

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Центр образования  
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»  
Учебно-оздоровительный отдел

СОГЛАСОВАНО

И.о.Заведующий УОО

 Н.В.Галова

Протокол педагогического совета

№ 3 от « 26 » 05 . 2014

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»

 М.Р. Катунова

Приказ № 1573 от « 11 » 06 2014



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)  
ПРОГРАММА  
«ДРУЖИМ С ВОДОЙ!»

Срок реализации программы: 1 год  
Возраст обучающихся: 5-7 лет

Авторы-составители:  
Галова Наталия Владимировна,  
заведующий учебным сектором  
Сафонтьевская Тамара Михайловна,  
педагог дополнительного образования

Рассмотрено Методическим советом  
ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»  
Протокол № 7 от « 10 » 06 2014г

Санкт-Петербург  
2014

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1. Актуальность.

На современном этапе развития общества здоровье детей – одна из важнейших проблем воспитания, которая обусловлена поиском наиболее эффективных средств оздоровления детей. Из-за специфики климата Санкт-Петербурга большинство дошкольников болеют несколько раз в год, что нередко приводит к развитию хронических заболеваний. В последние годы возросло число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, только часть дошкольников приходят в школу абсолютно здоровыми. Это свидетельствует о том, что проблемы оздоровления детей в Санкт-Петербурге были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного дошкольного воспитания.

Многолетний опыт работы и анализ педагогической литературы показали, что наиболее действенным методом оздоровления является плавание. Общая оценка благотворного влияния плавания на организм ребёнка заключается в укреплении различных функциональных систем детского организма. Плавание помогает адаптироваться к изменениям окружающей среды, повышает общее эмоциональное состояние детей.

Вырастить дошкольников здоровыми возможно только совместными усилиями педагогов и родителей. Оздоровление дошкольников посредством плавания - это одно из важных направлений деятельности. Поэтому в настоящее время возникла необходимость в дополнительной образовательной программе по обучению плаванию детей дошкольного возраста. Данная программа предназначена для детей 5-6 лет и их родителей. В рамках данной образовательной программы, взаимоотношение педагогов и родителей сводится к сотрудничеству и построено на следующих принципах:

- родители и педагоги являются партнёрами в воспитании и оздоровлении детей;
- единое понимание педагогами и родителями целей и задач воспитания и оздоровления детей;
- максимальное использование оздоровительного потенциала в совместной работе с детьми;
- постоянный анализ процесса взаимодействия семьи и учреждения, его промежуточных и конечных результатов.

### 2. Цели и задачи программы

Целью программы «Дружим с водой!» является привлечение детей дошкольного возраста к занятиям физкультурой; обучение первичным навыкам плавания.

Содержание данной программы направлено на решение конкретных, взаимосвязанных задач:

*Для детей:*

**Образовательные:**

- ✓ овладение первичными навыками плавания;
- ✓ повышение двигательной активности;
- ✓ развитие координационных способностей, силы, гибкости;

**Оздоровительные:**

- ✓ укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию
- ✓ формирование интереса к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;

**Воспитательные:**

- ✓ воспитание дисциплинированности;
- ✓ формирование гигиенических навыков

*Для взрослых:*

- ✓ формирование практических умений в области физического воспитания ребенка;
- ✓ содействие развитию гармоничных взаимоотношений между детьми и родителями, изменению образа ребенка в представлении родителей в положительную сторону;

### **3. Продолжительность освоения программы**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Освоение рассчитано на один года обучения. (1 год -64 часа.)

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. В соответствии с нормативами СанПиН продолжительность 1 академического часа равна 30 минутам. Таким образом, занятие состоит из двух взаимосвязанных частей: занятие в спортивном зале (30 минут) и занятие на воде (30 минут).

Количественный состав группы не должен превышать 10 человек/

### **4. Характеристика учащихся, которым адресована программа**

Группы комплектуются из детей дошкольного возраста 5-7 лет и их родителей, желающих научить плавать своих детей и не имеющих

противопоказаний к занятиям плаванию. Для допуска к занятиям занимающиеся должны иметь:

- ✓ - дети: справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям в бассейне, результаты анализа соскоб на энтеробиоз
- ✓ - взрослый: справку от терапевта об отсутствии противопоказаний к занятиям в бассейне.

При формировании учебных групп из детей одного возраста обязательно учитывается уровень их плавательной подготовленности. В этом случае новички подразделяются на две группы:

1. Не умеющие держаться на поверхности воды и имеющие выраженный синдром водобоязни;
2. Дети, плавающие «по-своему», имеющие первоначальные навыки плавания в условиях мелководья.

## **5. Формы и методы обучения**

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста опирается на основные дидактические требования педагогики и имеет воспитывающий и развивающий характер. Общедидактические принципы — сознательность, систематичность, наглядность, доступность, прочность и частные методические положения теории физического воспитания — принцип возрастания нагрузки, повторности осуществляется при проведении занятий в соответствии с возрастными особенностями детей.

В работе с дошкольниками обязательно используется *индивидуальный подход*. Хрупкость, несформированность детского организма требует тщательного учета способностей, склонностей, а главное — возможностей каждого ребенка. Только при строгом учете пола, возраста, степени физического развития и здоровья, подверженности простудным заболеваниям, привычки к воде и изменениям температурных условий, индивидуальных реакций на физические нагрузки можно найти наиболее верные приемы работы при обучении плаванию детей.

Ведущее место занимает *игровой метод*. Он обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения. Использование игр помогает обеспечить эмоциональность занятий.

В связи с особенностями развития мышления детей в этом возрасте (конкретность, предметность, сильно выраженная способность подражания и др.) *показ* имеет очень большое значение при обучении плаванию. Все разучиваемые детьми упражнения, движения показываются инструктором. Показ осуществляется в тех же условиях, в которых будет проводиться упражнение (на суше, в воде).

Показ обязательно сопровождается доступными для детей *пояснениями*. Рассказ, беседа, объяснение, своевременное замечание стимулируют целенаправленное, сознательное овладение движениями.

Большое место в мышлении ребенка-дошкольника занимает образ. В обучении плаванию широко применяются образные сравнения в названиях и объяснениях упражнений. Такие названия упражнений, как «Звездочка», «Нос утонул», «Стрелочка», «Акула» и др., помогают создать реальные представления о подлежащем выполнению упражнении, облегчают овладение им.

### **Особенности организации и проведения занятий.**

*Структура занятий.* Основной формой занятий является урок, который состоит из 3-х частей подготовительной, основной и заключительной. Урок проводится в спортивном зале, и в воде. Первая и последняя части урока проводятся обычно на суше, основная его часть в воде.

Подготовительная часть урока продолжается до 5 минут. Она включает построение, разъяснение задач и содержания урока, ознакомление занимающихся на суше с упражнениями, которые они будут выполнять в воде. В подготовительной части урока внимание детей должно быть сосредоточено на правильности подготовки к занятиям и на выполнении задач и решения целей урока.

Основная часть урока — упражнения общей и специальной физической подготовки на суше, имитационные упражнения, дыхательные, упражнения по освоению с водой, изучение и выполнение плавательных движений, техники выполнения этих движений. Эта часть урока продолжается до 40 минут и делится на два этапа. Первый этап упражнения в спортивном зале (продолжительностью от 10 до 15 минут). И второй этап непосредственно сама плавательная подготовка с использованием всех обучающих упражнений и методов, (продолжительностью до 30 минут).

Заключительная часть урока включает в себя организованный выход из бассейна, краткое подведение итогов урока с выделением успехов и неудач. Подводя итоги необходимо выделить недостатки и ошибки, которые обязательно надо будет исправлять на последующих занятиях. Эта часть урока длится до 10 минут, так же включая в себя организационные моменты по гигиеническим процедурам и контроль за тщательным вытиранием и просушиванием.

Особенностью реализации программы является обязательное присутствие медицинского работника на занятиях.

## **6. Ожидаемый результат**

По окончании обучения по программе «Дружим с водой!» у занимающихся должны быть сформированы следующие знания, умения и навыки:

### **дети:**

1. умение держаться на воде;
2. навыки правильного дыхания в воде;
3. способность проплыть 10-15 метров на спине;
4. умение выполнять прыжок в воду «солдатиком»;
5. созданы предпосылки для укрепления здоровья, дальнейшего желания совершенствовать плавательные умения.
6. сформированы основные гигиенические навыки

### **взрослые:**

1. практические умения в области физического воспитания ребенка;
2. проявиться стойкий интерес к занятиям физической культурой вместе с ребенком;
3. сформированы гармоничные взаимоотношения между детьми и родителями;
4. должны произойти изменения образа ребенка в представлении родителей в положительную сторону.

## **7.Формы оценки результативности:**

Для проверки эффективности освоения программы предполагается использование тестирования сформированных у детей умений, навыков:

- ✓ Ознакомление со свойствами водной среды:
- ✓ Дыхательные упражнения:
- ✓ Основы техники плавания кроль на спине:
- ✓ Основы техники кроль на груди:

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**программы «Дружим с водой!»**

Наименование темы	Количество часов		
	теория	практика	всего
Вводное занятие. Правила поведения, безопасности на занятиях	1		1
Общеразвивающие и специальные упражнения		14	14
Ознакомление со свойствами водной среды	1	5	6
Дыхательные упражнения	1	5	6
Основы техники плавания кроль на спине	1	11	12
Основы техники плавания кроль на груди	1	10	11
Игры		10	10
Контрольное занятие		4	4
<b>ИТОГО</b>	<b>5</b>	<b>59</b>	<b>64</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ДРУЖИМ С ВОДОЙ»

### Правила поведения, безопасности на занятиях.

- правила поведения в спортивном зале, бассейне.
- ознакомление занимающихся с санитарно-гигиеническими требованиями в бассейне.

### Общеразвивающие и специальные упражнения

- бег, ходьба, прыжки;
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса, ног, туловища, живота, спины;
- «школа пловца».

### Ознакомление со свойствами водной среды

- теоретические знания о свойствах водной среды
- погружение в воду;
- преодоление боязни воды;
- прыжок в воду «солдатином».

### Дыхательные упражнения

- теоретические основы дыхания при плавании;
- выдох в воду;
- задержка дыхания.

### Основы техники плавания кроль на спине

- теоретические основы техники плавания кроль на спине
- положение лежа на спине в воде (с поддержкой родителем, без поддержки, с доской, нудлсом)
- первоначальное освоение техники работы ногами кролем на спине (движения ног сидя на краю бассейна, у неподвижной опоры, плавание с доской, нудлсом)

### Основы техники плавания кроль на груди

- теоретические основы техники плавания кроль на груди
- положение лежа на груди в воде
- первоначальное освоение техники работы ногами кролем на груди (движения ног сидя на краю бассейна, то же с выполнением выхода в воду; плавание с доской; скольжения с движениями ног; проплывание отрезков с задержкой дыхания)

### Игры

- игры, эстафеты в спортивном зале
- игры на воде

### Контрольное занятие

- в форме открытого занятия
- выполнение контрольных упражнений в конце учебного года (Приложение 3).



## **Перечень методического обеспечения к программе «Дружим с водой!»**

### Инструкция по технике безопасности:

Правила поведения при занятиях в бассейне, спортивном (тренажерном) зале

### Информационное сопровождение на печатных и электронных носителях:

Литература

### Комплексы упражнений:

- специальной подготовки;
- общей физической подготовки;
- для освоения с водой;
- комплекс дыхательных упражнений.

### Инвентарь и оборудование:

Зал для общей физической подготовки должен быть оборудован:

- гимнастическими ковриками,
- гимнастической стенкой,
- гимнастическими скамейками

Бассейн учебно-оздоровительного отдела должен быть оборудован следующим инвентарем:

- плавательные доски,
- нарукавники для плавания,
- нудлсы,
- спасательный шест.

### **Список литературы:**

#### Для детей:

1. В.Г.Гришин, Н.Ф.Осипов Малыши открывают спорт, «Педагогика», 1978
2. Шалаева Г.П. Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. «Слово», 2004

#### Для педагогов и родителей:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. Азбука спорта. «ФиС», 1999
2. Карпенко Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. «Олимпия», 2009
3. Макаренко Л.П.. Плавание, Москва «ФиС», 1979
4. Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. «Феникс», 2001
5. Петрова Н.П., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте. Учебно-методическое пособие. «Советский спорт», 2006
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. «Академия», 2003

**Календарно-тематический план обучения по программе  
«Дружим с водой!»**

Содержание занятий	часы	Сен	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май
<b>Теория</b>										
Правила поведения, безопасности на занятиях	1	0,5				0,5				
Ознакомление со свойствами водной среды	1	0,5	0,5							
Дыхательные упражнения	1		0,5	0,5						
Основы техники плавания кроль на спине	1			0,5			0,5			
Основы техники кроль на груди	1		0,5					0,5		
<b>Практика</b>										
Общеразвивающие и специальные упражнения	14	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2	0,5
Ознакомление со свойствами водной среды	5	1	2	2						
Дыхательные упражнения	5		1	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	
Основы техники плавания кроль на спине	11		0,5	0,5	1	2	2,5	2	2	0,5
Основы техники кроль на груди	10		0,5	1	1	2	1	2	2	0,5
Игры	10	0,5	1	1	2	1	1,5	1	1,5	0,5
Контрольное занятие	4				2					2
<b>ИТОГО</b>	<b>64</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>4</b>

## **Методические рекомендации к материалу «Игры»**

По своей преимущественной направленности подвижные игры в воде делятся на следующие основные группы:

1. Для ознакомления со свойствами воды.
2. Для совершенствования отдельных упражнений и элементов техники.
3. Для развития физических качеств.
4. Для эмоционального воздействия.

### **Требования, предъявляемые к проведению подвижных игр в воде**

1. Игры следует подбирать таким образом, чтобы они были понятны, доступны и интересны детям.
2. В игре должен учитываться уровень плавательной подготовленности и физического развития детей.
3. Любая игра должна быть средством познания окружающего мира.
4. В игре должны активно участвовать все занимающиеся.
5. Игра должна служить средством эмоционального воздействия.
6. В учебном процессе игра должна служить средством регулирования физической и психической нагрузки.
7. В игре можно совершенствовать изученные ранее упражнения и элементы техники.
8. В каждой игре участники должны получать активную физическую нагрузку.
9. Участникам должны быть заранее известны условия проведения игры: правила, задачи, место проведения, температура воды, инвентарь и т. д.
10. При проведении игры должен обеспечиваться постоянный контроль педагога.
11. Результаты игры должны обязательно объявляться всем участникам.

Целесообразность, продолжительность и возможность применения той или иной игры определяются:

- задачами каждого конкретного урока;
- возрастом занимающихся;
- подготовленностью занимающихся, стажем занятий плаванием;
- условиями проведения (игра в зале, в воде, наличие инвентаря и т. д.).

Игра может быть интересной лишь в том случае, если она содержит двигательный материал, который предварительно изучался как упражнения. Если игра проводится впервые или же содержит, хотя и несложные, но незнакомые упражнения (движения), она должна предварительно

проводиться на суше. Подвижные игры в воде в основном направлены на совершенствование движений и упражнений; изучение же движений осуществляется в основном методом упражнения, но в работе с детьми — непременно в игровой форме. Игра выгодно отличается от других средств обучения тем, что одно движение, подчас представляющее определенную трудность, может легко разучиваться в самых различных игровых ситуациях.

Очень важный момент в подготовке и проведении игр - обязательное привлечение родителей. В зависимости от игры родители выступают в различных ролях: помощник, напарник, судья.

## **Рекомендуемые игры**

### **«Спрячься в воду»**

Задача — совершенствование погружений с головой, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие стоят в воде около бортика бассейна. Инструктор занимает место на бортике бассейна и проносит большой легкий мяч, над головами играющих. Чтобы не быть задетым мячом, нужно быстро погрузиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч не коснется ни разу.

Методические указания. Играющим нельзя отходить в стороны, наклоняться и т. д. Один из вариантов этой игры — выполнять погружения с выдохом в воду. Родители в игре выступают в роли напарника, образовав семейную мини-команду.

### **«Рыбаки и рыбки»**

Задача — развитие ориентировки в воде и освоение погружений с головой.

Описание игры. Родители («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок» (детей). Пойманная «рыбка» становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки», причем последняя считается самой проворной.

Методические указания. Нельзя ловить «рыбок» «разорванной» сетью. Если «рыбка» во время преследования погрузится в воду с головой или нырнет, то она считается непоиманной.

### **«Пятнашки»**

Задача — изучение и совершенствование погружений в воду с головой.

Описание игры. Занимающийся распределяются по семейным парам. Одна из семейных пар становится водящей. По сигналу инструктора водящие начинают преследование играющих; стараясь кого-либо запятнать. Запятнанная пара становится водящей.

Методические указания. В семейной паре, спасаясь от преследователя, дети могут присесть, погружаясь в воду с головой, или нырять; в этих случаях пятнать нельзя. Запятнанным считается тот играющий, которого ведущие настигли до погружения; нельзя преследовать одного и того же играющего продолжительное время, ждать, пока погрузившийся вынырнет, удерживать друг друга под водой.

### **«Оттолкнись пятками»**

Задача — освоение толчка, обеими ногами одновременно, выявление склонностей к симметричным движениям ногами.

Описание игры. Игра проводится в зале и является подготавливающей для освоения детьми учебного прыжка в воду вниз ногами. Играющие произвольно располагаются в зале и по сигналу начинают прыжки вверх, отталкиваясь пятками, — «Кто выше?».

Методические указания. До проведения игры дети должны научиться присесть и выпрыгивать вверх одновременно на обеих ногах. В процессе игры необходимо следить, чтобы занимающиеся не разводили стопы в стороны.

### **«Мостик»**

Задача - освоение исходного положения для выполнения движений ногами.

Описание игры. Игра проводится в зале и является подготавливающей для освоения детьми положения «звездочка» на спине. Расположившись по кругу, играющие садятся на пол в положение упора сзади и по сигналу придают телу прямое положение, смотреть вверх — «Кто быстрее?»; фиксировать данное положение по заданию инструктора. Повторить 3—4 раза.

Методические указания. Необходимо обратить внимание , чтобы занимающиеся не запрокидывали голову при выполнении упражнения.

### **«Плыви, игрушка!»**

Задача — обучение активному выдоху, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Дети активно дуют на плавающие игрушки, продвигая их согласно заданию: игрушка должна плыть только прямо, по кругу, зигзагом и т. д.; чья игрушка быстрее достигнет установленной отметки. Определение победителя будет зависеть от предложенного детям варианта продвижения игрушки.

Методические указания. Игрушка может быть любой: бумажный кораблик, пластмассовая утка, мяч и т. д. Если же игра проводится как соревнование, то игрушки должны быть у всех одинаковыми. Игрушка будет продвигаться быстрее, если дуть на нее сильно и правильно — в зависимости от ее формы.

### **«Гудок»**

Задача — обучение погружениям и выдоху в воду.

Описание игры. Играющие стоят в воде около бортика бассейна. По сигналу дети погружаются в воду с головой и выполняют сильный выдох, сопровождая его звуком «у-у-у-у-у», — «гудок паровоза».

Методические указания. Родители контролируют правильность выполнения погружений и выдохов в воду по наличию пузырьков в воде. На этапе закрепления навыка погружения в воду во время погружений нужно обязательно открывать глаза, смотреть на пузырьки воздуха.

### **«Буксир»**

Задача — освоение безопорного горизонтального положения.

Описание игры. Играющие распределяются по парам. Дети в парах принимают безопорное положение на груди, а родители удерживают их за руки и продвигаются спиной вперед — «буксируют». Выигрывает тот, кто первым достигнет установленного ориентира. По команде или после достижения условной отметки родители отпускают руки, чтобы дети скользили в безопорном положении.

Методические указания. «Буксируемые» могут принимать положение на груди и на спине, различные варианты поддержки; в этих случаях «буксиры» могут продвигаться грудью вперед. Можно также во время «буксировки» или последующего безопорного скольжения выполнять различные движения ногами.

### **«Звездочка»**

Задача — изучение и совершенствование безопорного горизонтального положения, изучение движений руками и ногами.

Описание игры. Пары располагаются произвольно в воде, но не мешая друг другу, и по сигналу принимают безопорное горизонтальное положение на груди, руки и ноги разведены. По повторному сигналу (свисток) выполняют сведения и разведения рук и ног (прекращение движения произвольное). Движения можно выполнять одновременно руками и ногами, а также попеременно. Эта игра имеет вариант «Звездочка на спине». Перевороты из положения на груди в положение на спине и обратно с фиксацией положения на спине; то же можно выполнять многократно, соединив руки и ноги и вытянувшись.

Методические указания. В начале изучения горизонтального положения родители поддерживают детей.

### **«Торпеды»**

Задача — освоение и совершенствование скольжений.

Описание игры. По сигналу дети принимают исходное положение и выполняют скольжение на груди (несколько человек одновременно). Побеждает тот, кто дальше всех проскользит, как «торпеда». В зависимости от условий игра может быть командной и некомандной.

Методические указания. Определяют победителя родители, выступая в роли судьи, отмечая расстояние, которое проскользят дети. По мере изучения скольжений можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки (или до отметки), прижав руки к туловищу. Можно учитывать также прямолинейность скольжения. Во время скольжения нельзя мешать друг другу, переворачиваться на спину или на бок, выполнять движения, если это не оговорено условиями игры.



### Тестирование сформированных умений, навыков

Цель: проверка сформированных умений и навыков у занимающихся при освоении программы «Дружим с водой!»

Тестирование проводится дважды в течение года (декабрь, май) на контрольных занятиях.

Обучающиеся выполняют контрольные упражнения в индивидуальном темпе, родители находятся в воде и осуществляют подсчет количества сделанных упражнений.

Результат тестирования оценивается по шкале результатов, где

«1 балл» - норматив выполнен

«0 баллов» - норматив не выполнен

Набранные баллы суммируются и оцениваются по их количеству:

- 5-8 набранных баллов занимающиеся программу «Дружим с водой!» освоили в полном объеме;

- менее 5 баллов программа не освоена, требуется повторный курс.

	<b>Контрольное упражнение</b>	<b>Норматив</b>	<b>Оценка</b>
<b>1</b>	<b>Ознакомление со свойствами водной среды</b>		
	опустить лицо воду с открытыми глазами	5-7 сек	
	прыжок в воду «солдатиком»	1 раз	
<b>2</b>	<b>Дыхательные упражнения</b>		
	непрерывные приседания под воду с задержкой дыхания под водой (в индивидуальном темпе, без учета времени)	8-10 раз	
	непрерывные приседания под воду с полным выдохом в воду (родители оценивают правильность выполнения упражнения по наличию пузырьков в воде)	6-8 раз	
<b>3</b>	<b>Основы техники кроль на спине</b>		
	«звездочка» на спине	5-7 сек	
	облегченный кроль на спине (проплыть)	10-12 м	
<b>4</b>	<b>Основы техники кроль на груди</b>		
	«стрелочка» на груди (проскользить)	2-3 м	
	проплыть кролем на груди с помощью движений ногами	3-4 метра	

## Рекомендации для родителей.

Уважаемые родители!

Плавание имеет большое значение для всестороннего физического развития, воспитания гигиенических навыков и укрепления здоровья детей. Не случайно, что многие семьи проводят свой отдых у воды. Ведь купание и плавание поднимают настроение, закаляют организм, укрепляют веру в свои силы у всех, кто чувствует себя уверенно в воде.

Ваш ребенок начинает делать первые шаги в освоении плавания. Начало занятий плаванием - большое событие в жизни ребенка. Он получает множество новых впечатлений, а для большинства детей обучение плаванию является и первой формой планомерных занятий. Эффективность занятий во многом зависит от Вас. Большую часть времени ребенок выполняет задания вместе с Вами; при этом Вы выступаете для собственного ребенка в различных ролях:

*Взрослый-партнер* выполняет физические упражнения (например, общеразвивающие) одновременно с ребенком в паре.

*Взрослый-тренер* помогает ребенку правильно выполнить упражнение, страхует его (например, при освоении положения, лежа на спине).

*Взрослый-помощник* помогает ребенку при раздевании и одевании, следит, чтобы ребенок тщательно мылся в душевой, наблюдает за установленным порядком во время пребывания ребенка в воде и за выполнением им указаний педагога, следит, чтобы ребенок занимался прилежно.

Несколько слов об организации занятий.

Для занятия каждому занимающемуся необходимы следующие принадлежности:

1. Мыло и мочалка.
2. Махровое полотенце.
3. Купальные принадлежности и резиновая шапочка.
4. Соответствующую обувь (купальные шлепанцы).

Необходимо обязательно научить детей самих укладывать свои вещи в сумку и пользоваться ими - это способствует воспитанию самостоятельности.

Не следует принимать пищу позже, чем за 2-3 часа до начала занятий. Плавать с полным желудком опасно. Если ребенок не совсем здоров, то заниматься ему в этот день не следует.

Родители с детьми собираются в вестибюле, снимают верхнюю одежду, переодевают сменную обувь. Педагог приходит за группой во время, указанное на абонементе, ведет в раздевалку. Здесь занимающиеся переодеваются. Затем идут в зал общей физической подготовки. После

занятия в зале, прежде чем дети войдут в душевую, родители должны направить их в туалет для того, чтобы предупредить возможное загрязнение воды, кроме того, давление воды и ее температура раздражают мочевой пузырь и кишечник. В душевой родители с детьми тщательно моются без купальных принадлежностей. Перед тем как выйти из душевой, дети быстро становятся под прохладный душ, чтобы поры кожи, раскрывшиеся под действием теплой воды, снова закрылись.

В воде ребенок должен непрерывно двигаться, иначе он начинает мерзнуть. Если появятся признаки переохлаждения (сильный озноб, «гусиная кожа», посинение губ), ребенка следует немедленно удалить из воды. Теплый душ, энергичные движения быстро его согреют.

Как только занятие закончится, все дети должны быстро выйти из воды. Дети подходят к своим вещам, надевают шлепанцы, набрасывают полотенце, инструктор обязательно даст краткую оценку прошедшего занятия; похвалит и подбодрит ребят.

Затем дети организовано отправляются в сопровождении родителя в душевую. Под теплым душем маленькие пловцы согреваются, затем ненадолго становятся под прохладный душ, чтобы снова закрылись поры тела. В заключении дети насухо вытираются.

Каждый раз при выходе из закрытого бассейна в холодную или ветреную погоду дети должны надевать шапочку и тщательно закрывать уши. Следует подчеркнуть, что плавание само по себе не вызывает заболеваний или простуды.

Болезни ребенка связаны исключительно с легкомысленным поведением ребенка в бассейне. Если неукоснительно выполняются гигиенические и организационные рекомендации, то сопротивляемость детского организма повысится. Ребенок, занимающийся плаванием, меньше подвержен простудам чем ребенок, который не занимается систематически плаванием.

**Помните, что Ваш ребенок самый лучший, успешный, одаренный! Будьте естественными, открытыми, раскрепощенными на занятиях, не допускайте критических высказываний. Ваш ребенок обязательно подружится с водой!**

**Желаем успехов! В добрый путь!**