*Приложение № 14*
*к образовательной программе МБДОУ д/с №28*

# Рабочая программа
# по обучению плаванию

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию детей №28 «Жарки»

г. Зеленогорск
2022г.

## СОДЕРЖАНИЕ


| | |
|---|---|
| **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ** | |
| Пояснительная записка | |
| 1.1. Цель и задачи реализации Программы | |
| 1.2. Принципы и подходы к формированию Программы | |
| 1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики | |
| 1.4. Планируемые результаты освоения образовательной программы | |
| 1.5. Оценка качества обучения плаванию детей 3-7 лет | |
| **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ** | |
| 2.1. Описание образовательной деятельности в области «Физическое развитие» (плавание)<br>2.1.1. Младший возраст (3-4 года)<br>2.1.2. Средний возраст (4-5 лет)<br>2.1.3. Старший дошкольный возраст (5-7 лет) | |
| 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов | |
| 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы | |
| 2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников | |
| **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ** | |
| 3.1.Санитарно-гигиенические условия реализации Программы | |
| 3.2.Режим дня и распорядок | |
| 3.3.Обеспечение безопасности во время проведения образовательной деятельности | |
| 3.4.Материально-техническое обеспечение Программы | |
| 3.5.Организация развивающей предметно-пространственной среды | |
| 3.6. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания | |
| **IV. Дополнительный раздел** | |

# I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию (плавание) разработана в соответствии с ООП дошкольного образования МБДОУ д/с № 28, с учетом требований ФГОС дошкольного образования.

При планировании образовательной деятельности по обучению плаванию учтены рекомендации, описанные в парциальной программе Вороновой Е.К. «Программа обучения плаванию в детском саду» - СПб., ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011, и программы Осокиной Т.И. «Обучение плаванию в детском саду» - М., Просвещение, 1991.

Программа предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарат, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, однако не имеет жесткой привязки к возрасту, что обеспечивает овладение ребенком данным видом физических упражнений независимо от включения его в процесс обучения.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового 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.

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 плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде. Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине.

Программа адаптирована к условиям МБДОУ №28, рассчитана на 4 года обучения, определяет содержание и организацию образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» (обучение детей плаванию) для детей второй младшей, средней, старшей и подготовительной групп.

## 1.1.Цель и задачи реализации Программы

**Цель Программы –** обучение детей плаванию, закаливание и укрепление детского организма, создание основы для разностороннего развития физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

По мере освоения программы **решаются задачи** по формированию:

- навыков плавания;
- бережного отношения к своему здоровью;
- навыков личной гигиены;
- умения владеть свои телом в непривычной среде.

## 1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

В Программе отражены следующие **методологические подходы:**

- Культурно-исторический подход (Л.С. Выготский, А.Р. Лурия). Согласно этому подходу

в процессе своего развития ребенок усваивает (присваивает) содержание социокультурного опыта, приемы и формы культурного поведения, культурные способы мышления. В первую очередь, это становится возможным в ситуации совместной деятельности ребенка и взрослого.

– Системно-деятельностный подход (Л.А. Венгер, В.В. Давыдов, Л.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, Н.Н. Поддьяков, Д.Б. Эльконин и др.) В рамках деятельностного подхода перед педагогом стоят следующие задачи: создавать условия, обеспечивающие позитивную мотивацию детей, что позволяет сделать их деятельность успешной; учить детей самостоятельно ставить цель и находить пути и средства ее достижения; создавать условия для формирования у детей навыков оценки и самооценки.

– Личностно-ориентированный подход (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, Л.Н. Леонтьев и др.). Он ставит в центр образовательной системы личность ребенка. В рамках личностно-ориентированного подхода перед педагогом стоят следующие задачи: помочь ребенку осознать себя личностью, выявить и раскрыть его индивидуальные способности и творческие возможности; способствовать становлению самосознания, обеспечить возможность самореализации и самоутверждения.

Методика обучения плаванию базируется на общих **педагогических принципах:**

– сознательности и активности - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
– наглядности - предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
– доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
– возрастной адекватности – предполагает соответствие условий, требований, форм работы и методов возрасту и особенностям развития;
– индивидуального подхода - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
– постепенности в повышении требований - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания - от легкого к трудному, от простого к сложному;
– содействие и сотрудничества детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
– поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
– сотрудничество с семьей;

**1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики**

***Данная Программа:***

– разработана на основе требований ФГОС, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объему;
– определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования;
– обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей;
– сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

***Программа направлена на:***

– создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих возрасту видах деятельности;

***Программа учитывает:***

– индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и

состоянием здоровья;

– возможности освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации.

Обучение плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование. Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательной деятельность по плаванию отводится воспитателям групп. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательной деятельности и готовят подгруппы к занятиям, знакомят с правилами поведения в бассейне, помогают во время переодевания. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Занятия плаванием проводятся с сентября по май, по подгруппам (8-12 человек), продолжительностью от 20 до 45 минут, в зависимости от возраста.

Количество занятий: в младшем и среднем возрасте в неделю – 2 раза (1 занятие, 1 свободное купание (в качестве закаливающей процедуры), в месяц – 8; в год – 64; в старшем возрасте – 2 раз в неделю, в месяц – 8; в год – 64.

Количество занятий в год варьируется в зависимости от каникулярных, праздничных и карантинных дней.

Занятия по плаванию продолжительнее занятий по физкультуре на 5-7 минут, которые отводятся для свободного плавания в конце каждого занятия.

## Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста

***Младший дошкольный возраст: от 3 до 4 лет***

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 3,5 кг - 4 в возрасте 3 - 4 лет. Весо - ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 - 99 см, масса тела 14 - 16 кг. 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 движения 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.

***Средний дошкольный возраст от 4 до 5 лет***

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 - 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафграмма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено. Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно - сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервнопсихической 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.

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.

***Старший дошкольный возраст от 5 до 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 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).

**Старший дошкольный возраст от 6 до 7 лет**

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 закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

**Характеристики особенностей развития детей** в полном объеме раскрыты в Приложении № 2 к Образовательной программе дошкольного образования МБДОУ д/с № 28
https://dou24.ru/z28/2014-09-11-01-10-33-141#приложения

**1.4. Планируемые результаты освоения Программы**

В соответствии с ФГОС ДО результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных возрастных этапах дошкольного детства.

| Требования стандарта (целевые ориентиры) | К четырем годам | К пяти годам | К шести годам | К семи - восьми годам |
|---|---|---|---|---|
| У ребенка развита крупная и мелкая моторика, он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.<br><br>Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены. | Не боится воды, знает правила поведения в воде, выполняет в воде основные движения (ходьба, прыжки, бег).<br><br>Умеет задерживать дыхание (на вдохе), выдыхать в воду, выполнять погружение и лежание на поверхности воды.<br><br>Умеет плавать облегченным способом. | Умеет погружаться в воду с головой, ходить по дну руками вперед-назад, освоил попеременные движения ногами вверх-вниз.<br><br>Владеет навыком горизонтального положения тела в воде.<br><br>Умеет плавать облеченным способом. С удовольствием играет в воде в подвижные игры<br><br>Умеет выполнять упражнения на суше и в воде | Умеет скользить на спине и на груди, делать выдох в воду.<br><br>Согласовывает движения ног с дыханием.<br><br>Умеет выполнять движения ногами вверх-вниз, сидя и лежа на мелком месте с опорой на дно руками.<br><br>Умеет плавать кролем на груди, спине. | Умеет делать вдох, затем выдох в воду (от 3-х до 10 раз подряд).<br><br>Умеет скользить на груди и на спине, двигать ногами (вверх, вниз), передвигаться по дну водоема на руках.<br><br>Овладел способом плавания кролем на груди и спине.<br><br>Умеет плавать под водой.<br><br>Умеет нырять, владеет техникой выполнения ныряния. Способен самостоятельно выбрать способ плавания.<br><br>Выполняет разнообразные упражнения в воде, играет в игры, может самостоятельно организовать несложную игру |

## 1.5. Оценка качества обучения плаванию детей 3-7 лет

Для оценки качества обучения плаванию детей дошкольного возраста проводится педагогическая диагностика. Результаты диагностики используются преимущественно для обнаружения сильных сторон ребенка и определения перспектив его развития. Полученная в результате диагностики информация и сделанные на ее основе выводы помогают педагогу предположить возможные действия ребенка в разных ситуациях и понять, какие достижения ребенка следует всячески поддержать и развивать дальше, в чем именно требуется оказать этому ребенку помощь.

Диагностика предусматривает выполнение контрольных нормативов в каждой возрастной группе детей на начало и конец учебного года (сентябрь-май).

Обследование проходит по методике: «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова, СПб Детство-Пресс, 2011.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4 - бальной системе:

4 балла – упражнение выполнено без замечаний и полностью;

3 балла – есть одна несущественная ошибка;

2 балл – упражнение практически не выполнено, но ребенок делал попытки к его выполнению.

1 балл – ребенок отказывается выполнять упражнение

Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов - получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол и далее анализируются.

**Уровень освоения ставится по следующим данным:**

3,5 балла и выше – высокий уровень;

2,5-3,4 балла – средний уровень;

2,4 балла и ниже – низкий уровень.

При проведении обследования используются следующие **методы:**

- фронтальный (передвижения в воде, лежание на груди и на спине);
- поточный (скольжение, плавание с надувным кругом при помощи ног);
- индивидуальный (погружение, выдохи в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи движений ног, в полной координации изученными способами).

Если ребенок, не умеющий плавать, поступает во вторую младшую, среднюю или старшую группу, то он диагностируется, как и все остальные дети. Если в подготовительную – то по третьему этапу, так как для выполнения контрольных тестов плавательных умений недостаточно. Это же касается детей с нарушением психофизического развития и часто болеющих детей. Они обследуются по тестам предыдущего возраста.

Полученные данные сравниваются со средними показателями и заносятся в сводную таблицу уровня развития навыков плавания и развития физических качеств детей, занимающихся плаванием.

***Описание методики проведения диагностики, бланки протоколов. Приложение № 1***

# II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

## 2.1. Описание образовательной деятельности в области «Физическое развитие» (плавание)

Содержание образовательной деятельности по обучению плаванию выстроено в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ д/с № 28.

Содержание данной области во всех возрастных группах интегрируется со следующими образовательными областями: «Социально-коммуникативное развитие»,

«Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физические развитие».

Планирование образовательной деятельности в области «Физическое развитие» (плавание) осуществляется с учетом парциальной программы Вороновой Е.К. «Программа обучения плаванию в детском саду» - СПб., ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011, программы Осокиной Т.И. «Обучение плаванию в детском саду» - М., Просвещение, 1991.

**Задачи образовательной деятельности**

| 3-4 г. | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-8 лет |
|---|---|---|---|
| 1.Адаптировать детей к водному пространству:<br>-познакомить со свойствами воды;<br>-учить, не боясь входить в воду и выходить из воды;<br>-учить задерживать дыхание (на вдохе), выполнять погружение и лежание на поверхности воды.<br>2.Приобщать детей к плаванию:<br>- учить скользить с надувным кругом и без него;<br>- научить выдоху в воду;<br>-учить плавать облегченным способом;<br>- выполнять в воде основные движения<br>3. Формировать навыки безопасного поведения на воде. | 1. Закреплять умения и навыки плавания, приобретенные в младшей группе:<br>- продолжать учить погружаться в воду и ориентироваться в ней;<br>- формировать навык горизонтального положения тела в воде;<br>- продолжать учить плавать облегченным способом;<br>- учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.<br>2. Закреплять правила безопасного поведения на воде.<br>3.Развивать интерес к плаванию | 1.Совершенствовать умения и навыки, приобретенные ранее:<br>-продолжать учить скользить на груди, спине с различным положением рук;<br>- учить согласовывать движения ног с дыханием.<br>2.Формировать навыки спортивных способов плавания кролем на груди и на спине в полной координации.<br>3.Изучать движения рук и ног способами брасс и дельфин.<br>4.Развивать устойчивый интерес к занятиям плаванием. | 1.Продолжать совершенствовать движения ног способом кроль на груди, спине.<br>2. Обучать плаванию способами брасс, дельфин в полной координации.<br>3.Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.<br>4.Учить плавать под водой.<br>5.Обучать прыжкам в воду с возвышенности, подставки.<br>6.Поддерживать желание нырять, обучать правильной технике ныряния.<br>7.Учить расслабляться в воде, обучать способам отдыха.<br>8.Поддерживать выбор ребенком способа плавания, учитывать его индивидуальные предпочтения.<br>9.Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему. |

Программа предусматривает поэтапное формирование соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

***Первый этап (младший дошкольный возраста)*** начинается с ознакомления ребенка с водой и ее свойствами. Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой,

сможет безбоязненно и уверенно – с помощью взрослого и самостоятельно - передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

***Второй этап (младший и средний дошкольный возраст)*** связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды, получают представление о ее выталкивающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд.

***Третий этап (старший дошкольный возраст)*** предусматривает умение детей проплывать 10-15 м на мелкой воде, сохраняя в основном согласованность движений рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания.

***Четвертый этап (старший дошкольный возраст)*** продолжается усвоение и совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. Дети приобретают умение плавать на глубокой воде.

Занятия плаванием проводятся с сентября по май, по подгруппам (8-12 человек), продолжительностью от 20 до 45 минут, в зависимости от возраста.

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

**Вводная часть** проводится на суше и включает в себя объяснение задач, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на берегу с теми элементами техники движений, которые дети будут затем делать в воде. Всё это создает благоприятные условия для функционирования сердечно - сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает детей к выполнению задач основной части занятия.

**В основной части** дети привыкают к воде, овладевают элементами техники новых двигательных действий, изучают технику плавания спортивными способами, выполняют специальные упражнения для профилактики сколиоза, играют в воде.

**В заключительной части** необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения.

Нагрузка дозируется за счет количества повторений одного упражнения, количества упражнений (особенно дыхательных), темпа выполнения упражнений, температуры воды и воздуха в помещении бассейна. Обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие ребенка.

На освоение программы по плаванию в каждой возрастной группе отводится не менее 60 часов.

**Характеристика основных навыков плавания**

| Навык | Характеристика |
|---|---|
| Ныряние | Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться. Во время ныряния ребенок знакомится с выталкивающим свойством воды. |
| Прыжки в воду | Вырабатывают координацию движений, умение владеть своим телом в воде, развивают личностные качества: смелость, решительность, самообладание. |
| Лежание на воде | Позволяет почувствовать статическую подъемную силу, развивает умение удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха |
| Скольжение | Позволяет почувствовать не только статическую, но и динамическую подъемную силу, учит передвигаться и ориентироваться в воде, развивает согласованность работы рук и ног, позволяет проплывать большие расстояния, способствует |

| | |
|---|---|
| | развитию выносливости. |
| Контролируемое дыхание | Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода, что способствует укреплению всех мышц органов дыхания. |

Навыки плавания у детей дошкольного возраста формируются, закрепляются и совершенствуются на протяжении всего дошкольного детства.

**Основной принцип обучения детей** - учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### 2.1.1.Младший возраст (3-4 года)

***Двигательные навыки***

При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. При неправильно сформированных навыках в плавании (в скольжении) движения выполняются неэкономно, что значительно затрудняет дальнейший процесс обучения.

Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) осуществляется в процессе игры. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, помогает проявить свои подражательные способности. Игровая деятельность дает малышу возможность проявить самостоятельность в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих знаний и умений. В игре ребенок имеет возможность оценить свои действия и действия партнеров.

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.

***Упражнения для общефизической подготовки***

Выполняются на сухой прорезиненной дорожке, выложенной вдоль бассейна.

*Строевые упражнения:*

- построения - в колонну, в круг, стайкой, врассыпную;
- повороты – по примеру педагога, используя зрительные ориентиры.

*Общеразвивающие упражнения (ОРУ):*

- для развития рук и плечевого пояса – и. п. руки на пояс, к плечам, за спину, вниз, в стороны;

– для мышц туловища – и. п. стоя, стоя на четвереньках, сидя на стульях, скамейке, на полу, ноги вместе, ноги врозь, лежа на животе;
– для мышц ног – и.п. стопы параллельно, ноги вместе, широко врозь.

Движения в ОРУ выполняются на 2 счета, в среднем темпе (для мышц туловища – темп замедляется); движения нося имитационный характер; предъявляются требования по технике исполнения (не сгибать колени, не отрывать пятки от пола, слушать счет, соблюдать темп движения и т.д.).

| **Упражнения для специальной подготовки** | **Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде.** | **Игры для приобретения навыков погружения в воду** |
|---|---|---|
| - Спуск в бассейн.<br>- Передвижения в воде.<br>- Передвижения по бассейну.<br>- Действия с предметами.<br>- Погружения в воду до уровня пояса.<br>- Погружения в воду с головой.<br>- Скольжение на животе. | - Змейка.<br>- Паровозик.<br>- Невод.<br>- Каждый по своей дорожке.<br>- Пятнашки.<br>- Пятнашки парами.<br>- Карусели.<br>- Рыбий хвост.<br>- Свободное место.<br>- Караси и щука | - Пружинка.<br>- Насос.<br>- Переправа.<br>- Тишина.<br>- Мячик.<br>- Дельфин.<br>- Рыболов.<br>- Пятнашки с мячом |

Описание специальных упражнений, игр и игровых упражнений. ***Приложение № 2***

Перспективный план образовательной деятельности по обучению плаванию детей от 3 до 4 лет. ***Приложение № 3***

## План-график обучения плаванию детей 3 - 4 лет

| № | № занятия / Задачи | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Учить входить в воду, глубина воды постепенно увеличивается | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Учить гладить воду по поверхности, плескаться в воде | | + | | + | + | + | | | + | | | | | | | | | | | | | | | | + | | | | | + |
| 3 | Учить работать ногами вверх-вниз | | | | + | | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | |
| 4 | Учить лежать на воде, на груди | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | | | + | + | + | + |
| 5 | Учить делать выдох, сложив губы трубочкой | | | | | | | | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Учить делать глубокий вдох носом и выдох, погружаясь в воду с головой | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | + | + | | | | | | | | + |
| 7 | Учить делать вдох носом и выдох на границе воды и воздуха | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + | | + | | | | | + | | | + | | | |
| 8 | Учить доставать игрушку со дна | | | | | | | | | + | + | + | | | + | + | | | | + | ++ | | | | | + | | | | | |
| 9 | Учить задерживать дыхание и опускать в воду лицо | | | | | | | | | | | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Учить выполнять упражнение Дельфины | | | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | | + | | | | + | + | | | | | |
| 11 | Учить скользить на груди по поверхности воды | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + | | + | | + | + | | + | + | | | | |
| 12 | Учить погружаться в воду с головой возле опоры | | | | | | | | | | | | + | + | | | | | | | | | | | | | + | | + | + | |
| 13 | Учить отталкиваться от воды руками движением вперед- назад | | | | | | | + | + | + | + | | | + | + | | | | | | | | | | | | | | + | + | |
| 14 | Учить делать гребковые движения руками | | | | | | | | | | | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Учить лежать на воде, на спине | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | + | + | | | + | | | |

Перспективный план образовательной деятельности по обучению плаванию детей от 3 до 4 лет. ***Приложение № 3***

**2.1.2. Средний возраст (4-5 лет)**

***Двигательные навыки***

У детей 4-5 лет закрепляются умения и навыки, приобретенные в младшей группе. Упражнения в воде и игры с детьми выполняются на глубине 70-85 см без поддержки взрослого. Педагог находится с детьми в бассейне только при разучивании сложнокоординационных упражнений.

Детей среднего возраста учат выполнять движения сначала на суше, а затем повторяют их в воде. Педагог показывает упражнение, объясняет детям технику его выполнения. Особенно важен показ упражнений в воде с доступным объяснением его выполнения. Это помогает детям запомнить последовательность выполнения упражнения и научиться выполнять его правильно. В объяснении могут использоваться образные сравнения, так как это способствует лучшему усвоению материала. Большое значение в этом возрасте уделяется воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

В обучении используются разнообразные упражнения и игры..

***Упражнения для общефизической подготовки***

Выполняются на сухой прорезиненной дорожке, выложенной вдоль бассейна.

*Строевые упражнения:*

- построения – в колонну, шеренгу, врассыпную;
- повороты – прыжком и переступанием, направо и налево, используя зрительные ориентиры.

*Общеразвивающие упражнения:*

- для развития рук и плечевого пояса – и.п. вниз, на пояс, вверх, в стороны, к плечам, за спину, вперед. Движения рук: в одном направлении, поочередные, махи, сжимание и разжимание пальцев, пальчиковая гимнастика, вращения (одновременно), вперед, назад (упражнение «мельница»);
- для мышц туловища – и.п. стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках, упор присев, сидя упор сзади, сидя ноги вместе, сидя ноги врозь, лежа на животе, лежа на спине. Наклоны вперед, назад, повороты вправо, влево;
- для мышц ног – и.п. вместе, слегка расставлены, пятки вместе, носки врозь; на ширине плеч; врозь; на одной ноге. Махи, подъемы (одновременно и поочередно), приседания, подскоки на месте.

| **Упражнения для специальной подготовки** | **Игры на освоение передвижений в воде.** | **Игры для приобретения навыков погружения в воду** |
|---|---|---|
| - Спуск в воду.<br>- Передвижения в воде шагом.<br>- Передвижения в воде бегом.<br>- Передвижения прыжками.<br>- Погружения в воду.<br>- Передвижения под водой шагом.<br>- Скольжение на животе.<br>- Движения ног кролем. | - Невод.<br>- Водолазы.<br>- Морской бой<br>- Мяч по кругу.<br>- Паровая машина.<br>- Медуза.<br>- Метроном.<br>- Торпеды.<br>- Точный прыжок<br>- Перетяжка.<br>- Гонки катеров.<br>- Пушбол.<br>- Баскетбол. | - Поплавок.<br>- Акробаты.<br>- Качели.<br>- Качалка<br>- Охотники и утки. |

Описание специальных упражнений, игр и игровых упражнений. ***Приложение № 2***

**План-график обучения плаванию детей 4-5 лет**

| № занятия / Задачи | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Учить входить в воду, глубина воды постепенно увеличивается. | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Учить гладить воду по поверхности, плескаться воде. | | + | | | + | + | | | | + | + | | + | + | + | + | | | | + | | | | | + | | | | | + |
| Учить работать ногами вверх-вниз | | | | | | | + | + | | | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | | + | + | |
| Учить лежать на воде, на груди | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | + | | | |
| Учить делать выдох, сложив губы трубочкой дуть на игрушку | | | | | | | | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | + | | | | | | | |
| Учить делать глубокий вдох носом и выдох, погружаясь в воду с головой | | | | | | | | | | | | | | | | + | + | | | + | + | + | | | | + | | + | + | |
| Учить делать вдох носом и выдох на границе воды и воздуха | | | | | | | | | | | | | + | + | + | | | | | | | | | + | | | + | | | |
| Учить доставать игрушку со дна | | | + | + | | | | | | | | | | | | | | + | | + | | | | + | + | | | + | + | |
| Учить задерживать дыхание и опускать в воду лицо | | | | | + | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Учить выполнять упражнение «Дельфины» | | | | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | | | + | | | | + |
| Учить скользить на груди по поверхности воды | | | | | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Учить погружаться в воду с головой | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + | | | | | | | | + | | + | | | |
| Учить скользить на груди с плавательной доской | | | | | | + | + | + | + | + | + | + | | | + | | | + | | | | | | | | | | + | + | |
| Учить скользить на груди с плавательной доской, работать ногами способом кроль | | | | | | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | + | + | | | |
| Учить лежать на воде, на спине | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + | | | |

Перспективный план образовательной деятельности по обучению плаванию детей 4-5 лет. ***Приложение № 3***

**2.1.3. Старший возраст (5-7 лет)**

***Двигательные навыки***

В обучении детей старшего дошкольного возраста ставятся иные задачи: освоение спортивных способов плавания; изучение техники движения кролем на груди и на спине.

Если ребенок продолжает занятия, перейдя из средней группы в старшую, то порядок их проведения остается прежним.

При начальном обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста занятия начинаются по укороченной схеме содержания младшего и среднего возрастов.

***Упражнения для общефизической подготовки***

Выполняются на сухой прорезиненной дорожке, выложенной вдоль бассейна.

*Строевые упражнения:*

- быстро, организованно и самостоятельно строиться в одну или несколько колонн, в шеренгу, пересчитываться на один-два, смыкаться и размыкаться от направляющего, замыкающего, середины; повороты прыжком и по разделениям: направо, налево, кругом, вполоборота.

*Общеразвивающие упражнения:*

- для развития рук и плечевого пояса – поднимать, опускать и поворачивать плечи, голову; круговые движения прямыми и согнутыми руками (вперед, назад), рывки прямыми и согнутыми руками; упражнения для мелкой мускулатуры рук (однонаправленные и разнонаправленные);
- для мышц туловища – вращение туловищем; в исходном положении лежа на спине достать ногами предмет, лежащий за головой, садиться с помощью и без помощи рук; группироваться и покачиваться в этом положении; выполнять наклоны из и.п. сидя, ноги врозь, касаясь руками носков ног; отжиматься от пола 2-5 раз из и.п. упор лежа;
- для мышц ног – приседать, поднимаясь на носки (руки в и.п.), делать выпады вправо-влево, перенося тяжесть с одной ноги на другую; махи ногами вперед, назад в сторону; прыжки на обеих ногах (по 120-140 прыжков с отдыхом в 30 секунд); прыжки через скакалку вперед, назад

| **Упражнения для специальной подготовки** | **Упражнения и игры для развития кистей** | **Игры для овладения навыком скольжения** | **Игры-эстафеты** |
|---|---|---|---|
| - Спуск в воду.<br>- Передвижения в воде шагом.<br>- Передвижения в воде бегом.<br>- Передвижения прыжками.<br>- Погружения в воду.<br>- Скольжение на животе.<br>- Скольжение на спине | - Сорока.<br>- Ладушки.<br>- Дать-дать<br>- Тук-тук<br>- Махи<br>- Гладим<br>- Собачка<br>- Вертушки<br>- Щелчки<br>- Рояль<br>- Ветерок и т.д. | - Поплавок.<br>- Звездочка.<br>- Стрелка.<br>- Торпеды.<br>- Тоннель.<br>- Буксир.<br>- Кто дольше?<br>- Катера.<br>- Кто лучше? | - Принеси игрушку<br>- Передай мяч.<br>- Пробеги.<br>- Паровозик<br>- Караси и карпы<br>- Попади в обруч<br>- Найди свой дом |

Описание специальных упражнений, игр и игровых упражнений. ***Приложение № 2***

**План-график обучения плаванию детей 5-6 лет**

| № | № занятия / Задачи | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Вход в воду прыжком, спадом | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Скольжение на груди | | + | + | | | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | | | + | + | + | | | + |
| 3 | Выдох в воду | | + | + | + | | | | | | | | + | | + | | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | |
| 4 | Движения ногами способом кроль | | + | + | + | + | | | | + | | + | + | | + | | + | | | | | + | + | | + | + | + | + | | + | |
| 5 | Движения ногами способом кроль в скольжении | | | + | + | | | | | | | | | + | | | | + | + | + | + | | | + | + | | | | | + | + |
| 6 | Выдох на границе воды и воздуха | | | | | + | + | | | | | | | + | | | | | | | | + | + | | | + | + | | | | |
| 7 | Погружения в воду с головой, собирая предметы | | | | | + | | | | | + | | | | | + | | | | + | + | | | + | + | | | | + | + | |
| 8 | Движения руками всех способов плавания | | | | | | + | + | + | | + | | | | + | | | | | | | | | | | | | | | | + |
| 9 | «Поплавок» | | | | | | | + | + | + | | + | | + | | + | + | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | «Звездочка на груди» | | | | | | | | | + | | + | + | | + | | + | | | | | | | | | | | | | | + |
| 11 | «Дельфин» | | | | | | | | | | + | | | | + | + | | | | | | | | + | | | | | | | + |
| 12 | Скольжение на спине | | | | | | | | | | | | | | | | | + | + | | | + | + | | | + | + | + | | + | |
| 13 | «Звездочка на спине» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Вдох с поворотом головы, работая ногами способом кроль. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | № занятия / задачи | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Вход в воду прыжком, спадом | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Скольжение на груди | + | | + | + | | + | | | | + | | | | | | | | | | | + | + |
| 3 | Выдох в воду | | | | | | | | | | | | | | | | + | | | + | + | + | + |
| 4 | Движения ногами способом кроль | | + | | | | | | + | | | | | | | | | | | | | + | + |
| 5 | Движения ногами способом кроль в скольжении | | + | | | + | + | | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | + |
| 6 | Выдох на границе воды и воздуха | | | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Погружения в воду с головой, собирая предметы | | | | | | + | | | | + | | + | + | | | | | | | | + | + |
| 8 | Движения руками всех способов плавания | | | | | | | | | | | | | + | | | | | | | | | |
| 9 | «Поплавок» | + | | | | | + | | | | | + | | | | | | + | | | | | |
| 10 | «Звездочка на груди» | + | + | + | + | + | + | | + | + | | | + | | + | + | | | | + | | | |
| 11 | «Дельфин» | | | + | | + | | | | | + | | | + | | | | | + | | | | |
| 12 | Скольжение на спине | + | | + | + | | + | + | | | | | | | | | | | | | | + | + |
| 13 | «Звездочка на спине» | | | | + | + | | | | + | | | + | | | | | | | + | | | |
| 14 | Вдох с поворотом головы, работая ногами способом кроль | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | | | | | |

Перспективный план образовательной деятельности по обучению плаванию детей 5-6 лет.

***Приложение № 3***

**План-график обучения плаванию детей 6-7 лет**

| № | № занятия / Задачи | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Вход спадом | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | «Звездочка на груди»<br>«Звездочка на спине» | | | | | | | | | + | | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | + |
| 3 | «Стрелочка на груди, на спине» | | | | | | | + | + | + | + | | | | | + | + | + | + | + | + | + | | | | + | + | + | | | |
| 4 | Выдох в воду | | + | | | | + | | | | | + | | + | | | | | | | | | + | + | | | | | | | |
| 5 | Выдох на границе воды и воздуха | | | | | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Вдох с поворотом головы, работая ногами, способом кроль. | | | | | | | | + | | | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Выполнить вдох над поверхность воды, повернуть голову в воду сделать выдох, пуская пузыри. | | | | | | | | | | | | | | | | | + | + | | | + | | | | + | + | | | | |
| 8 | Плавать на груди с работой рук. | | | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | + | | + | + | + | | | | + |
| 9 | Плавать на спине с работой рук | | | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Скольжение, на груди работая ногами способом кроль | | | + | + | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + |
| 11 | Скольжение, на спине работая ногами способом кроль | | | + | + | | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | | | + | | + | + | | + | + |
| 12 | Плавать на груди в полной координации. | | | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Плавать на спине в полной координации. | | | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | № занятия / задачи | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Вход спадом | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | «Звездочка на груди, на спине» | + | + | + | + | | + | + | | + | + | + | + | + | | | + | + | | | | | |
| 3 | «Стрелочка на груди, на спине» | | | | + | | + | + | | + | + | + | + | + | | | | + | | | | | |
| 4 | Выдох в воду при скольжении | + | + | + | | | + | + | | + | + | + | + | + | | + | | + | | | | | |
| 5 | Выдох на границе воды и воздуха | | | | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Вдох с поворотом головы, работая ногами способом кроль. | | | + | | | | | | | | + | | | | | | | | | | | |
| 7 | Выполнять вдох над поверхностью воды, повернуть голову в воду сделать выдох, пуская пузыри. | | | | | | | | + | | | | | | | + | | | | | | | |
| 8 | Плавать на груди с работой рук. | + | + | + | + | + | + | + | | + | | | + | | + | + | | | + | + | + | | |
| 9 | Плавать на спине с работой рук | | | | | | | | | | + | | | + | | | | + | | + | + | | |
| 10 | Скольжение, на груди работая ногами способом кроль | + | + | + | | | | | | | + | | | | | | | | | + | + | | |
| 11 | Скольжение, на спине работая ногами способом кроль | + | + | + | | + | | | | | + | | | | + | | | | + | + | + | | |
| 12 | Плавать на груди в полной координации. | | | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | |
| 13 | Плавать на спине в полной координации. | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | |

Перспективный план образовательной деятельности по обучению плаванию детей 6-7 лет.

***Приложение № 3***

**Спортивные праздники и развлечения**

**Продолжительность и распределение количества развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах**

| группа | Количество | | Продолжительность | |
|---|---|---|---|---|
| | **развлечение** | **праздник** | **развлечение** | **праздник** |
| 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 | 25-30 мин | до 1 часа |
| подготовительная | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 30-35 мин | до 1 часа |
| коррекционная | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 30-35 мин | до 1 часа |

**2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.**

В процессе деятельности по обучению плаванию используются различные **формы,** способы, методы и средства реализации Программы.

***Организованная образовательная деятельность (виды занятий):***

- традиционное;
- игровое,
- сюжетное,
- тематическое
- оздоровительное плавание;
- контрольно-диагностическое;
- развлечения, праздники на воде.

***Образовательная деятельность при проведении режимных моментов:***

- физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна,);
- утренняя гимнастика, динамическая гимнастика, физминутки, физпаузы;
- упражнения и подвижные игры в течение дня.

***Самостоятельная деятельность детей:***

- самостоятельно организованные игры на воде,
- спортивные игры (волейбол, баскетбол в воде),
- свободное плавание,
- действия с предметами.

***Методы и приемы обучения***

- *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:* метод практических упражнений, соревновательный метод, игровой метод. Практические методы 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***

- физические упражнения: общеразвивающие, подготовительные, специальные, контрольные задания;
- специальные приспособления: плавательные доски, нарукавники, гимнастические

палки, резиновые массажные коврики, мячи, тонущие игрушки, плавающие игрушки, обручи и т.д.;

- наглядные пособия, схемы, иллюстрации, фотографии, фильмы и т.д.
- игры и игровые упражнения в воде

Выбор способов, методов, приемов и средств реализации Программы осуществляется с учетом возрастных особенностей.

Описание специальных упражнений, игр и игровых упражнений. ***Приложение № 2***

В полном объеме вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы раскрыты в ООП дошкольного образования МБДОУ д/с № 28 https://dou24.ru/z28/images/21-22/doc/obr/obrazovateln.programma_2022-2023_uch.god.pdf

**Способы и направления поддержки детской инициативы**

В развитии детской инициативы и самостоятельности на занятиях по обучению плаванию соблюдается ряд *общих требований*:

— развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;

— создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;

— постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно; постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;

— тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;

— ориентировать дошкольников на получение хорошего результата;

— своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;

— дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

— поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

Условия для проявления детской инициативы и самостоятельности создаются в процессе выполнения культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуцживания, в процессе выполнения заданий во время непосредственной образовательной деятельности, во время свободного купания, в игровой деятельности, во время игр и эстафет.

В полном объеме способы и направления поддержки детской инициативы раскрыты в Образовательной программе дошкольного образования МБДОУ д/с № 28 https://dou24.ru/z28/images/21-22/doc/obr/obrazovateln.programma_2022-2023_uch.god.pdf

## 2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

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

**Формы сотрудничества с семьями воспитанников:**

- консультации (групповые, индивидуальные);

- беседы с родителями;
- презентация достижений детей за учебный год на родительских собраниях (общих и групповых);
- размещение рекомендаций, консультаций на стендах для родителей, в папках «Для вас, родители»;
- дни открытых дверей;
- проведение открытых занятий по запросу родителей;
- организация видеопросмотров;
- спортивные праздники и развлечения на воде;
- проектная деятельность.

В полном объеме **Основные формы взаимодействия с семьей** раскрыты в ООП дошкольного образования МБДОУ д/с № 28 https://dou24.ru/z28/images/21-22/doc/obr/obrazovateln.programma_2022-2023_uch.god.pdf

## III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Санитарно-гигиенические условия реализации Программы

Образовательная деятельность по обучению плаванию организуется с учетом требований СанПиН 2.1.3678-20 «Санитарно - эпидемиологические требования. эксплуатации помещений, сооружений, оборудования и транспорта, также условиям деятельности. хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, работ или оказание услуг»; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; СанПиН 1.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями. Бассейн оборудован системой по доочистке воды ультрафиолетовым стерилизатором Electronic Ice Controller.

В помещении поддерживается достаточная освещенность, помещения бассейна регулярно проветриваются; проводится ежедневная уборка, текущая дезинфекция помещений и оборудования, дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды. 1 раз в месяц в помещениях бассейна и подсобных помещениях проводится генеральная уборка и дезинфекция. Контроль качества воды осуществляет Центр гигиены.

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

| Группа | Температура воды ($^0$C) | Температура воздуха ($^0$C) | Глубина бассейна (м) |
|---|---|---|---|
| младшая | + 30 - +32 | +26 - +28 | 0,4-0,5 |
| средняя | +28 - +29 | +25 - +28 | 0,7-0,8 |
| старшая | +27 - + 28 | +25 - +28 | 0,8 |
| подготовительная | +27 - + 28 | +24 - +27 | 0,8 |
| коррекционная | +27 - + 28 | +24 - +27 | 0,8 |

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют в теплое время года не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

### 3.2. Режим дня и распорядок

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса: в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей.

Образовательные задачи решаются в ходе организации:

- образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
- самостоятельной деятельности детей;
- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации программы.

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ДОУ является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное организацию совместной и самостоятельной детской деятельности, приема пищи, сна. Обязательно учитывается время приема пищи.
Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

**Длительность занятий по плаванию**
**в разных возрастных группах**

| Группа | Количество подгрупп | Количество детей в подгруппе | Длительность занятий, мин | |
|---|---|---|---|---|
| | | | в одной подгруппе | в группе |
| младшая | 2 (3) | 8-10 | от 10-15 до 20 | от 20-30 до 40-60 |
| средняя | 2 | 10-12 | от 15-20 до 25-30 | от 30-40 до 50-60 |
| старшая | 2 | 10-12 | от 20 - 25 до 30 | от 40 до 60 |
| подготовительная | 2 | 10-12 | от 25 до 30 | от 50 до 60 |
| коррекционная | 2 | 5-6 | от 25 до 30 | от 50 до 60 |

### 3.3. Обеспечение безопасности во время проведения образовательной деятельности

Для предупреждения несчастных случаев и травм на занятиях необходимо соблюдать следующие требования и правила:

– занятия по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;

– поддерживать строгую дисциплину. 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 образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими по численности 10-12 человек;

– допускать детей к образовательной деятельности только с разрешения врача;

– приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения педагога;

– проводить поименно перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее;

– Научить детей пользоваться спасательными средствами.

– во время образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.

– не проводить 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 методически правильную последовательность обучения: обеспечивать реализацию принципов систематичности, доступности, активности, наглядности, последовательности и постепенности, прогрессирующего нарастания физической нагрузки;

– знать детей, особенности характера и поведения каждого, их привычки, а также индивидуальные данные физического развития, состояния здоровья и специальной плавательной подготовки;

– прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды;

– не злоупотреблять возможностями ребенка, не применять упражнения, которые могут вызвать переутомление, не форсировать увеличение проплываемой дистанции.

– добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию;

– научить пользоваться поддерживающими средствами (спасательными кругами, досками, шестами);

– воспитывать у детей самообладание и чувство ответственности за безопасность занятий.

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.

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 преподавателя 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.

При соблюдении всех мер предосторожности возможность несчастных случаев при купании и обучении дошкольников плаванию практически исключается.

### 3.4.Материально-техническое обеспечение программы

- Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями. Бассейн оборудован системой по доочистке воды ультрафиолетовым стерилизатором Electronic Ice Controller.
- Чаша бассейна облицована глазированной керамической плиткой. Плитка плотно прилегает к основанию чаши. Поверхность плитки гладкая без сколов и выбоин. Пол вокруг бассейна выложен противоскользящей дорожкой. Чаша бассейна оснащена лестницей (трапом) для подъема и спуска детей. Лестница прочно укреплена к стенкам бассейна. Верхняя площадка лестницы и основание оснащены противоскользящими резиновыми ковриками.
- Помещение бассейна оборудовано душевыми кабинами, оснащенными противоскользящими ковриками, подводкой горячей и холодной воды через смесители. При входе в помещение с чашей установлен ножной душ, который оснащен противоскользящим ковриком.
- В раздевалке имеются скамейки и индивидуальными кабинками для детей. Поверхность скамеек и кабинок гладкая, без повреждений, соответствуют требованиям СанПин, допускают уборку влажным способом и дезинфекцию.
- В наличии имеются 2 фена для просушивания волос детей после купания.
- Имеется 2 стеллажа для игрушек.

**3.5.Организация развивающей предметно-пространственной среды**

Предметно-развивающая среда бассейна оформлена и укомплектована таким образом, чтобы вызывать у воспитанников радость, заинтересованность, желание заниматься в нем.

Бассейн, оснащен необходимым спортивным оборудованием и инвентарём, что позволяет решать задачи на освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств, воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

***Спортивный инвентарь в бассейне:***

- доска ребристая;
- шест;
- гимнастические палки;
- разделители для дорожек;
- игрушки и предметы плавающие;
- мячи резиновые;
- мячи надувные;
- надувные игрушки;
- мешочки с грузом;
- обручи плавательные (горизонтальные),
- обручи с грузами (вертикальные),
- предметы тонущие,
- круги спасательные,
- комплект (ласты, дыхательная трубка, маска),
- пояс для обучения плаванию

Спортивный инвентарь безопасен для использования, отвечает нормам СанПиН.

**3.6.Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

- Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2003.

- Большева Т.В., Синкевич Е.А. Физкультура для малышей. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005.
- Волошина Л.Н., Курилова Т.В. «Играйте на здоровье!». Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет. Б. Белый город. 2013.
- Ножкина Н.А., Казьмина Л. К, Бойкович Н. Н. Оценка физического и нервно-психического развития детей дошкольного возраста.— СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2006.
- Банникова Л.П. Программ оздоровления детей в ДОУ. Методическое пособие. М., Сфера, 2007.
- Береснева З.И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. М., Сфера, 2005.
- Деркунская В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. - М.: Педагогическое общество России, 2005.
- Кузнецова М.Н. система закаливающих мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. Пособие для медработников и воспитателей. – М.: Аркти, 2003.
- О здоровье дошкольников. Составитель Нищева Н.В.. СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2006.
- Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическая культура». Методический комплект программы «Детство». — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.
- Чеменёва А.А. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. - СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011.
- Харченко Т.Е. Спортивные праздники в детском саду. Сфера. – 2013.
- Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной активности детей дошкольного возраста. - СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013.
- Чеменёва А.А. Коммуникативно-ориентированная предметная среда физкультурного образования дошкольника. - СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013.
- Соколова Л.А. комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. - СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013.
- Деркунская В.А. Образовательная область «Безопасность». Методический комплект программы «Детство». — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.
- Деркунская В.А. Образовательная область «Здоровье». Методический комплект программы «Детство». — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013.
- Хромцова Т. А. Воспитание безопасного поведения в быту детей дошкольного возраста. - М.: Педагогическое общество России, 2007.
- Тимофеева Л.Л. Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет. С-Пб, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015
- Тимофеева Л.Л. Формирование культуры безопасности. Планирование образовательной деятельности во второй младшей группе. С-Пб, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015
- Тимофеева Л.Л. Формирование культуры безопасности. Планирование образовательной деятельности в старшей группе. С-Пб, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015
- Тимофеева Л.Л. Формирование культуры безопасности. Взаимодействие семьи и ДОО. С-Пб, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015


**Наглядно-дидактические пособия**


- Дидактический демонстрационный материал. С. Вохринцева. Физическое развитие детей. Летние виды спорта. Екатеринбург, «Страна Фантазий», 2012
- Дидактический демонстрационный материал. С. Вохринцева. Физическое развитие детей. Зимние виды спорта. Екатеринбург, «Страна Фантазий», 2012

## IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

**Краткая презентация рабочей программы по обучению плаванию Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей №28 «Жарки»**

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» (обучение детей плаванию) для детей дошкольных групп.

Программа предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов, нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, однако не имеет жесткой привязки к возрасту, что обеспечивает овладение ребенком данным видом физических упражнений независимо от включения его в процесс обучения.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.

Содержание образовательной деятельности выстроено с учетом программ:

- Образовательной программы дошкольного образования «Детство» под ред. ред. Т.И. Бабаевой, А.Г., Гогоберидзе. - СПб, ООО издательство ДЕТСТВО- ПРЕСС, 2016
- программы Л.Н. Волошиной «Играйте на здоровье». – М: Аркти, 2011
- программы Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко «Школа здорового человека. Программа для ДОУ». – М: ТЦ Сфера, 2012
- программы Е.К. Вороновой «Программа обучения плаванию в детском саду». – СПб, ООО издательство ДЕТСТВО- ПРЕСС, 2011
- Л.Л. Тимофеева «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет». С-Пб, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015.