

«ПРИНЯТА»
Педсовет № 3
от 15 апреля 2016 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Г.А. Попова
«15» апреля 2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПЛАВАНИЮ
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
города Новосибирска
Детский сад № 467 «Матрешка»



«ПРИНЯТА»
с изменениями
педсовет № 1
от 29 августа 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Г.А. Попова
«29» августа 2023 г.

НОВОСИБИРСК
2016

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка.....	4
1.1.	Цели и задачи Программы.....	5
1.2.	Принципы и подходы к реализации Программы.....	5
1.3.	Возрастные и индивидуальные особенности детей.....	7
1.4.	Планируемые результаты. Система мониторинга.....	10
II.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы.....	15
2.1.	II младшая группа.....	15
2.2.	Средняя группа.....	16
2.3.	Старшая группа.....	17
2.4.	Подготовительная группа.....	17
2.5.	Характеристика основных навыков плавания.....	18
2.6.	Методы обучения.....	19
III.	Модель организации образовательного процесса по обучению детей плаванию.....	20
3.1.	Режим занятий.....	21
3.2.	Структура занятия.....	22
3.3.	Режим безопасности при организации НОД по плаванию.....	23
3.4.	Материально-техническое обеспечение.....	24
IV.	Приложения.	
4.1.	Приложение№1. Таблица мониторинга «Формирование плавательного навыка». Старшая группа.....	25
4.2.	Приложение№2. Таблица мониторинга «Формирование плавательного навыка». Подготовительная группа.....	26
4.3.	Приложение№3. Перспективное планирование.....	27
4.4.	Приложение №4. Разработки занятий для второй младшей группы.....	31
4.5.	Приложение №5. Разработки занятий для средней группы.....	40
4.6.	Приложение №6. Разработки занятий старшей группы.....	49
4.7.	Приложение №7. Разработки занятий для подготовительной группы.....	59

І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физическому развитию (плавание) детей 3-7 лет разработана в соответствии с ООП МКДОУ № 467, в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС ДО, другими нормативными актами.

Рабочая программа по плаванию призвана обеспечить разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

Данная Программа разработана на основе программы:

- Е.К. Воронова, «Программа обучения детей плаванию в детском саду», Детство-Пресс, Санкт-Петербург, 2003 г;
- Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов, «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», Айрис Пресс, М., 2003 г.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.

Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над самочувствием и безопасностью каждого ребенка, его эмоциональным благополучием.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, которые помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремится к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать.

Программа предполагает формирование у детей осознанности, ценностей здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью, знакомство с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

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

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

Цель Программы:

совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;

Задачи Программы:

- формирование навыков плавания, умения владеть своим телом в водной среде;
- развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем;
- развитие физических качеств детей: силы, ловкости, выносливости, координации;
- формирование навыков здорового образа жизни и личной гигиены;
- воспитание осознанного бережного отношения к своему здоровью.

3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья, чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий.

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.

Программа предусматривает интеграцию образовательных областей «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие» «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

Образовательная область	Задачи
«Физическое развитие»	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, обогащение двигательного опыта, освоение основных навыков плавания, развитие физических качеств, формирование представлений и навыков здорового образа жизни, интереса к нему, потребности к двигательной активности, релаксация, развитие самоконтроля и самооценки, целеполагания и воли, формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности.
«Социально коммуникативное»	Развитие игровой деятельности; формирование гендерной принадлежности, чувства коллектива, развитие интереса к творческим проявлениям в игре и игровому общению со сверстниками, обогащение опыта общения и взаимодействия с взрослыми и сверстниками, развитие чувств и эмоциональной отзывчивости, формирование социальных представлений и познание детьми своих возможностей, избирательности и инициативы, самостоятельности в выполнении культурно-гигиенических процессов, овладение элементарными нормами и правилами.
«Познавательное развитие»	Сенсорное развитие, формирование целостной картины мира обогащение чувственного опыта детей, представлений о человеке, о себе, возможностях собственного тела, многообразии свойств предметов окружающего мира, свойствах воды, начальные представления о некоторых видах спорта.
«Речевое развитие»	Развитие всех компонентов устной речи, умения беседовать на тему здорового образа жизни, физкультуры, формирование умения охарактеризовать свое самочувствие, ощущения, объяснить правила игры, выразить просьбу, свою позицию, обогащение словаря за счет специальных и спортивных терминов.
«Художественно – эстетическое»	Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности, красоте физического здоровья, спорта, элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений и т.д.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. и 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.

«Рекомендации по обучению плаванию» - Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников». М.2003 г. стр.13.

4.ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ.

Знание и учет возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста - необходимое условие для правильной организации образовательного процесса, как в семье, так и в дошкольном образовательном учреждении.

Младший дошкольный возраст: от 3 до 4 лет.

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы. К 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и ребенок не может сидеть или стоять не меняя позы.

Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг. На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформированна произвольность движений.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте

обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой –нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее

физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

В процессе организации занятий плаванием учитываются **индивидуальные особенности** физического здоровья:

- дети, перенесшие заболевания освобождаются от занятий плаванием на две недели;
- дети, имеющие отклонения в здоровье (нарушение осанки, заболевание органов дыхания, заболевания сердечнососудистой системы, заболевание почек и мочевыводящих путей, заболевания нервной системы) не освобождаются от двигательной активности, для них создаются наиболее благоприятные условия: более высокая температура воды в душевой после занятия, сокращённое время для свободного плавания, ограниченные нагрузки с учётом заболевания.

В психологическом плане особого внимания требуют дети с наличием фобий, это в первую очередь «боязнь воды».

Индивидуальный подход также предполагает выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через плавание в детском саду и систему спортивных организаций города в рамках семейного воспитания.

Особенности развития детей.- Е.К. Воронова, «Программа обучения детей плаванию в детском саду», Детство-Пресс, Санкт-Петербург, 2003 г., стр.4.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. СИСТЕМА МОНИТОРИНГА.

Мониторинг образовательной области «Физическое развитие» (плавание) проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели октября и последние две недели апреля.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается:

- в младшем возрасте путем наблюдений за ребенком,
- в старшем возрасте используется метод наблюдения и критериально-ориентированного тестирования плавательных умений и навыков детей.

Сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

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

Для проведения контрольных упражнений используется секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, ведется протокол обследования навыков плавания.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков ребенка в бассейне индивидуально. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала.

Исследуемые параметры имеют возрастную градацию и коррелируются с планируемыми результатами (поставленными задачами).

І этап младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)

<p>Знакомство с водой, ее свойствами. Преодоление боязни воды, освоение движений в воде (правильно входить в воду, безбоязненно и уверенно передвигаться по дну с помощью взрослого и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть, плескаться).</p>	<p>ранний и младший дошкольный возраст</p>
<p>II этап средний дошкольный возраст, приобретение первичных навыков плавания</p>	
<p>Результат (задачи)</p>	<p>Возраст детей (условно)</p>
<p>Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (кратковременно держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).</p>	<p>младший и средний дошкольный возраст.</p>

Для педагогического наблюдения детям предлагаются в игровой форме следующие упражнения

навык плавания	контрольное упражнение
<p>младший возраст</p>	
<p>Ныряние</p>	<p>Погружение лица в воду.</p>
	<p>Погружение головы в воду.</p>
<p>Продвижение в воде</p>	<p>Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.</p>
	<p>Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).</p>
	<p>Упражнение «Крокодильчик».</p>
<p>Выдох в воду</p>	<p>Вдох над водой и выдох в воду.</p>
<p>Прыжки в воду</p>	<p>Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.</p>
<p>Лежание</p>	<p>Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.</p>
	<p>Скользить по поверхности воды.</p>

средний возраст	
Нырание	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку (обруч).
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Плавательная подготовленность старших дошкольников подвергается более объективной оценке.

Оценка плавательной подготовленности старших дошкольников методом педагогического наблюдения.

III этап старший дошкольный возраст- закрепление и автоматизация навыков плавания	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Обучение плаванию определенным способом, умению более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине. (согласованность движений рук, ног, дыхания)	Старший дошкольный возраст.
IV этап подготовительный возраст- автоматизация и совершенствование навыков плавания	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, навыка уверенно держаться на воде	Старший дошкольный и младший школьный

более продолжительное время, скользить по ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	возраст.
---	----------

Для педагогического наблюдения старшим дошкольникам предлагаются в игровой форме следующие упражнения

навык плавания	контрольное упражнение
старший возраст	
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплывание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной досочкой с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной досочкой.
подготовительный возраст	
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.

	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

Контрольное тестирование в старшем возрасте проводится по следующим направлениям

возраст	направление
старший	плавание облегченным способом
	лежание на воде способом «звездочка»
	лежание на воде способом «поплавок»
	скольжение на груди
	скольжение на спине
	скольжение на груди с работой ног кролем
	плавание кролем
подготовительный	плавание со сменой способов на выносливость
	плавание с движениями руками брассом, ногами кролем
	скольжение с доской (ноги брасс)
	плавание в полной координации кролем
	плавание в полной координации брассом

и фиксируется в таблицах (приложение №1, №2)

II. СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей, имеет высокий образовательно-воспитательный эффект, позволяет заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

2.1. II младшая группа.

В младшей группе большинство детей только начинают знакомиться с водой, основные задачи: научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.

В течение года дети учатся:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

2.2. Средняя группа.

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

В течение года дети учатся:

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

2.3. Старшая группа.

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

В течение года дети учатся:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Скользить на груди с работой ног.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

2.4. Подготовительная к школе группа

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

В течение года дети учатся:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Скользить на груди и на спине с работой ног.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

2.5. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ НАВЫКОВ ПЛАВАНИЯ.

Навык	Характеристика
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, доставать игрушку, 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.

Критерии оценки основных плавательных движений-- Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников». М.2003 г. стр.16.

2.6. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ.

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.

- Практические: 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:
 - спуск в бассейн;
 - передвижение по дну и простейшие действия в воде;
 - погружение в воду, в том числе с головой;
 - упражнение на дыхание;
 - открывание глаз в воде;
 - всплывание 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.

Описание упражнений и игр по возрастам
в «Программе...» Е.К.Вороновой стр.12-39.

Перечень средств, методов и методических приемов в «Программе...»
Е.К.Вороновой стр.43-59.

III. МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ.

Занятия по плаванию проводятся в бассейне детского сада в течение отопительного сезона.

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

Для занятий плаванием родители готовят для своего ребенка комплект принадлежностей:

купальные трусики или купальник,

купальная шапочка,

полотенце,

халат с капюшоном,

пижамные штанишки,

мочалку, мыло, пакет с именем ребенка.

В день проведения занятий родители приносят пакет с вещами в группу, где он хранится в специально отведенном месте до занятия.

Вечером родители забирают пакет домой для гигиенической обработки и просушки.

Целенаправленная работа по обучению детей плаванию проводится в формах:

- непосредственно образовательной деятельности по плаванию (НОД);
- совместная деятельность в форме развлечения, праздника на воде, открытого занятия.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности два раза в неделю по установленному расписанию. Расписание занятий по плаванию определяется сеткой непосредственной и совместной образовательной деятельности МКДОУ на текущий учебный год.

Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Непосредственно образовательная деятельность по плаванию организуется не ранее чем через 30 мин после еды.

Перед занятием все дети проходят визуальный медицинский осмотр, старшая медсестра проверяет чистоту кожных покровов.

Дети в группе снимают верхнюю одежду и в трусиках, пижамных штанишках, халатах идут в бассейн. В раздевалке бассейна раздеваются, принимают душ, с мылом обрабатывая потенциально грязные места, надевают купальные трусики, шапочки.

После занятия дети снимают одежду для купания, вытираются, одеваются в пижамные штанишки и халаты, сушат голову, обуваются и идут в группу.

В бассейн и из бассейна детей сопровождает младший воспитатель, также помогая им переодеваться, сушить голову.

3.1. РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Таблица 1

возрастная группа	количество	число детей	длительность занятий,
-------------------	------------	-------------	-----------------------

	подгрупп	в подгруппе	мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
вторая младшая	2	8-10	до 15	1 час
средняя	2	10-12	до 20	1 час
старшая	2	10-12	до 25	1 час
подготовительная	2	10-12	до 30	1 час

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

Таблица 2

Возрастная группа	Количество занятий		количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
вторая младшая	2	48-50	30 мин	2 ч	100 ч
средняя	2	48-50	40 мин	2ч 40мин	133ч 20 мин
старшая	2	48-50	50 мин	3ч 20 мин	166ч 40мин
подготовительная	2	48-50	60 мин	4ч	200 ч

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

Таблица 3

возрастная группа	температура воды (°C)		температура воздуха (°C)	глубина бассейна (м)
вторая младшая	+ 35°C	+29°C	не ниже +29°C	0,4-0,5
средняя	+ 34°C	+28°C	не ниже +29°C	0,7-0,8
старшая	+ 32°C	+28°C	не ниже +29°C	0,8-0,9
подготовительная	+ 30°C	+28°C	не ниже +29°C	0,8- 0,95

3.2. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ.

План распределения учебного материала в «Программе...» Е.К.Вороновой стр. 60, Приложение №2.

Структура НОД:

1 часть-подготовительна: разминка рук, ног;

2 часть основная: реализация основных задач занятия, игры, свободное плавание;

3 часть заключительная - итог занятия, спокойная игра.

Перспективное планирование в приложении №3 к Программе.

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.

Спортивные развлечения и праздники в бассейне проводятся согласно годовому плану.

3.3. РЕЖИМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ НОД ПО ПЛАВАНИЮ С ДОШКОЛЬНИКАМИ.

До начала организации плавания в бассейне детей знакомят с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые знают и владеют приемами оказания первой помощи на воде.

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;
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими установленное количество человек в подгруппе;
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача и после осмотра старшей медсестрой;
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;
- 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;
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и согреть его;
- 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 топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;

- выходить быстро по команде инструктора.

3.4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. При последовательном решении задач и с использованием различных средств у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

Различное плавательное оборудование 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 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.

Предметно-пространственная среда.

Занятия по плаванию организуются в специальных помещениях:

- помещение чаши бассейна, размером 5,75м на 10,2 м и площадью 58,7 м;
- помещение душевых на 3 кабинки общей площадью 8,4 м;
- раздевальная комната площадью 14,3 м;
- санузел (раковина для умывания, унитаз) площадью 2.8 м;
- фойе бассейна 2, 44 м на 14, 66 м площадью 35,8 м.

Чаша бассейна имеет размер 8 м на 3 м, глубиной 1 м.

Все помещения оснащены необходимым оборудованием и инвентарем в достаточном количестве.

№	наименование	кол-во
1	сушуары	4
2	стулья детские пластмассовые	12
3	стулья взрослые пластмассовые	4
4	зеркало	1
5	уголок мягкой мебели (угловой диван, стол)	1
6	термометры для измерения температуры воды и воздуха	3

7	комод пластмассовый для инвентаря	1
8	коврики противоскользящие	30
9	ковровые дорожки по 5 м	3
10	часы настенные	1
11	доски плавательные	20
12	круги надувные	20
14	нарукавники	12 пар
15	ласты детские 3-х размеров	16 пар
16	плавающие игрушки	15
17	тонущие игрушки для ныряния	15
18	мячи	4
19	игрушки для формирования длительного выдоха	12
20	пенопластовые бревнышки	12
21	игрушки большие надувные	2
22	обручи вертикальные для ныряния	4
23	массажные дорожки	2

Приложение №3

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАЗВЛЕЧЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШИХ ГРУПП.

Месяц	Название
октябрь	В гостях у Нептуна
ноябрь	Праздник мыльных пузырей
декабрь	Амурская сказка
январь	Морское веселье на воде
февраль	Мы мальчишки подрастём и в Морфлот служить пойдём
март	Спасём Айболита
апрель	Встреча с Неумейкой

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАЗВЛЕЧЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШИХ ГРУПП

Месяц	Название
октябрь	День Нептуна
ноябрь	В гостях у черепахи Тортилы
декабрь	В поисках новогодней ёлочки
январь	Праздник Нептуна
февраль	Ратный праздник
март	Происшествие на болоте
апрель	Состязание индейских племён

Приложение №3 лист 4

