

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
городского округа Королёв Московской области
«Детский сад общеразвивающего вида № 40 «Яблонька»**
141070 Московская область, г. Королёв, ул. Заводская д 7А, тел. 8(495) 367-12-37,
ул. Кирова 40/4 тел. 8(495) 357-07-10, e-mail: detsad.40@mail.ru

Принято
на Педагогическом совете №1
Протокол № 1
от «28» августа 2020 г.

«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 40»
Соловьева Н.А.
Приказ № 95 от «28» августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по плаванию
на 2020-2021 учебный год**

Инструктор по плаванию:
Касьянова Е.В.

2020 г.
г. Королёв

Содержание

Пояснительная записка:

- актуальность программы по обучению плаванию в ДОУ;
- цель физического воспитания;
- цель программы по обучению плаванию в ДОУ;
- нормативные документы;
- задачи обучения плаванию;
- методические правила;
- методы обучения, применяемые на занятиях по обучению плаванию.

I. Организация занятий по плаванию.

I.1. Практическое занятие – основная форма обучения плаванию в ДОУ.

II. Содержание учебного материала по годам обучения.

II.1. Содержание занятий по обучению плаванию детей в возрасте 3-4 года (*вторая младшая группа*).

II. 2. Содержание занятий по обучению плаванию детей в возрасте 4-5 лет (*средняя группа*);

II.3. Содержание занятий по обучению плаванию детей в возрасте 5-6 лет (*старшая группа*);

II.4. Содержание занятий по обучению плаванию детей в возрасте 6-7 лет (*подготовительная группа*);

II.5. Содержание психолого-педагогической работы (*по годам обучения*).

III. Диагностика умений и навыков.

IV. Условия реализации программы (**перечень материально-технического и учебно – методического обеспечения**).

Список литературы.

Приложения.

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с программой, культивируемой в нашем дошкольном учреждении «От рождения до школы» (далее – Программа), разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО).

Ведущие цели Программы – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Особое внимание в Программе уделяется развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как патриотизм, активная жизненная позиция, творческий подход в решении различных жизненных ситуаций, уважение к традиционным ценностям.

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека. Занятия плаванием оказывают положительное влияние на состояние центральной нервной системы, способствуют формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности. Приятные ассоциации, связанные с плаванием,

поддержкой равновесия тела в воде, благотворно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона, необходимого в повседневной жизни.

Купание, игры в воде, плавание благотворны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика. Плавание эффективно увеличивает их работоспособность и силу.

Методически правильно организованные занятия в воде способны стать хорошим подспорьем в воспитании здорового, физически и умственно развитого ребенка. Методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательность и активность, систематичность, наглядность, доступность.

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей дошкольного возраста и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений, но и знания, 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.

Данная программа входит в вариативную часть, которую формирует образовательное учреждение как третье занятие по физическому развитию. Эта программа предусмотрена для детей всех возрастных групп ДООУ (3-7 лет). Программа включает в себя: для младшего возраста 34 занятия, для среднего возраста 34 занятия, для старшего возраста 34 занятия и 34 занятия для подготовительной группы (занятия проводятся 1 раз в неделю). Сроки реализации программы рассчитаны на 4 года.

Актуальность программы по обучению плаванию в ДООУ.

В настоящее время весьма актуальной является проблема физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста. Ухудшение экологической обстановки, негативные

изменения в условиях повседневной жизни оказывают неблагоприятные воздействия на здоровье детей и подростков, снижается их физическая подготовленность. Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание создает благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставит его на одно из первых мест в занятиях физической культурой.

Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений. Вместе с тем, данные свидетельствуют о низком проценте детей, умеющих плавать.

Цель физического воспитания заключается в обеспечении такого уровня физического развития и физической подготовленности, который способствует становлению и сохранению здоровья, успешному решению задач в повседневной жизни и усвоение учебной программы.

Цель программы по обучению плаванию в ДОУ: повысить эффективность учебного процесса по обучению плаванию в дошкольном учреждении.

Правильное физическое воспитание детей – одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны.

Нормативной базой для разработки программы являются:

Федеральные законы:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 20.12.2012 №273 – ФЗ 9 (с изменениями и дополнениями).
2. Закон РФ «О санитарно эпидемиологическом благополучии населения».
3. Закон РФ «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ».

4. Закон РФ «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ».
5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Нормативные документы:

1. Постановление Правительства РФ «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».
2. СанПин 2.4.1.2660 – 10 «санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».

Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образования, помогают достичь определённых результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений – качественного улучшения детского здоровья.

Задачи по обучению плаванию:

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;
- освоить технические элементы плавания;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- развитие костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной среде;

- ознакомить с водными видами спорта.

Воспитывающие:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, гигиене, потребность к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

Методические правила.

1. Систематичность. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические. Многочисленные исследования показали, что частые и относительно непродолжительные занятия дают лучший эффект, чем проводимые дольше, но реже.

2. Доступность. Объяснения и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям. При проведении учебных занятий следует руководствоваться принципами: "от простого — к сложному", "от легкого к трудному", "от известного — к новому", "от главного — к второстепенному".

3. Активность. Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого положения, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения плаванию.

4. Наглядность. Чтобы обучение проходило успешно, любое объяснение сопровождайте показом упражнений. Не следует забывать, что дети лучше воспринимают наглядное изображение действия, движения или упражнения, нежели их словесное описание. Показ изучаемого упражнения проводится воспитателем или хорошо умеющим плавать ребенком старшего возраста перед началом занятия. Полезны в обучении наглядные пособия — рисунки, плакаты, диаграммы, видеофильмы, учебные мультфильмы, учебные фильмы и т. д.

5. Последовательность и постепенность. При обучению 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 усвоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Вначале ознакомьте детей с местом занятий, покажите способы плавания и расскажите о них.

Методы обучения – это такие способы и приемы работы инструктора, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение поставленной задачи – освоение навыка плавания. При обучении плаванию пользовались тремя основными группами методов: словесными, наглядными и практическими.

Словесные методы. Используя описание, объяснение, рассказ, беседу, разбор, давая указания, оценку действий, команды и распоряжения, подсчет и др., педагог помогает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь педагога повышает эффективность применения этих методов.

Наглядные методы. Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении спортивной технике. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям. К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, использование учебных наглядных пособий, применение жестикуляции.

Практические методы. Эту группу составляют методы практических упражнений, соревновательный и игровой методы. Они подразделяются на две подгруппы:

- 1) направленные на обучение техники спортивных способов плавания;
- 2) упражнения направленные на развитие двигательных качеств.

В процессе занятий плаванием в дошкольных учреждениях могут применяться следующие типы занятий: учебный, учебно-игровой, игровой, контрольный.

I. Организация занятий по плаванию.

Занятия по плаванию должны проводиться не ранее, чем через 40-50 минут после приема пищи с учетом требований к технике безопасности при проведении занятий по плаванию (приложение №1).

В условиях детского сада наиболее приемлемым временем для проведения занятий по плаванию считается: время до обеда – с 9 часов 00 минут до 12 часов 30 минут (приложение №2, №3).

Обучение плаванию проходит в форме подгрупповых занятий. Для занятий в бассейне детей разделяют на две подгруппы. В зависимости от возраста количество детей в подгруппах будет разным.

Обучение в ДОУ плаванию проводится для каждой группы 1 раз в неделю. Продолжительность занятий в разных группах неодинакова и зависит от возраста и периода обучения. В начале обучения занятия менее продолжительные, а по мере ознакомления детей с водой их длительность увеличивается:

- вторая младшая группа занимается 15 минут;
- средняя группа - 20 минут;
- старшая группа - 25 минут;
- подготовительная группа - 30 минут.

Занятия в бассейне в нашем детском саду проводятся, начиная со второй младшей группы (3 года). Первое занятие проходит в форме экскурсии по бассейну, в ходе которой инструктор знакомит с правилами поведения в бассейне (показывает детям, где и как нужно раздеться и переодеться, надеть купальную шапочку, как мыться под душем, соблюдение правил поведения).

Обучение состоит из трех этапов:

- адаптация к водной среде;
- ознакомление со свойствами воды;
- овладение плавательными движениями.

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

Обучение плаванию проходит, как правило, в форме групповых занятий. Количество занятий для каждой группы – 1 раз в неделю. Возрастная классификация детей дошкольного возраста:

- 2-я младшая группа (4-й год жизни);
- средняя группа (5-й год жизни);
- старшая группа (6-ой год жизни);
- подготовительная группа (7-й год жизни).

Эти группы делятся на подгруппы в зависимости от возраста детей и конкретных условий. Первая и вторая младшие группы делятся на 3-4 подгруппы, с условием, чтобы в каждой из них было не более 6-8 человек; более старшие группы делятся на 2 подгруппы, чтобы в каждой было не более 10-12 человек

1.1. В процессе занятий плаванием в дошкольных учреждениях могут применяться следующие *типы занятий*:

- ✓ учебный;
- ✓ учебно-игровой;
- ✓ игровой;
- ✓ контрольный.

Учебное занятие посвящается изучению нового материала.

Учебно-игровое занятие предполагает изучение новых упражнений и их последующее совершенствование в игре или игровой форме или же совершенствование материала предыдущего занятия.

Игровое занятие содержит игры и развлечения. Задачи такого занятия могут быть самыми различными: изучение и совершенствование нового материала; проверка степени его освоения; эмоциональное воздействие и т. д.

Контрольное занятие. На нем анализируются результаты текущей и итоговой успеваемости. Под текущей успеваемостью подразумевается освоение отдельных групп упражнений плавательного курса или подготовительных упражнений (для освоения с водой и т.д.). Итоговая успеваемость (в условиях детских садов) отражает, как правило, итоги работы

за год. Анализ текущей успеваемости целесообразно проводить в тестовой или соревновательной форме, итоговой – в соревновательной, однако при этом дети не должны выполнять какие-либо произвольно установленные, но введенные в ранг обязательных нормативов.

Формы организации занятий по обучению плаванию:

1. Традиционная.
2. Игровая.
3. Аквааэробика.
4. Тренировочная.
5. Сюжетная.

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий высшее специальное образование. Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания, образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями. Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь

воспитателя. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков. При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- освещение;
- ежедневная обработка воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

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

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- оздоровительно-профилактический комплекс;
- развлечения, праздники на воде.

Структура проведения занятий.

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

Прогнозируемый результат:

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;

- сформированный навык плавания кролем на груди и на спине.

Формы подведения итогов реализации программы:

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;
- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;
- оформление стендов в группах по результатам мониторинга;
- оформление фотовыставок в течение года.

Мониторинг.

II. Содержание учебного материала по годам обучения.

Планируемая нагрузка на 2019-2020 учебный год

Название учебной дисциплины:	Ответственный за проведение:	Количество часов на одну группу:
	Учебная нагрузка на год:	
Обучение плаванию	Инструктор физической культуры Касьянова Елена Витальевна	36
	Учебная нагрузка на месяц:	
Обучение плаванию	Инструктор физической культуры Касьянова Елена Витальевна	4-5
	Учебная нагрузка в неделю:	
Обучение плаванию	Инструктор физической культуры Касьянова Елена Витальевна	1

Режим двигательной активности

Формы работы:	Вид занятий:	Количество и длительность занятий (мин)	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня	Занятия в плавательном бассейне	1 раз в неделю	20 мин.	25 мин.	30 мин.

Место занятий в бассейне в двигательном режиме ДОУ

Физкультурно – массовые	занятия:
Неделя здоровья	2 раза в год (октябрь, апрель)
Физкультурные праздники	2-3 раза в год
Физкультурный досуг	1 раз в месяц
Совместная физкультурно – оздоровительная	работа ДОУ и семьи:
Участие родителей в физкультурно – оздоровительных мероприятиях	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников. Дни здоровья, посещение открытых занятий.

II.1. Содержание занятий по обучению плаванию детей в возрасте 3-4 года (*вторая младшая группа*)

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 упражнений. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений. Во второй младшей группе проходит период освоения детей в воде. Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надёжно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу заниматься, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды.

Необходимо контролировать правильность выполнения двигательных действий. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные навыки, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно.

Задачи:

- сообщить детям сведения о пользе занятий плаванием, о свойствах воды;
- ознакомить детей с правилами поведения на воде;
- воспитывать у детей стремление к самостоятельности при передвижении и играх в воде;
- учить погружать лицо в воду, погружаться в воду с головой;
- учить открывать глаза в воде;
- учить выполнять вдох и выдох на суше и в воде;
- формировать навык всплывания и лежания на воде (на груди и на спине, «медуза», «поплавок», «звездочка»);
- учить скольжению на груди и на спине;
- учить детей движениям руками, ногами, различными способами плавания на суше и в воде, в том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств.

Знания:

Сведения о пользе занятий плаванием, свойствах воды;

Правила поведения в бассейне, в душе, раздевалке, на воде.

Умения:

Упражнения на суше:

Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.

Стоя выполнять движения руками кролем на груди, кролем на спине. Стоя, сидя, выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, Стоя,

сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения на воде:

Упражнения для освоения с водой. Входить в воду самостоятельно, окунаться, приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук. Движение ногами кролем, с плавательной доской. Дыхание произвольное, а также на задержке дыхания, с выдохом в воду. Плавание различным сочетанием движений, неспортивными и спортивными способами с поддерживающими средствами и без них, на задержке дыхания, с выдохом в воду. Доставание игрушек со дна. Нырание в вертикально расположенный обруч. Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые и игры в воде.

Требования:

Уметь выполнять: Знать о пользе занятий плаванием, правилах поведения в бассейне. Уметь выполнять простейшие специальные упражнения и комплексы на суше.

Уметь:

- выполнять различные виды передвижений в воде;
- выполнять выдохи в воду;
- «звездочку» на груди и на спине с 2-мя нарукавниками, с одним нарукавником, без нарукавников;
- выполнять скольжение на груди и на спине с доской в руках и без доски;
- выполнять движения ногами кролем, с произвольным дыханием, на задержке дыхания, с выдохом в воду.

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

III.2. Содержание занятий по обучению плаванию детей в возрасте 4-5 лет (средняя группа)

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе нервно-психической регуляции в 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 ребёнка, 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-либо 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. 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 надёжно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопорном положении. Двигательные навыки,

приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Задачи:

- ознакомить детей с правилами поведения в бассейне;
- прививать детям желание научиться плавать;
- входить в воду без боязни, погружаться в воду с помощью взрослого и самостоятельно;
- играть в воде, используя игрушки, бегать, прыгать;
- учить детей движениям руками, ногами, различными способами на суше и в воде, и том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств;
- рассказать детям сведения о пользе занятий плаванием;
- ознакомить детей с правилами поведения на воде;
- воспитывать у детей стремление к самостоятельности при передвижении и играх в воде;
- научить погружать лицо в воду, погружаться в воду с головой;
- научить открывать глаза в воде;
- научить выполнять вдох и выдох на суше и в воде;
- формировать навык всплывания и лежания на воде (на груди и на спине, «медуза», «поплавок», «звездочка»);
- научить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду;
- научить выполнять упражнения всплывания и лежания на воде без поддерживающих средств;
- научить выполнять движения руками и ногами спортивными и неспортивными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;
- совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния.

Знания:

Правила поведения в бассейне. Сведения о пользе занятий плаванием.

Свойствах воды. Правила поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде. Сведения о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма, названия способов плавания и их значении.

Умения:

- правила поведения в бассейне, в т.ч. во время занятия, при пользовании душем и т.д.;
- оценка своей плавательной подготовленности.

Упражнения на суше:

игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками, кролем на груди, кролем на спине. Стоя, сидя, лежа на груди и на спине выполнять движения ногами способами кроль. Стоя, сидя, лежа выполнять движения руками и ногами всеми способами плавания.

Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.

Упражнения в воде:

упражнения для освоения с водой. Вход в воду самостоятельно; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук. Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка». Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно. Игры, эстафеты, развлечения на воде.

Подпрыгивать, хлопая руками по воде, приседать, погружаться в воду, подпрыгивать, держась руками за бортик бассейна и самостоятельно. Поливать воду себе на голову, умывать лицо. Присев, расположив губы на

уровне поверхности воды, дуть на воду, образуя волну. Игры, развлечения в воде с различными предметами: игрушками, мячами, обручами и т.д.

Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченным, спортивным способами - кролем на груди и на спине.

Скольжение на груди и на спине, в т.ч. с различными сочетаниями движений рук, ног.

Движения ногами кролем на груди, кролем на спине, с нарукавниками, с плавательной доской.

Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

Требования:

Знать о пользе занятий плаванием, правилах поведения в бассейне.

Уметь выполнять простейшие специальные упражнения и комплексы на суше.

В воде:

- самостоятельно входить в воду;
- опускать лицо в воду;
- погружаться в воду с головой с задержкой дыхания;
- погружаться в воду с головой, выполняя выдох в воду 3-5 раз;
- выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде.

Плавание любыми способами без вспомогательных средств-2-3-4м.

Аквааэробика – учить различные движения в воде под музыку и без нее.

II.3. Содержание занятий по обучению плаванию детей в возрасте 5-6 лет

(старшая группа)

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 незавершенно (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). К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

Задачи:

- знать об оздоровительном и прикладном значении плавания;
- научить детей переходить из положения «звездочка» в положение поплавок и наоборот;
- выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры);
- доставать игрушки со дна;
- совершенствовать плавание облегченными способами;
- стараться проплыть, постоянно увеличивая расстояния;
- научить выполнять выдохи в воду во время плавания по элементам.

Знания: характеристика способов плавания (какой способ самый быстрый, как лучше плыть на дальность).

Знать:

- гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений знаний.

Умения:

Упражнения на суше ОРУ, упражнения на координацию, гибкость, подвижность в суставах. Упражнения на дыхание. Комплексы специальных упражнений: упражнения пловца для различных способов плавания. Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям. Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине.

Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Упражнения для освоения с водой. Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде; с максимально возможной продолжительностью. Скольжение на груди на дальность. Ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна. Эстафеты, игры, различные развлечения на воде. Упражнения в воде. Движения ногами кролем, выдохом в воду в т.ч. со вспомогательными средствами. Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами с выдохами в воду.

Требования:

Уметь выполнять программы предыдущих возрастных групп. Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек. Выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м. Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.

Уметь:

- выполнять 9-12 выдохов в воду;
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12 сек.;
- выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м
- собирать игрушки со дна;

Стандарт: двигать ногами вверх-вниз, сидя на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Скользить на груди, на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом 7-9-12 м.

Аквааэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

II.4. Содержание занятий по обучению плаванию детей в возрасте 6-7 лет (подготовительная 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 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 ещё 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.

Задачи – перед поступлением в школу научить плавать на расстояние до 10-15 метров:

- закрепить знания о правилах безопасности на воде;
- удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания;
- совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания: - плавание на одних руках с предметом (доской, «поплавком») и без них;
- плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них.

Знания: знание о гигиене, санитарии; физических качествах.

Знать:

- правила безопасности на воде при катании на лодках, при передвижении по осеннему и весеннему льду;
- связь плавания с общеобразовательными предметами (чтение, математика, родная природа, и др.);

Умения:

Упражнения на суше: общеразвивающие упражнения, на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание. Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания. Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.

Упражнения в воде:

Упражнения для освоения с водой: лежать на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью. Выполнять вдох, затем выдох в воду (3-10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и на спине, двигать ногами (вверх-вниз). Плавать с поддерживающим средством (плавательная доска, нудолс). Пытаться плавать без поддержки. Выполнять разнообразные упражнения в воде. Эстафеты, игры в воде.

Требования:

Уметь:

- выполнять требования программ предыдущих возрастных групп;
- выполнять 15-20-25 выдохов в воду;
- выполнять скольжение на груди 4-5-6м;
- проплывать любым способом 10 – 15 м.

Аквааэробика. Выполнять различные комплексы в воде у бортика и без опоры.

II.4. Содержание психолого - педагогической работы.

Образовательная область «Физическое развитие»

Цели: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
- охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование первоначальных навыков о здоровом образе жизни.

Возраст:	Задачи данной области:	Название программы, методического пособия:	Дидактическое обеспечение:
4-5 лет	<p><i>1. Адаптировать детей к водному пространству:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - познакомить с доступными их пониманию свойствами воды (мокрая, прохладная, ласковая и пр.); - учить не бояться входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве; - учить задерживать дыхание на вдохе, выполнять лежание на поверхности воды с помощью взрослого и подручных средств. <p><i>2. Приобщать детей к плаванию:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - учить скользить с надувным кругом; - формировать попеременное движение ног (способом кроль). <p><i>3. Способствовать воспитанию морально – волевых качеств (смелость, настойчивость).</i></p> <p><i>4. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.</i></p> <p><i>5. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.</i></p> <p><i>6. Формировать «дыхательное удовольствие».</i></p> <p><i>7. Формировать гигиенические навыки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности; - мыться под душем; - насухо вытираться при помощи взрослого; <p><i>8. Учить правилам поведения в воде:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - спускаться в воду друг за другом с поддержкой взрослого и самостоятельно; 	<p>Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.</p> <p>Образовательная область «Физическая культура». Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными. стр. 31</p> <p>- Е.К Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП, 2003</p> <p>- Т.М. Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г.</p> <p>- А.А. Чеменёва «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.</p> <p>- «Улыбка» по гигиене ротовой полости) с 2001г</p> <p>- Программа «Здоровье» В.Г. Алямовская</p> <p>- «Как воспитать здорового ребенка» В.Г. Алямовская</p> <p>- Примерная основная общеобразовательная программа</p>	<p>Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</p> <ul style="list-style-type: none"> - иллюстрации о спорте; - сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием; - подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой; - фонотека; - тематические альбомы; - дидактические игры по формированию культуры здоровья; - наборы картин по здоровому образу жизни. <p>- Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</p> <ul style="list-style-type: none"> - иллюстрации о спорте; - сюжетные картинки с изображением

	<p>-не толкаться и не торопить впереди идущего; -слушать и выполнять все указания инструктора.</p> <p>9.Учить детей погружаться в воду с головой, с задержкой дыхания;</p> <p>10.Учить самостоятельному горизонтальному лежанию на груди и на спине;</p> <p>11.Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль с вспомогательными средствами.</p> <p>12.Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе.</p> <p>13.Способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения;</p> <p>- развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.;</p> <p>- способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах;</p> <p>-способствовать повышению функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем;</p> <p>-укреплять мышечный корсет ребёнка;</p> <p>-активизировать работу вестибулярного аппарата.</p> <p>-формировать гигиенические навыки (раздеваться и одеваться в определённой последовательности; аккуратно складывать и вешать одежду; самостоятельно пользоваться полотенцем; последовательно вытирать части тела).</p>	<p>дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.</p> <p>Образовательная область «Физическая культура». Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными. стр. 31</p> <p>-Е.К Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП,2003</p> <p>-Т.М.Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г.</p> <p>- А.А Чеменёва «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»</p> <p>- Улыбка" по гигиене ротовой полости) с 2001г</p> <p>- Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская</p> <p>- «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская. Москва ,1993</p>	<p>людей, занимающихся плаванием;</p> <p>-подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;</p> <p>-фонотека;</p> <p>- тематические альбомы;</p> <p>-схемы выполнения различных видов упражнений по плаванию;</p> <p>-картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида;</p> <p>- иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием;</p> <p>-игры по теме «Познай себя»;</p> <p>-дидактические игры по формированию культуры здоровья;</p> <p>-наборы картин по здоровому образу жизни</p>
<p>5-6 лет</p>	<p>1.Продолжать учить скользить на груди, спине без и с работой ног (используя и не используя вспомогательные средства);</p>	<p>-Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования</p>	<p>-Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное</p>

	<p>2. Учить выполнять многократные выдохи в воду.</p> <p>3. Учить согласовывать движения ног с дыханием.</p> <p>4. Воспитывать чувство коллективизма.</p> <p>- Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения, сведениями о некоторых травмирующих ситуациях, о важности органов чувств, о некоторых приемах первой помощи, о правилах поведения в обществе в случаях заболевания, о некоторых правилах ухода за больными и т.д.</p> <p>- формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья, о здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур</p> <p>- способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек;</p> <p>- развивать умение элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания;</p> <p>- развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения;</p> <p>- обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.</p>	<p>«Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.</p> <p>Образовательная область «Физическая культура». Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными. стр. 31</p> <p>- Е.К Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП, 2003</p> <p>- Т.М. Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г.</p> <p>- А.А Чеменёва «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»</p> <p>- Улыбка" по гигиене ротовой полости) с 2001г</p> <p>- Программа «Здоровье» В.Г. Алямовская</p> <p>- «Как воспитать здорового ребенка» В.Г. Алямовская Москва, 1993</p>	<p>физкультурное оборудование;</p> <p>- иллюстрации о спорте;</p> <p>- сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием;</p> <p>- подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;</p> <p>- фонотека;</p> <p>- тематические альбомы;</p> <p>- схемы выполнения различных видов упражнений по плаванию;</p> <p>- дидактические игры по формированию культуры здоровья;</p> <p>- наборы картин по здоровому образу жизни;</p> <p>- тематические альбомы</p> <p>- картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида;</p> <p>- иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма,</p> <p>- игры по теме «Познай себя».</p>
<p>6-7 лет</p>	<p>1. Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди и спине.</p>	<p>- Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного</p>	<p>- Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное</p>

	<p>2. Закреплять умение согласовывать работу ног и дыхания при плавании способом кроль на груди и спине, с разным положением рук.</p> <p>3. Воспитывать целеустремленность и настойчивость.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать укреплению здоровья ребёнка, его гармоничному психическому развитию; - совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку; повышать работоспособность организма; - воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей; - обучать приёмам самопомощи и помощи тонущего; - обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье. - воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре. 	<p>образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.</p> <p>Образовательная область «Физическая культура». Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными. стр. 31</p> <p>- Е.К Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СПб, 2003</p> <p>- Т.М. Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г.</p> <p>- А.А. Чеменёва «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»</p> <p>- Улыбка" по гигиене ротовой полости) с 2001г</p> <p>- Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская</p> <p>- «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская. Москва, 1993</p>	<p>физкультурное оборудование;</p> <ul style="list-style-type: none"> - иллюстрации о спорте; - сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием; - подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой; - фонотека; - тематические альбомы; - схемы выполнения различных видов движений по плаванию. - дидактические игры по формированию культуры здоровья; - наборы картин по здоровому образу жизни; - картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида. - иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием - игры по теме «Познай себя».
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Для каждой возрастной группы разработаны перспективные планы. Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает

достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

III. Диагностика умений и навыков дошкольников.

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 Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

Возрастная группа:	Задача:
I младшая	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться.
II младшая	То же, что и в первой младшей группе, а также 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 к школе	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.
--	------------------------------------------------------------------------

Контрольное тестирование (младший возраст)

Навык плавания:	Контрольное упражнение:
Ныряние	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 «Крокодильчик».
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.

Контрольное тестирование (средний возраст)

Навык плавания:	Контрольное упражнение:
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание 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.
----------------	-------------------------------------------------------------

Контрольное тестирование (старший возраст)

Навык плавания:	Контрольное упражнение:
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплывание тоннеля.
	Подныривание 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 доской.

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.

Вторая младшая группа.

Во второй младшей группе продолжается период освоения детей в воде. Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

К концу года дети должны уметь:

- 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» с работой ног.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Пытаться скользить по поверхности воды.

Средний 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.

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 безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу учебного года дети должны уметь:

- 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.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».

Старшая группа.

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- 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».

Подготовительная к школе группа

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.

К концу года дети должны уметь:

- 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
- Скользить на груди и на спине с работой ног.
- Пытаться 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, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

Протокол мониторинга

2 младшая группа

№	Ф.И.	Свободное передвижение по дну бассейна (ходьба, прыжки, бег):	Выдохи в воду:	Погружение в воду с головой:	Доставание игрушек со дна бассейна:

Высокий уровень - выполнено 3-4 теста (1 тест - 5 баллов).

Средний уровень - выполнено 2 теста.

Низкий уровень – выполнено 1 тест.

Средняя группа

№	Ф.И.	Выдохи в воду:	Погружение в воду с головой:	Доставание игрушек со дна бассейна	«Звезда» на груди или спине	Скольжение на груди или спине

Высокий уровень - выполнено 5 тестов (1 тест – 5 баллов).

Средний уровень - выполнено 3-4 теста.

Низкий уровень – выполнено 1- 2 теста

Старшая группа

№	Ф.И.	Доставание игрушек со дна бассейна:	«Звезда»:	«Медуза»:	«Поплавок»:	Скольжение на груди с работой ног:	Скольжение на спине с работой ног:

Высокий уровень - выполнено 6 тестов (1 тест – 5 баллов).

Средний уровень - выполнено 4-5 тестов.

Низкий уровень – выполнено 2-3 теста.

Подготовительная к школе группа.

№	Ф.И.	«Звездочка»:	«Медуза»:	«Поплавок»:	Скольжение на груди:	Скольжение на спине:	Кроль на груди:	Кроль на спине:

Высокий уровень – выполнено 6-7 тестов (1 тест – 5 баллов).

Средний уровень - выполнено 4-5 тестов.

Низкий уровень – выполнено 2-3 теста.

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.

IV. Условия реализации программы (перечень материально-технического и учебно – методического обеспечения).

Материально-техническое обеспечение:

для успешной реализации данной программы в наличии МАДОУ детский сад №40 имеется закрытый плавательный бассейн. С размерами 6 м х 3 м, с глубиной по всему периметру 0,60 м и с одним лестничным сходом в чашу бассейна.

Соблюдены все современные технологии обработки воды (трехступенчатая система очистки: песочные фильтры, ультрафиолетовая установка и компьютеризированная система регулирования рН и mV).

Температура воды 30-32 градуса (приложение №2).

В наличии комфортные раздевалки с – сушилками, туалетами, душевыми кабинами.

Инвентарь:

Гимнастические скамейки, разделительная дорожка, спасательный шест, флажки, плавающие и тонущие игрушки, обручи, надувные круги.

Учебно – методическое обеспечение:

1.Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков: Кн. Для учителей: Из опыта работы.-М.; Просвещение, 1988.-77с.:ил.

ISBN 5-09-000403-Х.

2.Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.-М.; Физкультура и спорта, 2000.-77с.ил. ISBN 5-278-00684-6.

Булгакова Н.Ж. Плавание. - Москва., Апрель АСТ: Апрель, 2005.-157,[3] с.:ил.- (Первые шаги).

ISBN 5-17-029346-1 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 5-271-11148-2 (ООО «Издательство Астрель»).

3. Горбань С.Н., Лебедева Л.В. Физкультурные досуги на воде. – АКА принт, М., 2011 – 63с.

4. Губа В.П., Солонкин А.А. Основы двигательного развития детей дошкольного возраста: Учебно-метод. Пособие.-М.: Физкультура и спорт, 2009.-88с.
ISBN 978-5-278-00875-0.
5. Канидова В.И. Развивающее обучение на занятиях по плаванию в детском саду. – МИПКРО. – М., 1999. – 140 с.
6. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., Сливина О.В., Чуманова Т.А. Организация в образовательном учреждении лечебной гимнастики и массажа при травмах опорно-двигательного аппарата у детей: Практическое пособие.-М.:АРКТИ, 2010.-100с. (Растем здоровыми).
ISBN 978-5-89425-769-6
7. Материалы II – ой методической конференции «Основы обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста», - Московский комитет образования МГФСО. – М., 1998. – 79 с.
8. Микляева Н.В. Технологии разработки образовательной программы ДОУ. Методическое пособие.-М.:ТЦ Сфера.2010.-128с. (приложение к журналу «Управление ДОУ»(3). ISBN 978-5-9949-0340-7.
9. Мухортова Е.Ю. Обучение плаванию малышей. – Ф и С. М., 2008. – 110 с.
10. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант)/Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.-3-е изд., испр. И доп.-М.:Мозайка-синтез, 2014.-368 с. ISBN 978-5-4315-0504-1
11. Рыбак М.В. Раз, два, три, плыви....: методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений//[Рыбак М.В., Глушко Г.В., Поташкова Г.Н.].- М.:Обруч.2010-208с.: ил.-авторы указаны на обороте титульного листа.
ISBN 978-5-904810-05-4.
12. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96 с. (Растим детей здоровыми). ISBN 978-5 9949-0626-2.
13. Рыбак М. Плавай как мы!- Обруч, М.,2014-79с.

14.Скоролупова О.А. образовательная программа дошкольного образовательного учреждения.-М.: «Издательство Скрипторий 2003».2008.-88с.

ISBN 978-5-98527-087-7.

15.Шорыгина Т.А. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье.-М.: ТЦ сфера, 2015.-64с.-(Сказки-подсказки).

ISBN 978-5-9949-0901-0

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.Амарян р.И. Нормативно-правовые основы физического воспитания.- М., 2004 – 125 с.

2. Грачев О.К. Физическая культура. – Издательский центр «МарТ», Москва – Ростов на Дону, 2005 – 461 с.

3. Колбанов В.В. Концептуальные и нормативные основания обеспечения здоровья детей и подростков в образовательных учреждениях. – СПб.: ГУПМ, 2003. – 124 с.

4. Люсеро Блайт. Плавание 100 лучших упражнений. – Эксмо, М., 2011 – 280 с.

5. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: просвещение. 1991. – 159 с.: ил. ISBN 5-09-001639-9

6. Петрова Н.Л., Баранов В.А. плавание техника обучения детей с раннего возраста. – «Издательство ФАИР», М., 2008 – 118с.
7. Филиппова С.О., Пономарева Г.Н. Теория и методика физической культуры дошкольников. – СПб., М., 2008. – 656 с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - Academia, 2001 – 479 с.

НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ:

1. Конвенция о правах ребенка.
2. Конституция Российской Федерации.
3. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации».
5. Санитарно эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях САНПИН 2.4.2.2821-10.
6. Типовое положение о дошкольном учреждении.
7. Постановление правительства РФ от 29 декабря 2001г. №916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».
8. Федеральный Закон «Об основах здоровья граждан в Российской Федерации».

Приложение №1.

Обеспечение безопасности НОД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

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

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.

- не разрешать 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.
 - не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
 - допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
 - приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
 - проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
 - научить детей пользоваться спасательными средствами.
 - во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
 - не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
 - при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
 - соблюдать методическую последовательность обучения.
 - знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
 - прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
 - не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
 - добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:
- внимательно слушать задание и выполнять его;
 - входить в воду только по разрешению преподавателя;
 - спускаться по лестнице спиной к воде;
 - не стоять без движений в воде;
 - не мешать друг другу, окунаться;
 - не наталкиваться друг на друга;
 - не кричать;
 - не звать нарочно на помощь;
 - не топить друг друга;
 - не бегать в помещении бассейна;
 - проситься выйти по необходимости;
 - выходить быстро по команде инструктора.

Приложение №2.

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

Таблица №1.

Возрастная группа:	Температура воды (0С):	Температура воздуха (0С):	Глубина (м):

Первая младшая	+ 30... +320С	+26... +28 0С	0,4 -0,5
Вторая младшая	+ 30... +320С	+26... +280С	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +290С	+24... +280С	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +280С	+24... +280С	0,8
Подготовительная к школе группа	+ 27... +280С	+24... +280С	0,8

Приложение №3.

План спортивных развлечений и праздников.

Таблица №2.

Возрастная группа:	Количество мероприятий:		Продолжительность проведения:	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Вторая младшая	1 раз в месяц	-	15-20 мин	-
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	30 - 35 мин	до 1 часа
Подготовительная	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа