

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка – детский сад «Сказка»

Сертификат: 7A82E963B4EEDD7BAC23BFDDDBE2CC7972

Владелец: Дитяева Любовь Владимировна

Действителен: с 19.06.2025 до 12.09.2026

Рассмотрено и принято
На заседании педагогического совета
Протокол педсовета № 1
От «23» сентября 2025 года

Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ НАО «ЦРР-д/с «Сказка»



Л.В.Дитяева

Приказ № 113-од
«23» сентября 2025г.

Дополнительная образовательная программа для детей дошкольного возраста по плаванию «Дельфиненок»

Нарьян-Мар,
2025 год.

Содержание.

Введение.....	3
1.Целевой раздел.	4
1.1. Пояснительная записка.	4
1.2. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста.....	11
1.3 Планируемые результаты освоения программы.....	14
1.4 Система мониторинга достижения планируемых результатов.....	18
2. Содержательный раздел.	23
2.1. Характеристика основных навыков плавания.	23
2.2.Этапы формирования навыков плавания	24
2.3.Содержание работы в возрастных группах.....	26
2.3.1. <i>Первый год обучения. Младшая группа.</i>	26
2.3.2. <i>Второй год обучения. Средняя группа.</i>	29
2.3.3. <i>Третий год обучения. Старшая группа.</i>	31
2.3.4. <i>Четвёртый год обучения. Подготовительная группа.</i>	38
3.Организационный раздел.	39
3.1. Особенности организации развивающей предметно- пространственной среды.	39
3.2. Обеспечение безопасности НОД по плаванию.....	41
3.3.Режим проведения занятий.....	43
3.4. Кадровое обеспечение программы.....	46
4 .Библиография.	48

Введение.

Перед дошкольными работниками поставлены важнейшие задачи по охране жизни и укреплению здоровья, совершенствованию физиологических функций организма ребенка, повышению его защитных свойств. В связи с этим в общей системе физического воспитания в детском саду большое место отводится плаванию. Плавание является превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. С самого раннего возраста это одна из самых сильных форм воздействия на развивающийся организм, сочетание воды, воздуха, температуры и двигательной активности ребенка.

Плавание закаляет организм, совершенствует механизм терморегуляции, повышает иммунологические свойства, улучшает адаптацию к разнообразным условиям внешней среды. Прививает умения и навыки самообслуживания; совершенствует органы кровообращения и дыхания, улучшает сердечную деятельность, подвижность грудной клетки, ритм дыхания, увеличивает жизненную емкость легких; укрепляет опорно-двигательный аппарат, правильно формирует позвоночник, вырабатывает хорошую осанку, предупреждает развитие плоскостопия; увеличивает работоспособность и силу мышц; гармонично развивает силу, быстроту, ловкость, гибкость, координацию движений, выносливость; совершенствует движения; повышает общий тонус организма, укрепляет нервную систему, крепче становится сон, улучшается аппетит.

Умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Огромное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным, поэтому научить ребенка держаться на воде – значит привить ему жизненно необходимый навык.

1.Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая Программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению « Физическое развитие».

Педагогическая целесообразность образовательной Программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата.. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

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

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы: Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях; Т.И. Осокиной « Как научить детей плавать».

Рабочая программа по физическому развитию (плавание) детей 3-7 лет разработана в соответствии:

- Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» №1155 от 17.10. 2013 года;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Уставом ГБДОУ НАО «ЦРР – ДС «Сказка»;
- Примерной основной общеобразовательной Программой «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой (М.: Мозаика – Синтез, 2014 г.);
- Основной общеобразовательной программой ГБДОУ НАО «ЦРР – ДС «Сказка».

1.1.1. Цель и задачи реализации программы.

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

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

время скольжения на груди и на спине. Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Оздоровительное плавание – одна из сильных форм воздействия на развивающийся организм. Это воздействие воды, воздуха, температуры и двигательной активности. Цель оздоровительного плавания – успешное обучение плаванию, эффективное устранение на ранних этапах формирования нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексное оздоровление и укрепление растущего детского организма.

Оздоровительные задачи:

- формирование правильной осанки;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- формирование гармоничного телосложения;
- укрепление и развитие мышц туловища, ног, плечевого пояса, особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей; повышение функциональных возможностей растущего детского организма;
- закаливание организма детей;
- развитие и совершенствование физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости

Обучающие задачи:

- ознакомление со свойствами воды и преодоления чувства боязни её;
- обучение передвижению по дну бассейна различными способами на различной глубине;
- обучение погружению в воду и открытию в ней глаз;
- обучение дыханию в воде (выдохи в воду);

- обучение держанию тела на поверхности воды на груди и на спине;
- обучение скольжению в воде на груди и на спине;
- обучение координационным возможностям в воде, выполнение простейших движений в воде руками и ногами во время скольжения;
- обучение облегченным способам плавания;
- обучение спортивным способам плавания.

Воспитательные задачи:

- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать чувство коллективизма;
- воспитывать положительные морально-волевые качества личности;
- воспитывать умение слушать объяснение педагога;
- воспитывать уверенность, безбоязненное отношение к воде;
- воспитывать интерес к физическим упражнениям в воде, желание научиться плавать.

Исходя из этих конкретных задач и имеющегося программного материала, намечены следующие конкретные цели обучения, рассматриваемые как цели периода начального обучения для каждой возрастной группы:

Вторая младшая группа – учить погружать лицо и голову в воду, бегать по воде, дуть на воду - выполняя вдох и выдох, учить простейшим движениям ног.

Средняя группа - учить не бояться воды, самостоятельно входить в неё, безбоязненно играть и плескаться, а так же научить кратковременно держаться и скользить на воде.

Старшая группа - то же, что и в средней группе, а так же более уверенно держать на воде, скользить на воде, научить выдоху в воду, пытаться плавать облегченным способом.

Подготовительная группа - то же, что и в старшей группе, а так же уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, плавать облегченными способами, делать попытки плавать одним из спортивных способов плавания.

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

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип 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;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы 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, жестов.
- Практические: предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

1.1.3. Структура программы.

Программа входит в вариативную часть Основной общеобразовательной программы, которую формирует образовательное учреждение и предусмотрена для детей от 3 до 7 лет.

Программа рассчитана на 4 года:

- на младший дошкольный возраст (от 3 до 5 лет)
- на старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет).

Программа включает:

- ознакомление ребенка с водой;
- овладение детьми навыком скольжения;
- обучение занимающихся плаванию определенными способами;

- профилактика различных заболеваний;
- привитие культурно-гигиенических навыков;
- беседы о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде. В процессе обучения особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения.

В Программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового 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.

Реализуемая Программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

1.2. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста

Младший дошкольный возраст – 3-4 года

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы : 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 кистей рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет. Вес – 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 движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний дошкольный возраст - 4 - 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 диафрагма. 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 - нервно-психической регуляции и её функций, 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 – нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное

восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст - 5 -6 лет

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё 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 - 6 - 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 закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.3 Планируемые результаты освоения программы.

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;

- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств

Вторая младшая группа.

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

К концу 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»).
- Попытаться 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.
- Попытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

Средняя группа.

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на

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

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Бегать парами.
- Попытаться 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».
- Попытаться 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, проплыть 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 группа

В подготовительной 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.
- Попытаться 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.
- Попытаться плавать способом на груди и на спине.

Конечным результатом освоения Программы является сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных).

Физические качества: ребёнок физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками, потребность в здоровом образе жизни. У ребёнка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, самостоятельность в выполнении доступных возрасту гигиенических процедур, элементарные правила здорового образа жизни.

1.4 Система мониторинга достижения планируемых результатов.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

**Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников в
разных возрастных группах.**

Возрастная группа	Задача
II младшая	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, 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.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования. В начале и конце учебного года (октябрь – апрель) при реализации образовательной программы проводится оценка индивидуального развития детей. Мониторинг осуществляется в форме

регулярных наблюдений за детьми в процессе непосредственно-образовательной деятельности. Оценка качества обучения плаванию выражается в опосредованной форме:

- не сформирован (0 баллов);
- находится в стадии становления (1 балл);
- сформирован (2 балла).

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития позволяют фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Младшая группа

№ п/п	Фамилия ребенка	Позитивное отношение к воде и занятиям по плаванию	Передвижения	Приседания в воде, погружение в воду с опорой и без опоры	Выдохи в воду	Скольжение на груди со вспомогательными снарядами, отталкиваясь от дна и стенки бассейна	Средний балл

Средняя группа

№ п\п	Фамилия ребенка	Позитивное отношение к воде и занятиям по плаванию	Ориентированы в воде с открытыми глазами	Лежание на груди	Лежание на спине	Скольжение на груди и спине	Средний балл

Старшая группа

№ п\п	Фамилия, имя ребенка	Позитивное отношение к воде и занятиям по плаванию	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Координация движений ног по типу кроля	Координация движений рук в плавании на груди и спине	Средний балл

Подготовительная группа.

№ п\п	Фамилия, имя ребенка	Позитивное отношение к воде и занятиям по плаванию	Торпеда	Кроль на груди	Кроль на спине	Плавание произвольным способом	Средний балл

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

2. Содержательный раздел.

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

2.1. Характеристика основных навыков плавания.

Ныряние. Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.

Прыжки в воде. Выбатывают умение владеть своим телом в воде, почувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.

Лежание. Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.

Скольжение. Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.

Контролируемое дыхание. Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

2.2. Этапы формирования навыков плавания

I этап. Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвижение по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).

II этап. Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).

III этап. Обучение облегченным способам плавания, обучение определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).

IV этап. Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воде.

Для повышения эффективности обучения следует также руководствоваться положением, что сочетание врожденных орфологических и функциональных особенностей характеризует одаренность в том или ином виде деятельности. Должна быть поставлена задача – найти для обучаемого те движения, то сочетание движений, которые бы отвечали его способностям, его одаренности. Как показала практика, обучение, построенное на таком принципе, более эффективно. Кроме того, это повышает еще и заинтересованность к занятиям самих обучаемых. При определении последовательности освоения упражнений следует учитывать закономерность переноса навыков. Особенно эффективно использование этого положения на начальном этапе обучения, когда все движения выполняются в упрощенных формах, т.е. в облегченных способах, доступных обучаемым. Это дает возможность быстрее осваивать более сложные, спортивные, но имеющие много общего в структуре движений с облегченными способами, в которых движения руками и ногами из спортивных способов.

На начальном этапе обучения обучаемым предоставляется возможность из большого количества движений разных способов, начиная с рук, а затем ног и их различных сочетаний выбрать те, которые у каждого лучше получаются. Результатом этого является выбор способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям каждого занимающегося. Именно овладение этого своего первого, легче получающегося способа помогает в дальнейшем осваивать остальные более сложные способы, как по элементам, так и в полной координации.

Следующий этап: посвящается совершенствованию спортивных способов. При проведении занятий учитываются индивидуальные качества занимающихся, от чего зависит степень и время освоения материала.

Структура занятий традиционная:

- подготовительная часть: построение детей, объяснение задач по плаванию в доступной форме, выполнение общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться и в воде), знакомство с подвижными играми;

- основная часть: изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет;
заключительная часть: снижение физической и эмоциональной нагрузки;
самостоятельное плавание с индивидуальной работой, т. е. самопроверка освоения материала занятия;

- подведение итогов работы.

2.3.Содержание работы в возрастных группах

2.3.1. Первый год обучения. Младшая группа.

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 купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды.

После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям.

Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включают в себя игры с игрушками, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т.д., бега: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д., прыжков: на двух ногах на месте, продвигаясь вперёд, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду.

Дети младшей группы должны освоить погружение под воду. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. Это связано с тем, что первоначально неправильно созданные и закреплённые навыки 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.

Обучение каждому плавательному движению производится в игре. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, помогает проявлять ему свои подражательные способности. Игровая деятельность дает малышу возможность проявить самостоятельность в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих умений.

Упражнения для общефизической подготовки

Занятия проходят в зале сухого плавания.

Строевые упражнения:

- построения — в колонну, в круг, стайкой, в рассыпную;
- перестроения — парами, в колонну по два, в несколько кружков, нахождение своего места в строю;
- повороты — по примеру воспитателя, используя зрительные ориентиры.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- для развития рук и плечевого пояса — исходные положения руки на пояс, к плечам, за спину, вниз, в стороны;
- для мышц туловища — исходные положения, стоя, стоя на четвереньках, сидя на стульях, скамейке, на полу ноги вместе, ноги врозь, лежа на животе;
- для мышц ног — исходные положения стопы параллельно, ноги вместе, широко врозь.

Движения в ОРУ выполняются на 2 счета, в среднем темпе (для мышц туловища в более медленном темпе); движения носят имитационный характер; предъявляются требования по технике выполнения (не сгибать колени, не отрывать пятки от пола, слушать счет, соблюдать темп движения и т. п.).

Упражнения для специальной подготовки

Предварительно происходит ознакомление детей с залом сухого плавания, бассейном, душем, раздевалками; с правилами поведения в бассейне; посещение занятий по плаванию старших групп.

Спуск в бассейн производится с помощью и без поддержки преподавателя по лесенке.

Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень (руки преподавателя) и без поддержки; взявшись за руки в полу приседе, на носках, спиной вперед, приставными шагами.

Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу в прямом направлении.

Действия с предметами, плавательной доской, палкой, обручем, поплавком, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить по воде).

Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой.

Погружения в воду с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей» (долгий выдох), дуть на воду.

Скольжения на животе — держась за руки преподавателя; за поручень; опираясь руками о дно (идти на руках, опираясь о дно); передвигаться, держась за плавательную доску; с поплавком на спине; лежа на животе свободно без опоры: принять положения «стрелка», «запятая», «звездочка», «поплавок»; работать ногами, как при плавании кролем (из исходного положения, сидя, лежа с опорой и без опоры).

К концу учебного года дети младшей группы могут: свободно перемещаться в воде (ходить, бегать, прыгать), доставать со дна игрушки, погружаться в воду с открытыми глазами; делать выдохи в воду (3-4 раза).

2.3.2. Второй год обучения. Средняя группа.

Двигательные навыки

У детей 4—5 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в младшей группе. Упражнения в воде и игры выполняются детьми на глубине 70—85 сантиметров без поддержки взрослого.

Детей среднего возраста учат выполнять упражнения сначала на суше, а затем повторяют их в воде. Преподаватель должен показать упражнение и объяснить детям технику его выполнения. Особенно важен показ упражнений в воде: дети воспринимают последовательность выполнения и понимают, что сделать его в воде вполне возможно. Краткое и доступное объяснение помогает ребенку сознательно овладевать правильными движениями. В объяснении можно прибегать к образным сравнениям, так как мышление детей среднего возраста образное. Образ должен быть понятен детям.

Большое значение следует уделить воспитанию у детей организованности и дисциплинированности. В обучении используют разнообразные упражнения и игры.

Упражнения для общефизической подготовки

Занятия проходят в зале сухого плавания.

Строевые упражнения:

- построения — в колонну, шеренгу, в круг, в рассыпную;
- перестроения — в звенья, тройками, в несколько кружков, парами, в колонну по одному, по два, в одну-две шеренги;
- повороты — прыжком и переступанием, направо и налево, используя зрительные ориентиры.

Общеразвивающие упражнения:

- для развития рук и плечевого пояса — исходные положения 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 (одновременные) вперед, назад (упражнение «мельница»);
- для мышц туловища — исходные положения, 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 — исходные положения вместе, слегка врозь; пятки вместе, носки врозь; на ширине плеч; врозь; на одной ноге. Махи, подъемы (одновременно и поочередно), приседания, подскоки на месте.

Упражнения для специальной подготовки

Предварительно повторяются правила поведения в бассейне, душевой комнате. Происходит ознакомление детей со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов), посещение занятий детской спортивной школы, экскурсии в большие, бассейны.

Спуск в воду с последующим погружением.

Передвижения в воде шагом: на носках; перекатом с пятки на носок; приставными шагами; мелким и широким шагом; с высоким подниманием колена; в полу приседе, с поворотами; с заданиями (руки к плечам, вперед, на плечи впереди идущему, вверх, с остановкой по сигналу и т. п.); спиной вперед; на внешних сводах стоп; в чередовании с бегом.

Передвижения в воде бегом: в колонне по одному; парами; «змейкой»; со сменой темпа; со сменой ведущего; по диагонали; с высоким подниманием колена, на носках, челночный бег.

Передвижения прыжками, на обеих ногах, со сменой ног, на одной ноге, с поворотами кругом; прыжки вверх (из воды), чтобы достать предмет.

Погружения в воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду.

Передвижения под водой шагом в полном приседе с помощью и без помощи рук; прыжками, с головой уходя под воду; быстрым и медленным шагом; держась за плавательную доску и самостоятельно.

Скольжению на животе — держась руками за поручень; за плавательную доску; опираясь о дно; держась на плаву самостоятельно; поднимать голову, делать вдох и опускать голову, делая выдох в воду; лежать на воде свободно: принять положения «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка», делая выдох в воду 5—6 раз.

Движения ног кролем на груди из исходного положения сидя упор сзади (на бортике бассейна, на суше), в упоре лежа на животе (в воде) с поднятой головой и с выполнением выдоха в воду; лежа, держась за поручень, за плавательную доску, свободно. Скольжение на животе без работы ног и с работой ногами кролем: с плавательной доской и без; с выдохом в воду и с задержкой дыхания.

К концу учебного года дети средней группы могут: скользить на груди с подвижной опорой, лежать на воде с задержкой дыхания, спрыгивать в воду из положения, сидя на бортике; работать руками и ногами, как при плавании кролем; передвигаться по дну в различных положениях.

2.3.3. Третий год обучения. Старшая группа.

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. Техническая подготовка ребенка позволит решить поставленные на данном этапе задачи.

При начальном обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста занятия начинаются по укороченной схеме содержания занятий младшего и среднего возрастов. В процессе овладения новыми упражнениями детьми старшего дошкольного возраста используются следующие методические приемы:

- **показ упражнений.** Наиболее сложные и новые упражнения преподаватель показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает заранее подготовленный ребенок. Этот методический прием способствует формированию у детей психологической установки: доступность упражнения (может мой сверстник — могу и я). На этапе закрепления техники плавательных движений используется прием показа упражнения со всевозможными ошибками. Дети исправляют их, самостоятельно проговаривая последовательность выполнения. Очередность показа неправильных упражнений определяется педагогом. Этот прием направлен на то, чтобы вызвать стремление детей максимально проявить себя и показать свою самостоятельность;
- **средства наглядности.** Использование наглядной схемы упражнения (карточки) с изображением отдельных его элементов. Ребенок по карточке должен выполнить упражнение. Следует использовать также графические изображения подвижных игр (расстановка пособий и расположение играющих), по которым дети придумывают содержание и правила игры. Применение наглядных схем способствует развитию у детей умственных способностей;
- **разучивание упражнений.** Наиболее координационно сложные упражнения разучиваются с детьми по частям и только затем выполняются в целом. Такое выполнение упражнений помогает детям избежать грубых

ошибок и формирования неправильных навыков. Упражнения выполняются детьми только по словесному объяснению педагога или сообразно названию упражнения;

- **исправление ошибок.** Педагогом ведется работа по предупреждению и исправлению ошибок, воспитанию привычки у детей контролировать свои действия и действия своих сверстников. Ошибку при выполнении задания делают предметом внимания детей. Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям преподавателя;
- **подвижные игры на суше и в воде.** В процессе формирования первоначальных навыков плавания (в воде) используются подвижные игры. Они придают занятиям эмоциональную окраску и позволяют детям непринужденно, смело выполнять различные действия и упражнения, добиваться их высокого качества. Благодаря игровым приемам дети быстрее усвоят программный материал;
- **имитация упражнений.** Педагог или заранее подготовленный ребенок выполняют движения, подражая животным, птицам, изображая явления природы. Остальные дети должны угадать предлагаемый образ, описать последовательность его движений и самостоятельно повторить; имитация упражнений. Педагог или заранее подготовленный ребенок выполняют движения, подражая животным, птицам, изображая явления природы. Остальные дети должны угадать предлагаемый образ, описать последовательность его движений и самостоятельно повторить;
- **оценка (самооценка) двигательных действий.** После проведения упражнений педагог проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребенка, задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях;
- **индивидуальная страховка и помощь.** Метод применяется по мере необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка;

- **межличностные отношения между инструктором и ребенком.** Они строятся на высокой требовательности к развивающейся личности. Двигательные навыки в плавании формируются путем сочетания игровых приемов со словесными воздействиями инструктора: команды, распоряжения, поощрения, порицания, объяснения способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения. Педагог пользуется словом, как педагогическим инструментом, изменяя интонацию и силу голоса. Лишь в исключительных случаях он повышает голос, но в то же время его тон не должен быть бесстрастным. По тону педагога ребенок должен понять, порицают его или хвалят. В ходе проведения занятий бывает необходимо прибегать к запретам, которые связаны с техникой безопасности;
- **круговая тренировка.** Выполнение упражнений способом круговой тренировки, чередующимся с поточным, фронтальным и игровым методами организации занятий, которые позволяют повысить моторную плотность занятий;
- **игры на внимание и память.** В подготовительной и заключительной частях занятия проводятся игры на внимание: «Запрещенное движение», «Делай как я», «День и ночь», «Совушка» и др. Эти игры способствуют развитию произвольности поведения, координации движений, равновесия, быстроты мышления, двигательной памяти;
- **соревновательный эффект.** Использование игр-эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Эмоции приспособливают организм к лучшему выполнению движения и обостряют работу органов чувств, необходимую для данного движения;
- **контрольные задания.** При обучении базовым плавательным движениям используется метод контрастных заданий. По каждой задаче обучения плаванию подбирается большое количество упражнений, различных по

трудности, чтобы обеспечить выполнение поставленных целей. Очередность заданий намечается заранее. Основным правилом смены упражнений является не переход от простого к более сложному, а контрастность заданий. Это позволяет активизировать детей и постоянно поддерживать их интерес к выполнению упражнений. Благодаря такой организации занятий новое движение осваивается гораздо быстрее и легче, чем в традиционных формах.

Упражнения для общефизической подготовки

Занятия проходят в зале сухого плавания.

Строевые упражнения:

- быстро, организованно и самостоятельно строиться в колонну (несколько колонн), шеренгу (несколько шеренг); перестраиваться в движении; 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 (3 раза по 10 приседаний); группироваться и покачиваться в этом положении; выполнять наклоны из исходного положения, сидя ноги врозь, касаясь руками носков ног; отжиматься от пола 2—5 раз из исходного положения упор лежа;
- для мышц ног — приседать, (поднимаясь на носки, руки в исходных положениях; делать выпады вправо-влево, перенося тяжесть тела с одной

ноги на другую; махи ногами вперед, назад, в сторону с опорой о рейку лестницы и без опоры; прыжки на обеих ногах (по 120—140 прыжков с отдыхом в 30 секунд); прыжки через скакалку вперед, назад.

Дыхательные упражнения

На занятиях в воде особое внимание уделяется упражнениям для правильного дыхания. Они являются наиболее сложными в процессе обучения плаванию. При выполнении этих упражнений детей учат делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха — это связано с особенностями дыхания в воде. Также детей учат задерживать дыхание на максимально возможное время. Указывают, что вдох необходимо делать легко, бесшумно, не поднимая высоко плечи и обязательно через рот. Наиболее эффективными дыхательными упражнениями являются те, которые имитируют при вдохе «вдыхание запаха цветка», при выдохе — «сдувание одуванчика».

После освоения детьми правильного вдоха и выдоха их учат согласовывать дыхание с движениями ног, рук, затем головы. На каждом занятии разучивают два-три дыхательных упражнения. Каждое последующее занятие начинается с повторения упражнений, освоенных ранее. Дыхательные упражнения выполняются индивидуально в различном темпе, в зависимости от уровня развития и состояния дыхательной мускулатуры ребенка. В начале разучивания нового упражнения тренер - преподаватель показывает детям, как сочетались правильное дыхание с движениями. Все дыхательные упражнения тренер сопровождает указаниями о том, где и как надо делать вдох и выдох.

Упражнения для специальной подготовки

Предварительно повторяются правила поведения в бассейне (в воде и на суше); напоминаются сигналы для входа и выхода из воды; для начала и окончания упражнения.

Спуск в воду с последующим погружением. Уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать под водой предмет.

Передвижения в воде шагом: гимнастический шаг; с задержкой на носке (петушиный шаг); с мешочком на голове; приставной шаг с приседанием; шаг противходом; шаг продольной и поперечной «змейкой».

Передвижения в воде бегом: бег в разных построениях; челночный бег (5 раз по 7—10 метров, в зависимости от длины бассейна); в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения; спиной вперед; галопом правым и левым боком.

Передвижения прыжкам: прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед; прыжки из обруча в обруч, которые лежат на воде (необходимо вынырнуть в другом обруче).

Погружения в воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, 20, 32 счета); собирать предметы, разбросанные по дну бассейна; ныряние.

Скольжения на животе: скольжение на груди без и с работой ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой рукой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук); с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры; с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания. Согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди.

Скольжения на спине — с опорой о плавательную доску; с поддержкой головы шестом и без опоры; лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; скользить на спине, отталкиваясь от бортика; скользить с работой ног; скользить, сочетая движения ног и рук; скользить, сочетая работу рук, ног и дыхания. К концу учебного года уметь проплывать кролем на груди и на спине в полной координации 3 раза по 8 метров.

К концу учебного года дети старшей группы могут: скользить на груди и спине с подвижной опорой, лежать на воде на спине и на груди с задержкой

дыхания, спрыгивать в воду из положения, сидя на бортике, работать руками и ногами, как при плавании кролем, принимать безопорное положение на воде, всплывать.

2.3.4. Четвёртый год обучения. Подготовительная группа.

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. В группах детей подготовительного к школе возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию.

Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

3. Организационный раздел.

Программа предназначена для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет. Срок реализации программы 4 года. Занятия в каждой возрастной группе проводятся 2 раза в неделю. Состав группы – не более 8 человек. Ведется табель посещения занятий.

Формы организации работы с детьми: Обучение плаванию проходит в форме подгрупповой образовательной деятельности по установленному расписанию.

Формы работы с педагогическим коллективом: индивидуальные консультации, открытые занятия, развлечения, памятки, совместное планирование.

Формы работы с родителями: индивидуальные консультации, родительские собрания, праздники, развлечения.

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

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. Организация обучения детей плаванию в детском саду необходимо осуществлять в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы. Сочетание непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды, с обязательным

присутствием медицинского работника. Дети занимаются плаванием в плавках, в резиновых шапочках и, по необходимости, в плавательных очках. Для передвижения по детскому саду до и после занятия необходимы махровые или фланелевые халаты с капюшонами и длинными рукавами; обувь на резиновой подошве (исключая шлепанцы типа «вьетнамки»). Также детям необходимо мыло, мочалки и полотенца.

Развивающая предметно-пространственная среда (далее - РППС) бассейна создана с ориентацией на требования ФГОС ДО и обладает признаками: содержательная насыщенность, трансформируемость, полифункциональность, вариативность, доступность и безопасность, ориентированность на зону ближайшего развития детей.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной программе проходит в крытом бассейне, расположенном в здании ГБДОУ НАО " ЦРР - ДС "Сказка". Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха и влажность в соответствии с санитарно - гигиеническими требованиями.

Имеются раздевалки, душевые и санузлы. Размер площади зеркала воды составляет 24 кв.метра. Температура воздуха составляет 29-32 градуса С, температура воды - 30-34 градуса С. В соответствии с санитарными правилами вода, подаваемая в бассейн, по ГОСТ 2874-82 "Вода питьевая".

Пол непосредственно в помещении бассейна оборудован противоскользящими ковриками, в раздевалках и душевых на полу постелены прорезиненные коврики и дорожки. Для сушки волос после занятий плаванием установлен фен.

Все пособия и игрушки подвергаются санитарной обработке в установленном порядке. РППС бассейна соответствует индивидуальным и возрастным особенностям детей, обеспечивает детям игровую,

познавательную, творческую, двигательную активность, в том числе приобретение плавательных навыков, развитие крупной и мелкой моторики, создаёт возможность общения.

3.2. 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. Безопасность 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 8 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.

- вовремя непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- 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.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

В результате освоения программного материала по плаванию занимающиеся должны знать:

- правила поведения в бассейне.
- технику безопасности;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм, занимающихся;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря;
- 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 подавать ложные крики о помощи;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;

уметь:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди и спине;
- выполнять диагностические задания не ниже среднего уровня;
- участвовать в спортивных праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

3.3.Режим проведения занятий.

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – 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 ДООУ является режим дня. Продуманная организация 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 проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. 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 НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года.

Длительность занятий варьируется в зависимости от возраста детей. Занятия по плаванию проводятся в первую и во вторую половину дня подгруппами. В подгруппу дети могут объединяться не только по возрастному признаку, но и по состоянию здоровья, уровню плавательных умений, по гендерному признаку.

Количество и продолжительность занятий в неделю

Возрастная группа	Количество подгрупп	Длительность занятий, мин.	
		в одной подгруппе в день/ в неделю	во всей группе

Вторая младшая	2	15	30
Средняя	2	20	40
Старшая	2	25	50
Подготовительная	2	30	60

Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом.

Они ведут работу в своей группе:

- Следят за выполнением расписания образовательной деятельности и готовят подгруппы к ним.

- Знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться.

- Вместе с медсестрой определяют, 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. 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:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

3.4. Кадровое обеспечение программы

В плавательном бассейне детского сада работают: инструктор по физической культуре, медсестра, уборщик служебных помещений.

Программа реализуется инструктором по физической культуре ДОУ. Он имеет специальную подготовку по работе с детьми дошкольного возраста, знает анатомо-физиологические и психологические особенности детей и учитывает их в работе; соблюдает технику безопасности занятий на воде; владеет приемами страховки и оказания первой медицинской помощи. Инструктор по физической культуре знает комплекс физических и плавательных упражнений и владеет основными элементами техники их выполнения. Он занимается организационными вопросами, проводит занятия по плаванию, беседует с воспитателями групп и родителями. Допуск в бассейн происходит по справке участкового педиатра с учетом здоровья и индивидуальных особенностей детей.

Медсестра в соответствии с заключением врача освобождает воспитанников от занятий плаванием после перенесенных заболеваний, дает рекомендации инструктору по плаванию по обеспечению щадящего режима и индивидуальных физических нагрузок. При инфекционных заболеваниях запрещает посещение бассейна детьми карантинных групп до окончания срока карантина. Медицинская сестра осматривает детей перед занятиями и присутствует во время их проведения.

Воспитатель ведет работу в своей группе. Он вместе с родителями готовит детей к занятиям плаванию: следит, чтобы у всех детей были купальные принадлежности, напоминает правила поведения в бассейне, учит быстро одеваться и раздеваться.

Помощник воспитателя помогает приводить и отводить детей, вытирать, просушивать волосы. Оказывает помощь детям при раздевании - одевании.

Уборщик помещений содержит помещения бассейна в надлежащем санитарно-гигиеническом состоянии.

4 .Библиография.

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
2. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. – 80с.
3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать -М. 1985 год.
4. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. БогинаТ.Л.Обучение плаванию в детском саду. -М.; Просвещение, 1991 год.
5. ЧеменоваА.А.; СтолмаковаТ.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2011г.
6. Пищикова Н.Ч. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Москва – 2008г.
7. Яблонская С.В.; Циклес С.А. Физкультура и плавание в детском саду. Творческий центр Москва – 2008г.
8. Большакова И.А. Маленький дельфин Москва -2005г.
9. Соколова Н.Г. Плавание и здоровье малыша. Феникс – 2007г.