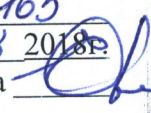



Согласовано
на педсовете
Протокол №1
от 31.08.2018г.

Утверждаю:
Приказ № 165
от 31.08.2018г.
Заведующий В.В. Ерофеева 



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПЛАВАНИЮ

Средней группы

2018-2019 учебный год

Инструктор по физической культуре: Лесина Л.Л.

г. Дзержинск

	Стр.
Содержание	2
I. Целевой раздел:	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1 Цель и задачи рабочей программы	4
1.1.2 Принципы и подходы к формированию программы	4
1.1.3 Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста	5
1.2 Целевые ориентиры в обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений	6
1.2.1 Планируемые результаты	7
1.3 Педагогическая диагностика	7
II. Содержательный раздел	8
2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие»	8
2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, включая способы и направления поддержки детской инициативы	8-9
2.3 Программа социального партнерства с родителями	10-11
2.4 Взаимосвязь со специалистами	12
III. Организационный раздел	12
3.1 Материально-техническое обеспечение программы	12
3.1.1 Дидактическое обеспечение	13
3.2 Организация образовательной деятельности по плаванию	13
3.3. Учебный план образовательной деятельности	13-14
3.4 Первый год обучения. Перспективное планирование во второй младшей группе	15
3.4.1 Комплексно- тематическое планирование по плаванию	15-16
3.5 Календарно-тематическое планирование по организации непосредственной образовательной деятельности по плаванию.	17-18
3.6 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	
Требования к развивающей предметно- пространственной среде	19
3.6.1 Оснащение кабинета, инфраструктура предметно-развивающей среды плавательного бассейна	20
Приложение №1	21-22
Приложение №2	23-25

1.Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному образованию:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);
- «Санитарно-эпидемиологические правила, нормативы и требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 (далее – СанПин 2.4.1.3049-13; начало действия документа – 30.07.2013);
- Федеральными законами «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24 ноября 1995 г. № 181 (с изменениями на 28 июня 2014 года), Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников.

Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса физического воспитания по обучению плаванию детей от 4-5 лет. Содержание деятельности распределено по месяцам и неделям, согласно календарно-тематическому планированию и представляет систему рассчитанную на один учебный год - **26** недель.

Срок освоения программы: 1 год.

Здоровые дети – это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Плавание – одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Активные движения укрепляют мышечную и сердечно-сосудистую системы ребенка; более того развитие движений находится в прямой зависимости от внешней среды. Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением ее сопротивления - важнейший фактор гармоничного развития.

Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы, радикально способствуя устранению различных дефектов и ликвидации плоскостопия. Постоянное купание и плавание закаляет организм, формирует стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям. И здесь решающим является температурный фактор.

Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам.

Актуальность.

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества. В настоящее время весьма актуальной является проблема физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Ухудшение экологической обстановки, негативные изменения в условиях повседневной жизни оказывают неблагоприятные воздействия на здоровье малышей. Отмечается рост числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. А ведь хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Поэтому все более актуальным становится поиск новых способов укрепления психического здоровья детей, стимуляции физического развития, закаливания организма, повышение его устойчивости к различным заболеваниям.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

1.1.1 Цели и задачи реализации программы

Цель программы: закаливание, укрепление и оздоровление воспитанников для разностороннего физического развития, через обучение их плаванию.

Задачи:

1. Оздоровительные задачи:

- Укрепить здоровье ребенка
- Повысить работоспособность организма, приобщить ребенка к здоровому образу жизни

2. Образовательные задачи:

- Формировать двигательные умения и навыки
- Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

3. Воспитательные задачи:

- Воспитывать двигательную культуру
- Воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
- Воспитывать заботу о своем здоровье

1.1.2 Принципы и подходы к формированию программы:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений; поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Принципы обучения плаванию

1. Систематичность. Занятия плаванием проводится регулярно, в определенной системе.
2. Доступность. Упражнения и задания в воде, а также физическая нагрузка доступны детям дошкольного возраста.
3. Активность. Разнообразие занятий, повышение активности детей за счет включения в образовательный процесс игровых элементов.
4. Наглядность. Объяснение сопровождающееся показом упражнений, а также применение наглядных пособий – схем, плакатов и т.д.
5. Последовательность и постепенность. Простые и легкие упражнения предшествуют более сложным и трудным.

1.1.3 Характеристики особенностей развития детей от 4 до 5 лет

Возрастные особенности

«ВТОРОЙ ЭТАП»

Пятый год жизни характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока еще узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная емкость легких у пятилетнего ребенка значительно больше, чем у трех-, четырехлетнего. Увеличивается и экскурсия (расширение и сжатие) грудной клетки при вдохе и выдохе.

Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.

С четырех лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. По показателям развития ее основных компонентов – сердца и кровеносных сосудов – ребенок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. К пяти годам у ребенка, по сравнению с периодом новорожденности, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течении пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе – нервно-психической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) еще недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не ее мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка – голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела – головного мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого (почти на 90%).

Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но

закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. До пяти лет очень интенсивно развиваются извилины и борозды головного мозга. Несмотря на то что мозг дошкольника напоминает нам мозг взрослого, основные нервные процессы у него протекают по-другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигает с трудом. Этим можно объяснить нам непосредственность с искренностью ребенка, так же как и холерическую неуравновешенность детей. В связи с этим дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно очень трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховой и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в 5 лет наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причем сами низшие отделы начинают подчиняться в своей работе высшим.

Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

1.2 Целевые ориентиры в обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений

К семи годам:

–ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

–ребенок положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

–ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам;

–ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

– у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

–ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

–ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности, обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет. Знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Прогнозируемый результат:

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям поплаванью;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений поплаванью;
- сформированный навык плавания кролем на груди и на спине.

1.2.1 Планируемый результат:

Целевые ориентиры

К концу года дети 5 лет умеют: погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде; бегать парами; пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку; делать попытку доставать предметы со дна; выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой; выполнять упражнение на дыхание «Ветерок»; выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед; выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди; скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире»; выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

1.3 Педагогическая диагностика

Реализация рабочей программы предполагает оценку индивидуального развития детей, которая проводится в рамках педагогического мониторинга в ходе наблюдений за активностью детей при выполнении упражнений в бассейне.

Мониторинг индивидуального развития детей проводится два раза в год – в октябре и апреле.

Инструментарием для мониторинга являются *карты наблюдений детского развития (приложение I)*, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития.

Результаты педагогической диагностики используются для:

- 1) индивидуализации образования, т. е. поддержки ребенка, построения его образовательной траектории, коррекции особенностей его развития;
- 2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности создаются педагогические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-балльной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов – получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол и далее, с учетом оценки качества выполнения плавательного упражнения (см. табл.), анализируются.

- 3,5 балла и выше – высокий уровень,
- 2,5-3,4 балла – средний уровень,
- 2,4 балла и ниже – низкий уровень.

Если ребенок, не умеющий плавать, поступает во вторую младшую, среднюю или старшую группу, то он диагностируется как и все остальные дети, если же в подготовительную – то по третьему этапу обучению, так как для выполнения результатов тестирования не достаточно плавательных умений.

Это же касается детей с нарушением психофизического развития и часто болеющих детей. Они обследуются по тестам предыдущего возраста.

Данные обследования заносятся в протоколы

Диагностика по 2 этапу обучения (дети 4-5 лет)

Тестовые задания

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
2. Лежание на груди.
3. Лежание на спине.
4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие»

Физическое развитие включает:

- приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

2.2 Формы, методы, этапы и средства обучению плаванию

Формы обучения

Одной из форм двигательной активности и закаливания детей дошкольного возраста являются занятия по плаванию.

Занятия в бассейне проводятся по подгруппам численностью по 6-7 человек (количество детей в подгруппе зависит от «зеркала» воды, т.е. от размера самой ванны бассейна). При комплектовании уделяется внимание: на физическую подготовку детей и успешность освоения ими плавательных движений. Также используются другие формы обучения: развлечения, праздники.

Методы

К основным методам обучения технике плавания относятся:

- словесные методы;
- наглядные методы;

- метод раздельного и целостного изучения техники плавания (показ упражнения и отдельных его элементов);
- практические методы.

Словесные методы

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

Наглядные методы.

Наглядные методы (показ отдельного упражнения и техники плавания, жестикуляция, применение дополнительных ориентиров) используются для развития наблюдательности, повышения внимания. Использование их помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении технике плавания.

В структуре занятия по плаванию демонстрация новых упражнений проводится на суше, так как здесь лучше слышна речь инструктора и дети не замерзают без движений.

Занятия в бассейне проходят в условиях повышенного шума, возникающего при выполнении движений в воде, затрудняется восприятие команд и указаний во время выполнения упражнений, в связи с чем применяется большое количество условных сигналов и жестов. Они могут не только заменить команды инструктора, но и внести уточнения в технику выполнения отдельных движений, дополнить объяснение, предупредить и исправлять ошибки.

Практические методы

Основным практическим методом является метод упражнения.

Метод упражнения характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого способа спортивного плавания, а также развитию и совершенствованию двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

Этапы обучения (условные):

Первый этап начинается с ознакомления ребенка с водой, её свойствами. Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет без боязни и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы короткое время, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд.

Задачи и содержание образовательной деятельности	Формы организации работы с детьми
<ul style="list-style-type: none"> • Задачи: • Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям. • Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной 	Игра Игровые упражнения Проблемная ситуация Физкультминутка Развлечения Праздники

<p>насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада. • Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания. • Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры. <p>Содержание: Узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазанья, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх. беге содействуют развитию общей выносливости</p>	
--	--

2.3 Программа социального партнерства с родителями

Не всегда и не все родители поддерживают и одобряют закаливание детей, обучение их плаванию. Некоторые боятся, что их дети могут простудиться и заболеть, другие – что с ними произойдет несчастный случай. Причины этого явления неосведомленность родителей, недооценка ими значения плавания для укрепления здоровья детей, незнание условий организации и методики проведения занятий по плаванию, а также самих родителей плавать, боязнь воды. Поэтому одной из важных задач инструктора по обучению плаванию является широкая пропаганда плавания среди родителей.

Взаимодействие с семьями воспитанников

Успешное взаимодействие возможно лишь в том случае, если детский сад знаком с воспитательными возможностями семьи ребенка, а семья имеет представление о дошкольном учреждении, которому доверяет воспитание ребенка. Это позволяет оказывать друг другу необходимую поддержку в развитии ребенка, привлекать имеющиеся педагогические ресурсы для решения общих задач воспитания. Поэтому в своей работе с родителями я использую следующие формы работы: беседы, анкетирование; день открытых дверей в детском саду; разнообразные собрания-встречи, ориентированные на знакомство с достижениями и трудностями воспитывающих детей сторон; проектную деятельность; мастер-классы; стенды; ширмы; папки – передвижки; размещение информации в СМИ.

Формы сотрудничества с родителями и цель.

Индивидуальные формы:

Индивидуальные консультации. Проводятся по запросам родителей.

Работа консультационных пунктов. Организация консультаций для всех желающих в определенное время.

Коллективные формы:

Родительские собрания. Мероприятие, на котором решаются организационные вопросы, а также связанные с воспитанием и обучением детей, делаются сообщения для родителей руководителями и специалистами детского сада; по обсужденным вопросам принимается решение (постановление), которое фиксируется в протоколе. Проводятся 2 раза в год. Групповые родительские собрания по запросу воспитателей.

Групповые консультации. Сообщения, практические рекомендации и материалы для группы родителей, имеющих одинаковые проблемы (в воспитании детей, общении с ними, в педагогической позиции), совместное обсуждение волнующих вопросов.

Практикумы. Эта форма работы, в ходе которой родители имеют возможность изучить новые упражнения и игры профилактического характера, получить рекомендации по их использованию и влиянию на здоровье и физическое здоровье.

Дни открытых дверей. Проводятся 1 раз в год, дни свободного посещения желающими (родителями и общественностью) детского сада с целью более детально ознакомиться: занятиями, играми, режимными моментами, праздниками, развлечениями. Их количество и содержание определяется руководством детского сада.

Анкетирование. Для выявления значимости отдельных факторов, предусматривающие получение разнообразных данных, сведений и характеристик.

Наглядно - информационные формы:

Родительские уголки. Информация для родителей в наглядной форме.

Папки-передвижки. Теоретический и практический материал, который оформляется в папки-передвижки.

Видеосъемка. Видеосъемка, которая разрешается на открытых занятиях.

Вся работа по взаимодействию с родителями проводится по текущему годовому плану.

Название мероприятия	Цель мероприятия	Сроки проведения
<ul style="list-style-type: none">Родительское собрание«Роль и значение плавания в развитие детей дошкольного возраста»Фотовыставка «Учимся плавать»	Объяснить значение плавания на развитие, оздоровление детей; Помочь научить детей правилам гигиены и поведения в бассейне; Объяснить о важности регулярного посещения занятий по плаванию	Сентябрь Октябрь
Рекомендации по режиму дня, литературе по закаливанию. <ul style="list-style-type: none">Дать комплекс упражнений на освоение с водой и комплекс специальных упражнений пловца для приобретения навыков плаванияПамятки "Правила посещения бассейна"	Объяснить роль родителей в помощи по оздоровлению и закаливанию ребёнка; Помочь детям преодолеть страх перед водой.	Ноябрь
<ul style="list-style-type: none">Буклеты «Я здоровым быть хочу».	Формирование сознательного и активного отношения к физическому воспитанию, оздоровлению и закаливанию	Декабрь Январь

	детей, а также к правилам здорового образа жизни.	
• Соревнования посвященные Дню Защитника отечества «Быстрые, сильные, ловкие».	Привлечь к активному участию в решении организационных задач и определить единые подходы в воспитании дошкольников.	Февраль Март
• День открытых дверей: спортивная эстафета и фотовыставка по итогам года «Что мы умеем». • Итоговое родительское собрание	Повысить знания родителей о физическом воспитании в частности о плавании; Привлечь к активному участию в решении организационных задач и определить единые подходы в воспитании дошкольников.	Апрель Май

2.4 Взаимодействие со специалистами ДОУ

Взаимодействие с воспитателями:

- изучение индивидуальных психофизических особенностей в развитии воспитанников групп.
- помощь в подборке и размещении информационного материала для родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем:

- музыкальное сопровождение на спортивных мероприятиях.

Взаимодействие с медицинскими работниками:

- определение физкультурной группы, группы здоровья
- пропаганда здорового образа жизни;
- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно
- профилактика травматизма;
- соблюдение санитарного состояния помещений бассейна (уборка, проветривание);

Взаимодействия с инструктором по ФК:

- подготовка, организация и проведение спортивных праздников, развлечений и досугов.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально-техническое обеспечение программы

Бассейн расположен в основном здании учреждения и расположен на первом этаже. Внутренние помещения бассейна спроектированы в соответствии с принципом поточности: раздевалка — душ — зал с чашей бассейна. Имеется туалет.

Чаша бассейна - общая площадь бассейна 62,9 м.; глубина - 0,8 метров.

Оборудование для детей: плавательные доски, круги, нарукавники, мячи, обручи, плавательные игрушки, домино, коврики для занятий на суше, свисток, секундомер

К помещениям бассейна относится **кабинет инструктора**, в котором имеется рабочий стол, стулья, шкаф.

3.1.1 Дидактическое обеспечение:

- иллюстрации о спорте;
- сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием;
- подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;
- фонотека;

- тематические альбомы;
- дидактические игры по формированию культуры здоровья;
- наборы картин по здоровому образу жизни.

3.2 Организация образовательной деятельности по плаванию

Педагогические технологии:

Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления

Оздоровительная технология В.Т. Кудрявцева «Развивающая педагогика оздоровления» раскрывает принципы оздоровительно - развивающей работы, построенные на основе двигательно-игровой деятельности.

Эффективность физического развития и повышение качества двигательной деятельности дошкольников зависят от выбора воспитателем подвижных игр.

Что касается подвижных игр, в большом многообразии представленных в данной технологии, то для удобства в работе с ними нами составлена картотека подвижных игр по дошкольным группам. Определён уровень двигательной активности каждой игры и в соответствии с этим составлено перспективное планирование подвижных игр в средней, старшей, подготовительной группах, что позволяет рационально и последовательно использовать подвижные игры по оздоровительной технологии в самостоятельной деятельности в течение всего года.

Большое внимание уделяем такой форме работы с детьми как упражнения и задания на принятие и сохранение позы. Даются они для того, чтобы обеспечить детям дополнительную нагрузку для определённых групп мышц. Все они способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение, способствуют развитию координации осанки.

Система игр в средней группе по технологии В.Т. Кудрявцева «Развивающая педагогика оздоровления»

<u>Сентябрь</u>	<u>Октябрь</u>	<u>Ноябрь</u>
<ul style="list-style-type: none"> ● «Запомни свой цвет» ➤ «Каравай» 	<ul style="list-style-type: none"> ● «Чипполино» ➤ «Тишина» 	<ul style="list-style-type: none"> ● «Хитрая лиса» ➤ «Совушка» ➤ Зайчик»
<u>Декабрь</u>	<u>Январь</u>	<u>Февраль</u>
<ul style="list-style-type: none"> ● «Волк волчок» ➤ «Кто в избушке» 	<ul style="list-style-type: none"> ● «Весёлые поварята» ➤ «Найди и промолчи» 	<ul style="list-style-type: none"> ● «Весёлый невод» ➤ «Угадай, чей голос»
<u>Март</u>	<u>Апрель</u>	<u>Май</u> «Зайка»
<ul style="list-style-type: none"> ● «Вороны и воробьи» ● «Футбол» ➤ «Зеркало» 	<ul style="list-style-type: none"> ● «Ветерок» ● «Гроза» ➤ «Дождик» 	<ul style="list-style-type: none"> ● «Футбол» ● ➤ «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем»

- - игры большой подвижности;
- - игры малой подвижности

Система оздоровительных упражнений и заданий в средней группе по технологии В.Т. Кудрявцева

«Развивающая педагогика оздоровления»

<u>Сентябрь</u> «Шаловливый котёнок» «Силач»	<u>Октябрь</u> «Птица перед влётом» «Самолёт»	<u>Ноябрь</u> «Гимнастка»
<u>Декабрь</u> «Горнолыжник» «Балерина»	<u>Январь</u> «Строитель» «Робот»	<u>Февраль</u> «Звёздочка» «Пружинка превращается во флюгер»
<u>Март</u> «Часовой» «Стул»	<u>Апрель</u> «Ванька – встань-ка» «Птица»	<u>Май</u> «Гусеница» «Маленький мостик»

Цикл занятий по обучению дошкольников плаванию включает в себя:

для детей 4-5 лет

26 занятий (1 раз в неделю).

Образовательная нагрузка в группе распределяется следующим образом (СанПин 2.4.41.3049-13):

Возрастная группа	Продолжительность непрерывной образовательной деятельности
Средняя группа 4-5 года	20 минут

Расписание образовательной деятельности

ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Образовательная деятельность <u>Средняя гр. №1</u> 11.25-11.45 11.55-12.15	Образовательная деятельность <u>Средняя гр. №2</u> 11.20-11.40 11.50-12.10

3.3 Учебный план образовательной деятельности по обучению плаванию

Возрастная группа	Кол-во занятий в неделю / месяц октябрь-апрель	Кол-во занятий в год
Средняя группа	1/4	26

Норма загрузки плавательного бассейна, согласно СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества»:

- площадь зеркала воды на одного ребенка не менее 3м².
Площадь зеркала воды бассейна ДОУ составляет 21 м², следовательно бассейн

могут посещать дети подгруппой из 8-12 человек.
Температура воды в бассейне 30-32 градуса.

3.4 Второй год обучения. Перспективное планирование в средней группе.

Цель: приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

3.4.1 Комплексно- тематическое планирование по плаванию.

Тема	Задачи	Месяц	Мероприятие
Месячник по безопасности (с 28.08-02.10.)	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Рассказать о правилах личной гигиены	Сентябрь	Развлечение: «Путешествие в страну правил».
День моря (31)	Пополнить знания детей о подводном мире и его обитателях; повышать активность и работоспособность детского организма. Развивать пластичность и выразительность движений под музыку в воде; создать для детей благоприятный эмоциональный фон и обогатить новыми впечатлениями.	Октябрь	Развлечение «По морям по волнам...»
День народного единства (4)	Закреплять знания детей о празднике, посвященном Дню народного единства; совершенствовать двигательные умения и навыки по плаванию; развивать дружеские отношения между детьми, путём совместного участия в играх; воспитывать чувство патриотизма и любовь к Родине.	Ноябрь	Тематическое занятие «Один за всех и все за одного».

Новый год (31)	Поддерживать и развивать устойчивый интерес детей к праздничному занятию; совершенствовать плавательные умения и навыки; воспитывать организованность и проявлять дружескую взаимопомощь.	Декабрь	Праздник «Новогодняя сказка»
Крещение Христово(19)	Содействовать познавательному развитию ребенка путем формирования способностей в выполнении физических упражнений и игр.	Январь	Развлечение «Крещенские забавы»
День защитника Отечества(23)	Формировать умения детей действовать коллективно, учитывая интересы и возможности своих товарищей. Развивать быстроту, ловкость, выносливость; умение дружно преодолевать препятствия стоящие на пути достижения цели.	Февраль	Тематическое занятие «Моряками стать хотим»
День воды(31)	Побуждать к активному и свободному передвижению в воде во время выполнения игровых действий.	Март	Развлечение «Царица -Водица»
Неделя здоровья(1-7)	Укреплять здоровье детей; совершенствовать работу опорно – двигательного аппарата; формировать правильную осанку; повышать работоспособность организма, приобщать детей к здоровому образу жизни	Апрель	Развлечение «Быть здоровым - здорово!»
День водолаза(5) День Победы(9)	Укреплять дыхательную систему с помощью упражнений и подвижных игр; развивать ловкость и быстроту реакции; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми. Расширять представления детей о празднике, посвященном дню Победы; воспитывать целеустремленность, настойчивость, и чувство товарищества при проведении соревнований и подвижных игр.	Май	Развлечение «Плаваем, ныряем про дыхание не забываем». Тематическое занятие, посвященное Дню Победы.

День России(12)	Закрепить и обобщить знания детей о государственных символах России; совершенствовать двигательные умения и навыки при выполнении основных видов движений; воспитывать патриотические чувства к своей Родине.	Июнь	Тематическое занятие «Мы сильные смелые ловкие умелые»
Международной день Дружбы (30)	Познакомить детей с международным днем дружбы; способствовать совершенствованию приобретённых навыков физической культуры; воспитывать чувство товарищества между детьми.	Июль	Спортивный праздник. «Малые Олимпийские игры»
День физкультурника (7)	Дать знания детям о дне Физкультурника; укреплять здоровье посредством проведения праздника на свежем воздухе; развивать выдержку, внимание в играх и эстафетах.	Август	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»

Тематические занятия и развлечения проводятся с учетом возраста детей.

3.5 Календарно-тематическое планирование по организации непосредственной образовательной деятельности по плаванию.

Средняя группа

№ п/п	Месяц	Задачи	Кол-во занятий	Мероприятия
1	Октябрь	1. Диагностика	2	Игры на суше: «Карусели» «Найди свой домик» Игры в воде: «Догони меня» «Солнышко и дождик»
		2. Рассказать о технике безопасности на занятиях и в помещении бассейна.	1	
		3. Обучить различным видам передвижения в воде. 4. Обучить погружению под воду с головой, без опоры, с задержкой дыхания. Дыхательные упражнения	1	
2	Ноябрь	1. Обучить самостоятельному лежанию на груди в воде.	2	Игры на суше: «Карусели» «Найди свой домик» Досуг соревнование на воде: «Путешествие лягушонка»
		2. Совершенствовать передвижения по дну бассейна прыжками. Совершенствовать развитию подвижности плечевых суставов.	2	

				Кваки»
3	Декабрь	1. Обучить скольжению в воде на груди и на спине. 2. Обучить работать ногами , как при плавании способом кроль на груди у неподвижной опоры. 3. Совершенствовать навык погружения под воду с головой	1 1 2	Игры на суше: «Карусели» «Найди свой домик» «Кораблики» Игры в воде: «Мячики» «Водолазы»
4	Январь	1. Совершенствовать работу ног , как при плавании способом кроль на груди и на спине у неподвижной опоры. 2. Совершенствовать скольжению на груди и на спине. Дыхательные упражнения.	1 1	Игры на суше: «Жучок паучок» Игры упражнения: «Ледокол» «Островки»
5	Февраль	1. Обучить скольжению на груди с выдохом в воду. 2. Совершенствовать навык самостоятельного скольжения на груди и на спине	2 2	Игры на суше: «Карусели» «Найди свой домик» «Кораблики» Игры упражнения: «Кто быстрее» «Ворона» «Водолаз»
6	Март	1. Обучить скольжению на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. 2. Совершенствовать скольжение с выдохом в воду. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль, на груди и на спине.	2 2	Игры на суше: «Кораблики» «Нырни в обруч» Игры на воде: «Я здоровым быть хочу»
7	Апрель	1. Обучить плаванию кролем на груди при помощи одних ног, с выдохом в воду (с поддержкой). 2. Совершенствовать навык выполнения скольжений на груди и на спине с работой ног кролем. 3. Диагностика.	1 1 2	Игры на суше: «Карусели» «Найди себе пару» «Кораблики» Игры в воде: «Нырни в обруч» «Смелые ребята» «Качели»
		ИТОГО:	26	

3.6 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды Требования к развивающей предметно- пространственной среде:

- развивающая предметно-пространственная среда бассейна должна быть: содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной, безопасной.

1) **Насыщенность** среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

- образовательное пространство должно быть оснащено расходными игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарём;
- организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря обеспечивают: двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- для детей раннего возраста образовательное пространство должно предоставлять необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

2) **Трансформируемость** пространства

- предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

3) **Полифункциональность** материалов предполагает:

- возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей и т.д.;
- наличие в бассейне полифункциональных предметов, в том числе, природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

4) **Вариативность** среды предполагает:

- наличие в бассейне различных пространств для игры, а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;
- периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

5) **Доступность** среды предполагает:

- доступность для воспитанников всех помещений бассейна, где осуществляется образовательный процесс;
 - свободный доступ воспитанников посещающих бассейн, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
 - исправность и сохранность материалов и оборудования.
- 6) **Безопасность** предметно-пространственной среды предполагает
- соответствие всех её элементов требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования.

3.6.1 Оснащение кабинета, инфраструктура предметно-развивающей среды плавательного бассейна

Название зоны	Оборудование и инвентарь
Двигательно-игровая зона	Обручи, массажная дорожка, резиновые мячи, дуги
Профилактическая зона	Ёжики, массажная дорожка, гимнастические палки, мешочки с песком
Зона профессиональной	Плавательные доски, надувные круги, нарукавники, мячи

деятельности	надувные большие и маленькие, лопатки для плавания, нудлсы, ласты, ворота надувные, тонущие игрушки, резиновые игрушки, колобашки, теннисные шарики, шест, разделительная дорожка
--------------	---

Методическое обеспечение

С.В. Яблонская, С.А.Циклис «Физкультура и плавание в детском саду»

А.А.Чеменёва,Т.В.Сталмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»

Н.Л.Петрова, В.А.Баранов «Плавание техника обучения детей с раннего детства»

М.Рыбак, Г.Глушкова, Г.Поташова «Раз, два, три плыви»

Методическое пособие для дошкольных Образовательных учреждений.

Т.И.Осокина, Е.Н.Тимофеева,Т.Л.Богина «Обучение плаванию в детском саду»

Н.Г.Пищикова «Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники»

Приложение №1

Методика проведения диагностики

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами

Инвентарь: тонущие игрушки или шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3-0,5 м друг от друга.

Оценка:

4 балла – ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;

3 балла – смог достать 2 предмета;

2 балла – смог достать 1 предмет;

1 балл – достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой.

2. Лежание на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнения «Звезда» на груди. Положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

4 балла – ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла – в течение 3-4 секунд;

2 балла – в течение 1-2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавниками).

3. Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнения «Звезда» на спине.

Оценка:

4 балла – приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течение 5 секунд;

3 балла – лежит на спине 3-4 секунды;

2 балла – лежит на спине 1-2 секунды;

1 балл – лежит с поддерживающими предметами.

4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 8 м;

3 балла – 6-7 м;

2 балла – 4-5 м;

1 балл – менее 3 м.

Оценочные тесты по 2 этапу обучения плаванию детей ___ группы (дети 4-5 лет)

_____ 20____ г.

№ п/п	Ф.И.ребенка	Ориентирование в воде	Балл	Лежание на груди	Балл	Лежание на спине	Балл	Плавание с доской	Балл	Средний балл

Приложение №2

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разным положением рук, на пятках с разным положением рук, ходьба в полуприсяде, ходьба в сочетании с дыханием. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Бег. Бег обычный, с произнесением звуков, сгибая ноги в коленях, с выбрасыванием прямых ног вперёд, с захлестом голени, с приседанием и выпрыгиванием. Бег с изменением направления. Бег в сочетании с дыханием.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с чередованием ног, с разным положением рук, из стороны в сторону, с выпрыгиванием из полуприседа.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать прямые руки вперёд, вверх, в стороны из разных исходных положений; круговые движения прямых, согнутых рук; поднимать и опускать плечи.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, с разными движениями рук, наклоны вперёд, назад, в стороны в сочетании с различными движениями рук; в сочетании с дыхательными упражнениями. Из положения упор сидя, лёжа на спине поднимать обе ноги одновременно вверх. Прогибаться лёжа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Приседать с разным положением рук; с выполнением выдоха; приседать из положения ноги врозь перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперёд, в сторону. Выполнять круговые движения ног прямых ног в стороны из положения сидя, упор на предплечья; поочерёдное сгибание и разгибание ног в коленях. Скрёстные движения прямыми руками и ногами.

Специальные упражнения.

Упражнения для подготовки к плаванию брассом. Разведение и сведение рук как при брассе с сопротивлением и без; приседание из положения основная стойка носки повернуты наружу; сгибание ног в положении лёжа на животе как при плавании брассом с помощью и без; с опорой у стены.

Упражнения для подготовки к плаванию кролем. Поочерёдные круговые движения рук вперёд и назад; круговые движения руки назад стоя у стены; круговые движения рук вперёд в согласовании с дыханием как при плавании кролем. Махи ногами вверх – вниз из положения сидя в упоре сзади, лёжа на животе.

Подвижные игры на воде.

Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде. «Усатый сом», «Сердитая рыбка», «Мы весёлые ребята», «Белые медведи», «Караси и карпы», «Невод», «Переправа», «Футбол», «Найди свой домик».

Игры, способствующие овладению навыком погружения головы в воду. «Оса», «Телефон», «Найти клад», «Сомбреро», «Щука и рыбы», «Рыбак и рыбки», «Охотники и утки», «Салки», «Смелые ребята».

Игры, способствующие овладению навыками правильного дыхания.

«У кого больше пузырей?», «Насос», «Чья игрушка впереди?».

Игры, способствующие овладению навыком лежания на воде, скольжения. «Море волнуется», «Дельфины в цирке», «Затейники», «Буксир», «Кто дальше проскользит», «Салки».

Игры с мячом. «Пушбол», «Водное поло», «Разноцветные мячики».

Эстафеты. «Весёлые соревнования».

Развлечение. «Гонка корабликов», «Морская змея», «Морской бой».

Упражнения для постановки «взрывного дыхания».

1. «Активный быстрый выдох».

В положении сидя или стоя выполнить активный, почти мгновенный выдох через рот, подобно тому, как сдувается лёгкий предмет (задувается свеча). Губы складываются мягкой трубочкой, струя воздуха шумно выдувается – «фу». Перед выдохом не делать глубокий вдох.

2. «Пассивный вдох».

Выполнив активный выдох, округло приоткрыть рот. Не нужно делать активного вдоха – он пройдёт пассивно, сам собой.

3. «В меру глубокий, активный выдох».

Выполнить следом за активным выдохом как единое целое с ним неглубокий, короткий вдох (как бы произнося неслышно буквы «а» или «аи»). При этом осваивается слитный вдох – выдох. Носом не дышать.

4. «Задержка дыхания на вдохе».

После мгновенной смены воздуха (вдох – выдох) приоткрыть рот и задержать в себе воздух на короткое время (3-5 сек), после чего выдохнуть. Нельзя длительное время задерживать дыхание на вдохе.

5. «Прерывистое дыхание».

Сидя или стоя (в ходьбе) выполнить вдох – выдох, задержать дыхание на вдохе 3-5 сек, затем выполнить следующий вдох – выдох. Постепенно увеличивать количество повторений.

6. «Взрывное дыхание с опусканием лица в воду».

Касаясь подбородком поверхности воды, выполнить вдох – выдох, закрыть рот и задержать дыхание на вдохе, опустить в воду; медленно приподнять лицо из воды, слегка потуживаясь, готовясь к выдоху (губы слегка выпячиваются вперёд), в момент появления рта на границе воды и воздуха сделать очередной вдох – выдох. Увеличивать количество дыханий, выполнять подряд до 5 мин.

7. «Брызги в лицо» (на суше).

Стоять, наклонившись вперёд над тазом с водой, зачерпнуть воду ладонями, выполнить вдох – выдох, во время задержки дыхания на вдохе обрызгать лицо, подождать, пока вода стечёт с лица, после этого сделать вдох – выдох. Повторить до 20 раз.

Дыхательная гимнастика.

1. Ключичное (верхнее) дыхание.

Положить ладони на ключицы и следить за подъёмом и опусканием ключиц и плеч.

И. п. – сидя (стоя, лёжа) выпрямиться (голова, шея, спина должны располагаться на одной линии). Прежде чем сделать вдох, следует выдохнуть воздух из лёгких. После выдоха сделать медленный вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и заполняя воздухом самые верхние отделы лёгких. При выдохе плечи медленно опускаются вниз.

2. Грудное (среднее) дыхание.

Положить ладони на обе стороны грудной клетки и следить за её движением при дыхании.

И. п. - сидя (стоя, лёжа) выпрямиться (голова, шея, спина должны располагаться на одной линии). Сделать выдох через нос, рёбра при этом опускаются, затем - полный и продолжительный вдох, расширяя грудную клетку. Плечи и живот при вдохе должны оставаться неподвижными (не допускать выпячивания живота). Затем снова выдох и снова вдох.

С тонизирующим эффектом.

1. Мобилизующее дыхание.

И. п. – стоя или сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из лёгких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 сек., выдох такой же продолжительности, как вдох. Затем постепенно увеличить фазу вдоха.

2. Ха – дыхание.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох: корпус резко наклонить вперёд, руки – вниз перед собой, резкий выброс воздуха со звуком «ха!».

3. «Замок».

И. п. – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях в положении «замок». Сделать вдох, одновременно поднять руки над головой ладонями вперёд. Задержка дыхания (2 сек), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

С успокаивающим эффектом.

1. «Отдых».

И. п. – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабить шею и плечи, голову и руки опустить к полу. Дышать глубоко, следить за дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 мин. Затем выпрямиться.

2. «Передышка».

В течение 3 мин. Дышать медленно, спокойно и глубоко. Можно даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием.