



Городской округ Ханты-Мансийск  
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПОЗНАВАТЕЛЬНО-РЕЧЕВОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ №  
21 «ТЕРЕМОК»  
(МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 21 «ТЕРЕМОК»)**

---

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
Протокол от «31» 08. 2023г.  
№ 1

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом от «31»08 2023  
№ 171/01  
Заведующий  
\_\_\_\_\_ Давлетова Р.В.

**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 4 ДО 8 ЛЕТ  
НА ОСНОВЕ ПРОГРАММЫ  
Т.И. ОСОКИНОЙ «ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ В ДЕТСКОМ САДУ»**

г. Ханты-Мансийск, 2023г.

Содержание:

<b>1. Целевой раздел рабочей программы</b> .....	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Эффективность плавания в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста.....	6
1.3. Цели и задачи реализации рабочей программы .....	7
1.4. Принципы, методы, средства и подходы к формированию программы	8
1.5. Диагностика плавательных умений и навыков .....	14
1.6. Планируемые результаты освоения программы .....	20
<b>2. Содержательный раздел</b> .....	<b>22</b>
2.1. Особенности развития детей дошкольного возраста .....	22
2.2. Задачи обучения плаванию по возрастным группам.....	25
2.3. Содержание образовательной деятельности (перспективное планирование по возрастным группам) .....	26
2.4. Взаимодействие с семьей .....	32
<b>3. Организационный раздел</b> .....	<b>35</b>
3.1. Организация НОД .....	35
3.2. Условия реализации программы.....	38
3.3. Обеспечение безопасности НОД по плаванию .....	39
3.4. Список используемой литературы .....	42

## **Раздел 1. Целевой раздел рабочей программы.**

### **1.1 Пояснительная записка.**

Здоровые дети — это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, а также выработке гигиенических навыков.

Физическая активность помогает снять нервное перенапряжение и позволяет детской психике работать уравновешенно и гармонично. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в физическом развитии ребенка. Именно в это время интенсивно формируется и происходит становление важнейших систем организма. Задача детского сада - приобщить детей к активным занятиям физической культурой, начиная с младшего возраста.

Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребёнком уровня здоровья, обеспечению достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма.

Обеспечение начального обучения плаванию дошкольников представляет одну из самых важных целей в области физического воспитания - это залог безопасности на воде, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде - это дети.

Данная программа разработана на основе ООП дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 21 «Теремок» и программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду» в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон РФ «Об образовании»

- Устав МБДОУ
- Программа развития МБДОУ
- Общеобразовательная программа МБДОУ
- Конституция РФ
- Федеральные Государственные Требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования, приказ от 23.11.09г.
- СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г.
- Федеральный закона «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48, ч.1, п.1
- ФГОС дошкольного образования (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 Г)

В основе программы лежит принцип современной российской системы образования непрерывность, которая на этапах дошкольного и школьного детства обеспечивается тесной координацией действий трех социальных институтов - семьи, детского сада и школы. Данная рабочая программа реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по основным направлениям развития ребенка.

Программа обеспечивает единство целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей; основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливании организма. Задачей занятий по плаванию является не только закаливание организма детей, но также предоставление им возможность научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь глубины. Успешность обучения дошкольников плаванию и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько чётко будут соблюдены все основные требования к его организации, обеспечены меры безопасности, выполнены необходимые санитарно-гигиенические правила.

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

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- оздоровительная работа в плавательном бассейне;
- развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения, игры упражнения, освоение которых помогают детям научиться основным навыкам плавания

Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в и игровые отношения 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. Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» (обучение детей плаванию) для детей следующих возрастных групп:

- средней
- старшей
- подготовительной.

Срок реализации программы: 2019-2022 учебный год

## **1.2. Эффективность плавания в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста**

Плавание - одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет средства возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания. Тело ребенка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении — это отличает плавание от других видов физических упражнений. Во время плавания ребенок преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы. Работоспособность мышцы у ребенка дошкольного возраста невелика. Они довольно быстро утомляются при статической нагрузке. Детям более свойственна динамика. Один из способов работы с детьми на воде обучение плаванию в игровой форме. Игровые занятия на воде - специально разработанная система упражнений с детьми от 3 до 7 лет, способствующая более быстрому, интересному, занимательному способу обучения плаванию.

Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам, что является наиболее актуальным для детей. Занятия плаванием благотворно влияют не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности. Занятия плаванием развивают такие черты личности как: целеустремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

### **1.3. Цель и задачи реализации рабочей программы.**

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

#### **Задачи программы.**

##### **Оздоровительные:**

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

##### **Образовательные:**

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.)

##### **Воспитательные:**

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу и воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес по плаванию;

- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению радости и удовольствия от движений в воде.

**Ожидаемые результаты:**

- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- формирование основных плавательных навыков;
- 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.

**1.4. Принципы, методы, средства и подходы к формированию программы.**

Рациональная 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, видеосюжетов, жестов.

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

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;

- плавание в координации движений.

#### 4. Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

#### 5. Игры и игровые упражнения, способствующие:

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

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.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

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

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Таблица 7

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания.

<b>I этап</b>	
<b>Результат (задачи)</b>	<b>Возраст детей (условно)</b>
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие	Средний дошкольный возраст.

действия, играть).	
<b>II этап</b>	
<b>Результат (задачи)</b>	<b>Возраст детей (условно)</b>
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять ВДОХ-ВЫДОХ в воду).	Средний дошкольный возраст.
<b>III этап</b>	
<b>Результат (задачи)</b>	<b>Возраст детей (условно)</b>
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст.
<b>IV этап</b>	
<b>Результат (задачи)</b>	<b>Возраст детей (условно)</b>
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Старший дошкольный возраст.

Таблица 6

#### Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать 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.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении.

Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать. При изучении упражнений и элементов техники плавания можно использовать выражения и сравнения, облегчающие понимание сущности задания. Например, "Задуй горящую свечу" (при изучении выдоха в воду); "Нырни "Вытянись в струнку", "Смотри, как убегает дно" (при обучении всплыванием и

скольжениям); "Работай руками, как мельница", "Работай ногами, как лягушка".

### 1.5. Диагностика плавательных умений и навыков.

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течении учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

#### Протокол диагностики навыков плавания.

##### Средняя группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Погружение в воду (на задержке дыхания «поплавок» в комбинации)	Выдох в воду	Лежание на груди	Лежание на спине	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди

##### Старшая группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Погружение в воду задержкой дыхания («поплавок» в комбинации)	Вдох-выдох (многократно)	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине.

## Подготовительная группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Вдох-выдох (многократно)	Ориентирование в воде с открытыми глазами	Упражнение «Стрела» на груди	Упражнение «Стрела» на спине	Свободное плавание с полной координацией (кроль на груди, спине, брасс)

### Методика проведения диагностики.

#### Лежание на груди.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки стороны, ноги - врозь (прямые). Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);

низкий боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

#### Лежание на спине.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);

низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами попеременно носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на груди.

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - ее выполняет упражнение.



### Скольжение на спине.

Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

### Ориентировка в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

Уровни освоения:

высокий - 3 предмета на одном вдохе;

средний - 1 предмет на одном вдохе;

низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

### Погружение в воду с задержкой дыхания.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

Уровни освоения: высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд;

средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд;

низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

### Упражнение «Стрела» на груди.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох). в воду - от бедра),

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

#### Упражнение «Стрела» на спине.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

#### Выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой);

низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, упустив воду только губы).

#### Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации).

Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками: опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд;

средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд;

низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

#### Многократные выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузит - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов;

средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха;

низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

#### Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Уровни освоения:

высокий - плавает в полной координации без ошибок;

средний - плавает с ошибками;

низкий - не плавает.

#### Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

Уровни освоения: высокий - плавает в полной координации без ошибок;

средний - плавает с ошибками;

низкий - не плавает.

#### Плавание брассом в полной координации.

Проплыть брассом в полной координации.

Уровни освоения:

высокий - плывет в полной координации без ошибок;

средний - плывет с ошибками;

низкий - не плывет.

## **1.6. Планируемые результаты освоения программы**

*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 безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

- держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;
- выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;
- выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);
- пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».

*Старшая и подготовительная группы.*

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;
- нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;

- выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
- скользить на груди и спине с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;
- выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма, конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейшей 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:

- выполнять многократные выдохи в воду;
- нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;
- скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);
- пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «брасс».

## **2. Содержательный раздел.**

### **2.1. Особенности развития детей дошкольного возраста.**

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

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

#### **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 диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в

миндалины 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, 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.

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.

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 приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

### **Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).**

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - 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.

### **Подготовительный 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. 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. 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.

## **2.2. Задачи обучения плаванию по возрастным группам.**

### **Основные цели обучения дошкольников плаванию:**

1. Содействие оздоровлению и закаливанию.
2. Обеспечение всесторонней физической подготовки.



## **Задачи обучения плаванию по возрастным группам:**

### *Средняя группа.*

1. Формировать гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду, мыться под душем, самостоятельно пользоваться полотенцем.

2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде выполняя различные задания, опускать лицо и полностью погружать голову в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без нее.

3. Учить работе ног стилем кроль на груди и спине с опорой и без нее.

4. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

### *Старшая и подготовительная группы.*

1. Формировать гигиенические навыки.

2. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль.

3. Учить работе ног и рук стилем брасс, кроль на груди, спине.

4. Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных разучиваемого способа плавания.

5. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

## **2.3. Содержание образовательной деятельности (перспективное планирование по возрастным группам)**

### **Средняя группа**

<b>МЕСЯЦ</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)</b>
Сентябрь	1. Напомнить о правилах поведения в бассейне (о технике безопасности). Формировать навык личной гигиены.

	<p>2. Продолжать учить детей не бояться воды, уверенно входить в воду, ориентироваться в водном пространстве.</p> <p>3. Провести мониторинг плавательных способностей детей.</p> <p>4. Учить скольжению на груди с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении.</p> <p>5. Закреплять навык погружения в воду с головой на задержке дыхания. Продолжать обучать постепенному (продолжительному) выдоху в воду.</p> <p>6. Совершенствовать умение принимать горизонтальное положение в воде (на груди, спине) без опоры.</p> <p>7. Вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.</p>
Октябрь	<p>1. Учить открывать глаза в воде (не вытирать лицо руками после погружения).</p> <p>2. Учить передвижению по бассейну с подвижной опорой на груди (держась за доску, круг, игрушку) при помощи движений ног способом кроль.</p> <p>3. Учить скольжению на спине с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении.</p> <p>4. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох.</p> <p>5. Развивать выносливость.</p> <p>6. Воспитывать желание заниматься, научиться плавать.</p>
Ноябрь	<p>1. Тренировать дыхание. Учить открывать глаза в воде.</p> <p>2. Ознакомить (дать представление) с гребковым движением рук (как при плавании способом кроль). Обучать попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад у неподвижной опоры.</p>

	<p>3. Продолжить учить скольжению на груди, спине с подвижной опорой (с толком о бортик) в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль.</p> <p>4. Учить передвижению по бассейну на спине, держась за плавательную доску, при помощи движений ног способом кроль.</p> <p>5. Развивать быстроту.</p> <p>6. Приучать действовать по сигналу педагога.</p> <p>7. Воспитывать у детей инициативу и находчивость.</p>
Декабрь	<p>1. Приступить к обучению движениям рук способом кроль на груди у неподвижной опоры.</p> <p>2. Закрепить умение всплывать и лежать на воде без опоры.</p> <p>3. Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.</p> <p>4. Развивать дыхание. Совершенствовать навык погружения в воду с открытыми глазами.</p> <p>5. Воспитывать самостоятельность, чувство уверенности в воде.</p>
Январь	<p>1. Закрепить умение всплывать и лежать на воде.</p> <p>2. Учить движениям рук стилем кроль на груди у неподвижной опоры.</p> <p>3. Продолжить разучивать скольжение на груди, спине. Отрабатывать правильность работы ног способом кроль.</p> <p>4. Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.</p> <p>5. Развивать выносливость.</p> <p>6. Воспитывать смелость, внимательность.</p>
Февраль	<p>1 Совершенствовать умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду.</p>

	<p>2. Приступить к обучению выдоха в воду во время скольжения на груди с подвижной опорой.</p> <p>3. Учить скольжению на груди без опоры (руки «стрелочкой»).</p> <p>4. Учить движениям рук способом кроль на груди у неподвижной опоры.</p> <p>5. Учить движениям рук стилем кроль на груди у неподвижной опоры.</p> <p>6. Ознакомить с движениями рук стилем кроль на спине.</p> <p>7. Развивать ориентировку в воде, самостоятельность действий.</p> <p>8. Воспитывать умение взаимодействовать в коллективе.</p>
Март	<p>1. Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.</p> <p>2. Продолжить учить скольжению на груди без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения.</p> <p>3. Продолжить учить движениям рук способом кроль на груди с подвижной опорой (плавательной доской).</p> <p>4. Приступить к обучению движениям рук способом кроль на спине у неподвижной опоры.</p> <p>5. Ознакомить с элементами плавания способом брасс.</p> <p>6. Развивать координацию движений.</p> <p>7. Воспитывать дисциплинированность и организованность.</p>
Апрель	<p>1. Продолжить учить скольжению на спине в согласовании с движениями ног способом кроль (руки «стрелочкой»).</p> <p>2. Обучать движениям рук опоры. способом кроль на спине у неподвижной опоры.</p> <p>3. Обучать плаванию (передвижению по бассейну) с подвижной опорой при помощи движений ног способом</p>

	<p>кроль на груди, спине в согласовании с дыханием.</p> <p>4.Отрабатывать правильность работы ног способом кроль (добиваться ритмичности, непрерывности движений).</p> <p>5.Закрепить умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду.</p> <p>6.Приступить к обучению движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.</p> <p>7.Развивать быстроту.</p>
Май	<p>Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей.</p>

*Старшая и подготовительная группы*

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
сентябрь	<p>1. Закрепить правила поведения на воде (технику безопасности). Формировать навык личной гигиены. Рассказать (напомнить) о способах плавания.</p> <p>2.Закрепить умение всплывать и лежать на воде, умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду.</p> <p>3. Повторить скольжение на груди, спине (с подвижной опорой и без нее - руки «стрелочкой»). Отрабатывать правильность движений ног способом кроль на груди и спине.</p> <p>4.Продолжать учить выдоху в воду во время скольжения н груди с плавательной доской.</p> <p>5.Провести мониторинг плавательных способностей детей.</p> <p>6.Воспитывать положительное отношение к занятиям.</p>
октябрь	<p>1.Закрепить умение лежать на поверхности воды, скользить на груди и спине с плавательной доской. Продолжить учить</p>

	<p>скользить без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения.</p> <p>2.Прожолжить учить технике движений ног способом крол (груди и спине) с подвижной опорой и без нее (руки «стрелочкой»).</p> <p>3.Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска).</p> <p>4. Ознакомить с элементами плавания способом брасс. Обучать движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.</p> <p>5.Приучать действовать по сигналу педагога.</p> <p>6.Воспитывать уверенность в своих силах, самостоятельность.</p>
ноябрь	<p>1. Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения передвигаться и ориентироваться под водой.</p> <p>2.Учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.</p> <p>3. Отрабатывать правильность работы ног способом кроль груди и спине (добиваться ритмичности, непрерывности движений).</p> <p>4.Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска).</p> <p>5.Учить движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.</p> <p>6.Развивать выносливость.</p> <p>7.Воспитывать организованность, внимательность.</p>
декабрь	<p>1. Продолжать учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.</p> <p>2.Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.</p> <p>3.Учить движениям ног способом брасс с подвижной опорой и без нее.</p> <p>4. Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на</p>

	<p>спине без опоры.</p> <p>5.Ознакомить с движением рук способом брасс.</p>
январь	<p>1. Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.</p> <p>2.Учить согласовывать движения ног и рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (держась за поручень).</p> <p>3.Учить движениям рук способом брасс.</p> <p>4.Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской).</p> <p>5.Отрабатывать правильность работы ног способом брасс с подвижной опорой и без нее.</p> <p>6.Развивать координацию движения.</p>
февраль	<p>1. Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры.</p> <p>2.Учить согласовывать движения ног, рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (с подвижной опорой).</p> <p>3.Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской).</p> <p>4. Учить согласовывать движения рук способом брасс с дыханием.</p> <p>5. Отрабатывать правильность движений ног способом брасс.</p> <p>6.Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.</p>
март	<p>1. Учить плавать способом кроль на груди и спине в полно] координации (без опоры).</p> <p>2.Продолжить отрабатывать правильность движений рук и ног способом брасс.</p> <p>3.Развивать силу, выносливость, быстроту.</p>

	4. Воспитывать инициативу и находчивость.
апрель	<p>1. Закрепить умение входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.</p> <p>2. Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры).</p> <p>3. Учить сочетать дыхание с движениями рук и ног способом брасс.</p> <p>4. Ознакомить с комбинированным способом плавания.</p> <p>5. Развивать координацию движений.</p>
май	Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей.

#### 2.4. Взаимодействие с семьей.

##### Перспективный план проведения консультаций с родителями.

Месяц	Средняя группы	Форма проведения
сентябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультация
октябрь	«На занятие в бассейн! Как подготовить ребенка»	Памятки
ноябрь	«Организация начального обучения плаванию малышей»	Инд. консультация
декабрь	«Физические упражнения как средство профилактики нарушений осанки»	Инд. консультация
январь	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
февраль	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация



март	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Информационная стенд доска
апрель	«Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: вода, воздух, солнце»	Инд. консультация
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Информационная стенд доска

<b>Месяц</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Форма проведения</b>
сентябрь	«Учите детей плавать! Влияние плавания на организм»	Инд. консультация
октябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультация
ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Информационная стенд доска
декабрь	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Инд. консультация
январь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Информационная стенд доска
февраль	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
март	«Задачи обучения плаванию. Результаты и достижения детей»	Инд. консультация
апрель	«Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: вода, воздух, солнце»	Инд. консультация
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Информационная стенд доска

<b>Месяц</b>	<b>Подготовительная группа</b>	<b>Форма проведения</b>
сентябрь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Информационная стенд доска
октябрь	«Плавание, как средство повышения двигательной активности детей»	Групповое родительское собрание
ноябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультация
декабрь	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Памятки
январь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Инд. консультации
февраль	«За здоровьем - босиком!»	Инд. консультации
март	«Задачи обучения плаваний. Результаты и достижения детей»	Инд. консультации
апрель	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультации
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее родительское собрание

### **3. Организационный раздел.**

#### **3.1. Организация НОД.**

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.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом бассейне и спортивном зале, расположенных в здании МБДОУ «Детский сад №21 «Теремок» г. Ханты-Мансийск.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так как только в сочетании непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

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.

Таблица 2

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Средняя	2	10-12	от 15 до 20	от 30 до 40
Старшая	2	10-12	от 20 до 25	от 40 до 50
Подготовительная к школе	2	10-12	От 25 до 30	От 50 до 60

Таблица 3

Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Средняя	1	36	20 мин	1 часа 20мин	12
Старшая	1	36	25мин	1 часа 40мин	16
Подготовительная к школе	1	36	30 минут	2 часа	18

Таблица 4

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

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Средняя	1 раз в триместр	2 раза в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в триместр	2 раза в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная к школе	1 раз в триместр	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того

как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательную деятельность по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и

здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

### 3.2. Условия реализации программы.

Для организации плавания детей в дошкольном бассейне должны быть созданы определенные условия.

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.

Таблица 5

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

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)	Глубина бассейна (м)
Средняя	+ 28... +29 <sup>0</sup> С	+24... +28 <sup>0</sup> С	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +28 <sup>0</sup> С	+24... +28 <sup>0</sup> С	0,8
Подготовительная к школе	+ 27... +28 <sup>0</sup> С	+24... +28 <sup>0</sup> С	0,8

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей (в соответствии с СанПиН от 15.05.2013г.).

Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, необходимо иметь соответствующий инвентарь и оборудование:

- доски, мячи разного размера,
- плавательный инвентарь (круги разных размеров, нарукавники, нудлы, надувные игрушки и т.д.)
- мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде
- обручи для упражнений в воде. Применять вспомогательные средства нужно целенаправленно и методически правильно, в противном случае их использование не ведет к положительным результатам. В то же время плавание на груди с помощью доски (ребенок опирается о доску вытянутыми вперед руками) помогает освоить скольжение.

### **3.3. Обеспечение безопасности НОД по плаванию**

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

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

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.

- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;



- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

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.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

### 3.4. Список используемой литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- ( Азбука спорта ).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
11. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- ( Библиотека руководителя ДОУ).

12. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.: ТЦ Сфера, 2005.-176 с.-(Приложение к журналу «Управление ДОУ»).

13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).

14. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.