

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 1 «Подснежник» г. Краснокаменск

Рассмотрено и принято:
на заседании педсовета
Протокол №1
от 27.08.2019г.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
Балицкая М.В.
Приказ № 122 от 28.08.2019г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
МАДОУ д/с №1 «Подснежник»
ОО «Физическое развитие»
(тематический блок «Плавание»)
для детей от 3 до 7 лет**

Составил:
Козлова Ольга
Анатольевна
инструктор по ФКиОП

г. Краснокаменск 2019г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Эффективность плавания в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста
- 1.3. Цели и задачи реализации рабочей программы
- 1.4. Принципы, методы, средства и подходы к формированию программы
- 1.5. Диагностика плавательных умений и навыков
- 1.6. Планируемые результаты освоения программы

2 Содержательный раздел

- 2.1. Особенности развития детей дошкольного возраста
- 2.2. Задачи обучения плаванию по возрастным группам
- 2.3. Содержание образовательной деятельности (перспективное планирование по возрастным группам)
- 2.4. Взаимодействие с семьей

3 Организационный раздел

- 3.1. Организация совместно-партнерской деятельности
- 3.2. Условия реализации программы
- 3.3. Обеспечение безопасности совместно-партнерской деятельности по плаванию

Список используемой литературы

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа (далее – Программа) разработана инструктором по физической культуре с обучением плаванию и обеспечивает физическое развитие (раздел «Плавание») детей в возрасте от 3 до 7 лет. Программа является составной частью основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ д/с №1 «Подснежник» и определяет содержание и организацию образовательной деятельности в части формируемой участниками образовательных отношений.

Основанием для определения содержания Программы являются правовые акты Российской Федерации: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Минобрнауки России от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», Постановление от 15 мая 2013 г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». При разработке Программы использовался проект методических рекомендаций Минобрнауки РФ, разработанный ФГАУ «ФИРО»: «Методические рекомендации для педагогических работников дошкольных образовательных организаций и родителей детей дошкольного возраста по организации развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с ФГОС дошкольного образования».

Программа разработана на основе программы Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богина «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.) и включена в часть формируемую участниками образовательных отношений основной образовательной программы МАДОУ детский сад №1 «Подснежник». Программа регламентирует совместно-партнерскую деятельность инструктора по физической культуре с обучением плаванию и ребенка в режимных моментах. Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

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 направлению физического 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 принципе перспективного планирования 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 закалывания организма. Задачей занятий по плаванию является не только закалывание 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 четко будут соблюдены все основные требования к его организации, обеспечены меры безопасности, выполнены необходимые санитарно-гигиенические правила.

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

Программа ориентирована 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.

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» (раздел «Плавание») для детей следующих возрастных групп:

- младшей
- средней
- старшей
- подготовительной.

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 возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

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 мышц у ребенка дошкольного возраста не велика. Они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. 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.

Каждое упражнение имеет название, игровую тематику. Таким образом, у ребенка вызывается интерес к выполнению предложенных заданий, что способствует более быстрому освоению и закреплению навыков двигательных действий в воде.

Игровая система обучения плаванию имеет оздоровительную направленность. Упражнения в воде положительно воздействуют на костно-мышечный аппарат ребенка. Во время занятий в воде чередуется напряжение и расслабление различных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший, податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде без опоры укрепляет стопы ребенка, предупреждает развития плоскостопия. Во время занятий детей в воде активно развиваются мышцы дыхательного аппарата, увеличивается подвижность грудной клетки. Систематические занятия в воде закаляют организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и некоторым инфекционным заболеваниям, ведут к совершенствованию органов кровообращения, укрепляется нервная система, крепче становится сон.

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 целе-

устремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

1.3. Цель и задачи реализации рабочей программы.

Цель программы

Ведущая цель программы - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе 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 воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства 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.

Программа опирается на общие педагогические принципы:

- *принцип систематичности* - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- *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 (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению);
- *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 у детей формируются, 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 бассейну 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;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. *Простейшие спады и прыжки в воду:*

- спады;
- прыжки ногами 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.

Последовательность освоения техники плавания:

- разучивание движений ног;

- разучивание движений рук;

- разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания);

- 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.

В процессе обучения применяются и так называемые контрастные приемы. Например, ребенок выполняет упражнение на всплывание. Для того чтобы подчеркнуть необходимость предварительного глубокого вдоха и последующей задержки дыхания, ему предлагается не делать глубокого вдоха, погрузиться в воду и принять заданное положение (тело не поднимается на поверхность воды). Сразу после этого воспитанник выполняет упражнение правильно (делает глубокий вдох, опускается в воду и задерживает дыхание), и тело всплывает на поверхность воды. В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

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

Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Нырание (Вдох выдох под воду)	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	Правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, оказывает развивающее и укрепляющее действие на сердечнососудистую и нервную системы; тесно взаимосвязано 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 образные выражения и сравнения, облегчающие понимание сущности задания. Например, «Гуди, как паровоз», «Задуй горящую свечу» (при изучении выдоха в воду); «Нырни как утка», «Вытянись в струнку», «Смотри, как убегает дно» (при обучении всплыванию 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 течение учебного года: в первые две недели сентября (в младшей 3,4 неделя) и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

1.6. Планируемые результаты освоения программы.

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:

- свободно (безбоязненно) передвигаться в воде различными способами;
- лежать в воде на груди и спине;
- погружаться в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальном положении) на поддержке дыхания;
- выполнять выдох в воду у неподвижной опоры.

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 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:

- 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), «басс».

II. 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.

Младший дошкольный возраст: от 3 до 4

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы - 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 ребенок не может сидеть или стоять, не меняя позы.

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. Отмечается недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний дошкольный возраст: от 4 до 5 лет

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 34 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. Сердечнососудистая 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 го-

ловного 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. Сердечнососудистая 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.

Старший дошкольный возраст: от 6 до 7 лет

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания.

Резервные возможности сердечнососудистой 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:

Младшая группа.

1. Формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, мыться под душем, вытираться при помощи взрослого, одеваться.
2. Привить интерес, любовь к воде.

3. Учить правилам поведения на воде (соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него, не толкать друг друга, не держаться друг за друга, не кричать, выполнять все указания инструктора и т.д.);

4. Учить уверенно и безбоязненно держаться на воде, играть и плескаться в ней.

5. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде различными способами, погружаться в воду; учить выдоху в воде, лежать на груди и на спине, скользить по воде с игрушкой в руках.

6. Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту.

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 для разучиваемого способа плавания.

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

2.3. Содержание образовательной деятельности (перспективное планирование).

Младшая группы

месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	1. Беседа с детьми о пользе плавания 2. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём	1. Беседа о свойствах воды 2. Знакомство с правилами поведения на воде 3. Создать представление о движениях в воде, о плавании	Провести мониторинг на начала учебного года	
Октябрь	1. Обучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками	1. Продолжать обучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2. Упражнять в выполнении разных движений в	1. Продолжать обучать детей самостоятельно входить в воду 2. Продолжить упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передви-	1. Продолжать обучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2. Приступить к упражнениям на погружение лица в

		воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка	гаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка	воду поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне.
Ноябрь	1. Продолжить выполнение упражнений на погружение лица в воду; поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне. 2. Обучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками	1.Продолжить обучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 2.Продолжать упражнять в погружении лица в воду 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки	1.Продолжить обучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Учить передвигаться по дну бассейна в таком положении (глубина воды по колено)	1.Продолжить обучать детей передвигаться по дну бассейна в горизонтальном положении (глубина воды по колено) 2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду
Декабрь	1. Учить играть в воде с игрушками самостоятельно 2.Упражнять в выполнении движений парами	1.Упражнять в выполнении движений парами 2.Продолжить обучать детей играть в воде с игрушками самостоятельно	1.Обучать детей двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде) 2.Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках	1.Продолжать обучать детей двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде) 2.Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках. 3. Учить детей передвигаться организованно
Январь			1.Осваивать выполнять вдох и выдох в воду 2.Упражнять в передвижении в воде	1. Продолжать освоение детьми выполнения вдоха и выдоха в воду. 2. Упражнять в передвижении в воде. 3.Воспитывать организованность, умение выполнять задания инструктора
Февраль	1.Упражнять детей в умении де-	1.Упражнять детей в умении де-	1. Учить детей смело погружать	1.Продолжать учить детей смело

	<p>лать вдох и выдох в воду – подуть на воду</p> <p>2.Учить выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине</p> <p>3.Воспитывать уверенность передвижения в воде.</p>	<p>лать вдох и выдох в воду – подуть на воду</p> <p>2.Продолжить обучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине</p>	<p>лицо в воду, не вытирать руками</p> <p>2.Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде</p>	<p>погружать лицо в воду, не вытирать руками</p> <p>2.Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде</p>
Март	<p>1.Учить детей погружаться в воду с головой</p> <p>2.Учить не бояться воды, выполнять вдох-выдох</p> <p>3.Воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде</p>	<p>1.Продолжать учить детей погружаться в воду с головой</p> <p>2.Упражнять в выполнении вдоха и выдоха</p>	<p>1. Продолжать закреплять умение делать выдох в воду</p> <p>2.Упражнять в выполнении энергичных движений руками в воде</p>	<p>1. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания</p> <p>2. Ознакомить с упражнением – вращательные движения рук (на суше)</p> <p>3. Учить детей выполнять движения в воде, не мешая друг другу</p>
Апрель	<p>1.Обучать выполнению движений в воде парами, держась за руки</p> <p>2.Закреплять навык погружения в воду с головой</p> <p>3.Упражнять в выполнении вращательных движений руками</p>	<p>1.Научить всплывать и лежать на воде</p> <p>2.Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию</p> <p>3.Добиваться самостоятельной ориентировки в воде.</p>	<p>1.Продолжить закреплять умение всплывать и лежать на воде</p> <p>2.Упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду</p> <p>3.Осваивать активную игру с игрушками, ориентировку в воде</p>	<p>1.Ознакомить с упражнением – открытие глаз в воде</p> <p>2.Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде</p>
Май	<p>1.Ознакомить со скольжением на груди</p> <p>2.Формировать умения открывать глаза в воде, активно выполнять задания инструктора</p>	<p>1.Упражнять детей в скольжении на груди</p> <p>2.Учить всплывать, лежать и скользить на спине.</p>	<p>Провести мониторинг на конец учебного года</p>	

Средняя группа

месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	1.Напомнить о правилах поведения	1.Беседа о свойствах воды	Провести мониторинг на начала учебного года	

	<p>ния в бассейне (о технике безопасности).</p> <p>2.Ознакомление с разными способами плавания – кроль на груди и на спине (иллюстрации).</p> <p>3.Формировать навык личной гигиены.</p>	<p>2.Знакомство с правилами поведения на воде</p> <p>3.Создать представление о движениях в воде, о плавании</p>		
Октябрь	<p>1.Учить детей уверенно погружаться в воду с головой</p> <p>2.Упражнять ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды</p> <p>3.Учить действовать организованно, не толкать друг друга</p>	<p>1.Продолжать учить детей уверенно погружаться в воду с головой</p> <p>2.Упражнять ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды</p> <p>3.Учить действовать организованно, не толкать друг друга</p>	<p>1.Учить детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой</p> <p>2.Упражнять в передвижениях парами, держась за руки</p> <p>3.Воспитывать смелость</p>	<p>1.Продолжать учить детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой</p> <p>2.Упражнять в передвижениях парами, держась за руки</p> <p>3.Воспитывать смелость</p>
Ноябрь	<p>1.Продолжать обучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой</p> <p>2.Упражнять в умении выполнять выдох в воду</p> <p>3.Совершенствовать умение лежать на поверхности воды; активизировать внимание детей</p>	<p>1.Упражнять в умении выполнять выдох в воду</p> <p>2.Совершенствовать умение лежать на поверхности воды</p> <p>3.Активизировать внимание детей</p>	<p>1.Продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде</p> <p>2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.</p>	<p>1.Продолжить формирование умения принимать горизонтальное положение тела в воде.</p> <p>2.Продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде</p>
Декабрь	<p>1.Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох</p> <p>2.Подготавливать</p>	<p>1.Продолжить изучение движений ногами.</p> <p>2.Продолжить подготовку к выполнению скольжения на груди</p>	<p>1.Учить детей передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде</p> <p>2.Воспитывать у детей инициативу</p>	<p>1.Продолжить учить детей передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде,</p> <p>2.Осваивать дви-</p>

	к выполнению скольжения на груди 3.Разучивать движения ногами.	3.Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох	и находчивость.	жение ног кролем; 3.Воспитывать у детей инициативу и находчивость.
Январь			1.Учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком 2.Познакомить с движениями ног в скольжении	1.Продолжать учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком 2.Познакомить с движениями ног в скольжении 3.Отрабатывать согласованность действий
Февраль	1.Учить детей выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу; 2.Учить внимательно слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу.	1.Продолжать учить детей скольжению на груди 2.Ознакомить со скольжением на спине 3.Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела	1.Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать 2.Учить выдоху в воду во время скольжения на груди 3.Воспитывать смелость, настойчивость.	1.Учить детей всплывать и лежать на спине 2.Подготавливать к разучиванию движений руками 3.Приучать ориентироваться во время движения в воде.
Март	1.Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду 2. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль 3.Формировать навыки лежания на спине	1.Разучивать скольжение на спине 2.Ознакомить с движением ног лежа на спине, держась за поручень 3.Приучать действовать по сигналу.	1.Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна) 2.Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении 3.Формировать умение скользить на спине	1.Закреплять навык открывания глаз в воде 2.Показать детям скольжение с доской или игрушкой в руках; 3. Обучать во время скольжения совершать выдох в воду
Апрель	1.Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом	1.Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыха-	1.Учить детей плавать на груди, с предметом в руках при помощи	1.Продолжать учить детей плавать на груди, с предметом в руках

	в руках 2.Учить передвижению по дну с выполнением гребков руками 3.Приучать помогать товарищам	нием в упоре на месте 2.Учить детей скольжению на груди с движениями ног 3.Совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.	движений ног 2.Упражнять в скольжении на спине; 3.Воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.	при помощи движений ног 2.Упражнять в скольжении на спине; 3.Воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.
Май	1.Ознакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом 2.Опробовать скольжение с гребковыми движениями рук 3.Достигать ритмичных непрерывных движений ногами	1.Продолжать знакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом 2.Продолжать опробовать скольжение с гребковыми движениями рук 3.Достигать ритмичных непрерывных движений ногами	Провести мониторинг на конец учебного года	

Старшая группа

месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	1.Беседа о правилах поведения в бассейне 2.Показ иллюстраций разных способов плавания (кроль на груди и на спине)	Провести мониторинг на начала учебного года		1.Учить детей уверенно погружаться в воду с головой 2.Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды 3.Учить действовать организованно, не толкать друг друга.
Октябрь	1.Продолжать учить детей уверенно входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно 2.Упражнять	1.Продолжать учить детей уверенно входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно 2.Продолжить	1.Учить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками 2.Подготавливать к погружению в воду с головой.	1.Продолжать подготовку детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой 2.Упражнять в пе-

	ходьбе вперед и назад (глубина по груди), преодолевая сопротивление воды	ознакомление с движениями ног	3.Упражнять в передвижениях парами, держась за руки	редвижениях парами, держась за руки 3.Воспитывать смелость
Ноябрь	1.Продолжать учить детей самостоятельно погружаться в воду 2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду	1.Продолжать учить детей делать выдох в воду 2.Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде	1.Продолжать учить детей делать выдох в воду 2.Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде	1.Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох 2. Учить детей открывать в воде глаза
Декабрь	1.Учить детей передвигаться и ориентироваться под водой 2.Упражнять в умении лежать на воде	1.Учить детей лежать на поверхности воды 2.Воспитывать у детей инициативу и находчивость	1.Учить детей двигаться в воде прямо, боком 2.Продолжить знакомить с движениями ног в воде	1.Учить работать ногами, как при плавании кролем 2.Отрабатывать согласованность действий
Январь			1. Учить детей выполнять скольжение 2.Упражнять в выполнении энергичного выдоха в воду	1.Продолжать учить скольжению на груди 2.Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела
Февраль	1.Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать 2.Учить выдоху в воду во время скольжения на груди	1.Учить детей всплывать и лежать на спине 2.Подготавливать к разучиванию движений руками как при плавании кролем	1.Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду 2.Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль	1.Формировать навыки лежания на спине 2.Воспитывать смелость
Март	1.Учить скользить на спине 2.Ознакомить с движениями ног, лёжа на спине	1.Упражнять детей в скольжении 2.Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении	1.Формировать умение скользить на спине 2.Воспитывать самостоятельность, смелость	1.Закреплять умение выполнять выдох в воду 2.Ознакомить детей со скольжением с доской в руках
Апрель	1.Разучивать движения ногами в скольжении на груди с доской в руках 2.Учить передвигаться по дну с	1.Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте 2. Совершенствовать умение	1.Учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног 2.Упражнять в скольжении на	1.Отрабатывать плавание на груди с доской в руках при помощи движений ног 2.Упражнять в скольжении на

	выполнением гребков руками	скользить на спине	спине	спине
Май	1.Познакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом	1.Упражнять детей в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом	Провести мониторинг на конец учебного года	

Подготовительная к школе группа

месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	1.Беседа о правилах поведения в бассейне 2.Показ иллюстраций разных способов плавания (кроль на груди и на спине)	Провести мониторинг на начала учебного года		1.Отработать уверенное погружение в воду с головой 2.Учить действовать организованно, не толкать друг друга.
Октябрь	1.Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2.Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох	1.Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2.Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох	1.Подготавливать к погружению в воду с головой. 2.Упражнять в передвижениях парами, держась за руки	1.Учить детей выполнению упражнения «стрела» 2.Продолжать подготовку детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой
Ноябрь	1.Продолжать учить всплывать и лежать на воде на спине 2. Закрепить выполнение упражнения «стрела»	1.Совершенствовать скольжение на груди и спине по поверхности воды 2.Учить действовать по сигналу инструктора, согласовывая свои действия с действиями товарищей	1.Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках 2.Закрепить умение выполнять выдохи в воду сериями	1.Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем 2.Учить сочетать скольжение с выдохом в воду
Декабрь	1.Упражнять детей выполнять движения руками, как при плавании кролем 2.Побуждать плавать на груди и спине	1.Учить детей выполнять старт в воду из разных положений 2.Учить выполнять гребковые движения руками попеременно	1.Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте 2. Совершенствовать умение скользить на спине	1.Учить согласовывать движения рук и дыхания, как при плавании способом кроль 2.Упражнять в выполнении старта в воду
Январь			1. Развивать уме-	1. Учить согласо-

			<p>ние ориентироваться в глубокой воде</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять скольжение на груди и на спине</p>	<p>вывать дыхание с движениями при плавании «кролем» на груди и на спине</p> <p>2. Совершенствовать движения ногами в положении на груди и на спине</p>
Февраль	<p>1. Учить детей задерживать дыхание на счёт до 10</p> <p>2. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе</p> <p>3. Воспитывать выдержку</p>	<p>1. Отрабатывать движения, как при плавании способом кроль</p> <p>2. Учить выполнять движения в ускоренном темпе</p> <p>3. Развивать выносливость</p>	<p>1. Продолжать учить чётко выполнять движения ногами (из положения на груди, на спине), свободно ориентироваться под водой</p> <p>2. Упражнять в скольжении</p>	<p>1. Упражнять в выполнении движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине</p> <p>2. Закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе</p>
Март	<p>1. Учить выполнять скольжение из любого и.п.</p> <p>2. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения руками</p> <p>3. Воспитывать настойчивость</p>	<p>1. Учить детей выполнять вдох и выдох с поворотом головы</p> <p>2. Упражнять в прыжках с нырянием</p>	<p>1. Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох, выдох с поворотом головы</p> <p>2. Упражнять в скольжении, прыжках с нырянием</p>	<p>1. Закреплять умение ритмично дышать</p> <p>2. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и на спине</p> <p>3. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно</p>
Апрель	<p>1. Учить согласовано выполнять движения руками, ногами с дыханием</p> <p>2. Упражнять в скольжении на груди и на спине</p> <p>3. Воспитывать ловкость</p>	<p>1. Продолжать учить плавать способом «кроль», ритмично дыша</p> <p>2. Упражнять в нырянии</p> <p>3. Закреплять правила поведения в воде</p>	<p>1. Совершенствовать умение согласовывать движения руками и дыхания при плавании способом кроль на груди</p> <p>2. Упражнять в согласовании рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди</p>	<p>1. Совершенствовать умение согласовывать движения руками и дыхания при плавании способом кроль на груди</p> <p>2. Упражнять в согласовании рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди</p>
Май	<p>1. Плавание «кролем» на спине с полной координацией движений</p> <p>2. Плавание «кролем» на груди с</p>	<p>1. Плавание «кролем» на спине с полной координацией движений</p> <p>2. Плавание «кролем» на груди с</p>	<p>Провести мониторинг на конец учебного года</p>	

	полной координацией движений	полной координацией движений	
--	------------------------------	------------------------------	--

2.4. Взаимодействие с семьей. Перспективное планирование проведения мероприятий с родителями.

месяц	Возрастная группа	Форма проведения
Младшая, средняя группы		
сентябрь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Выступление на родительском собрании
октябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Групповое родительское собрание
ноябрь	«На занятие в бассейн! Как подготовить ребенка»	Консультация
декабрь	«Организация начального обучения плаванию малышей»	Консультация
январь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Консультация
февраль	«Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: вода, воздух, солнце»	Открытое мероприятие
март	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Консультация
апрель	«Физическое воспитание в семье»	Консультация
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее родительское собрание
Старшая группа		
сентябрь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Выступление на родительском собрании
октябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Групповое родительское собрание
ноябрь	«Учите детей плавать! Влияние плавания на организм»	Консультация
декабрь	«В здоровом теле - здоровый дух»	Консультация
январь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Консультация
февраль	«Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: вода, воздух, солнце»	Открытое мероприятие
март	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Консультация
апрель	«Задачи обучения плаванию. Результаты и достижения детей»	Групповое родительское собрание
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее родительское собрание
Подготовительная группа		
сентябрь	«Влияние двигательной активности на физическое здоровье детей развитие и дошкольного возраста»	Выступление на родительском собрании

октябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Групповое родительское собрание
ноябрь	«Плавание, как средство повышения двигательной активности детей»	Консультация
декабрь	«В здоровом теле - здоровый дух»	Консультация
январь	«За здоровьем - босиком!»	Консультация
февраль	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Открытое мероприятие
март	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Консультация
апрель	«Задачи обучения плаванию. Результаты и достижения детей»	Групповое родительское собрание
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее родительское собрание

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация совместно-партнерской деятельности (СПД).

СПД по плаванию должна проходить не ранее, чем через 40 мин после еды и обязательно в первой половине дня.

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

При СПД по плаванию осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Структура СПД состоит из вводной, основной, заключительной частей.

Длительность совместно-партнерской деятельности по плаванию в разных возрастных группах в течение года (СПД проводятся по подгруппам)

Возрастная группа	Максимальная численность в подгруппе	Длительность СПД в воде (мин.)
младшая	8—10	15
средняя	10—12	20
старшая	10—12	25
подготовительная	10—12	30

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

Возрастная группа	Количество мероприятий	
	В неделю	В год
Младшая	1	36
Средняя	2	72
Старшая	2	72
Подготовительная	2	72

3.2. Условия реализации программы.

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

Санитарно-гигиенические условия проведения СПД по плаванию проводятся в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне

t воздуха в раздевалке и душевой (°C)	t воздуха в зале(°C)	t воды в душе (°C)	t воды в чаше бассейна (°C)
25-26	29-31	30-38	30-32

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 (тонушие) 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 совместно-партнерской деятельности 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.

- СПД 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 подгруппами, превышающими 5-6 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 СПД по плаванию.
- Не проводить СПД 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 СПД 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.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении совместно-партнерской деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989
3. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. - М., Советский спорт, 1990
4. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010г.
5. Ганчар И.Л. Плавание - теория и методика преподавания, 1998 г.
6. Макаренко Л.П. «Учите плавать малышей», М., ФиС, 1985г.
7. Макаренко Л.П. Плавайте на здоровье, 1998 г.
8. Меньшуткина Т.Г. Методика обучения плаванию: Лекция-СПб ГАФК, 1999
9. Меньшуткина Т.Г. Учет возрастных особенностей при занятиях в воде. -СПб: ГАФК, 1996
10. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998
11. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. - М.: 1985г
12. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучения плавания в детском саду Москва: Просвещение, 1991г.
13. Рыбак М., Глушкова Г., Поташова Г. «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обрuch, 2010г.
14. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология. - СПб: 2001
15. Федчин В.М., Литвинов А.А Как научить своего ребенка плавать. СПб:Нептун, 1992
16. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста Санкт-Петербург 2011г.

Методика проведения диагностики

Лежание на груди.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. 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).

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 в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), 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 - не 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: тонушие 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 «Торпеда» 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). Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеда» 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, опустив 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, голову 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 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, 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 - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

Протокол диагностики навыков плавания

Младшая группа

№	ФИ ребёнка	Лежание на груди	Лежание на спине	Погружение в воду (на задержке дыхания)	Выдох в воду	Плавание с подвижной опорой при помощи движений ног

Средняя группа

№	ФИ 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

№	ФИ ребёнка	Погружение в воду с 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

№	ФИ ребёнка	Вдох-выдох (многократно)	Ориентирование в воде с открытыми глазами	Упражнение «Торпеда» на груди	Упражнение «Торпеда» на спине	Свободное плавание в полной координации (кроль на груди, спине, брасс)