1 «Удары вперед»

Руки в стороны, ноги вместе.

Техника выполнения: подтягиваем правое колено к животу, затем выпрямляем ногу вперед (пяткой толкаем воду). Затем опять сгибаем ногу и возвращаем в исходное положение. То же самое левой ногой.

Количество повторений: 8-10 раз каждой ногой.

Упражнение 2 «Удары вперед с отведением ноги назад»

Руки в стороны, ноги вместе.

Техника выполнения: подтягиваем правое колено к животу, затем выпрямляем ногу вперед (пяткой толкаем воду). Затем прямую ногу опускаем вниз и отводим назад («ласточка» с вытянутыми вперед руками).

Количество повторений: 12 раз каждой ногой.

Упражнение 3 «Лыжный шаг»

Руки в стороны, ноги вместе.

Техника выполнения: ходьба на прямых ногах (пальцы стопы на себя, пяткой как бы давим назад). Стараемся выполнять движение с максимальной амплитудой.

Количество повторений: 12-16 раз.

Упражнение 4 «Удары назад»

Руки в стороны, ноги вместе.

Техника выполнения: подтянуть правое колено к животу, затем выпрямить ногу назад, стопа на себя. Опять подтягиваем ногу к животу и возвращаем в исходное положение. Руки работают в противоход ногам. То же самое выполнить левой ногой.

Количество повторений: 8-10 раз каждой ногой.

«Растяжка»

1. Стоим лицом к бортику. Держась за него левой рукой, правое колено прижимаем к груди — растягиваем заднюю поверхность бедра.

2. Выпрямляем правую ногу вперед, стараясь поставить стопу на бортик (если позволяет растяжка). Если же нет, можно оставить ногу чуть согнутой. Левая нога стоит на дне, руками держимся за бортик.

3. Отводим согнутую в колене правую ногу назад, держа ее за стопу.левой рукой держимся за бортик.

4. Отвести согнутую в колене правую ногу в сторону, придерживая рукой.левой рукой держимся за бортик.

То же самое повторить левой ногой.

Делаем вдох-выдох 4 раза для восстановления дыхания.

Упражнение 5 «Удары назад двумя ногами»

Руки в стороны, ноги вместе.

Техника выполнения: подтянуть колени к животу, руки прямые вниз. Выпрямить ноги назад, руки вперед. Снова подтянуть колени к животу и опустить ноги вниз.

Количество повторений: 8-10 раз.

Упражнение 6 «Отведение ноги в сторону»

Руки в стороны, ноги вместе.

Техника выполнения: усилием мышц поднимаем ногу в сторону.

Количество повторений: 10?12 раз каждой ногой.

Выполнив указанное количество повторений одной ногой, оставить ногу наверху и сделать «пружинку» вверх 8 раз. То же самое другой ногой.

Упражнение 7 «Лыжный шаг»

Руки в стороны, ноги вместе.

Техника выполнения: держимся руками за бортик. Выполняем лыжный шаг, лежа сначала на правом боку, потом на левом.

Количество повторений: 10-12 раз для каждой стороны.

Упражнение 8 «Удары ногой в сторону»

Руки в стороны, ноги вместе.

Техника выполнения: подтягиваем правое колено к животу, затем отводим согнутую в колене ногу в сторону и резко выпрямляем. Снова подтягиваем колено к животу и возвращаем в исходное положение. То же самое для левой ноги.

Количество повторений: 10-12 раз каждой ногой.

Упражнение 9 «Удары ногой в сторону с опусканием прямой ноги»

Руки в стороны, ноги вместе.

Техника выполнения: делаем, как предыдущее упражнение, только выпрямленную в сторону ногу возвращаем сразу в исходное положение, не подтягивая к животу.

Количество повторений: 10-12 раз каждой ногой.

Упражнение 10 «Сведение прямых ног»

Руки в стороны, ноги на ширине плеч.

Техника выполнения: сводим ноги, соединяя пятки вместе, медленно, не прыжком, напрягая мышцы, стараясь преодолеть сопротивление воды.

Количество повторений: 12-16 раз.

Упражнение 11 «Сведение и разведение прямых ног»

Лежа на животе, руками держимся за бортик.

Техника выполнения аналогична упражнению 10.

Упражнения аквааэробики.

1. И.п.: руки на бортике бассейна. 1- 2-согнуть ногу в коленях и подтянуть к груди, колени наклонить вправо, затем вернуться в исходное положение, 3-4 в другую сторону. Мышцы живота должны быть втянутыми, а поясница оставаться прямой.

Для более тренированных упражнение можно выполнять без опоры, держась на плавку, и использовать гребковые движения рук.

2. И.п.: стоя спиной к стене бассейна 1- опереться о бортик и вытянуть тело так, чтобы ноги свободно лежали на поверхности воды. 2- исходное положение и снова повторите.

3. И.п.: стоя у бортика. 1- 2-поднять ногу вперед и сделайте мах ею в сторону к поверхности воды и назад так, чтобы маховая нога скрестилась с опорной. Следить за тем, чтобы колени были направлены вперед, а бедро поднимаемой ноги не разворачивалось назад, туловище не сгибать.

4. И.п.: упор лежа на спине или лицом вниз, руками держитесь за бортик. 1-расслабиться и дать ногам всплыть. Причем ноги должны подниматься до тех пор, пока не почувствуется неприятных ощущений. 2-3-

развести их в стороны, 4- затем свести. Ноги во время движения должны быть слегка согнуты в коленях, а бедра немного развернуты.

5. И.п.: стоя у бортика и взявшись за него обеими руками. 1-2-согнуть одну ногу в колене и плавно поднять. 3-сделать мах ногой назад как можно дальше. 4- исходное положение. Махи нужно делать не очень резко, чтобы не растянуть мышцу.

6. Отжимания. И.п.: уперевшись в пол бассейна ногами, держась руками за поручни. 1-подтянуться к поручню 2-оттолкнуться от него. Прodelайть 4-8 раз. Сделайть паузу. Обопритесь руками о бортик, приподнимать туловище из воды и отжиматься

7. И.п.: стоя у края бассейна, опереться о бортик, 1-3-вытянуть правую ногу в сторону и делать ею вращательные движения вначале медленно, а затем ускоряя их. 4-и.п. Повторить то же самое с другой ногой.

8. Встать на глубину так, чтобы вода доходила до уровня груди, и выполнять бег поперек бассейна сначала в одну сторону, затем в другую. Его можно превратить в игру.

Методическое обеспечение программы.

Для успешного освоения дошкольниками упражнений и движений в воде используются общепринятые методические приемы. Наиболее эффективны следующие методические приемы:

1. Выполнение упражнений в парах с помощью партнера.
2. Контрастные упражнения.
3. Вариативность при изучении движений.
4. Выполнение движений в соревновательной и игровой форме.
5. Облегчение (усложнение) условий выполнения движений.
6. Медленное плавание.
7. Выполнение движений, держась за неподвижную опору.
8. Образное сравнение и др.

Средства	Методы	Методические приемы
І. Непосредственно образовательная деятельность с элементами аквааэробики		
1.1 Передвижения по дну бассейна бегом (в воде).	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Использование образных сравнений. Бег в различных направлениях, изменяя скорость. Постепенное усложнение условий (глубины, скорости). Формы организации: поточная, групповая (по звеньям).
1.2 Упражнения в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами.	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: объяснение, указания, название упражнений, распоря-	На различной глубине, в разных направлениях. Постепенное усложнение игр. Использование игрушек.

	жения. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Формы организации: фронтальная, групповая.
1.3 Упражнения связанные с координацией движений рук и ног.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды. Практический: игровой метод, повторение упражнений.	Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований. Формы организации: фронтальная, групповая.
1.4 Передвижение в воде изученными ранее способами в сочетании с движениями рук и ног.	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: объяснение, указания, название упражнений, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	Использование образных сравнений. Передвижение шагом, бегом прыжками с движениями рук с постепенным усложнением условий (глубины, скорости, характера движений). Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, в ряде случаев индивидуальная.
II. Непосредственно образовательная деятельность с элементами гидропластики		
2.1 Погружения в воду (без опоры).	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, образные названия и сравнения, помощь педагога. Словесный: указания, пояснения. Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы.	Полное погружение без опоры, постепенно увеличивая глубину, с закрытыми глазами и попытками открывать глаза. Формы организации: фронтальная, по подгруппам.
2.2 Погружение в воду, передвижение и ориентирование под водой.	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения. Практический: игровой метод.	На различной глубине, с постепенным ее увеличением, с открытыми глазами, использование элементов соревнования, применение снарядов, игрушек. Формы организации: групповая.
2.3 Упражнения с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами и руками.	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, пояснения, указания, распоряжения, команды, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	На различной глубине, использование элементов соревнования. Формы организации: групповая, поточная, фронтальная.
2.4 Упражнения, связанные с лежанием	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры,	Постепенное усложнение условий: большая глубина,

на груди и спине	помощь педагога Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений. Практический: игровой метод, повторение упражнений.	задания потруднее. Формы организации: групповая, фронтальная.
2.5 Упражнения имитационного характера	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, распоряжения, название упражнений. Практический: игровой метод, повторение упражнений.	На суше, в воде на месте и в продвижении по дну. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием. Формы организации: групповая, поточная, фронтальная.
III. Передвижение в воде разными способами на различной глубине		
3.1 Использование изученных ранее способов плавания.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды. Практический: игровой метод.	Игры с постепенным усложнением задания в плавании на груди и спине. Использование элементов соревнования. Формы организации: поточная, групповая (по звеньям).
3.2 Движения ногами в воде, сидя	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, распоряжения, название упражнений. Практический: игровой метод, повторение упражнений.	Сидя на дне бассейна выполнение упражнений ногами. Постепенное усложнение условий. Формы организации: групповая, поточная, фронтальная.
3.3 Скольжение на груди и спине.	Наглядный: имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, пояснения, название упражнений. Практический: игровой метод.	Игры со скольжением на груди, спине, поочередно меняя эти положения, без движения руками и с движением. Усложнения условий (глубины, содержания игры). Использование игрушек. Формы организации: фронтальная, групповая.
3.4 Движение ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой.	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, пояснения, указания, распоряжения, команды, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	На груди, на спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки. Форма организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная.

Список литературы.

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. С.-П., 2003.
2. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., 2006.
3. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Издательство: ТЦ Сфера
4. Мрыхин Р. П. Я учусь плавать Феникс
5. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.П. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991
6. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. М., 2003.
7. Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак Н.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Мн., 1998.
8. Козлов А.В. Плавание доступно всем. Л., Лениздат, 1986.
9. Фирсов З.П. Плавание раньше, чем ходить. М., Физкультура и спорт, 1980.
10. Рыбак М. Грушева Г. Потапова Г. Раз, два, три, плыви. Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. М., Обруч, 2010.
11. Макаренко Л.П. Учите плавать малышей. М., Физкультура и спорт, 1985.
12. Горькова Л.Г. Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. М., 5 за знания, 2007.

Нормативные документы

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ.
2. Закон Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года №461-83 "Об образовании в Санкт-Петербурге".
3. Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации.
4. Методические рекомендации Управления воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Минобрнауки России по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях. (Приложение к письму Минобрнауки России от 11.06.2002 г. № 30-15-433/16).
5. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844.
6. СанПиН 2.4.1.3049-13 (введённые 15 мая 2013 г. "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций").

7. СанПиН 2.4.4.1251-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)».

8. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. (Письмо Министерства образования РФ от 18.06.2003 г. № 28-02-484/16).