

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад №12»
Протокол №1 от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №12»
№ 163 от 29.08.2024 г.

**Рабочая программа
по плаванию
для детей от 3 до 7 лет**

Составитель :
Инструктор по физической культуре
С.А. Степанова

Кировск
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Содержание	Страницы
I	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации программы	4
1.3.	Принципы и подходы к реализации программы	5
1.4.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	6
1.5.	Планируемые результаты реализации Программы	8
II	Содержательный раздел	
2.1.	Задачи и содержание работы по обучению детей плаванию	10
2.2.	Формы, способы, методы и средства реализации программы	16
2.3.	Коррекционная работа	18
2.4.	Организация взаимодействия с педагогами	18
2.5.	Взаимодействие с семьями воспитанников (законными представителями)	19
III	Организационный раздел	
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	20
3.2.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	20
3.3.	Организация и санитарно-гигиенические условия проведения ОД по плаванию	21
3.4.	Система мониторинга достижений планируемых результатов освоения Программы	23
3.5.	Литература	25
IV	Краткая презентация Программы	26
	Приложения	27

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Здоровые дети – это основа жизни нации. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка, несомненно, является физическая культура.

Дополнительно к образовательной деятельности (далее ОД) по физической культуре включается ОД по плаванию, которая, способствует оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию и закаливанию детей.

От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование дошкольников, проживающих в жестких климатогеографических условиях, приравненных к районам Севера, имеет свои региональные особенности. Север с его многообразием экстремальных факторов, таких как: природно-климатические, социальные условия, ультрафиолетовое «голодание», изменяющиеся биологические ритмы предъявляет организму человека высокие требования.

Следствием резкого изменения природно – климатических условий являются неблагоприятные изменения в функционировании, прежде всего, центральной нервной системы, а затем всех систем организма.

Содержание Программы представляет одно из направлений ФГОС ДО образовательной области - «Физическое развитие» по обучению детей плаванию. Правильная организация занятий по плаванию способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей.

Водные процедуры прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой. В процессе обучения детей плаванию формируются элементарные технические навыки, коммуникативная компетентность. Кроме того, происходит гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолеть чувство страха и неуверенности. Поэтому правильно организованные занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности. И как итог, достижение ребенком необходимого уровня развития для успешного освоения им программы начального общего образования на основе индивидуального подхода и использования специфических видов деятельности для детей дошкольного возраста.

Рабочая программа инструктора по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 12» (далее Программа) определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 12 г. Кировска».

Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023)
- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” и статью 1 Федерального закона “Об обязательных требованиях в Российской Федерации”»
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся»

- Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 № 71847)
- Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования»
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013г. № 1155 (с изм. на 08.11.2022);
- Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Образовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №12 г. Кировска»
- Адаптированная образовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 12 г. Кировска».

Содержание рабочей программы отражает реальные возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников от 3 до 7 лет.

Программа разработана в соответствии с:

- Образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №12 г. Кировска»
- Адаптированной образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 12 г. Кировска».
- Программой обучения плаванию в детском саду, Е.К. Вороновой.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачами программы являются:

- Освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.);
- Воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

В МБДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- образовательную деятельность по обучению плаванию;
- развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

1.3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- *Систематичность.* Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.
- *Доступность.* Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.
- *Активность.* Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.
- *Наглядность.* Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование
- *Последовательность и постепенность.* При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступайте только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Вначале ознакомьте детей с местом занятий, покажите способы плавания и расскажите о них.

- *Индивидуальность подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

Для реализации программы используются следующие положения:

- ✓ обеспечение эмоционального благополучия каждого ребёнка;
- ✓ поддержка индивидуальности и инициативы детей;
- ✓ реализация программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- ✓ взаимодействие взрослых с детьми на основе личностно-развивающего и гуманистического характера;
- ✓ признание ребёнка полноценным субъектом образовательных отношений, активности и самостоятельности.

1.4. ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Первый год обучения (3-4года)

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. Четвёртый год жизни ребёнка, характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет. На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений. С самого начала детей знакомят с основными правилами поведения в воде и на суше. После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их простейшим передвижениям и продвижениям. Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребенка определенной готовности, поэтому оно сводится к игре. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражательные способности. Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включает в себя игры с игрушками, все виды ходьбы по одному, группой, вдоль бортика, по кругу и т.д. На занятиях во 2 младшей группе дети обучаются держаться на поверхности воды, всплывать, лежать, скользить, хотя бы в течение не продолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. При закреплении движений в воде используется соревновательный момент. Детям предлагается выполнить задание для того, чтобы узнать, кто из них лучше выполнит упражнение и окажется победителем соревнования. Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры, в которых ребенок подготавливается к более сложным подвижным играм.

Второй год обучения (4-5 лет).

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества. У детей 4 – 5 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей. На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить – хотя бы в течении непродолжительного времени. Самостоятельно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводящие упражнения как: «стрела», «медуза», «поплавок», «звезда». К концу учебного года дети средней группы в воде должны уметь: доставать со дна игрушку, погружаться в воду с открытыми глазами, делать выдох в воду (5-6раз), скользить на груди, выполнять «поплавок» (3-4раза), с помощью педагога (инструктора) лежать на спине. Большое значение следует уделить воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

Третий год обучения (5-6 лет).

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу). В старшей группе начинается новый этап в обучении: освоение спортивных способов плавания, изучение техники движения кролем на груди и на спине, а так же

ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. У детей старшей группы идет совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Педагог (инструктор) находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений. Продолжается совершенствование упражнений «стрела», «медуза», «поплавок», скольжение с задержкой дыхания. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений.

Четвертый год обучения (6-7 лет подготовительная к школе группа).

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких. Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений. В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а так же познакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Процесс обучения детей подготовительной группы уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр-эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде, позитивное восприятие занятий по плаванию, а так же сформированные двигательные навыки.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

По окончании первого года обучения ребенок должен уметь:

- ✓ спускаться в бассейн по лестнице с помощью и взрослого;
- ✓ передвигаться по дну бассейна в различных направлениях и различными способами (бег, прыжки, ползание, ходьба) в нарукавниках;
- ✓ передвигаться по периметру бассейна, держась за поручни без нарукавников;
- ✓ опускать лицо в воду с задержкой дыхания;
- ✓ находить и доставать игрушки со дна в мелкой части бассейна;
- ✓ самостоятельно играть с атрибутами (надувные игрушки, доски, лодочки, мячи и т.д.) в воде.

По окончании второго года обучения ребенок должен уметь:

- ✓ спускаться в бассейн по лесенке с помощью и без поддержки взрослого;
- ✓ передвигаться в воде: шагом, бегом, прыжками, держась за поручень и без поддержки; взявшись за руки в полуприседе, на носках, спиной вперед, приставными шагами;
- ✓ передвигаться по бассейну вдоль границ, по кругу;
- ✓ действовать с предметами: плавательной доской, палкой, обручем, поплавком, мячом;
- ✓ погружаться в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой;
- ✓ погружаться в воду с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду (долгий выдох), дуть на воду;
- ✓ скользить на животе: держась за руки взрослого, за поручень; опираясь руками о дно; передвигаться, держась за плавательную доску, с поплавком на спине, с нарукавниками; лежа на животе свободно без опоры; принимать положения «стрелка», «запятая», «звездочка», «поплавок»;
- ✓ работать ногами как при плавании кролем. По окончании третьего года обучения ребенок должен уметь:
- ✓ спускаться в воду с последующим погружением;
- ✓ передвигаться в воде шагом: на носках, перекатом, приставными шагами, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями, спиной вперед, в чередовании с бегом, прыжками;
- ✓ передвигаться в воде бегом: в колонне по одному, парами, «змейкой», со сменой темпа, ведущего, по диагонали, с высоким подниманием колена, на носках, челночный бег;
- ✓ погружаться в воду до уровня шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду;
- ✓ передвигаться под водой: шагом в полном приседе с помощью рук, прыжками, с головой уходя под воду, быстрым и медленным шагом, держась за плавательную доску и самостоятельно;
- ✓ скользить на животе: держась за поручень, за плавательную доску; опираясь руками о дно; держась на плаву самостоятельно; поднимать голову, делать вдох и опускать голову с выдохом в воду; лежа на воде свободно принимать положения «стрелка», «запятая», «звездочка», «поплавок», «медуза» делая выдох в воду;
- ✓ двигать ногами кролем: на груди из исходного положения сидя упор сзади; в упоре лежа на животе; лежа, держась за поручень, плавательную доску, свободно;
- ✓ скользить на животе без работы ног и с работой ног кролем; с плавательной доской и без; с выдохом в воду и задержкой дыхания.

По окончании четвертого и пятого года обучения ребенок должен уметь:

- ✓ спускаться в воду с последующим погружением; уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать предмет;
- ✓ передвигаться в воде шагом: гимнастический шаг, с задержкой на носке, с мешочком на голове, приставными шагами с приседанием, противоходом, продольной и поперечной «змейкой»;
- ✓ передвигаться в воде бегом: в разных построениях, челночным бегом, в медленном темпе с помощью и без помощи рук, выполняя гребковые движения, спиной вперед, галопом;
- ✓ передвигаться прыжками: с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед, из обруча в обруч;
- ✓ погружаться в воду с головой, задерживая дыхание на вдохе; собирать предметы под водой; нырять;

✓ скользить на животе: на груди без и с работой ног, с круговыми движениями рук, с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры, с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания;

✓ скользить на спине: с опорой о плавательную доску, с поддержкой головы и без опоры; отталкиваясь от бортика; с работой ног; сочетая работу рук, ног и дыхания; лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Цели начального обучения плаванию дошкольников.

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи обучения.

- Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- Учить выдоху в воде.
- Учить лежать в воде на груди и на спине.
- Учить скольжению в воде на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ (3-4 ГОДА)

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

Таблица 1

Задачи обучения:	<ul style="list-style-type: none">• Адаптировать детей к водному пространству.• Приобщать малышей к плаванию.• Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.• Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.• Формировать «дыхательное удовольствие».
-------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать гигиенические навыки. • Учить правилам поведения на воде.
К концу года дети могут:	<ul style="list-style-type: none"> • Погружать лицо и голову в воду. • Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук. • Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»). • Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик». • Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду. • Прыгать по бассейну с продвижением вперед. • Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер. • Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди. • Выполнять простейшие плавательные движения ногами.
Итоги освоения содержания образовательной деятельности:	<ul style="list-style-type: none"> • Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается в воде. • Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с надувными игрушками. • При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. • Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, двигается, в общем, для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх. • С большим желанием вступает в общение с другими детьми при выполнении игровых упражнений в воде и в подвижных играх. • Ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения на воде. • Стремится соблюдать элементарные правила гигиены. • С удовольствием выполняет культурно-гигиенические навыки, положительно настроен на выполнение элементарных процессов самообслуживания (самостоятельно одеться и раздеться, одежда сложена аккуратно, сам научился мыться мочалкой и вытираться полотенцем). • С интересом изучает себя, наблюдает за своим здоровьем, слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания и т. п.

ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ (4-5 ЛЕТ)

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Таблица 2

Задачи обучения:	<ul style="list-style-type: none"> • Учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться. • Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно. • Знакомить с некоторыми свойствами воды. • Обучать различным передвижениям в воде, погружению. • Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха. • Учить различным прыжкам в воде. • Делать попытки лежать на воде. • Учить простейшим плавательным движениям ног.
К концу года дети могут:	<ul style="list-style-type: none"> • Погружать лицо и голову в воду • Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук. • Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»). • Выполнять упражнение «Крокодильчик» • Выполнять вдох над водой и выдох в воду. • Прыгать по бассейну с продвижением вперед. • Выпрыгивать вверх из приседания в воде глубиной до бедер или до груди. • Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. • Пытаться подныривать под гимнастическую палку. • Доставать предметы со дна. • Выполнять упражнения в паре «На буксире».
Итоги освоения содержания образовательной деятельности:	<ul style="list-style-type: none"> • Ребенок гармонично физически развивается, в воде проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. • Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений и упражнений, свободно ориентируется в пространстве. • Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников. • Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. • Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и инструктором, контролирует и соблюдает правила. • Ребенок с интересом познает правила безопасного поведения на воде, узнает как можно больше об опасных и безопасных ситуациях, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, разгадывает загадки. • Умеет привлечь внимание взрослого в случае возникновения непредвиденных и опасных для жизни и здоровья ситуаций. • Осуществляет перенос опыта безопасного поведения в игру. • Умеет в угрожающих жизни и здоровью ситуациях позвать на

помощь.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

Задачи и содержание работы по обучению плаванию детей старшей группы (5-6 лет)

В старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания. Учиться согласовывать движения ног с дыханием и движения рук способом «кроль» на груди и на спине. Учиться плавать «кролем» на груди и на спине в полной координации. Закрепление упражнений: «поплавок», «медуза», «звездочка» на груди и на спине – максимально возможной продолжительностью. Выполнять скольжение на груди и на спине на дальность, ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна. Знакомятся с новыми подвижными играми, эстафетами на воде. Формируют новые гигиенические требования и навыки.

Таблица 3

Задачи обучения:	<ul style="list-style-type: none">• Продолжать знакомить со свойствами воды.• Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.• Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.• Научить выдоху в воду.• Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.• Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
К концу года дети могут:	<ul style="list-style-type: none">• Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.• Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.• Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».• Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.• Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».• Скользить на груди с работой ног.• Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.• Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.• Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.• Выполнять упражнение «Поплавок».
Итоги освоения содержания образовательной деятельности:	<ul style="list-style-type: none">• Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт в плавании богат.• Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым игровым упражнениям в воде, избирательность при выполнении плавательных упражнений.• Уверенно, точно, выполняет игровые упражнения в воде.• Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку.• Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

	<ul style="list-style-type: none"> • Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. • Ребенок имеет представления о своем здоровье, знает, как можно поддержать, укрепить и сохранить его. • Опрятный приходит на занятия. • Следит за чистотой нижнего белья, следит за ногтями на руках и ногах, перед занятием прибирает волосы. • Ребенок умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения на воде. • Умеет определить состояние своего здоровья (здоров он или болен), высказаться о своем самочувствии, назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган. • Проявляет интерес к закаливающим процедурам и упражнениям выполняемых в воде
--	---

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ (6-7 ЛЕТ)

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Таблица 4

Задачи обучения:	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать знакомить со свойствами воды. • Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине. • Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине. • Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. • Продолжать обучать выдоху в воду. • Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время. • Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине. • Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
-------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
К концу года дети могут:	<ul style="list-style-type: none"> • Погружаться в воду, открывать глаза в воде. • Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой. • Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост. • Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. • Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой • Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед. • Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук. • Скользить на спине, лежать с плавательной доской. • Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине. • Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине. • Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
Итоги освоения содержания образовательной деятельности:	<ul style="list-style-type: none"> • Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт в воде богат. • Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет упражнения в воде. • В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. • Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. • Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. • Ребенок имеет представление о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его. • Знает о некоторых внешних и внутренних особенностях строения тела человека и необходимости охраны своего здоровья. • Знаком с правилами здорового образа жизни (режим дня, питание, правила гигиены, занятия плаванием, физкультурой и спортом, закаливание). • Умеет обслуживать себя и пользоваться полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены (мыть руки, мыться мочалкой, мыть уши, причесывать волосы, приходить опрятным в детский сад и т.п.). • Способен определить состояние своего здоровья (здоров или болен), назвать и показать, что именно болит, какая часть тела, орган. • Оказывает элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому).

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

2.2. ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Обучение плаванию следует начинать с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры, забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения повышают интерес к занятиям плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. При этом нельзя ограничиваться только подвижными играми в воде. Широко применяйте игровые упражнения и соревнования.

Формы организации детей:

групповые;
командные;
индивидуальные.

Рекомендуются такие формы ОД:

- учебно-тренирующие;
- сюжетные;
- игровые;
- контрольно-учетные;
- в форме бесед (об истории плавания)
- спортивные досуги, развлечения.

Методы обучения плаванию:

- ✓ *Словесные:* объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- ✓ *Наглядные:* показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- ✓ *Практические:* предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Средства обучения плаванию.

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*
 - комплекс подводящих упражнений;
 - элементы «сухого плавания».
2. *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*
 - передвижение по дну и простейшие действия в воде;
 - погружение в воду, в том числе с головой;
 - упражнение на дыхание;
 - открывание глаз в воде;
 - всплытие и лежание на поверхности воды;
 - скольжение по поверхности воды.
3. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:*
 - движение рук и ног;
 - дыхание пловца;
 - согласование движений рук, ног, дыхания;
 - плавание в координации движений.
4. *Простейшие спады и прыжки в воду:*
 - спады;
 - прыжки на месте и с продвижением;

5. *Игры и игровые упражнения способствующие:*

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию физического качества.

Характеристика основных навыков плавания

Таблица 5

Навык	Характеристика
<i>Ныряние</i>	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
<i>Лежание</i>	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
<i>Скольжение</i>	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
<i>Контролируемое дыхание</i>	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

Таблица 6

Результат (задачи)	Возраст детей
I этап	
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Младший и средний дошкольный возраст
II этап	
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Средний и старший дошкольный возраст
III этап	
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Подготовительный к школе возраст
IV этап	
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Подготовительный к школе возраст

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

2.3. КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА

Для организации эффективной работы в группах компенсирующей направленности для детей с нарушениями речи предполагается не только наличие в ДОУ оптимальных условий, обеспечивающих коррекцию отклонений в развитии ребенка, но и определение новых направлений и технологий коррекционно-оздоровительной и физкультурно-образовательной деятельности. Особым образом должна быть организована и работа по физическому развитию дошкольников. Проектируя и реализуя занятие по физическому развитию детей, педагог, кроме обучающих, воспитательных и оздоровительных задач, ставит дополнительно и коррекционные.

Для детей с нарушением речи в бассейне проводятся упражнения, направленные на регуляцию мышечного тонуса, статической и динамической коррекции движений, воспитания чувства ритма, развитие дыхания, силы голоса, обогащение и активизацию словаря, развитие понимания речи.

Преодоление общего недоразвития речи требует интегрированного подхода, при котором применяется медикаментозное лечение, система логопедической работы, занятия по коррекции и развитию психических функций, занятия по формированию общей мелкой и артикуляционной моторики, основу коррекционной работы составляет метод сенсорно - двигательной интеграции.

Цель коррекционно-развивающей работы – это создание условий для всестороннего развития ребенка, обогащения его социального опыта и гармоничного включения в коллектив сверстников.

Задачи коррекционно-развивающей работы решаются в соответствии с ФГОС на основе интеграции образовательных областей:

- ✓ развитие динамической координации движений, мышечного тонуса
- совершенствование мелкой моторики;
- ✓ воспитание произвольного внимания, диафрагмального и фонационного дыхания;
- ✓ развитие и коррекция статического и динамического движений;
- ✓ развитие эмоционально-волевой сферы;
- ✓ развитие сенсомоторной и речедвигательной моторики;
- ✓ снятие психологического напряжения;
- ✓ развитие выносливости, целеустремленности, настойчивости в достижении цели;
- ✓ формирование навыков плавания;
- ✓ укрепление мышц передней стенки живота и спины;
- ✓ формирование мышечного корсета;
- ✓ формирование плавательной осанки и укрепление мышц свода стоп;
- ✓ повышение самооценки ребенка в семье по достигнутым результатам.

2.4. ОРГАНИЗАЦИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ПЕДАГОГАМИ.

Педагогическая деятельность по реализации Программы предполагает совместную деятельность инструктора по обучению плаванию с педагогами и специалистами. Инструктор по плаванию консультирует воспитателей, дает необходимые советы - как подготовить детей к первому посещению бассейна, о чем рассказать родителям, о затруднениях, достижениях и успехах детей. Воспитатели знакомятся с планом работы инструктора по плаванию, специалист обращает внимание на умения и навыки, которыми должен овладеть каждый ребёнок, вместе обсуждают проведенные занятия, учитывают, кому из детей нужна индивидуальная помощь. Инструктор по плаванию готовит подборки игр и игровых упражнений для «сухого» плавания, движения которого проводятся вне

бассейна. Педагоги проводят упражнения по обучению плаванию детей на суше с элементами дыхательной гимнастики, чтобы ребенок, заходя в бассейн, был подготовлен заранее не только физически, но и морально. Ведь ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя при плавании в бассейне, а затем и в водоеме. Уверенность в себе, гордость и огромное желание научиться плавать появляются у ребенка, когда он начинает понимать, что преодолел свой страх, стал сильнее и увереннее в себе.

Воспитатель готовит детей к занятиям по плаванию, следит за наличием принадлежностей для плавания, объясняет, как правильно одеваться и складывать одежду, знакомит с правилами поведения в бассейне непосредственно во время занятий. Помогая детям принимать гигиенические процедуры, воспитатель воспитывает у них навыки самообслуживания, уважительное отношение к гигиене и чистоте, умение оказывать помощь товарищу и чувство уважения друг к другу. Воспитатель проводит беседы о пользе занятий плаванием, проводит дидактические игры, знакомит детей с художественной литературой на эту тему.

Музыкальный руководитель помогает инструктору по плаванию в подборе музыки, для выполнения упражнений, проводит дыхательную гимнастику, релаксацию, участвует в проведении развлечений по оздоровительной тематике.

Совместная работа музыкального руководителя, инструктора по физической культуре (по плаванию) и воспитателя делают занятия в бассейне эмоциональными и интересными. Проводятся тематические досуги и спортивные праздники на воде. Всё это позитивно влияет на психическую и эмоциональную сферу детей, обеспечивая высокий уровень усвоения программы, и решается главная задача оздоровления детей в детском саду через обучение плаванию.

2.5. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ)

Инструктор по физической культуре, активно вовлекает родителей (законных представителей) в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

Работа с родителями осуществляется по четырем направлениям:

- информационно – аналитическое;
- досуговое;
- познавательное;
- наглядно – информационное.

Формы работы с семьей:

- родительские собрания (общие и групповые), конференции;
- консультации, беседы;
- дни открытых дверей;
- папки - передвижки;
- совместный досуг.

Методы и приемы работы с родителями:

- анкетирование,
- тестирование,
- экспресс-опрос,
- использование компьютерных технологий (презентации, оформление сайта ДОУ, отзывы родителей на сайте),
- индивидуальные беседы с родителями,

- практические советы и рекомендации по интересующей проблеме.

Формы и методы работы с родителями направлены на повышение педагогической культуры родителей, на укрепление взаимодействия ДОО и семьи, на усиление ее воспитательного потенциала.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации рабочей программы по обучению плаванию, в детском саду имеется бассейн, площадь зеркала воды составляет 21 кв. м (чаша 7 м в длину и 3 м в ширину). К бассейну примыкает раздевалка, оборудованная душевой кабиной.

Таблица 14

Вид помещения, функциональное использование	Оснащение
<p>Бассейн</p> <ul style="list-style-type: none"> • образовательная деятельность по обучению плаванию; • индивидуальная работа с детьми по обучению плаванию; • консультативные мероприятия с педагогами и родителями; • сюжетно – ролевые игры; • закаливающие процедуры; • самостоятельная творческая деятельность; • экологическое развитие; • тематические досуги, спортивные праздники. 	<ul style="list-style-type: none"> • современное спортивное оборудование; • детские спасательные жилеты, • нарукавники; • спортивные атрибуты; • подборка методической литературы; • музыкальный центр; • подборка аудиокассет и дисков; • картотеки игр и упражнений.

Развивающая предметно-пространственная среда по обучению детей плаванию постоянно дополняется и изменяется в соответствии с задачами и возрастом обучающихся.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, рационально использовать обучающее пространство, повышает интерес к занятиям, позволяют использовать индивидуальный подход в обучении.

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов

Таблица 15

№	Наименование	Количество
1.	Комплект надувных игрушек	1 (6шт.)
2.	Нарукавники для обучения плаванию	12 пар
3.	Набор тонущих игрушек	4 (16шт.)
4.	Обруч плавающий (горизонтальный)	2 шт.
5.	Круги для плавания	6 шт.
6.	Мяч надувной (пляжный)	5 шт.
7.	Нудлс детский гибкий	12 шт.
8.	Доска для плавания	15 шт.

3.3. ОРГАНИЗАЦИЯ И САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПЛАВАНИЮ

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий. Комплектуя группы для проведения занятий, учитываем не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники осваивают плавательные движения.

Таблица 11

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			В одной подгруппе	Во всей группе
Младшая	2(3)	8-10	От 10-15 до 20	От 20-30 до 40-60
Средняя	2	10-12	От 20-25	От 30-40 до 50-60
Старшая	2	10-12	От 25 до 30	От 40 до 60
Подготовительная	2	10-12	От 25 до 30	От 50 до 60

Таблица 12

Возрастная группа	НОД			Количество часов		
	в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год
Младшая	1	4	36	15 мин	60 мин/ 1 час	540 мин/ 9 час
Средняя	1	4	36	20 мин	80 мин/ 1ч 30м	720 мин/ 12 час
Старшая	1	4	36	25 мин	100 мин/ 1ч 40м	900 мин/ 15 час
Подготовительная	1	4	36	30 мин	120 мин/ 2 час	1080 мин/ 18 час

Санитарно-гигиенические условия проведения ОД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- соблюдение температурного режима;
- анализ качества воды (по плану).

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Таблица 13

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина бассейна (м)
Младшая	+30..+32	+26..+28	0,4-0,5
Средняя	+28..+29	+24..+28	0,7-0,8
Старшая	+27..+28	+24..+28	0,8

Подготовительная	+27..+28	+24..+28	0,8
------------------	----------	----------	-----

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

До начала организации плавания в бассейне дети знакомятся с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые знакомы с мерами по оказанию помощи на воде и в любую минуту готовы помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

1. Образовательная деятельность по плаванию проводится в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
2. Не допускаются неорганизованные плавания, самовольные прыжки в воду и ныряния.
3. Не разрешается детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
4. Образовательная деятельность по плаванию проводится с группами, не превышающими 10-12 человек.
5. Дети допускаются к занятию по плаванию только с разрешения врача.
6. Дети не выходят из воды по неотложной необходимости без разрешения преподавателя.
7. Проводится поименная переключка детей до входа в воду и после выхода из нее.
8. Дети обучаются пользоваться спасательными средствами.
9. Во время занятия педагог внимательно наблюдает за детьми, видит всю группу, каждого воспитанника отдельно и готов в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
10. Обеспечивается обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
11. Не проводится занятие по плаванию раньше, чем через 40 минут после еды.
12. При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) ребенок выводится из воды и дают ему согреться.
13. Соблюдается методическая последовательность обучения.
14. Педагог знает индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
15. Педагог добивается сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию

При обучении прыжкам каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила прыжков в воду:

- Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.
- Выполняются прыжки строго под наблюдением инструктора и по его команде.
- Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.
- При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.
- При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.
- Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

3.4. СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЙ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей. В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком. Мониторинг проводится 2 раза в год. Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции. Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Казаковцевой Т.И. (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Таблица 16

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

Возрастная группа	Задача
Младшая	Делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.
Средняя	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
Подготовительная	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Таблица 17

Контрольное тестирование (младший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Погружение лица в воду
	Погружение головы в воду
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодилчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
	Скользить по поверхности воды.

Таблица 18

Контрольное тестирование (средний возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Пытаться проплыть тоннель.
	Поднырнуть под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Таблица 19

Контрольное тестирование (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Нырание в обруч.
	Проплывание тоннеля.
	Поднырнуть под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.

Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной досочкой.

Таблица 20

Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

3.5. ЛИТЕРАТУРА

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. СПб.: «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2003.
2. Осокина Т.И. и др. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М.: Просвещение, 1985.
4. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. – М.: «Скрипторий 2003», 2008.
5. Егоров Б.Б. и др. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн-фитобар сауна. – М.: «Гном и Д», 2004.
6. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – ТЦ Сфера, 2008.

7. Васильев В. С. Обучение детей плаванию. - М.: «Физкультура и спорт», 1998
8. Фирсов З.П. Плавание для всех. М.: «Физкультура и спорт», 1983
9. Большакова И.А. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. – М.: Аркти, 2005
10. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/ Волошина Л.В. – М.:АРКТИ, 2005 -108 с. (Развитие и воспитание).
11. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/ Козлов А. В. - М.: Просвещение, 1993
12. Плавание-крепость здоровья. Журнал Дошкольное воспитание. 2001- № 6
13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009 – 64 с. – (Синяя птица).
14. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008 -120 с.

VI. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ.

Рабочая программа по обучению плаванию детей 3 - 7 лет в детском саду разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее — ФГОС ДО) в части реализации задач образовательной области «Физическое развитие», в соответствии с ФОП ДО и ФАОП ДО. В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 3-7 лет.

Сроки реализации образовательной программы – 4 года обучения.

В каждой возрастной группе учебный план рассчитан на 72 часа (теория, практика, свободное плавание), занятия проводятся 2 раза в неделю (сентябрь – май) продолжительностью:

- младший дошкольный возраст (3-4 года) – 15 минут;
- средний дошкольный возраст (4-5 лет) – 20 минут;
- старший дошкольный возраст (5-6 лет) – 25 минут;
- старший дошкольный возраст (6-7 лет) – 30 минут.

Ведущей формой организации обучения является подгрупповая, а так же индивидуальная, в зависимости от содержания и задач занятия, уровня развития и состояния здоровья детей.

Цель программы:

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

В ходе реализации программы устанавливаются партнерские отношения между инструктором по плаванию, педагогами и родителями.

Традиционные формы взаимодействия инструктора по плаванию с родителями: (родительские собрания, беседы, консультации, открытые занятия, праздники). Правильно организованная работа с способствует повышению результатов в оздоровлении детей.