**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ВЕЛИКИЕ ЛУКИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3 «ОЛИМПИЯ»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**ДЛЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ В ГРУППАХ «ДЕЛЬФИНЧИК»**

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся от 6 до 18 лет

Великие Луки, 2016

# C:\Users\PC\Desktop\документы сайт\образование\программы для рецензии исправлено\доп дельфин 2.jpeg

# Оглавление

[Оглавление 3](#_Toc442878778)

[1.Пояснительная записка. 5](#_Toc442878779)

[2. Особенности проведения занятий 8](#_Toc442878780)

[2.1. В процессе обучения плаванию ребенок: 8](#_Toc442878781)

[2.2.Организация занятий. 9](#_Toc442878782)

[2.3.Функциональное распределение обязанностей между сотрудниками 9](#_Toc442878783)

[2.4. Противопоказания к занятиям: 10](#_Toc442878784)

[3. Структура занятий 10](#_Toc442878785)

[3.1. Учебно-тематический план 11](#_Toc442878786)

[3.2. Комплекс упражнений для группы «Дельфинчик». 12](#_Toc442878787)

[3.3. Игры на воде. 14](#_Toc442878788)

[3.4.Врачебный контроль и самоконтроль. 19](#_Toc442878789)

[4. Перечень оборудования. 21](#_Toc442878790)

[5. Список литературы. 22](#_Toc442878791)

# 1.Пояснительная записка.

Красивый, здоровый, сильный ребенок! Какие родители откажутся видеть именно таким свое любимое чадо. И средств, и возможностей для осуществления данной мечты на сегодняшний день великое множество. Одним из них и является занятие плаванием в бассейне. С медицинской точки зрения данное направление очень полезно как детям, так и взрослым:

- вода способна сжечь большее количество калорий за меньший промежуток времени;

- на занятиях вода выталкивает тело человека на поверхность и снимает нагрузку, как с позвоночника, так и со всего опорно-двигательного аппарата;

- гидростатическое давление воды обуславливает массажный эффект погруженному телу, улучшает циркуляцию крови, лимфы в организме;

- сила сопротивления воды заставляет работать в едином комплексе всю мускулатуру тела, делая организм более координированным и выносливым.

Все дети очень любят воду. Такой инстинкт заложен от природы. Ведь человеческий организм девять месяцев внутриутробного развития проводит именно в воде. Какая прелесть походить вдоль берега босиком, понырять или просто поплескаться водой. Но, с другой стороны, река, озеро и море представляют собой серьезную опасность для малыша, если он не умеет плавать. Его слабая мускулатура и не боязнь воды могут привести к плачевным последствиям.

Поэтому, чтобы избежать такого горя, а также закалить детский организм и придать ему здоровую осанку нужно выделить свободное время в режиме дня для занятия в секции  по плаванию. Присутствие ребёнка в воде можно назвать процедурой закаливания. Ведь вода забирает в полтора раза быстрее тепло из человеческого организма, чем любая другая среда. А какая прекрасная возможность будет для тренировки сердечнососудистой системы. При движении в воде вся нагрузка падает на мускулатуру. Мышцы приобретают красивый вид, а позвоночник отдыхает. Очень эффективны данные занятия для детей с избыточным весом тела. Именно посещение тренировочных занятий в плавательном бассейне для детей служит  замечательной возможностью обрести стройную, подтянутую фигуру и привести свой вес к норме.

Плавание для детей является полезным фактором для растущего организма:

- упражнения в бассейне позволяют нагружать те группы мышц, которые не загружены или отлынивают в повседневной жизни;

- вода предоставляет прекрасную возможность активным и психически неустойчивым  детям выплеснуть наружу всю лишнюю энергию;

- комплекс занятий позволяет растягивать связки и развивать гибкость;

- тренировочные занятия предусматривают игры, которые очень нравятся детям.

**Цель программы:** содействие оздоровлению, закаливанию детского организма, в обеспечении всесторонней физической подготовки; вовлечения детей дошкольного возраста в занятия физкультурой и спортом.

**Оздоровительные задачи** (направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка):

1.Способствовать гармоничному психосоматическому развитию.

2.Совершенствование защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воз­действиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка.

3.Совершенствование деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем.

4.Развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям.

5.Формирование у ребенка рациональных, экономных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь.

**Образовательные задачи:**

1.Формирование двигательных умений и навыков.

2.Развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости).

3. Развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

4.Способствуют воспитанию творческой, разносторонне и гармонично развитой личности ребенка.

Программа рассчитана на детей с 6 лет. Занятия предусматривают элементы акваэробики, водного пола и различных эстафет и игр на воде. Длительность занятия составляет 40-45 минут. Формы проведения занятий: аудиторные (теоретические) и внеаудиторные.

Формы промежуточной аттестации: контрольные нормативы.

# 2. Особенности проведения занятий

В спортивно-оздоровительных группах «Дельфинчик» осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

**Наполняемость группы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группа | Минимальный возраст  для зачисления,  лет | Максимальное количество  учащихся в группе |
| «Дельфинчик» | 6 | 12-14 |

Правильно организованные занятия на воде способствуют воспитанию здорового, физически и умственно развитого ребёнка. К тому же плавание поможет предупредить многие проблемы со здоровьем. Закаливающий эффект плавания защитит ребёнка от бесконечных ОРЗ и детских инфекций. Но на этапе привыкания к воде зачастую преследуют лёгкие простуды и насморки. Это означает, что идёт перестройка организма на водный лад. Этот период может длиться от месяца до года, в зависимости от индивидуальной особенности каждого ребёнка.

Основной формой обучения дошкольника является игра. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания. Поэтому все занятия должны строиться на игровых элементах. Однако игры, как и упражнения должны подбираться так, чтобы ребёнок был в постоянном движении тогда он не будет мёрзнуть.

# 2.1. В процессе обучения плаванию ребенок:

– приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях на воде, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;

– осознает свои двигательные действия;

– усваивает физкультурную и пространственную терминологию;

– узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;

– ребенок познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия;

– закрепляет знания об окружающей природе, свойствах воды;

– обогащает словарный запас, развивает память, мышление, воображение;

– учится рационально использовать навыки в самостоятельной двигательной деятельности;

– приобретает грацию, пластичность, выразительности движений;

– развивает самостоятельность, творчество, инициативность;

– учится самоорганизации, взаимопомощи.

# 2.2.Организация занятий.

Пространство вокруг чаши бассейна должно быть свободным от посторонних предметов. Оформление зала и бассейна должно соответствовать гигиеническим (САНПиН2.4.1.2660-10) и эстетическим требованиям.

Дети занимаются в плавках, в резиновых шапочках. Для передвижения по залу до и после занятия необходима обувь на резиновой подошве (сланцы).

Перед посещением бассейна обязательно предшествуют гигиенические процедуры. Перед тем как принять душ, дети обязательно посещают туалет, затем они тщательно, быстро моются в душе, приучаясь делать это самостоятельно или с помощью сверстников. После занятий дети вновь принимают непродолжительный душ, вытираются полотенцем, сушат волосы, одеваются и отдыхают.

Температура воды 28—30°С, а температура воздуха 26—28°С. Уровень воды в бассейне, должен быть не выше плечевых суставов ребенка, стоящего на дне бассейна. Обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие ребенка.

# 2.3.Функциональное распределение обязанностей между сотрудниками

Тренер-преподаватель по плаванию руководит образовательной деятельностью, консультирует родителей по вопросам обучения плаванию, отвечает за безопасность детей

Медицинская сестра проверяет условия проведения образовательной деятельности, приучает детей к строгому соблюдению правил гигиены, отвечает за безопасность детей, оказания доврачебной помощи, осуществляет контроль гигиенических условий и физической нагрузки на детей в бассейне.

Родители обеспечивают детей необходимой одеждой, продолжают оздоровительные мероприятия в условиях семьи, обеспечивают потребность в двигательной активности детей и совершенствование двигательного навыка через совместное посещение бассейна, открытых водоемов, участие в спортивных мероприятиях учреждения.

# 2.4. Противопоказания к занятиям:

- наличие острых инфекционных заболеваний;

- острые стадии любых заболеваний (обострение хронических заболеваний);

- лихорадочное состояние (повышенная температура тела);

- злокачественные опухоли;

- грибковые поражения кожи и ногтей;

- аллергические реакции (в том числе на компоненты воды);

- любые болевые ощущения;

- повышенное артериальное давление.

# 3. Структура занятий

Для обеспечения безопасности тренировочного процесса важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся.

Каждое занятие начинается с разминки, затем следуют упражнения на гибкость и растягивание мышц и связок, бег и марширование в воде, вращения вокруг соей оси, махи руками и ногами, танцевальные шаги.

**Подготовительная часть.** Основная задача – организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части урока. Упражнения подготовительной части должны задействовать все большие группы мышц, включать перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсивность движений , умеренная.

Основная часть. Её задачи – воспитание силы, гибкости, аэробной выносливости, совершенствование технической подготовленности. Включает упражнения, направленные на решение задач занятия, а также подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными.

Заключительная часть. Её задача – постепенное снижение физической нагрузки и уровня эмоционального возбуждения. Включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения для развития гибкости. Интенсивность движений – небольшая. В конце занятия выполняется упражнения на расслабление и релаксацию.

Занятия в группе «Дельфинчик» включаю общеукрепляющие упражнения, для рук, ног, туловища, дыхательные и специальные для укрепления брюшного пресса, мышц спины, стоп.

Программа рассчитана на 72 занятия в бассейне на учебный год. Оценка умений проводится через контрольные занятия, в ходе которого выявляется уровень освоения материала детьми.

# 3.1. Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ..№ | Тема | Кол-во  часов  (теория) | Кол-во  часов  (практика) | Всего часов |
|  | Общие вопросы теории и практики плавания | 5 | 0 | 5 |
|  | Правила техники безопасности в бассейне | 5 | 0 | 5 |
|  | Общеукрепляющие упражнения | 0 | 5 | 5 |
|  | Подготовительные упражнения для освоения с водой | 0 | 8 | 8 |
|  | Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания | 0 | 7 | 7 |
|  | Игры на воде. | 0 | 8 | 8 |
|  | Учебные прыжки. | 0 | 8 | 8 |
|  | На силовые способности. | 0 | 7 | 7 |
|  | На гибкость. | 0 | 7 | 7 |
|  | На аэробную направленность. | 0 | 6 | 6 |
|  | На расслабление. | 0 | 6 | 6 |
| Итого: | | 10 | 62 | 72 |

# 3.2. Комплекс упражнений для группы «Дельфинчик».

Основными средствами занятий в плавательном бассейне являются физические упражнения, выполняемые в воде:

- для освоения с водой;

- для освоения и совершенствования навыка плавания;

- игры на воде;

- учебные прыжки;

- на силовые способности;

- на гибкость;

- на аэробную направленность;

- на расслабление.

Все упражнения выполняются либо у неподвижной опоры (бортик, разделительная дорожка), либо с подвижной опорой (доска для плавания, «нудл», мячи), либо без опоры.

**Упражнения для ознакомления с основными свойствами воды.**

1. Ходьба по дну, держась за разделительную дорожку или бортик бассейна.
2. То, же но без помощи рук, с переходом на бег.
3. То, же но спиной вперёд без помощи рук, с переходом на бег.
4. Ходьба приставным шагами (левым, правым боком) без помощи рук, с переходом на бег.
5. Ходьба по дну в наклоне вперёд; прямые руки вытянуты вперёд, кисти соединены.
6. Поочерёдное движение ног (как при ударе в футболе), отталкивая воду подъёмом стопы и передней поверхностью голени.
7. Бег вперёд с помощью попеременных гребковых движений руками.
8. То, же но с помощью одновременных гребковых движений руками.
9. Бег вперёд спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
10. То, же но помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
11. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять разнонаправленные движения руками.
12. «Пишем восьмёрки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

**Погружение в воду с головой.**

1. Набрать в ладони воду и умыться.
2. Держась за бортик, сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться медленно в воду до уровня носа.
3. Тоже, но погрузиться до уровня глаз.
4. Тоже, но погрузиться в воду с головой.
5. Упражнение «Сядь на дно».
6. Игры на погружение.

**Всплывание и лежание.**

1. Держась руками за бортик, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), приподнять таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, но после приподнимания ног и таза оттолкнуться руками от бортика.
3. «Поплавок».
4. «Медуза».
5. «Звёздочка на груди».
6. «Звёздочка на спине».

**Скольжение в воде.**

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперёд.
2. Скольжение на груди: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То, же но поменяв руки.
4. Скольжение на левом боку: левая рука впереди, правая вдоль туловища.
5. То, же на правом боку, поменяв положение рук.
6. Скольжение на спине: руки вытянуты вперёд.

**Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания.**

Плавание входит в состав основных средств перемещения тела в воде. Освоение плавательных движений происходит так же, как и на занятиях по плаванию. Изучаются движение ногами, руками, дыхание и согласование движений. Элементы плавания используются на глубокой воде с применением ласт.

# 3.3. Игры на воде.

***Игры, способствующие умению продвигаться в воде:***

**МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ:** играющие стоят в шеренге по одному лицом к бортику. По команде « море волнуется» все расходятся по бассейну (их разогнал ветер). По команде «на море тихо» все занимают исходное положение у бортика. Кто последний подошел к бортику выбывает из игры.

**КАРПЫ И КАРАСИ:** играющие делятся на 2 команды и становятся спиной друг к другу: одни «караси» другие «карпы». По команде: «караси», «караси» поворачиваются кругом и бегут за «карпами» убегающими к бортику. Пойманные «карпы» останавливаются. После отлова всех «карпов» игра возобновляется от другого бортика. Теперь «карпы» ловят «карасей».

**ПОДПРЫГНИ ДО ИГРУШКИ:** преподаватель держит игрушку на определенной высоте с помощью шеста, играющие должны из положения стоя в воде подпрыгнуть и достать игрушку рукой.

**ДЕЛЬФИНЫ НА ПРОГУЛКЕ:** из исходного положения руки вверху присесть в воде и выполнить прыжок вверх - вперед на воду, имитируя прыжок дельфина. Кто из играющих, сделав три прыжка, окажется дальше всех?

***Игры способствующие овладению навыком погружения под воду с головой:***

**УМЫВАЕМСЯ:** дети стоят в воде лицом к бортику, по команде они набирают в ладошки воду и умывают лицо. Повторяя упражнение брызжут в лицо водой.

**ПРОЙДИ ПОД МОСТОМ:** занимающиеся должны пройти под лежащими на воде пенопластовыми досками, обручами или волногасителями, подныривая под них.

**ЛЯГУШАТА:** играющие «лягушата» становятся в круг и ждут сигнала преподавателя. По сигналу «щука» все «лягушата» подпрыгивают вверх, а по сигналу «утка»- прячутся под воду. Игрок, перепутавший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Выигрывают сделавшие меньше ошибок.

**ВОДОЛАЗЫ:** по команде играющие делают глубокий вдох и погружаются под воду. Преподаватель громко считает до 10-20. Вынырнувшие раньше переходят на другую сторону бассейна. Выигрывают оставшиеся.

**МОРСКОЙ БОЙ:** две шеренги играющих становятся лицом друг к другу на расстоянии 2-х шагов и по команде: «атака», начинают брызгать друг друга водой (играющие не должны приближаться друг к другу). Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются спиной к сопернику и не закрывают глаза.

**СМОТРИ ВНИМАТЕЛЬНО (ГЛЯДЕЛКИ):** играющие становятся парами, лицом друг к другу. Один из них приседает под воду и открывает глаза, другой показывает ему разное количество пальцев. Поднявшись из воды, игрок должен назвать правильное число.

**ПОДВОДНЫЙ ТЕЛЕГРАФ:** по команде игроки приседают под воду. Преподаватель ударяет по воде ладонью или доской. Дети должны поднять руки над водой и показать на пальцах количество услышанных ударов.

**ПОЕЗД ИДЕТ В ТОННЕЛЬ:** играющие выстраиваются в колонну по одному и опускают руки на пояс впереди стоящего, образуют «поезд». Двое занимающихся стоят лицом друг к другу и держатся за руки. Руки, опущенные на воду, образуют «тоннель». «Вагоны» поочередно подныривают под руки (проходят тоннель). Дети изображавшие «тоннель» меняются местами с первыми двумя «вагонами». Во время проныривания поезд может «выпускать дым» пузыри.

**ИСКАТЕЛИ МОРСКИХ СОКРОВИЩ:** дети встают лицом к бортику и по команде закрывают глаза. Преподаватель считает до десяти (одновременно разбрасывает игрушки на дно бассейна) после счета 10 дети открывают глаза и начинают собирать игрушки со дна. Выигрывают, собравшие больше всего игрушек.

**НАСОС:** занимающиеся разбиваются на пары и взявшись за руки становятся напротив друг друга. По сигналу начинают поочередно приседать под воду с головой, выполняя активный выдох.

**ПЯТНАШКИ:** занимающиеся свободно располагаются по дну бассейна. Один из них водящий. Он должен запятнать игрока не успевшего присесть под воду. Запятнанный становится водящим.

***Игры, способствующие овладению навыком скольжения:***

**ПОПЛАВОК:** дети, сделав глубокий вдох, приседают на дно бассейна и обхватывают руками колени (голова опущена, подбородок прижат к груди).Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность. Кто выполнит лучше.

**МЕДУЗА:** дети, сделав глубокий вдох, в полуприседе наклоняются вперед и тянутся руками на дно. Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность. (Голова опущена в воду, подбородок прижат к груди, руки и ноги висят свободно).

**ЗВЕЗДА:** играющие должны лечь на воду , разведя руки и ноги в стороны. Кто дольше пролежит на воде.

**ПЯТНАШКИ С ПОПЛАВКОМ:** водящий – «пятнашка» старается догнать кого – либо из игроков. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Игрок, не успевший принять положение «поплавок» считается запятнанным и становится водящим.

**ДЕЛЬФИНЫ НА ОХОТЕ:** каждый участник, оттолкнувшись ногами от дна должен преодолеть в скольжении определенное расстояние. Выигрывают игроки преодолевшие дистанцию за меньшее количество попыток.

***Игры с мячом:***

**БРОСЬ МЯЧ В КРУГ:** занимающиеся делятся на две команды, которые становятся напротив обруча. Задача – каждому забросить мяч в обруч. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

**САЛКИ С МЯЧОМ:** играющие произвольно перемещаются по бассейну. Водящий старается осалить игрока. Осаленный становится водящим.

**ВОЛЕЙБОЛ В ВОДЕ:** играющие встают в круг и передают мяч друг друга, стараясь не уронить мяч на воду.

**ВОДНОЕ ПОЛО:** дети делятся на две команды и располагаются вдоль противоположных бортиков бассейна. Учитель бросает мяч на центр бассейна. Игроки стараются завладеть мячом и забросить гол в ворота соперников. Выигрывает команда, забросившая большее количество мячей.

**Учебные прыжки.**

**ОЛОВЯННЫЕ СОЛДАТИКИ:** дети выполняют прыжок в воду «солдатиком», стараясь сохранить исходное положение не только в воздухе, но и при погружении в воду.

**ВСЕ ВМЕСТЕ:** дети выстраиваются в шеренгу на бортике бассейна. По команде все одновременно выполняют соскок в воду.

**САМОЛЁТ:** прыжок выполняется из исходного положения руки в стороны. Задача – сохранить это положение в полёте.

**БОКСЁР:** прыжок с имитацией движений рук боксёра.

**ВЕЛОСИПЕДИСТ:** прыжок с имитацией движений ног велосипедиста.

**БОМБОЧКА:** прыжок в группировке.

**ТОРПЕДА В ЦЕЛЬ:** прыжок солдатиком в обруч.

**КТО ВЫШЕ:** прыжок двумя ногами через шест, удерживаемый над водой.

**КТО ДАЛЬШЕ:** прыжок двумя ногами через шест на дальность.

**ШТАНГИСТ:** из упора присев выполнить прыжок вверх, поднимая руки, как при подъёме штанги.

**Упражнения для развития силовых способностей.**

Игровая форма в качестве составной части включает в себя упражнения для развития силовых способностей.

Вода обеспечивает постоянное сопротивление движениям занимающихся. При выполнении движений в воде благодаря её гидродинамическим свойствам большая часть мышечных усилий распределяется по всей траектории движений практически равномерно, что обеспечивает гармоничное развитие мышечной массы.

**Упражнения на развитие гибкости.**

Гибкость – это морфофункциональная способность двигательного аппарата, позволяющая выполнять движения с определённой амплитудой (показатель –размах движений).

Упражнения для развития гибкости выполняются после разминки или в самом конце занятий:

1. Вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах с большим количеством повторений.
2. Вращение таза или туловища.
3. Пружинистые и маховые движения в основных суставах – обязательно с противоположными движениями руками и ногами (при выполнении маха ногой вперёд – вверх выполнять движения руками назад – вниз и наоборот).
4. Пружинистые наклоны туловища (вперёд и в стороны).

**Упражнения аэробной направленности**.

Движения руками или ногами должны быть направлены на сохранение равновесия: движение в одном направлении должно компенсироваться в противоположном направлении.

*Ходьба и бег*:

1. На месте.
2. Вперёд и назад.
3. В сторону (боком).
4. Вокруг своей оси.
5. Лёжа на спине, груди или боку.
6. Ноги вместе или широко расставлены.

*Махи ногами (ногой через согнутое колено; прямой ногой)*:

1. Вперёд или назад.
2. В сторону.
3. Одной ногой.
4. Попеременно обеими ногами.
5. Одновременно обеими ногами.
6. Стоя вертикально.
7. Лёжа.
8. С продвижением.

*«Ножницы»*:

1. На месте.
2. С продвижением.
3. Стоя вертикально.
4. Стоя в наклоне.
5. Лёжа.
6. С поворотом.
7. Вперёд – назад.
8. Ноги в стороны – вместе.

*«Велосипед»:*

1. Сидя.
2. Стоя вертикально.
3. Лёжа на боку.
4. На месте и с продвижением.
5. С вращением «педалей» вперёд и назад.

*Перекаты и раскачивания*:

1. Вперёд – назад (со спины на грудь).
2. Слева направо (сбоку на бок).
3. С прямыми ногами.

*Плавание и его элементы*.

**Упражнение на расслабление**.

Упражнение на расслабление обычно применяют в конце занятия. Для достижения максимального эффекта расслабления, как правило, используют метод контраста (чередования напряжения и расслабления; вытягивания и расслабления) и мысленное представление о состоянии абсолютного покоя.

Упражнения на расслабление лучше выполнять в горизонтальном положении; при этом используют помощь партнёра или поддерживающие средства.

# 3.4.Врачебный контроль и самоконтроль.

Перед началом занятий в группе «Дельфинчик» необходимо пройти медицинское обследование и поучить консультации у лечащего врача о режиме физической активности и об отсутствии противопоказаний. В дальнейшем целесообразно проходить медицинские осмотры регулярно.

Занятия в бассейне предполагают владение навыками самоконтроля физического состояния, используя субъективные и объективные показатели.

К *субъективным показателям* относятся:

* самочувствие;
* сон;
* аппетит;
* самооценка умственной и физической работоспособности, активности;
* желание тренироваться;
* положительные и отрицательные эмоции;
* утомляемость.

Субъективные показатели желательно регистрировать в дневнике самоконтроля, в котором наряду с выполненной нагрузкой регистрируется самочувствие до и после тренировки, а также на следующее утро. Признаками адекватности тренировочных нагрузок являются высокая активность, хорошее настроение и желание тренироваться. Нарушение ночного сна, вялость и сонливость утром, раздражительность, мышечные боли, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями, являются показаниями к снижению нагрузок и, возможно, к временному прекращению занятий.

*Объективными показателями* являются частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), масса тела, мышечная сила. Достаточно надёжным и простым методом самоконтроля является измерение ЧСС – в одном и том же положении, в одно и то же время (утро, после пробуждения; в положении сидя). Перед измерением необходимо 3-4 мин посидеть без движений, поскольку ЧСС весьма чувствительна к переходу из положения лёжа или сидя.

# 4. Перечень оборудования.

1. Разделительные дорожки.
2. Доска для плавания.
3. Гибкие палки («нудлы»).
4. Ласты.
5. Надувные и резиновые мячи.
6. Лопатки (перчатки) для рук.
7. Гимнастический обруч.
8. Игрушки.
9. Длинный шест (2-2,5м) для поддержки и страховки.

# 5. Список литературы.

1. **Аквааэробика** / авт.-сост. Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006.- 127 с. ил.
2. **Аквааэробика. 120 упражнений.** / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 128 с., ил.
3. **Аквафитнес** / И. Тихомирова. – М.: Питер, 2005.- 125 с.
4. **Белая Н.А.** Лечебная физическая культура и массаж: Учебно-методическое пособие для медицинских работников. – М.: Советский спорт, 2001. – 272 с., ил.
5. **Большакова И.А.** Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А.Большакова. - М.: Аркти, 2005. – 24 с.
6. **Булгакова Н.Ж.** Познакомьтесь – плавание / Н.Ж.Булгакова. - М.: АСТ- Астрель, 2002. – 160 с.
7. **Водные виды спорта**: Учебник для студ. высш. учеб. заведений/ Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.н. Маринич и др.; Под ред Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 320 с.
8. **Дубровский В.И.** Спортивная медицина: Учебник для студентов ВУЗов. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с., ил.
9. **Дубровский В.И.** Лечебная физическая культура: Учебник для студентов ВУЗов. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 608 с., ил.
10. **Егоров Б.Б., Ведерников О.Б., Яковлева А.В.** и др. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна: методическое пособие / под ред. Б.Б.Егорова. - М.: Гном и Д, 2004. – 160 с.
11. **Иваницкий М.Ф**. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. – Изд. 7-е./ Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского – М.: Олимпия, 2008. – 624 с., ил.
12. **Кардамонова Н.Н.** Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 320 с.
13. **Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н.** Плавание: игровой метод обучения. – М.: ЧЕЛОВЕК, Донецк: Пространство, 2009. – 48 с., (Библиотечка тренера).
14. **Протченко Т.А., Семенов, Ю.А.** Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: методическое пособие / Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов. – М.: Айрис дидактика, 2003. – 80 с.
15. **Соколова Н.Г.** Плавание и здоровье малыша [Текст] / Н.Г.Соколова, - Р-н-Д.: Феникс, 2007. – 157с.
16. **Теория и методика физического воспитания и спорта**: учеб пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480 с.
17. **Трча С.** Искусство вести здоровы образ жизни: Пер. с чешск. – М.: Медицина, 1984, 232 с., ил.
18. **Фомин Н.А., Вавилов Ю. Н.** Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с., ил.
19. **Физическая культура и спорт: методология, теория, практика**: учеб пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
20. **Ресурсы Internet**.