

Управление образования Администрации города Когалыма
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Сказка»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МАДОУ «Сказка»
протокол № 1 от 30 августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Сказка»
 О.В. Ермолина
приказ № 239/1 от « 06 » сентября 2021г.



Дополнительная общеобразовательная программа
«Поплыли раз, два, три»

направленность: физическое развитие

уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Соломкина А.К.
Инструктор по физической культуре

г. Когалым, 2021

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2	УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН	9
2.1.	ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ	10
3	ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ОВЛАДЕНИЯ НЕОБХОДИМЫМИ НАВЫКАМИ И УМЕНИЯМИ ПО ПЛАВАНИЮ	37
4	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	38
	СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	40
	ПРИЛОЖЕНИЕ	41

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Уровень программы: стартовый: (ознакомительный)

Нормативно-правовые основания разработки программы:

Программа: «Поплыли раз, два, три» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726 «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Типовым (модельным) порядком реализации дополнительных общеобразовательных программ (проект);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи от 28 сентября 2020 года №28;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 29 января 2021 г. №62296;
- Адаптированной основной образовательной программой дошкольного образования детей с тяжелыми нарушениями речи. Л.Б. Баряева;
- Адаптированной основной образовательной программой дошкольного образования детей с задержкой психического развития. Е. А. Екжанова, Е. А. Стребелева.
- Локальными и распорядительными актами ДОО.

При разработке программы использовались:

- Программа «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой;
- Современные программы обучения дошкольников плаванию «Программа обучения детей плаванию в детском саду» под редакцией Е.К. Воронова и «Обучение плаванию в детском саду» под редакцией Т.И. Осокина.

- Литература, касающаяся различных аспектов содержания и методики преподавания плавания («Научите ребёнка плавать» Л.Ф. Еремеева, «Плавание. Первые шаги» Н. Ж. Булгакова, «Обучение плаванию детей дошкольного возраста» Н. Г. Пищикова.)

Актуальность программы:

Физическое развитие тесно взаимосвязано со здоровьесберегающими технологиями и направлено на совершенствование функций формирующегося организма ребенка, развитие и коррекцию основных движений, разнообразных двигательных навыков, совершенствование крупной моторики и развитие зрительно-двигательной координации.

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и развитие опорно-двигательного аппарата у дошкольников. Большое значение занятия плаванием приобретают для детей, проживающих в северных районах, где возможности плаванием ограничены даже в летнее время.

Данная программа адаптирована для детей с тяжелыми нарушениями речи (далее - ТНР). Программа основана на системном подходе, учитывающем возрастные психологические новообразования, а также ведущую и типичные виды деятельности у детей старшего дошкольного возраста. Задачи обучения ориентированы на онтогенетические закономерности и возрастные особенности нормативного детства. На каждом этапе учитываются индивидуальные возможности обучения ребенка с ТНР, чье развитие протекает в условиях (смещенного сенситива), его особые, связанные с состоянием здоровья, определяющие условия образования.

Важно не только создавать условия для охраны, укрепления и совершенствования здоровья воспитанников, но и формировать у них представления о роли здоровья в жизни человека и особенно о потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни, владеть средствами сохранения и укрепления здоровья, что, в свою очередь, крайне важно для детей старшего дошкольного возраста.

Дыхание - одна из функций жизнеобеспечения человека. Процесс физиологического дыхания в норме осуществляется ритмично, глубина дыхания соответствует потребностям организма в кислороде. Вдох является более активной фазой дыхания, чем выдох. При вдохе мышцы диафрагмы сокращаются, оттесняя органы брюшной полости в живот, увеличивая тем самым объем грудной клетки, что способствует наполнению легких воздухом.

При выдохе мышца диафрагмы расслабляется. Вместе с межреберными мышцами, которые поднимают и опускают грудную клетку, диафрагма поднимается кверху и сжимает легкие. Диафрагма участвует в дыхании, являясь главной движущей силой в его обеспечении. Различают три типа дыхания: верхнереберный, грудной, грудобрюшной (он же диафрагмально-реберный). При любом типе дыхания диафрагма обязательно задействована, однако, доля ее участия разная. Наименее физиологически оптимальным является ключичное дыхание, так как нижние доли легких участвуют при этом не полностью. У детей по мере физического развития постепенно формируется наиболее оптимальный тип дыхания - грудобрюшной. Развитие дыхания у ребенка начинается параллельно развитию речи. Уже в возрасте 3-6 месяцев идет подготовка дыхательной системы к реализации голосовых реакций, т.е. на ранней стадии речевого онтогенеза идет диффузная отработка координации фонаторно-дыхательных механизмов, лежащих в основе устной речи. В дошкольном возрасте у детей в процессе речевого развития одновременно формируется связная речь и речевое дыхание. "У здоровых детей в 4-6-летнем возрасте, не имеющих речевой патологии, грудобрюшное и речевое дыхание находятся в стадии интенсивного формирования. У детей без речевой патологии к пяти годам наблюдается в основном грудобрюшной тип дыхания, хотя нередко (после бега, при волнении, в разговоре со взрослым и т.д.) они могут дышать всей грудью, даже поднимая плечи. Простые речевые задачи реализуются ими на фоне сформированного речевого выдоха. В процессе одного речевого выдоха они произносят простые трех-четырёхсловные фразы с общеупотребительной лексикой. Стихотворные тексты с короткими строками произносятся детьми в старшем дошкольном возрасте, как правило, с использованием речевого дыхания. Усложнение речевой задачи детьми 5-6 лет в виде четырех-, пяти- и шестисловных фраз с новой лексикой приводит к нарушению речевого дыхания. Усложнение содержания высказывания как в семантическом, так и в лексикограмматическом плане разрушает речевой выдох: появляются дополнительные вдохи, задержки дыхания, т.е. высказывание прерывается и, соответственно, не имеет интонационной завершенности. Произнесение фразы детьми, как и взрослыми людьми, в спокойном эмоциональном состоянии всегда происходит в пределах одного речевого выдоха, т.е. речевой выдох растягивается во времени соответственно длине высказывания. Таким образом, к концу дошкольного возраста происходит формирование речевого дыхания, которое начинает соответствовать синтагматическому делению текста, т.е. становление речевого дыхания завершается. Физиологическое дыхание детей с речевыми нарушениями имеет свои особенности. Оно, как правило, поверхностное,

верхнеберного типа, ритм его недостаточно устойчив, легко нарушается при физической и эмоциональной нагрузке. Объем легких у таких детей существенно ниже возрастной нормы. Если речевое дыхание в онтогенезе формируется у детей без отклонений в развитии спонтанно по мере становления речевой функции, то у детей с речевыми нарушениями оно развивается патологически. В процессе речевого высказывания у них отмечаются задержки дыхания, судорожные сокращения мышц диафрагмы и грудной клетки, дополнительные вдохи. Помимо возможности появления судорожной активности в мышцах дыхательного аппарата и нарушения речевого выдоха, у таких детей отмечается недостаточный объем вдыхаемого воздуха перед началом речевого высказывания, а также укороченный и нерационально используемый речевой выдох. Произнесение отдельных слов происходит в разные фазы дыхания - как на вдохе, так и на выдохе. Таким образом, дошкольникам с речевой патологией прежде всего необходимо развивать объем легких, а в среднем и старшем дошкольном возрасте формировать грудобрюшной тип дыхания. Приближение этих показателей к норме позволит в дальнейшем перейти к развитию речевого дыхания, так как грудобрюшной тип дыхания является базой для формирования такой сложной психофизиологической функции, как речевое дыхание.

Новизна программы состоит в том, что программа адаптирована под индивидуальные особенности детей старшего дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи.

Отличительной особенностью программы дополнительного образования «Поплыли раз, два, три» является развитие физических способностей детей старшего дошкольного возраста с учетом индивидуальных возможностей. На каждого ребенка водная среда воздействует по-разному: одни эмоционально возбуждаются, другие наоборот успокаиваются, программа адаптирована под данные особенности детей. Из анализа научно-методической литературы выявлено, что для детей с ТНР важное место занимают упражнения на развитие дыхательной системы, координации, согласованности движений разноименных рук и ног, умение расслаблять мышцы и умение всплывать в воде.

Цель программы: способствовать развитию речевых возможностей через занятия плаванием.

Задачи программы:

Образовательные:

- формировать основы безопасного поведения в воде;
- регулировать уровень двигательной активности;
- развивать физические способности;
- формировать элементарные теоретические основы плавания;

- формировать навык «всплывания» в воде;
- развивать навык правильного дыхания.

Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению элементарным нормам личной гигиены;
- способствовать укреплению и формированию правильной осанки.

Развивающие:

- развивать умение слышать и выполнять задания;
- развивать чувство ритма.

Воспитательные:

- способствовать стабильному эмоциональному фону;
- воспитывать любовь к спорту;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- воспитывать привычку закаляться.

Адрес программы: программа адресована для детей старшего дошкольного возраста с ТНР.

Срок реализации программы: 1 учебный год с 1.10.2021 г. по 31.05.2022 г.

Количество обучающихся: численный состав воспитанников – 10 человек.

Объем освоения программы: 1 учебный год (8 месяцев). Программа состоит из 1 модуля.

Режим занятий: 1ч занятия в неделю, продолжительность занятий -25 мин., включая организационные моменты.

Форма обучения: очная.

Форма организации детей: групповая, индивидуальная.

Методы: словесный, наглядный, практический.

Адрес реализации программы: 628484, город Когалым, ул. Дружбы народов, 23.

Планируемые (ожидаемые) результаты программы:

К концу учебного года у детей старшего дошкольного возраста:

- Сформируются основы безопасного поведения на воде, элементарные теоретические основы плавания, навыки «всплывания» в воде и правильного дыхания с целью развития физических способностей и стабилизации уровня двигательной активности.

- Сформируется навык слышать педагога и выполнять задания по сигналу, появится чувство ритма, которое будет способствовать стабильному эмоциональному фону, воспитанию любви к спорту, развитию навыков личной гигиены и привычке закаляться.

2. УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Учебно–тематический план

№	Тема	Часы
1.	Техника безопасности	2
2.	Теория	2
3.	Практика	28
4.	Итого:	32

Содержание программы

Задачи

- Формировать знания об оздоровительном и прикладном значении плавания;
- Способствовать расслаблению тела в воде;
- Формировать навык скольжения в воде;
- Формировать навык правильного дыхания (через нос и рот);
- Формировать навык плавательных действий согласованно с дыханием;
- Способствовать положительному эмоциональному фону.

Знания

- гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений и др.;

Умения

Упражнения на суше

- Общеразвивающие упражнения, гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание;
- Простейшие комплексы упражнений для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности дошкольного учреждения;
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде;
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения в воде

- Выполнять выдохи в воду через рот, нос;
- Задерживать дыхание под водой;
- Задерживать дыхание под водой с последующим выдохом;
- Задерживать дыхание с последующим произношением фраз/слов;
- Выполнять скольжение согласованно с дыханием;
- Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком;
- Скольжение на груди, с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры, с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног;

- Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх, с опорой на плавательную доску и без, с работой ног;
- Диагностика (контрольные упражнения).

2.1. Перспективный план работы

Октябрь
1 неделя
<ul style="list-style-type: none"> - передвижения в воде на руках по дну бассейна - игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами, на различной глубине, в различных направлениях - опускание лица в воду, стоя на дне - приседания в воде до уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры - погружение в воду с (опорой). С опорой держась за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины - выдох перед собой в воздух -выдох в воду - выдох на границе воды и воздуха - упражнение на всплывание - упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога - движения ногами, сидя на бортике.
2 неделя
<ul style="list-style-type: none"> - передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук. (закрепление) - игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами на различной глубине, в различных направлениях - опускание лица в воду, стоя на дне - приседания в воде до уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры - выдох на границе воды и воздуха - выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком месте, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов - упражнение на всплывание - упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога
3 неделя
<ul style="list-style-type: none"> - передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук. (закрепление)

- опускание лица в воду, стоя на дне
- приседания в воде до уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры
- погружение в воду с опорой, держась за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины.
- полное погружение без опоры, постепенное увеличивая глубину
- выдох на границе воды и воздуха
- выдох на воду
- упражнение на всплытие
- упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога
- выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, использование разных отталкиваний: с одной и двух ног, наклоняясь в воду, с различными положениями рук
- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду
- скольжение на спине, отталкиваясь от дна при постепенно увеличивающейся глубине
- попеременные движения ногами (по типу кроля), постепенное усложнение условий

4 неделя

- погружение в воду с (опорой). С опорой держась за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины
- полное погружение без опоры, постепенное увеличивая глубину
- выдох на границе воды и воздуха
- выдох в воду
- упражнения на всплытие
- лежание на груди
- выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна. Используя разных отталкиваний: с одной и двух ног, наклоняясь в воду, с различным положением рук. Использование снарядов и игрушек
- выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна, отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук, поперёк бассейна, вдоль его
- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду
- скольжение на спине, отталкиваясь от дна, при постепенно увеличивающейся глубине
- попеременные движения ногами (по типу кроля), постепенное усложнение условий
- движения ногами в воде, опираясь на руки. Движения ногами по типу кроль,

передвижения по дну на руках на мелком бассейне с движениями ногами по типу кроля
Ноябрь
1 неделя
<ul style="list-style-type: none"> - погружение в воду с (опорой). С опорой держась за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины - полное погружение без опоры, постепенное увеличивая глубину - выдох на границе воды и воздуха - выдох в воду - задерживать дыхание с последующим произношением фраз/слов - упражнение на всплытие - лежание на груди - выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна - выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна, отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук, поперёк бассейна, вдоль его - выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду - скольжение на спине, отталкиваясь от дна, при постепенно увеличивающейся глубине - движения ногами в воде, опираясь на руки. Движения ногами по типу кроль, передвижения по дну на руках на мелком бассейне с движениями ногами по типу кроля
2 неделя
<ul style="list-style-type: none"> - погружение в воду с (опорой). С опорой держась за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины - полное погружение без опоры, постепенное увеличивая глубину - выдох на границе воды и воздуха - выдох в воду - упражнение на всплытие - лежание на груди - выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна - выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна, отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук, поперёк бассейна, вдоль его - выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду - скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна при постепенно увеличивающейся глубине - движения ногами в воде, опираясь на руки. Движения ногами по типу кроль,

передвижения по дну на руках на мелком бассейне с движениями ногами по типу кроля
3 неделя
<ul style="list-style-type: none"> - полное погружение без опоры, постепенное увеличивая глубину - выдох на границе воды и воздуха - выдох в воду - задерживать дыхание с последующим произношением фраз/слов -упражнение на всплывание -лежание на груди - выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна, отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук, поперёк бассейна, вдоль его - выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду - выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох в воду во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий - скольжение на спине, отталкиваясь от дна, при постепенно увеличивающейся глубине
4 неделя
<ul style="list-style-type: none"> - полное погружение без опоры, постепенное увеличивая глубину - ныряние на различную глубину с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Применение элементарных соревнований - выдох в воду - упражнение на всплывание - лежание на груди - выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна, отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук, поперёк бассейна, вдоль его - выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду - задерживать дыхание с последующим произношением фраз/слов - выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох в воду во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий - скольжение на спине, отталкиваясь от дна, при постепенно увеличивающейся глубине

- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна
- скольжение на спине в сочетании с дыханием
- движения ногами, сидя на бортике
- движения ногами в воде, опираясь на руки. Движения ногами по типу кроль, передвижения по дну на руках на мелком бассейне с движениями ногами по типу кроля
- движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову
- движения ногами, лёжа на спине с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)
- движения руками на суше. Различные вращения: вперёд, назад, одной, двумя и т.д. имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегчённых и спортивных способов

Декабрь

1 неделя

- полное погружение без опоры, постепенное увеличивая глубину
- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой
- выдох в воду
- задерживать дыхание с последующим произношением фраз/слов
- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований
- упражнение на всплытие
- лежание на груди
- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду
- выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох в воду во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий
- скольжение на спине, отталкиваясь от дна, при постепенно увеличивающейся глубине
- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна
- скольжение на спине в сочетании с дыханием
- движения ногами, сидя на бортике
- движения ногами в воде, опираясь на руки. Движения ногами по типу кроль, передвижения по дну на руках на мелком бассейне с движениями ногами по типу кроля
- движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна,

<p>вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову</p> <ul style="list-style-type: none"> - движения ногами, лёжа на спине с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья) - движения руками на суше. Различные вращения: вперёд, назад, одной, двумя и т.д. имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегчённых и спортивных способов - движения руками в воде (по типу кроль) Различные вращения: вперёд, назад, одной, двумя и т.д. имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегчённых и спортивных способов
2 неделя
<ul style="list-style-type: none"> - полное погружение без опоры, постепенное увеличивая глубину - игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой - выдох в воду (закрепление) - задерживать дыхание с последующим произношением фраз/слов - игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований - упражнение на всплытие - лежание на груди - лежание на спине - выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду - выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох в воду во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий
3 неделя
<ul style="list-style-type: none"> - игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой - выдох в воду (закрепление) - игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований - упражнение на всплытие - лежание на груди - выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду
4 неделя
<ul style="list-style-type: none"> - игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой выдох в воду (закрепление)

<ul style="list-style-type: none"> - задерживать дыхание с последующим произношением фраз/слов (закрепление) - игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований - упражнение на всплытие - лежание на груди - лежание на спине, постепенное усложнение, при различных положениях рук, ног (вытянуты, врозь в стороны) лицо в воде, с постепенным увеличением глубины - выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох в воду во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий
Январь
1 неделя
<ul style="list-style-type: none"> - игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой - выдох в воду (закрепление) - задерживать дыхание с последующим произношением фраз/слов (закрепление) - игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований - упражнение на всплытие - лежание на груди - выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду - скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна. Отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях - скольжение на спине в сочетании с дыханием. Попытки вдоха и выдоха во время скольжения - движения ногами, сидя на бортике - движения ногами, опираясь на руки о дно бассейна, движения ногами по типу кроль, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля
2 неделя
<ul style="list-style-type: none"> - игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой - выдох в воду (закрепление)

- задерживать дыхание с последующим произношением фраз/слов (закрепление)
- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований
- упражнение на всплывание
- лежание на груди
- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду
- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна. Отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях
- скольжение на спине в сочетании с дыханием. Попытки вдоха и выдоха во время скольжения
- движения ногами, сидя на бортике
- движения ногами, опираясь на руки о дно бассейна, движения ногами по типу кроль, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля
- движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову

3 неделя

- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой
- выдох в воду (закрепление)
- задерживать дыхание с последующим произношением фраз/слов (закрепление)
- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований
- упражнение на всплывание
- лежание на груди
- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду
- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна. Отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях
- скольжение на спине в сочетании с дыханием. Попытки вдоха и выдоха во время скольжения
- движения ногами, сидя на бортике
- движения ногами, опираясь на руки о дно бассейна, движения ногами по типу кроль, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями

<p>ногами по типу кроля</p> <ul style="list-style-type: none"> - движения ногами, лёжа на спине. С неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья) - движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях - движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой. На груди, спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. <p>Использование вспомогательных снарядов: доски, игрушки</p>
<p>4 неделя</p>
<ul style="list-style-type: none"> - игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой - выдох в воду (закрепление) - задерживать дыхание с последующим произношением фраз/слов (закрепление) - игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований - упражнение на всплывание - лежание на груди - выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду - скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна. Отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях - скольжение на спине в сочетании с дыханием. Попытки вдоха и выдоха во время скольжения - движения ногами, сидя на бортике - движения ногами, опираясь на руки о дно бассейна, движения ногами по типу кроль, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля - движения ногами, лёжа на спине. С неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья) - движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях - движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой. На груди, спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. <p>Использование вспомогательных снарядов: доски, игрушки</p> <ul style="list-style-type: none"> - движения руками, различные вращения: вперёд, назад, одной, двумя и т.д.

Имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегчённых и спортивных способов
Февраль
1 неделя
<ul style="list-style-type: none"> - игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой - выдох в воду (закрепление) - задерживать дыхание с последующим произношением фраз/слов (закрепление) - игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований - упражнение на всплытие - лежание на груди - выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду - скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна. Отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях - скольжение на спине в сочетании с дыханием. Попытки вдоха и выдоха во время скольжения - движения ногами, сидя на бортике - движения ногами, опираясь на руки о дно бассейна, движения ногами по типу кроль, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля - движения ногами, лёжа на спине. С неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья) - движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях - движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой. На груди, спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. <p>Использование вспомогательных снарядов: доски, игрушки</p> <ul style="list-style-type: none"> - движения руками, различные вращения: вперёд, назад, одной, двумя и т.д. <p>Имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегчённых и спортивных способов</p> <ul style="list-style-type: none"> - скольжение на спине с движениями рук, отталкиваясь от стенки бассейна одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях с попытками выдоха и вдоха во время скольжения - игры связанные со скольжением на груди и спине, поочерёдно меняя эти

<p>положения, без движения руками и с движением. Усложнения условий (глубины, содержанием игры). Использованием игрушек, элементов соревнования</p> <ul style="list-style-type: none"> - движения ногами в воде, опираясь на руками о дно бассейна, движения ногами по типу кроля, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля. Опускание лица в воду с выполнением выдоха в воду, постепенное увеличение глубины - движения ногами, лежа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову - движения ногами, лёжа на спине. С неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья) - движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях - движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой. На груди, спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, игрушки - движения руками, различные вращения: вперёд, назад, одной, двумя и т.д. <p>Имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегчённых и спортивных способов</p>
<p>2 неделя</p>
<ul style="list-style-type: none"> -игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой - выдох в воду (закрепление) - задерживать дыхание с последующим произношением фраз/слов (закрепление) - игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований - упражнение на всплывание - лежание на груди - выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду - скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна. Отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях - скольжение на спине в сочетании с дыханием. Попытки вдоха и выдоха во время скольжения - движения ногами, сидя на бортике - движения ногами, опираясь на руки о дно бассейна, движения ногами по типу

кроль, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля

- движения ногами, лёжа на спине. С неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)
- скольжение на спине с движениями рук, отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях
- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой. На груди, спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах.

Использование вспомогательных снарядов: доски, игрушки

- движения руками, различные вращения: вперёд, назад, одной, двумя и т.д.

Имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегчённых и спортивных способов

- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегченных, а так же спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные

3 неделя

- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой
- выдох в воду (закрепление)
- задерживать дыхание с последующим произношением фраз/слов (закрепление)
- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований
- упражнение на всплытие
- лежание на груди
- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду
- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна. Отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях
- скольжение на спине в сочетании с дыханием. Попытки вдоха и выдоха во время скольжения

- движения ногами, сидя на бортике
- движения ногами, опираясь на руки о дно бассейна, движения ногами по типу кроль, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля
- движения ногами, лёжа на спине. С неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)
- скольжение на спине с движениями рук, отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях
- игры, связанные со скольжением на груди и спине, поочерёдно меняя эти положения, без движений рук и с движением. Усложняя условия (глубины, содержания игры). Использование игрушек, элементов соревнования
- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой. На груди, спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, игрушки
- движения руками, различные вращения: вперёд, назад, одной, двумя и т.д. Имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегчённых и спортивных способов
- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегченных, а так же спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные

4 неделя

- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой
- выдох в воду (закрепление)
- задерживать дыхание с последующим произношением фраз/слов (закрепление)
- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований
- упражнение на всплытие
- лежание на груди
- выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду

- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна. Отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях
 - скольжение на спине в сочетании с дыханием. Попытки вдоха и выдоха во время скольжения
 - движения ногами, сидя на бортике
 - движения ногами, опираясь на руки о дно бассейна, движения ногами по типу кроль, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля
 - движения ногами, лёжа на спине. С неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)
 - скольжение на спине с движениями рук, отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях
 - игры, связанные со скольжением на груди и спине, поочерёдно меняя эти положения, без движений рук и с движением. Усложняя условия (глубины, содержания игры). Использование игрушек, элементов соревнования
 - движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
 - движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой. На груди, спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, игрушки
 - движения руками, различные вращения: вперёд, назад, одной, двумя и т.д.
- Имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегчённых и спортивных способов
- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля) с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
 - выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегченных, а так же спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные

Март

1 неделя

- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой
- ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование

игрушек и другого инвентаря. Применение элементов соревнований

- выдох в воду (закрепление)
- задерживать дыхание с последующим произношением фраз/слов (закрепление)
- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований
- упражнение на всплытие (закрепление)
- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна одной ногой, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях
- скольжение на спине в сочетании с дыханием, отталкиваясь от стенки бассейна одной ногой, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях. Попытки выдоха и вдоха во время скольжения
- скольжение на спине с движением рук, отталкиваясь от стенки бассейна одной ногой, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях. По типу простейших гребковых (без выноса рук)
- игры связанные со скольжением на груди и спине, поочерёдно меняя эти положения, без движения руками и с движением. Усложняя условий (глубины, содержанием игры). Использование игрушек, элементов соревнований
- движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову
- движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову
- движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)
- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой, на груди, спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах.

Использование вспомогательных снарядов: доски, игрушки

- игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ног, на различной глубине, использование элементов соревнования
- движения руками, различные вариации: вперёд, назад, одной, двумя и д.р.

имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу

<p>облегчённых и спортивных способов</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные - выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные - игры с использованием скольжения в воде с движениями рук, с постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты. <p>Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук. <p>Передвижение по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками с одновременным движениями рук по типу гребковых: попеременные, одновременные, без выноса рук из воды, с выносом. Поперёк, вдоль бассейна, «змейкой»</p>
2 неделя
<ul style="list-style-type: none"> - игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой передвижением и ориентированием под водой - ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Применение элементов соревнований - выдох в воду (закрепление) - задерживать дыхание с последующим произношением фраз/слов (закрепление) - игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований - упражнение на всплытие (закрепление) - скольжение на спине в сочетании с дыханием, отталкиваясь от стенки бассейна одной ногой, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях. Попытки выдоха и вдоха во время скольжения - скольжение на спине с движением рук, отталкиваясь от стенки бассейна одной ногой, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях. По типу простейших гребковых (без выноса рук) - игры связанные со скольжением на груди и спине, поочерёдно меняя эти положения, без движения руками и с движением. Усложняя условий (глубины, содержанием игры). Использование игрушек, элементов соревнований - движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову - движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной

глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)

- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные
- выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные
- игры с использованием скольжения в воде с движениями рук, с постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты.

Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги

- передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.

Передвижение по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками с одновременным движениями рук по типу гребковых: попеременные, одновременные, без выноса рук из воды, с выносом. Поперёк, вдоль бассейна, «змейкой»

3 неделя

- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой
- ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Применение элементов соревнований
- выдох в воду (закрепление)
- задерживать дыхание с последующим произношением фраз/слов (закрепление)
- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований
- упражнение на всплытие (закрепление)
- скольжение на спине в сочетании с дыханием, отталкиваясь от стенки бассейна одной ногой, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях. Попытки выдоха и вдоха во время скольжения
- скольжение на спине с движением рук, отталкиваясь от стенки бассейна одной ногой, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях. По типу простейших гребковых (без выноса рук)

- игры связанные со скольжением на груди и спине, поочерёдно меняя эти положения, без движения руками и с движением. Усложняя условий (глубины, содержанием игры). Использование игрушек, элементов соревнований
- движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову
- движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)
- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные
- выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные
- игры с использованием скольжения в воде с движениями рук, с постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты.

Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги

- передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.

Передвижение по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками с одновременным движениями рук по типу гребковых: попеременные, одновременные, без выноса рук из воды, с выносом. Поперёк, вдоль бассейна, «змейкой»

4 неделя

- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой
- ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Применение элементов соревнований
- выдох в воду (закрепление)
- задерживать дыхание с последующим произношением фраз/слов (закрепление)
- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований
- упражнение на всплытие (закрепление)

- скольжение на спине в сочетании с дыханием, отталкиваясь от стенки бассейна одной ногой, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях. Попытки выдоха и вдоха во время скольжения

- скольжение на спине с движением рук, отталкиваясь от стенки бассейна одной ногой, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях. По типу простейших гребковых (без выноса рук)

- игры связанные со скольжением на груди и спине, поочередно меняя эти положения, без движения руками и с движением. Усложняя условий (глубины, содержанием игры). Использование игрушек, элементов соревнований

- движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову

- движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)

- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях

- движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях

- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные

- выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные

- игры с использованием скольжения в воде с движениями рук, с постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты.

Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги

- передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.

Передвижение по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками с одновременным движениями рук по типу гребковых: попеременные, одновременные, без выноса рук из воды, с выносом. Поперёк, вдоль бассейна, «змейкой»

Апрель

1 неделя

- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой

- ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование

игрушек и другого инвентаря. Применение элементов соревнований

- выдох в воду (закрепление)
- задерживать дыхание с последующим произношением фраз/слов (закрепление)
- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований
- упражнение на всплытие (закрепление)
- скольжение на спине в сочетании с дыханием, отталкиваясь от стенки бассейна одной ногой, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях. Попытки выдоха и вдоха во время скольжения
- скольжение на спине с движением рук, отталкиваясь от стенки бассейна одной ногой, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях. По типу простейших гребковых (без выноса рук)
- игры связанные со скольжением на груди и спине, поочерёдно меняя эти положения, без движения руками и с движением. Усложняя условий (глубины, содержанием игры). Использование игрушек, элементов соревнований
- движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову
- движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)
- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные
- выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные
- игры с использованием скольжения в воде с движениями рук, с постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты.

Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги

2 неделя

- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой

- ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Применение элементов соревнований
 - выдох в воду (закрепление)
 - задерживать дыхание с последующим произношением фраз/слов (закрепление)
 - игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований
 - упражнение на всплытие (закрепление)
 - движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову
 - движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)
 - движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
 - движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
 - выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные
 - выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные
 - выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные
 - игры с использованием скольжения в воде с движениями рук, с постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты.
- Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги
- проведение диагностики умения выдоха в воду
 - проведение диагностики умения скользить на груди
 - проведение диагностики умения скользить на груди в сочетании с дыханием

3 неделя

- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой
- ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки

ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Применение элементов соревнований

- выдох в воду (закрепление)
- задерживать дыхание с последующим произношением фраз/слов (закрепление)
- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований
- упражнение на всплытие (закрепление)
- движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)
- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные
- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные
- выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные
- игры с использованием скольжения в воде с движениями рук, с постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты.

Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги

- проведение диагностики умения скользить на спине
- проведение диагностики умения скользить на спине в сочетании с дыханием

4 неделя

- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой
- ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Применение элементов соревнований
- выдох в воду (закрепление)
- задерживать дыхание с последующим произношением фраз/слов

(закрепление)

- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований

- упражнение на всплывание (закрепление)

- движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)

- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях

- движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях

- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные

- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные

- выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные

- игры с использованием скольжения в воде с движениями рук, с постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты.

Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги

- проведение диагностики умения скользить на груди в сочетании с работой ног по типу кроля

- проведение диагностики умения скользить на спине в сочетании с работой ног по типу кроля

- проведение диагностики умения всплывать

Май

1 неделя

- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой

- ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Применение элементов соревнований

- выдох в воду (закрепление)

- задерживать дыхание с последующим произношением фраз/слов

(закрепление)

- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований

- упражнение на всплытие (закрепление)

- движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)

- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях

- движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях

- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытка), попеременные, одновременные

- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытка), попеременные, одновременные

- выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Без выноса из воды, с выносом (попытка), попеременные, одновременные

- игры с использованием скольжения в воде с движениями рук, с постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты.

Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги

2 неделя

- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой

- ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Применение элементов соревнований

- выдох в воду (закрепление)

- задерживать дыхание с последующим произношением фраз/слов

(закрепление)

- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований

- упражнение на всплытие (закрепление)

- движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)
- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные
- выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные
- выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные
- игры с использованием скольжения в воде с движениями рук, с постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты.

Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги

3 неделя

- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой
- ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Применение элементов соревнований
- выдох в воду (закрепление)
- задерживать дыхание с последующим произношением фраз/слов (закрепление)
- игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований
- упражнение на всплытие (закрепление)
- движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья)
- движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях
- движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным

<p>увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные - выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные - выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные - игры с использованием скольжения в воде с движениями рук, с постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты. <p>Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги</p>
<p>4 неделя</p>
<ul style="list-style-type: none"> - игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой - ныряние на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Применение элементов соревнований - выдох в воду (закрепление) - задерживать дыхание с последующим произношением фраз/слов (закрепление) - игры с использованием выдоха в воду. В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементарных соревнований - упражнение на всплытие (закрепление) - движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья) <ul style="list-style-type: none"> - движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях - движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях - выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные - выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу различных

облегчённых, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные
-выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные
- игры с использованием скольжения в воде с движениями рук, с постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты.
Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги

3. ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ОВЛАДЕНИЯ НЕОБХОДИМЫМИ НАВЫКАМИ И УМЕНИЯМИ ПО ПЛАВАНИЮ

№	Ф.И.	Умение выдыхать в воду		Умение задерживать дыхание с последующим произношением фраз		Умение лежать на груди без опоры		Умение скользить на груди в сочетании с выдохом	
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- создание на занятиях по плаванию, гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- уважительное отношение к результатам воспитанников;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Материально-техническое обеспечение программы

Для организации образовательной деятельности, укрепления и сохранения здоровья воспитанников в дошкольном учреждении оборудован бассейн. В состав помещений входят: раздевалка для девочек, раздевалка для мальчиков, душевая, кабинет инструктора по физической культуре, помещение, где расположен бассейн, санитарно-технические и умывальные помещения.

Для организации образовательного процесса имеются в наличии:

1. Плавательные доски
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров

4. Надувные круги разных размеров
5. Нарукавники
6. Нудл
7. Мячи разных размеров
8. Обручи плавающие и с грузом
9. Поплавки цветные
10. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой
11. Колобашки

Методическое обеспечение программы

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.
2. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
3. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
4. Картинки с изображением морских животных.
5. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
6. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
7. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
8. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
9. Комплексы дыхательных упражнений.
10. Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.
11. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аскарова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре 2009 г. 38 С.
2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. // СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2003 г. 80 С.
3. Ежикова С. И. Программы начального обучения плаванию // Москва.: 1983 г. 70 С.
4. Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. 2009 г. 94 С.
5. Лоурэнс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. М.: 2000 г.
6. Егорова Б. Б. Оздоровительный комплекс в детском саду. Методическое пособие// М.: Издательство «ГНОМ и Д» 2004 г. 160 С.
7. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет.сада – М.: Просвещение. 1985 г. 80 С.
8. Осокина Т. И. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение. 1991 г. 159 С.
9. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. 2010 г. 98 С.
10. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс // 2009 г. 55 С.
11. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. М.: 2008 г.
12. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. 2009 г. 96 С.

ПРИЛОЖЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЕ 1 Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Работа диафрагмы по опусканию и подниманию игрушки, лежащей на животе, воспринимается ребенком зрительно. Выработка грудобрюшного типа дыхания. Легкая игрушка лежит на области диафрагмы. Инструкция: «Положим игрушку на живот и посмотрим, как она поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох». В соответствии с инструкцией логопеда ребенок следит глазами за подниманием и опусканием игрушки вслед за сокращением и расслаблением диафрагмы. Внимание ребенка обращается на то, что игрушка становится «живой», если он дышит животом. Упражнение можно сопровождать рифмовкой. Качаю рыбку на волне. То вверх (вдох). То вниз (выдох) Плывет по морю. В течение недели можно менять игрушки, разнообразить словесное сопровождение. Например: «Качели - вверх, качели - вниз, крепче, куколка, держись!»

УПРАЖНЕНИЕ 2 Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы. Работа диафрагмы воспринимается ребенком не только зрительно, но и тактильно (ощущается ладонью). Инструкция: «Положи ладонь на то место, где раньше лежала игрушка, и почувствуй, как живот поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох». Упражнение можно сопровождать рифмовкой: Бегемотики лежали Бегемотики дышали. То животик поднимается (вдох), То животик опускается (выдох).

УПРАЖНЕНИЕ 3 Ребенок, находящийся в положении сидя, кладет ладонь на область диафрагмы. Работа диафрагмы продолжает контролироваться зрительно и тактильно. Инструкция: «Сядь, положи ладонь на живот и почувствуй, как: он поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох». Упражнение можно сопровождать рифмовкой: Сели бегемотики. Потрогали животики. То животик поднимается (вдох). То животик опускается (выдох).

УПРАЖНЕНИЕ 4 Ребенок, находящийся в положении стоя, кладет ладонь на область диафрагмы. Упражнение выполняется перед большим зеркалом. Инструкция: «Встань перед зеркалом, положи ладонь на живот, посмотри, как она движется, если ты дышишь правильно». Это упражнение проводится также и с обнаженным торсом. Дети стоят в профиль к большому зеркалу, что помогает, не только тактильно, но и визуально контролировать выполнение упражнений в положении стоя. Наблюдение за детьми показывает, что некоторые из них при изменении положения тела переходят к более привычному верхнереберному типу дыхания, их рука, положенная на область диафрагмы, не совершает движений. В таком случае логопед кладет ладонь

ребенка себе на область диафрагмы и предлагает ему « почувствовать рукой», а также посмотреть, как движется брюшная стенка в процессе дыхания. При выполнении упражнений следует следить за тем, чтобы вдох ребенка не был форсированным и его плечи не поднимались. Такой контроль необходим, потому что у детей с нарушениями речи при значительном увеличении объема вдыхаемого воздуха легко возникает гипервентиляция (наступление гипервентиляции можно определить по следующим признакам: побледнение лица, жалобы на головокружение; и как следствие - отказ от занятий). Важно помнить, что внимание ребенка на этом этапе сосредоточивается не на длительности вдоха и выдоха, а на работе диафрагмы, т.е. на ощущениях сокращений этой мышцы. Сформированность грудобрюшного типа дыхания и активность сокращения диафрагмальной мышцы ребенка определяется логопедом визуально и тактильно (с помощью ладони, положенной на область диафрагмы ребенка). Развитие грудобрюшного типа дыхания с включением этап элементов дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой Цель: дальнейшее развитие сократительной активности диафрагмальной мышцы, а также развитие координаторных отношений между двумя функциями: дыханием и движениями туловища или конечностей. Стоит задача обучить детей приемам специальной дыхательной гимнастики. Особое внимание необходимо обратить на следующие условия: 1) активное внимание ребенка привлекается к фазе вдоха; 2) вдох осуществляется в момент физической нагрузки; 3) все упражнения проводятся в комфортном для детей темпе и ритме. Разработана методика дозированных «быстрых вдохов», которые осуществляются через нос. Прохождение воздуха через носовые ходы сопровождается наибольшим шумом и примыканием ноздрей к носовой перегородке. Чтобы дети смогли правильно понять и усвоить выполнение дыхательного упражнения, предлагается инструкция: «Попробуем нюхать воздух так, как это делают животные, например, собаки, - шумно и быстро. Их вдохи, напоминают хлопки в ладоши - "нюх-нюх"». Выбатывается навык осуществлять подряд два «быстрых вдоха». Педагог визуально и на слух (двойной шум) контролирует выполнение «быстрых вдохов » детьми. Внимание детей привлекается к движению ноздрей.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ Задача: обучение детей выполнению двойных «быстрых вдохов через нос в положении стоя, а также в сочетании с движениями головы и рук. В комплекс входит шесть упражнений. На обучение каждому упражнению отводится неделя. Перед разучиванием нового упражнения повторяются все ранее усвоенные упражнения. Таким образом, к концу обучения дети могут последовательно выполнить комплекс, состоящий из шести упражнений. Далее термин «быстрый вдох» будет применяться как

условное• обозначение этих специальные дыхательных движений. В первые дни упражнение выполняются 4 раза подряд. Постепенно их количество увеличивается до 12 раз. На овладение комплексом отводится шесть недель.

УПРАЖНЕНИЕ 1 Исходное положение: стоя, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: «Нюхаем воздух шумно, быстро, как собачки. Нюхаем по двараза: "нюх-нюх" и отдыхаем. Смотрите на меня и слушайте, как я буду нюхать воздух» . Педагог демонстрирует вдохи, при которых слышен шум воздуха и видно, как ноздри сближаются с носовой перегородкой. Упражнение выполняется вместе с детьми, а затем дети выполняют «быстрые вдохи» перед зеркалом. Необходимо обратить внимание детей на то, чтобы вдохи не сопровождалась движениями плеч, а выдох был произвольным, не задерживался. Первое упражнение является базовым для усвоения последующих дыхательных упражнений, поэтому отрабатывать его следует тщательно.

УПРАЖНЕНИЕ 2 Выполнение пары «быстрых вдохов» по условному сигналу (быстрое движение руки вверх). Исходное положение: стоя, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Педагог произносит рифмовку, дети выполняют «быстрые вдохи» по его сигналу - быстрому движению руки вверх. В качестве примера приводим два текста. Текст 1 За стеклянными дверями Стоит мишка с пирогами. Здравствуй, мишечка-другок, Дай понюхать пирожок (два коротких «быстрых вдоха» по сигналу). Текст 2 Мышки водят хоровод. На диване дремлет кот. И мышиный хоровод Вдруг увидел серый кот (два коротких «быстрых вдоха» по сигналу). «Кот понюхал нас! Ура! Разбегайся детвора!» Если кто-то из детей не может понять, когда надо делать «быстрые вдохи», то логопед сопровождает движения руки словами: «нюх-нюх».

УПРАЖНЕНИЕ 3 Выполнение пары «быстрых вдохов» при повороте головы то вправо, то влево Исходное положение: стоя, подбородок приподнят, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: «Все помнят, как собачки нюхают воздух? Сейчас собачки будут нюхать воздух, чтобы найти спрятавшегося зайчика. Сначала понюхаем воздух справа. (Педагог поворачивает голову направо, делает пару «быстрых вдохов».) Отдыхаем. (Возврат головы в исходное положение, выдох.) Затем нюхаем воздух слева. {педагог поворачивает голову налево и делает пару «быстрых вдохов».) Отдыхаем». (Возврат головы в исходное положение, выдох.) Педагог показывает упражнение целиком, не останавливаясь на отдельных позициях. Упражнение можно сопровождать рифмовкой: Раз, два, три, четыре, пять! Где же зайчика искать? Может, справа под кустом? (поворот

головы вправо, два. «быстрых вдоха», возврат головы в исходное положение). Может, слева за бревном? (поворот головы влево, два «быстрых вдоха», возврат головы в исходное положение).

УПРАЖНЕНИЕ 4 Выполнение пары «быстрых вдохов» при поднесении ладони то к правому, то к левому уху и легком повороте головы в противоположную сторону («прислушиваемся и нюхаем»). Исходное положение: стоя, голова прямо, плечи расправлены, руки на поясе или опущены, ноги на ширине плеч. Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: «Чтобы найти зайчика, будем смотреть то направо, то налево, прислушиваться и нюхать воздух. Поворачиваем голову вправо и прикладываем ладонь к левому уху, нюх-нюх. Отдыхаем. (Возврат в исходное положение и выдох.) Поворачиваем голову влево и прикладываем ладонь к правому уху, нюх-нюх. Отдыхаем». (Возврат в исходное положение и выдох.)

УПРАЖНЕНИЕ 5 Исходное положение: стоя, голова прямо, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: «Поднимаем голову вверх и нюхаем воздух: "нюх-нюх". Отдыхаем. (Возврат в исходное положение и выдох.) Поднимаем голову вверх и нюхаем воздух: "нюх-нюх". Отдыхаем». (Возврат в исходное положение и выдох.) Педагог показывает упражнение целиком.

УПРАЖНЕНИЕ 6 Выполнение пары «быстрых вдохов» при наклоне головы то к правому, то к левому плечу. Исходное положение; стоя, голова прямо, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: «Наклоняем голову к правому плечу, нюхаем воздух: "нюх-нюх". Отдыхаем. (Возврат в исходное положение и выдох.) Наклоняем голову к левому плечу, нюхаем воздух: "нюх-нюх". Отдыхаем ». (Возврат в исходное положение и выдох.) Педагог показывает упражнение целиком.

Формирование правильного физиологического и речевого дыхания у детей дошкольного возраста (представление картотеки)

Консультация для руководителя физвоспитания

Цель: познакомить педагогов с ролью дыхательной гимнастики в формировании правильного физиологического и речевого дыхания у детей дошкольного возраста, как здоровьесберегающей технологии.

Актуальность

В настоящее время, проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объём познавательной

информации для дошкольников достаточно высок, растёт доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Развитие детей и создание условий, препятствующих ухудшению их здоровья в процессе обучения в дошкольном учреждении – одна из самых актуальных задач современной педагогики.

Здоровье, физическая и умственная деятельность человека во многом зависят от дыхания. Правильное дыхание есть основа основ в жизнедеятельности организма. Дыхательная функция необычайно важна для нормальной жизнедеятельности особенно детского организма, так как усиленный обмен веществ растущего организма связан с повышенным газообменом. Дыхательная система детей несовершенна, чем меньше ребёнок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка, их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под действием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы становятся еще уже, и ребёнку становится трудно дышать. Жизненная ёмкость лёгких тем меньше, чем меньше ребёнок, а потребность в кислороде велика, поэтому ребёнок часто и поверхностно дышит.

При нормальном дыхании человек дышит через нос. Такое дыхание имеет большое значение для организма. Холодный воздух, проходя через слизистую оболочку носа, согревается. Кроме того, задерживаются частички пыли, попадающие с воздухом. Дошкольников необходимо обучать правильному носовому дыханию. Это позволит эффективно защитить легкие от пыли, переохлаждения и адаптировать их к холодному воздуху.

Вот почему в комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику. При занятиях дыхательной гимнастикой развивается и совершенствуется диафрагмальное дыхание. Подвижность диафрагмы увеличивается, что способствует более полному расширению грудной клетки для большего забора воздуха. Детский организм лучше насыщается кислородом, повышается тонус кровеносных сосудов. Активные дыхательные движения не только укрепляют мышцы грудной клетки, но и производят тренировку сердечной мышцы, улучшая кровообращение.

Научив ребёнка - дошкольника управлять своим дыханием, мы дадим ему возможность воздействовать на свои эмоции. Активные дыхательные движения действуют отвлекающе и способствуют снижению эмоциональной нагрузки.

Систематическое проведение дыхательной гимнастики помогает эффективно решать задачи по укреплению дыхательной мускулатуры детей с целью

повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также является неотъемлемой частью работы по формированию у дошкольников здорового образа жизни

Формирование диафрагмального дыхания

Упражнение 1. «Надуй шарик»

Выбрать удобную позу (сидя, стоя), положить одну руку на живот, другую — сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глубокий вдох через нос (живот при этом немного выпячивается вперед, а нижняя часть грудной клетки расширяется, что контролируется одной или другой рукой). После вдоха сразу же произвести свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение).

Вот мы шарик надуваем,

А рукою проверяем:

Шарик лопнул — выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Стихотворный текст произносит логопед, а дети выполняют нужные действия.

Упражнение 2. «Часики»

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки опустить. Отвести левую руку в сторону и положить на затылок: медленно наклоняясь вправо, легко похлопать правой рукой по левому боку — вдох. Вернуться в исходное положение — полный выдох (живот втянуть, расслабиться). То же в другую сторону.

Тик-так, тик-так,

Ходят часики вот так:

Наклон влево, наклон вправо,

Наклон влево, наклон вправо.

Упражнение 3. «Щука»

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки положить ладонями на ребра. Вдох — легко надавливать руками на ребра, в конце вдоха — руки в стороны, выдох — надавливать руками на ребра.

Щука в омуте жила,

Воду щеткою мела.

Щи готовила гостям,

Угощение лещам.

Упражнение 4. «Наклоны»

Выполняется стоя, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вперед вверх — глубокий вдох (надуть живот), опустить руки вниз и, отведя их назад, наклониться вперед — полный выдох (живот втягивается).

Долго дятел дуб долбит (рука вперед вверх),

Клювом дятел дуб долбит (*руки вниз назад*):
Тук,тук,тук,тук,тук,тук (*руки вперед, вверх*),
Пауков найдет он тут . (*руки вниз назад*).

Упражнение 5. «Шагают ножки»

Во время ходьбы на месте - руки вверх — вдох, опустить руки — выдох.

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки.

Шагают наши ножки

По пням, по кочкам,

По камушкам, по камушкам,

В ямку — бух! (*Присесть.*)

Дифференциация носового и ротового дыхания

Упражнение 1. «Вдох-выдох»

Выполняется стоя. Произвести короткий, спокойный вдох через нос, задержать на 2—3 секунды воздух в легких, затем произвести протяжный плавный выдох через рот. Таким же образом выполняется ряд следующих упражнений: вдох через нос — выдох через нос, вдох через рот — выдох через нос, вдох через рот — выдох через рот.

Носом вдох, а выдох ртом

(*соответствующие движения*)!

Дышим глубже, а потом

Шаг на месте не спеша.

Как? Покажем малышам.

Упражнение 2. «Ветер дует»

Стоя, спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот.

Я подую высоко

(*руки поднять вверх, встать на носки, подуть*),

Я подую низко

(*руки перед собой, присесть и подуть*),

Я подую далеко

(*руки перед собой, наклон вперед, подуть*),

Я подую близко

(*руки положить на грудь и подуть на них*).

Развитие силы диафрагмального выдоха.

Закрепление диафрагмального типа дыхания

Упражнение 1. «Деревце качается»

Стоя, наклонять туловище и двигать руками под чтение текста.

Ветер дует нам в лицо (*дуть, махи руками в лицо, сильная струя*) —

Закачалось деревцо (*наклоны туловища вправо, влево*).

Ветер тише, тише, тише (*дуть, махи руками в лицо, слабая воздушная струя*) —

Деревцо все выше, выше (*потянуться, руки вверх*).

Упражнение 2. «Осенние листики»

Выполняется стоя. В руках листочки, сделанные из бумаги.

Мы листики осенние

(*руки вверх, покачивающие движения влево-вправо*)

На веточках сидели.

Дунул ветерок (*подуть на листочки*),

И мы полетели - (*легкие взмахи руками*),

Мы летели, мы летели (*медленно приседать*)

И на землю тихо сели (*присесть*).

Упражнение 3. «Одуванчик»

Выполняется сидя на корточках, Раскрытые ладони рук на уровне рта.

Спокойно вдохнуть и выдохнуть через рот на воображаемую головку одуванчика на ладонях.

Я шарик пушистый,

Белею в поле чистом,

А дунул ветерок —

Остался стебелек.

Упражнение 4. «Снежинки»

Выполняется стоя. Держа в руках кусочки ваты, произвести вдох и подуть на них. Струя длительная и холодная.

С неба падают зимою

И кружатся над землею

Легкие пушинки,

Белые снежинки.

Упражнение 5. «Пила»

Выполняется стоя. Имитировать пилку бревна, руки на себя — вдох, руки от себя с замедлением движения — выдох.

Пила, пила

Пили живей,

Мы домик строим

Для зверей.

Упражнение 6. «Повороты»

Выполняется стоя, руки на поясе, повороты туловища в стороны, влево поворот — вдох, вправо — выдох.

Боком-боком, боком-боком

Ходит галка мимо окон.

Ветром вся взъерошена,
Снегом запорошена.

Упражнение 7. «Перекаты»

Выполняется стоя, руки на поясе, подниматься на носки — вдох, опускаться на пятки — выдох, т.е. «перекатываться». Корпус держать прямо.

Ты носочки поднимай,
Ты носочки опускай.
Чики-чики-чиалочки!
Едет гусь на палочке,
Уточка — на дудочке,
Петушок — на будочке,
Зайчик — на тачке,
Мальчик — на собачке.

Упражнение 8. «Хлопки»

Выполняется стоя, руки опущены вдоль туловища. На вдох — развести руки в стороны, на выдох — поднять прямую ногу и сделать хлопок под коленом.

С барабаном ходит ежик,
Целый день играет ежик.
С барабаном за плечами,
Ежик в сад забрел случайно.

Упражнение 9. «Стирка»

Выполняется стоя, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх — вдох, наклонить туловище вперед, опустить руки, потрясти кистями — выдох.

Маму я свою люблю,
Я всегда ей помогу.
Я стираю, полоскаю,
С ручек воду отряхаю.

Упражнение 10. «Колеса»

Выполняется стоя, руки к плечам. Круговые движения локтями по 4 раза в каждую сторону. Дыхание свободное.

Катились колеса,
Колеса, колеса,
Катились колеса,
Все влево, все косо.
Скатились колеса
На луг под откос,
И вот что осталось
От этих колес.

Упражнение 11. «Ищем землянику»

Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Произвести вдох. Наклоняясь, левой рукой коснуться пальцев правой ноги, правая рука остается на поясе — выдох. Выпрямиться — вдох. Собираем землянику. Теперь ягодка у левой ноги — быстро собираем ее, придется опять наклониться.

Мы шли, шли, шли,

Землянику нашли.

Раз, два, три, четыре, пять,

Ищем ягодку опять.

Упражнение 12. «Зайка скачет»

Руки на поясе, прыжки на месте, ритмичные, легкие. Дыхание свободное, темп средний.

Прыг-скок, прыг-скок,

Зайки скачут: скок-поскок

На зелененький лужок.

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыг — зайчонок под кусток

Упражнение 13. «Зарядка»

Выполнение соответствующих движений под чтение текста. Дыхание свободное.

Все выходят по порядку

(ходьба на месте),

Дружно делают зарядку:

Влево-вправо!

Влево-вправо *(наклоны)!*

Получается на славу *(присесть)!*

Встали! Выдохнуть! Вдохнуть *(потрясти руками)!*

Теперь можно отдохнуть

(встряхнуть ступни ног).

Раз-два! Раз-два *(наклоны туловища)*

Замелькали пятки *(бег на месте),*

Как чудесно босиком *(бег на носках)*

Бегать на зарядке *(бег на пятках)!*

Умеют все ребятки

С носочков встать на пятки

(соответствующие движения),

Вдохнуть и потянуться,

Присесть и разогнуться.

Вот так, вот так:

Присесть и разогнуться.

Встали! Выдохнуть! Вдохнуть!

Теперь можно отдохнуть.

Развитие речевого дыхания

Упражнение 1. «Погрей ладошки»

Имитировать дутье на озябшие руки, произнося при этом шепотом; «ф-ф-ф».

Зайка беленький сидит (*присесть, руки ладонями вверх у головы, покрутить ими*)

И ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть (*встать, потирая руки*),

Надо лапочки погреть (*подуть на них*).

Зайке холодно стоять.

Надо зайке поскакать (*поскакать*).

Упражнение 2. «Жук жужжит»

Стоя, спокойно вдохнуть, на выдохе произносить: «ж-ж-ж».

Я — жук, я — жук, я здесь живу (*плавно размахивать руками*),

Я все жужжу, жужжу, жужжу (*ритмично переступать ногами*),

Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж (*руки рупором, произносить звуки на выдохе*).

Упражнение 3. «Паровоз гудит»

Стоя, спокойно вдохнуть, на длительном выдохе произносить: «у-у-у».

Мчится поезд

Во весь дух (*круговые энергичные движения согнутыми в локтях руками*);

Чух-чух! Чух-чух!

Паровоз гудит (*остановиться*):

У-у-у-у-у-у-у (*погудеть*).

Упражнение 4. «Петушок кричит»

Стоя, спокойно вдохнуть, на выдохе протяжно произнести:

«Ку-ка-ре-ку-у».

Тихо-тихо все кругом (*сидеть на корточках*),

Все уснули крепким сном.

Петушок один вскочил (*встать, руки поднять вверх*),

Всех ребяток разбудил (*подняться на носки*):

«Ку-ка-ре-ку-у!» (*произнести на выдохе*).

Упражнение 5. «Ребята заблудились»

Ходьба по кругу, спокойное ритмичное дыхание, на выдохе произносить: «ау-ау-ау»

Летом Вова и Марина

В лес ходили за малиной.

Они кричали в лесу: Ау-ау-ау!

Упражнение 6. «Буква О»

Стоя, выполнять движения руками, произнося фразы на выдохе с правильным воспроизведением вдоха на паузах.

Не под окном, а около

(руки вверх, в стороны, кругом)

Каталось О и охало

(дважды плавные круговые движения перед собой),

О охало, О охало *(те же движения)*

Не под окном, а около *(руки в стороны, вниз).*

Дыхательные упражнения по А.Н. Стрельниковой (адаптированные для детей дошкольного возраста)

Упражнение 1. «Малый маятник»

Стоя, руки опущены, кивать головой вперед-назад, вдох-вдох. Движения и вдохи идут одновременно, вдохи шумные и короткие. Выдох произвольный.

Тик-так, тик-так,

Я умею делать так:

Вперед — тик,

Назад — так.

Тик-так, тик-так.

Упражнение 2. «Кошка»

Ноги на ширине плеч. Движения напоминают движения кошки, которая подкрадывается к воробью. Повторяются ее движения — чуть-чуть приседая, поворачиваться то вправо, то влево. Тяжесть тел переносить то на правую ногу, то на левую, одновременно поворачиваясь. Шумно нюхать воздух справа, слева — в темпе шагов Выдох произвольный.

Топ-топ-топ —

Вот крадется черный кот.

Упражнение 3. «Обними плечи»

Поднять руки на уровень плеч, Согнуть их в локтях. Повернуть ладони к себе и поставить их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросать руки навстречу: они параллельно друг другу. Спокойный темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторить короткие шумные вдохи. Руки не уводить далеко от тела, локти не разгибать. Выдох произвольный.

Обнимите плечики,

На лугу кузнечики.

Упражнение 4. «Насос»

Взять в руки свернутую газету или палочку, думая, что это насос для накачивания шины автомобиля. Вдох — в крайней точке наклона. Кончился наклон — кончился вдох. Не тянуть его, разгибаясь, но не разгибаться до конца. Шину нужно быстро накачать и ехать дальше. Повторять вдохи одновременно с

наклонами часто, ритмично, легко. Голову не поднимать. Смотреть вниз на воображаемый насос. Выдох произвольный.

Накачаем шину,
Шину у машины,
Чу-чу-чу — чу-чу-чу,
Всех до дачи докачу.

Упражнение 5. «Постучи

Стоя, выполнять наклоны, руки вытянуты вперед, пальцы сомкнуты в замке. Наклон — вдох. Выдох произвольный.

А ну-ка веселее
Ударим молотком,
Покрепче, поровнее
Мы гвоздики забьем:
Тук-тук, тук-тук.

Развитие длительного выдоха

1. Дуть на полоску, ватные шарики на ниточках, легкие бумажные фигуры.
 2. Дуть на легкие игрушки, плавающие в воде.
 3. Дуть на шарики или карандаши, лежащие на гладкой поверхности.
 4. Дуть через трубочку на шарики (попади в ворота, в цель), через трубочку в стакан (бутылку) с водой. «Буря в стакане». Время увеличивается с 1 секунды до 30 секунд
 5. Упражнения:
 - а) Закрывая поочередно то правую, то левую ноздрю, дышать спокойно другой. Рот должен быть закрыт.
 - б) Делать вдох ртом, а выдох носом, повторить 3-4 раза.
 - в) Делать вдох носом, выдох ртом, повторить 3-4 раза.
 - г) Петь мотив любой песни на звуке.
 6. Надувать воздушные шары и резиновые игрушки.
- Упражнения на дутье должны чередоваться с упражнениями, развивающими губы, щеки, язык.

Литература:

1. Н.М. Щетинин «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей».
2. Н.В Новотворцева «Речевая гимнастика для дошкольников».
3. Л.П. Воронина «Картотеки артикуляционной и дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа»

