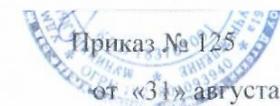


Принято:
на заседании педсовета
МБДОУ д/с № 35

от «31» августа 2023 года



Рабочая программа
по образовательной области «Физическое развитие»
Плавание

Составитель:
Ушакова О.Б.,
инструктор по физической
культуре на бассейн

Содержание

Название раздела	Страницы
I. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи по реализации Программы	4
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4. Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников	5
1.5. Планируемые результаты освоения Программы	7
1.6. Система мониторинга достижения планируемых результатов	9
II. Содержательный раздел	11
2.1. Содержание психолого - педагогической работы по обучению детей плаванию	11
2.2. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения образовательного процесса в бассейне.	14
2.3. Обеспечение безопасности проведения образовательного процесса в бассейне.	16
2.4. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста	17
2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников	19
III. Организационный раздел	20
3. 1. Проектирование образовательного процесса	20
3.2. Перспективное планирование образовательной деятельности	22
3.3 Материально- техническое обеспечение Программы	33
IV. Краткая презентация Программы	33

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» Плавание (далее Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. От 31.12.2014, с изм. От 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155, с изменениями и дополнениями, внесенными приказами Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 г. № 31 и 08.11.2022 г. № 955) (далее – ФГОС ДО);
3. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 25.11.2022 г. № 1028);
4. Санитарные правила 3.1/2.4.3598-20 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 года N 16)
5. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2)
6. Санитарные правила 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010г.№ 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

Программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 8 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие (плавание) и построена на основе:

- основной образовательной программой МБДОУ д/с № 35,
- парциальной программы «Программы обучения плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой,

Парциальная программа «Программа обучения плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой - это одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной Программе проходит в крытом бассейне, расположенном в здании МБДОУ, инструктором по физической культуре на бассейн.

1.2. Цели и задачи по реализации Программы

Цель Программы: обучение детей дошкольного возраста азам техники плавания, закаливание детского организма, создание основы для разностороннего физического развития детей

Задачи:

1. Формировать основные навыки плавания; развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
2. Формировать навыки личной гигиены;
3. Формировать умения владеть своим телом в непривычной среде;
4. Воспитывать бережное отношение к своему организму.

Общие задачи по ФГОС дошкольного образования:

- приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.

Программа сформирована в соответствии с научными принципами и подходами, обозначенными ФГОС ДО:

1. Полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
2. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (индивидуализация дошкольного образования);
3. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
5. Сотрудничество образовательной организации с семьёй;
6. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
8. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Младший дошкольный возраст (3- 4 года)

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет. Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний дошкольный возраст (4 - 5 лет)

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

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

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

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребёнка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво,

ответные реакции носят эмоциональный характер, и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

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

Старший дошкольный возраст (5- 6 лет).

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

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Старший дошкольный возраст (6 - 7 лет).

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

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

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

1.5. Планируемые результаты освоения Программы.

Целевые ориентиры по ФГОС ДО: У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Имеет начальные представления о ЗОЖ. Воспринимает ЗОЖ как ценность.

Планируемые результаты освоения Программы.

II 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 у детей будут сформированы следующие умения и навыки:

- 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.

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 уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года у детей будут сформированы следующие умения и навыки:

- 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».

Старшая группа.

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

К концу года у детей будут сформированы следующие умения и навыки:

- 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».

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.

К концу года у детей будут сформированы следующие умения и навыки:

- 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.
- 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.

1.6. Система мониторинга достижения планируемых результатов.

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

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально - ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 1 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений 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 и проблемах, выявленных у ребенка.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах.

Возрастная группа	Задача
II младшая	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.
Средняя	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Подготовительная к школе группа	Тоже, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
---------------------------------	--

**Контрольные упражнения, критерии оценки плавательной подготовленности
(Казаковцева Т.С., кандидат педагогических наук)**

3-4 года		
Передвижение на руках по дну, с опущенным в воду лицом	(сек.) – 2,82	
Скольжение на груди(с предметом)	(м) – 1,5	
Скольжение на груди с движением ног	(м) – 2,74	
Лежание на груди на мелководье	(сек.) – 3,8	
4 – 5 лет		
Передвижение на руках по дну, с опущенным в воду лицом	(сек.) -5.72	
Погружение с выдохом в воду	(раз) – 4-10	
Лежание на груди («Медуза»)	(сек.) – 3,8 – 9,1 4	
Скольжение на груди без предмета	(м) – 1,5 – 2,7 5	
Скольжение на груди с движением рук	(м) – 2,5-3,8	
Скольжение с движением рук и ног	(м) – 3,0-4,1	
5-6 лет	мальчики	девочки
Погружение с выдохом в воду	(сек.) 2,8	2,9
Количество выдохов	10	10
Лежание на груди	(сек.) 7,6	6,2
Лежание на спине	(сек.) 7,3	5,1
Скольжение на груди	(м) 2,7	2,0
Скольжение на спине	(м) 3,2	2,5
Скольжение на груди с движениями ног	(м) 3,5	3,3
Скольжение на спине с движениями ног	(м) 3,4	3,3
Плавание «кроль» на груди	(м) 5,3	2,4
Плавание на спине	(м) 3,9	3,3
6-7 лет	мальчики	девочки
Погружение с выдохом в воду	(сек.) 4,5	4,3
Количество выдохов	22	21
Лежание на груди	(сек.) 12,9	13,3
Лежание на спине	(сек.) 12,9	10,6
Скольжение на груди	(м) 4,5	4,5

Скольжение на спине	(м) 3,7	3,6
Скольжение на груди с движениями ног	(м) 10,4	10,2
Скольжение на спине с движениями ног	(м) 10	9,8
Плавание «кроль» на груди	(м)33,8	19,8
Плавание на спине	(м)32,0	19,1

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание психолого - педагогической работы по обучению детей плаванию

В детском саду созданы специфические условия: имеется физкультурно-музыкальный зал, бассейн со всем необходимым оборудованием. С учетом требований СанПиН и содержания образовательной области «Физическое развитие», составлена сетка двигательной активности, в которую включена вся динамическая деятельность детей, как организованная, так и самостоятельная, и предусматривающая рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей дошкольников. В ДОО систематически проводится профилактическая работа, направленная на снижение заболеваемости и обеспечение физического и психического развития детей. Дети, перенесённые заболевания и имеющие отклонения в здоровье (нарушение осанки, заболевание органов дыхания, заболевания сердечно-сосудистой 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. Качественное проведение режимных моментов, четкий режим дня обеспечивает охрану нервной системы дошкольников. Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов. Результаты обследования учитываются медицинской сестрой, воспитателями. Для повышения устойчивости организма к температурным перепадам, воспитателями всех групп в системе проводятся закаливающие мероприятия: обширное умывание после сна, ходьба босиком, полоскание рта, ходьба по мокрым дорожкам, обтирание влажным полотенцем после сна, закаливание в сочетании с движением, контрастное обливание ног.

Содержание психолого-педагогической работы по обучению детей плаванию

2 младшая группа

- Приучение детей вхождению в воду и обучение погружение по шею с головой, задерживая дыхание
- Выполнение простейших передвижений в воде (ходьба, бег, прыжки, игры в воде, хороводы);
- Передвижение на разной глубине. Прыжки в длину с места: подпрыгнуть и упасть в воду вперед (на глубине до бедер, по пояс).
- Выполнение различных движений руками, знакомство с сопротивлением воды;
- Движения рук: хлопки по воде ладонью; постучать по ней кулачком; погладить воду, движения руками вверх-вниз, вправо-влево, вызывая волны.
- Передвижения по дну на руках, вытянув ноги вперед (крокодилы), назад (раки), боком влево - вправо (крабы).

Средняя группа

- Формирование умения находится в воде в безопасном положении - лежать, всплывать и скользить, правильно дышать.
- Выполнение движений ногами вверх, вниз, сидя в воде на мелком месте, опираясь руками;
- Приседая, погружение в воду до уровня подбородка и уровня глаз, опускание в воду лица, погружение в воду с головой;
- Скольжение из положения на корточках, отталкиваясь от дна ногами; скольжение с задержкой дыхания, затем с одновременным выдохом в воду.
- Обучение движению руками по типу «кроль».
- Обучение правильному чередованию вдоха над водой с выдохом в воду.
- Попытки плавать произвольным способом;

Игры на воде: «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусель», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

Старшая группа

- Использование для овладения техникой плавания подготовительных и подводящих упражнений.
- Выполнение разнообразных движений руками и ногами в воде и их согласованность;
- Скольжение на груди и на спине, с использованием предметов (мяч, доска, кольцо, шайба);
- Скольжение на груди и на спине;
- Выполнение выдоха в воду;
- Погружение в воду с головой, открывание глаз в воде.
- Формирование умений и навыков способов плавания (кроль на груди, брасс, дельфин), разучивание их техники.
- Воспитание самостоятельности, организованности, умения использовать приобретенные двигательные навыки в играх и упражнениях;
- Плавание наиболее понравившимся, произвольным способом.

Игры в воде: «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море», «Лодочка», «Дельфин», «Веселый мяч». Гидроаэробика.

- Движения в воде (повороты, прыжки и другие общеразвивающие упражнения);
- Выполнение различных движений под музыку и без, с предметами и без.
- Выразительные движения на воде (танцевально-игровые композиции, музыкально-ритмические движения на суше). Культурно - досуговая деятельность: Праздники и развлечения на воде. Гидроаэробика. Выполнение различных движений под музыку и без, с предметами и без.

Подготовительная группа

- Совершенствовать овладение ритмичным движением ног, согласованным с дыханием при плавании на спине.
- Совершенствовать кроль на груди в полной координации, согласовывая движения рук и ног и задерживая дыхание.
- Обучать детей повороту головы, правильно выполнять вдох над водой с последующим выдохом в воду. Выполнять вдох, затем выдох в воду (от трех до 10 раз подряд)
- Давать возможность детям плавать всеми способами - кролем на груди, на спине, брассом и дельфином.
 - Передвигаться по дну водоема на руках.

- Обучать тому способу, который им нравится.
- Свободный стиль плавания. Плавание по выбору.
- Плавать произвольно 10-15 м.

Участвовать в играх на воде: «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени» «Лягушки», «Смелые ребята», «Водолазик», «Лодочка», «Дельфин», «Пионербол», «Водное поло» и др.

Гидроаэробика. Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры с предметами и без.

Выразительные движения на воде (танцевально-игровые композиции, музыкально-ритмические движения на суше).

Культурно - досуговая деятельность: Праздники и развлечения на воде.

Модель двигательного режима детей в МБДОУ

№ п/п	Виды занятий	Длительность (мин.)				Особенности организации
		2 млад.	Сред.	Старш.	Подгот	
1.	Физкультурно-оздоровительные					
1.1.	Утренняя гимнастика	5- 6	6- 8	8- 10	10-12	Ежедневно на воздухе или в зале
1.2.	Двигательная разминка	До 5	7	7-10		Ежедневно во время перерыва между НОД (статического характера)
1.3.	Физкультминутка	-	3	3-5		Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания НОД
1.4.	Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке	15-20, 6-10	20-25, 8-10	25-30, 10-12	30-40 12-15,	Ежедневно во время прогулок. В дни проведения физкультурных занятий длительность сокращается
1.5.	Индивидуальная работа по развитию движений	5	10	10-15		Ежедневно
1.6.	Прогулки-походы (пешие, лыжные)	-	-	До 60	60-90	1-2 раза в месяц, вместо физкультурных занятий на воздухе
1.7.	Гимнастика после сна и закаливание	10	15	До 20		Ежедневно по мере подъема детей
2.	Физкультурные занятия	15	20	25	30	2 раза в неделю, одно из них – на воздухе + 1, 2 раза занятия по плаванию
3.	Самостоятельная двигательная деятельность	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей				Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на воздухе
4.	Физкультурно-массовые мероприятия					

.1.	День здоровья	-				1 раз в квартал
4.2.	Физ. досуг	15	20	30	40	1 раз в месяц
4.3.	Спортивные праздники	-	45	До 60	60	2-3 раза в год
4.4.	Игры-соревнования	-	-	30	40	1-2 раза в год
4.5.	Спартакиады	-	-			1-2 раза в год. Участвуют дети с 1 группой здоровья
5.	Дополнительные виды занятий					
5.1.	Спортивные кружки, танцы	-	15	20	30	По желанию детей и родителей не более 2 раз в неделю

2.2. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения образовательного процесса в бассейне

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

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

Режим дня, включающий занятия по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно- оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Занятия по плаванию должны проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

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

Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Вторая младшая	2	8-10	15	30
Средняя	2	10-12	20	40
Старшая	2	10-12	25	50
Подготовительная к школе	2	10-12	30	60

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от

возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается. Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Занятия по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

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

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

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

При проведении занятий осуществляется медико-педагогический контроль за здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:

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

Температура воздуха и его влажность зависят от типа помещения ([таблица 5.31 СанПиН 1.2.3685-21](#))

. Параметры микроклимата в бассейне

Помещение	Температура воздуха, °С	Относительная влажность воздуха, %	Скорость движения воздуха, м/с
Зал с ванной бассейна	На 1–2 °С выше температуры воды: в детском саду – 32–34 °С, школе – 28–31 °С	До 65	До 0,2
Зал подготовки занятий	От 18	До 60	До 0,5

Раздевальные	От 25	Не нормируется
Душевые	От 25	

2.3. Обеспечение безопасности образовательного процесса в бассейне

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.

- Занятия 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 занятия по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к занятиям 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 занятий по плаванию 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 занятий по плаванию.
- Не проводить занятия 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, обеспечение безопасности занятий 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 занятий.

2.4.Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

Рациональная методика обучения детей дошкольного возраста плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- *принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- *принцип наглядности* – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- *принцип доступности* – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- *принцип индивидуального подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- *принцип постепенности в повышении требований* – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения.

- *Словесные:* объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- *Наглядные:* показ изучаемого движения в целостном виде с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- *Практические:* предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

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

Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

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

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

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

- *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:*

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

- плавание в координации движений.
- *Простейшие спады и прыжки в воду:*
 - спады;
 - прыжки на месте и с продвижением; прыжки ногами вперед;
 - прыжки головой вперед.
- *Игры и игровые упражнения способствующие:*
 - развитию умения передвигаться в воде;
 - овладению навыком погружения и открывания глаз;
 - овладению выдохам в воду;
 - развитию умения всплывать;
 - овладению лежанием;
 - овладению скольжением;
 - развитию умения выполнять прыжки в воду;
 - развитию физического качества.

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

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

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

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

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

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

2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников

МБДОУ д/с № 35 осуществляется систематическое, разностороннее просвещение родителей, включая «передачу» теоретических

знаний и оказания им помощи в приобретении практических навыков физического воспитания детей. У родителей есть возможность принимать непосредственное участие в мероприятиях, образовательной деятельности по физическому воспитанию своих детей.

Формы работы	Цель	Сроки исполнения	Ответственные
Выступления на родительских собраниях	Ознакомление родителей с физкультурно – образовательной работой ДОУ, оздоровительное значение плавания.	2 раза в год	инструктор по физической культуре на бассейн
Консультации	Педагогическое просвещение родителей по вопросам физического развития и воспитания детей; разработка рекомендаций	1 раз в месяц	инструктор по физической культуре на бассейн
Оформление информационных материалов	Информирование родителей о проведении развлечений на воде(фото – газета)	В течении года	инструктор по физической культуре на бассейн
Открытое мероприятие в бассейне	Ознакомление родителей с дошкольным учреждением, его программами и технологиями работы.	1 раз в год	Заведующий, старший воспитатель, инструктор по физической культуре на бассейн

Перспективный план работы с родителями.

дата	2 младшая, средняя группы	Форма проведения
сентябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
октябрь	«На занятие в бассейн!»	Стенд
ноябрь	«Организация начального обучения плаванию малышей»	Инд. консультация
декабрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
январь	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
февраль	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
март	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
апрель	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Памятка

месяц	старшая группа	Форма проведения
сентябрь	«Учите детей плавать»	Стенд
октябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка

ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
декабрь	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
январь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
февраль	«Физическое воспитание в семье»	Папка-передвижка
март	«За здоровьем - босиком!»	Инд. консультация
апрель	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Памятка

месяц	подготовительная к школе группа	Форма проведения
сентябрь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
октябрь	«Плавание, как средство повышения двигательной активности детей»	гр. род. собрание
ноябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультация
декабрь	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Стенд
январь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
февраль	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка
март	«Физическое воспитание в семье»	Открытое занятие
апрель	«В здоровом теле-здоровый дух»	Папка-передвижка
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Памятка

III. Организационный раздел

3.1. Проектирование образовательного процесса

Построение образовательного процесса осуществляется в соответствии с календарным учебным графиком, учебным планом, составленным в соответствии с санитарными правилами 3.1/2.4.3598-20 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 года N 16), санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (Постановление Главного государственного санитарного врача

РФ от 28 января 2021 г. N 2), СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Учебный план Программы

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов	
	в неделю	в год	в неделю	в год
Вторая младшая	1	36	15мин	9 ч
Средняя	1	36	20мин	12 ч
Старшая	2	72	50мин	30ч
Подготовительная к школе группа	2	72	60 мин	36ч
итого	6	216	2ч 25 мин	87 ч

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

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Вторая младшая	1 раз в месяц		15-20 мин	
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная к школе	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

Досуговая деятельность «Игры на воде»

Возрастная группа	Количество проведения	Время
Вторая младшая	1 раз в неделю	15 мин
Средняя	1 раз в неделю	20 мин

3.2 Перспективное планирование образовательного процесса

Для каждой возрастной группы разработаны перспективные планы. Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

Перспективный план занятий по обучению плаванию детей второй младшей группы

	Содержание программы
Сентябрь- октябрь	1. Ознакомить с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём 2. Ознакомить детей со свойствами воды 3. Создать представление о движениях в воде, о плавании
ноябрь	1. Учить детей самостоятельно спускаться в воду, двигаться, держась за руку преподавателя
декабрь	1. Учить детей опускать лицо в воду 2. Упражнять в выполнении разных движений в воде
январь	1. Учить передвигаться в воде в разных направлениях
февраль	1. Учить вытягивать ноги в горизонтальном положении и опускать лицо в воду
март	1. Учить передвигаться на руках по дну, вытянув ноги
апрель	1. Учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох 2. Приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги
май	Мониторинг

Задачи.

Формирование культурно-гигиенических навыков: добиваться, чтобы дети самостоятельно, в определённой последовательности раздевались и одевались, аккуратно складывали и вешали одежду; продолжать учить мыться под душем, пользоваться полотенцем, с помощью воспитателя насухо вытираться. Дети должны знать, что надо высушить волосы, растереться, обращаясь за помощью к взрослому.

Развитие двигательных умений и навыков: учить выполнять упражнения у бортика, в игре, стоя свободно. Приучать самостоятельно передвигаться в воде друг за другом, по одному, парами, разными способами. Учить выполнять прыжки, держась и не держась за поручень, с хлопками по воде, передвигаясь вперёд; подпрыгивать в высоту; учить бегать в воде с игрушкой и без неё вдоль бортика, от бортика к бортику, врассыпную, не толкая друг друга; бегать, высоко поднимая ноги, с гребками рук

Работа над дыханием: продолжать учить дуть на игрушки, делая энергичный выдох в воду, опуская лицо в воду и погружаясь до подбородка.

Развитие физических качеств: ловкости, быстроты, силы мышц рук, ног, туловища.

Правила поведения: соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него; выполнять упражнения по указанию воспитателя; не кричать, не бросать игрушки, перед выходом из бассейна все игрушки ставить на своё место.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

Ходить, держась за поручень, вдоль бортика; по кругу («Хоровод»), друг за другом («Паровоз»); держась одной рукой за поручень, другой загибая воду; парами, тройками, с разным положением рук – вытянуты вперёд, заложены за спину. Ходить с высоким подниманием бедра – «Цапли», в положении полуприседа, в положении наклона туловища вперёд, произвольно передвигаться по дну бассейна. Ходить, отгибая воду назад руками (пальцы согнуты, кисть лодочкой).

Бегать, с поддержкой за игрушки, без поддержки, с работой рук гребками с высоким подниманием колен, с высоким подниманием прямых ног, бегать свободно, прыгать, держась за поручень, без поддержки («Воробышки»), вдоль бортика («Зайчики на прогулке»), прыжки с хлопками по воде («Поиграем в ладошки с водичкой»), с брызганьем («Дождик»), приседание с выпрыгиванием («Кто выше?»), держась за поручень.

Погружение в воду: опускать нос в воду («Птички умываются»), держась за поручень, в кругу, держась за руки, в паре. Умывать лицо, лить воду себе на голову и не вытирать лицо руками («Дождик»), опускать лицо в воду быстрым движением, присесть в воду до подбородка и дуть («Пускаем пузыри»), двигать парусные лодочки и кораблики по воде, дуя

Перспективный план занятий по обучению плаванию

детей средней группы

Ата	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	1. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками	1. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками
Октябрь	1. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду 2. Упражнять в выполнении разных движений в воде	1. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду 2. Упражнять в выполнении разных движений в воде	1. Приучать Детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду	1. Продолжать приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду
Ноябрь	Приучать Детей смело входить в воду,	1. Продолжать приучать детей смело входить в воду,	1. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в

	самостоятельно окунаться, не бояться воды 2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду	самостоятельно окунаться, не бояться воды 2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду	другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду	воде, опираясь на руки 2. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено)
Декабрь	1. Приучать детей переходить от одного бортика к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду Руками 2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено)	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Упражнять в выполнении движений парами 3. Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно	1. Приучать 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
Январь			1. Продолжать упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2. Приучать передвигаться организованно	1. Учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде
Февраль	1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде 3. Воспитывать организованность, умение выполнять задания.	1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде)	1. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2. Воспитывать уверенность в передвижении в воде	1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде
Март	1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать Руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде	1. Учить детей погружаться в воду с головой 2. Приучать не бояться воды, выполнять вдох-выдох 3. Воспитывать самостоятельность	1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха 3. Воспитывать самостоятельность, уверенность в передвижении в воде	1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха
Апрель	1. Закреплять умение делать вдох-выдох в воду	1. Продолжать закреплять умение делать вдох-выдох в воду	1. Продолжать упражнять в выполнении разных движений в	1. Закреплять навык погружения в воду с головой

	2. Приучать делать энергичные движения руками в воде	2. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя	воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка	с задержкой дыхания 2. Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу
май	Мониторинг	Мониторинг	Мониторинг	Мониторинг

Задачи:

Формирование культурно-гигиенических навыков. Продолжать учить самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности, аккуратно складывать и вешать одежду. Продолжать учить мыться под душем, пользуясь мылом и мочалкой, проявлять при этом самостоятельность, насухо вытираться полотенцем, с незначительной помощью воспитателя сушить волосы.

Развитие двигательных умений и навыков. Продолжать учить самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания. Учить ходить по бассейну, загребая воду руками и в положении полуприседа, наклонившись вперёд. Использовать на занятиях все виды бега, указанные в «Программе» для данной возрастной группы. Учить выпрыгивать из воды, прыгать, отрывая ноги ото дна бассейна с продвижением вперёд; выпрыгивать с последующим погружением в воду; учить прыгать с бортика, отталкиваясь двумя ногами. Учить вытягиваться на поверхности воды, расслабив тело («Звезда», «Медуза»); скользить по поверхности воды, оттолкнувшись ото дна или борта («Стрела»).

Погружение. Учить погружаться в воду самостоятельно и поочередно в паре («Насос»); открывать в воде глаза, доставать со дна предметы руками («Водолазы»)

Дыхание. Учить делать выдох в воду, погрузив лицо и всю голову.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

Ходьба: «Цапля», приставной шаг, скрестный шаг; широкий шаг, высоко поднимая колено; широкий шаг, высоко поднимая носок; ходьба по бассейну, загребая воду руками – лицом вперёд, спиной вперёд, в положении полуприседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.

Бег: «Кто быстрее?», «Лошадки».

Прыжки: на месте у бортика («Кто выше?»), на обеих ногах, руки на поясе; с продвижением вперёд; от бортика к бортику, отрывая ноги ото дна; выпрыгивание с последующим погружением до подбородка, до глаз, с головой; подпрыгивание с последующим падением в воду.

Погружение в воду: до подбородка, до глаз, с головой. Погружение лица с пусканием пузырей; стоя в положении наклона сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох; «Насос», «Водолазы», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

Игры: «Цапля», «Караси и карпы», «Кто достанет клад?», «Хоровод», «Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Оса», «Вратарь», «Бегом за мячом», «Дровосек», «Карусели», «Водолазы», «Покажи пятки», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

**Перспективный план занятий по обучению плаванию
детей старшей группы**

дата	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
сентябрь	1. Беседа о правилах поведения в бассейне 2. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине)	1. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой; 2. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды; 3. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.	1. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой; 2. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды; 3. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.	1. Продолжать учить детей уверенно погружаться в воду с головой; 2. Продолжать упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды;
октябрь	1. Продолжать приучать детей самостоятельно погружаться в воду 2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду	1. Продолжать приучать 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
ноябрь	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	1. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох
декабрь	1. Учить 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 двигаться в воде прямо, боком 2. Познакомить 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. Показать детям скольжение с доской в руках
апрель	1. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с доской в руках 2. Учить передвигаться по дну с выполнением гребков руками	1. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте 2. Совершенствовать умение скользить на спине	1. Учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног 2. Упражнять в скольжении на спине	1. Познакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом
май	Мониторинг	Мониторинг	Мониторинг	Мониторинг

Задачи:

Формирование культурно-гигиенических навыков: учить самостоятельно готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа), самостоятельно мыться под душем (пользоваться мочалкой, мылом), помогать друг другу; после занятия растереть полотенцем тело, высушить волосы, аккуратно одеться.

Развитие двигательных умений и навыков: учить свободно передвигаться в воде, использовать все виды ходьбы, бега, прыжков; учить делать руками гребковые движения, (пальцы плотно сжаты), выполнять руками круговые движения вперёд и назад.

Погружение: учить свободно погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы на дне, погружаться в воду, обхватывая колени и всплывать.

Скольжение: учить детей ложиться на воду, задерживая дыхание, скользить на груди и спине. Отрабатывать движения ногами, как при плавании способом «Кроль». Учить скольжению с доской, работая ногами в стиле «Кроль», держа лицо на поверхности воды, в воде; выполнять скольжение без предметов на груди, с поворотом туловища.

Дыхание: учить детей делать полный выдох в воду, делать вдох, приподнимая голову над водой так, чтобы рот был чуть выше поверхности воды; делать выдох через рот и нос, а вдох через рот. Учить выдыхать постепенно носом. Начать обучение дыханию с поворотом головы: лицо в сторону – вдох, лицо в воду – выдох.

Развитие и воспитание физических качеств: продолжать развивать силу, быстроту, выносливость; воспитывать смелость

целеустремлённость, выдержку.

Правила поведения: учить быть внимательным при выполнении упражнений, не мешать товарищам; не толкаться в воде и не нырять навстречу друг другу; вовремя убирать игрушки и предметы после использования на своё место.

Распределение упражнений в порядке усложнения:

Упражнения в ходьбе и беге: использовать все виды ходьбы (в т. ч. в виде соревнования), бег с работой рук (делать гребковые движения, пальцы плотно сжаты), бегать спиной вперёд с работой рук круговыми движениями назад.

Упражнения в прыжках: «Кто выше?» - выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой, руки на поясе; «Кто быстрее?» - прыжки на двух ногах до противоположного борта.

Упражнения на погружение под воду и дыхание: «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду; «Насос» - стоя друг против друга и держась за руки, попеременно око погружаться, делая выдох в воду; «Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы на руках товарища; «Достань дно руками» - погружение с доставанием дна руками, «Покажи пятки» - погружение с отрыванием ног от дна; «Поплавок» - погрузиться в воду, обхватить руками колени, прижать их к груди, оторвать ноги от дна и подождать, пока вода не поднимет тело к поверхности.

Упражнения на скольжение: встать лицом к бортику, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением; «Стрела» - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, проскользить по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги (то же, но лёжа на спине); «Медуза» - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело; «Звезда» - то же, что и «Медуза», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды; «Звезда на спине» - то же, только лёжа на спине «Торпеда» - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта; «Торпеда на спине» - сначала отработать движения ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади, приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом «Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски; «Винт» - выполняя упражнение «Стрела» перевернуться с груди на спину и снова на грудь.

Игры: «Футбол» («Вратарь»), «Буксир», «Плавающие стрелы», «Дружные ребята», «Вода кипит» («Общее дыхание»), «Медузы», «Рекорд» («Кто выше?», «Кто быстрее?»), «Торпеды», «Поезд в туннель», «Передай предмет под водой», «Водолазы», «Насос», «Спасатели», «Винт».

**Перспективный план занятий по обучению
плаванию детей подготовительной к школе группы**

м-ц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
сентябрь	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. 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
Октябрь	1. Продолжать учить всплывать и лежать на воде на	1. Продолжать учить всплывать и лежать на воде на спине	1. Совершенствовать скольжение на груди и спине по поверхности	1. Совершенствовать скольжение на груди и спине

	спине 2. Закрепить выполнение упражнения «стрела»	2. Закрепить выполнение упражнения «стрела»	воды 2. Учить действовать по сигналу преподавателя, согласовывая свои действия с действиями товарищей	по поверхности воды 2. Учить действовать по Сигналу преподавателя, Согласовывая свои действия с действиями товарищей
Ноябрь	1. Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках 2. Закрепить умение выполнять выдохи в воду сериями	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	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 умение ориентироваться в глубокой воде 2. Совершенствовать умение выполнять скольжение на груди и на спине	1. Учить согласовывать дыхание с движениями при плавании «кролем» на груди и на спине 2. Совершенствовать движения ногами в положении на груди и спине
Февраль	Учить детей задерживать дыхание на счёт до 10 2. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе 3. Воспитывать выдержку	1. Отрабатывать движения, как при плавании способом кроль 2. Учить выполнять движения в ускоренном темпе 3. Развивать выносливость	1. Продолжать учить чётко выполнять движения ногами (из положения на груди, на спине), свободно ориентироваться под водой 2. Упражнять в скольжении	1. Упражнять в выполнении движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине 2. Закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе.
Ма	1. Учить выполнять скольжение из любого и.п.	1. Учить детей выполнять вдох и выдох с поворотом головы	1. Продолжать учить правильно выполнять движения ногами,	1. Закреплять умение ритмично дышать

	2. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения руками 3. Воспитывать настойчивость	2. Упражнять в прыжках с нырянием	делать вдох, выдох с поворотом головы 2. Упражнять в скольжении прыжках с нырянием	2. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и на спине 3. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно
Апрель	1. Учить согласовано выполнять движения руками, ногами с дыханием 2. Упражнять в скольжении на груди и на спине 3. Воспитывать ловкость	1. Продолжать учить плавать способом «кроль», ритмично дыша 2. Упражнять в нырянии 3. Закреплять правила поведения в воде	1. Совершенствовать умение согласовывать движения руками и дыхания при плавании способом кроль на груди 2. Упражнять в согласовании рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	Диагностика плавательных умений 1. Плавание «кролем» на спине с полной координацией движений 2. Плавание «кролем» на груди с полной координацией движений
Май	Мониторинг	Мониторинг	Мониторинг	Мониторинг

Задачи:

Формирование культурно-гигиенических навыков: продолжать учить чётко выполнять все правила личной гигиены: принимать душ перед занятием – мыть тело быстро и тщательно, пользуясь мочалкой и мылом, после занятия растираться полотенцем, быстро одеваться, высушивать волосы.

Развитие двигательных умений и навыков: продолжать учить свободно передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку.

Учить скользить по воде без помощи ног на спине и на груди с задержкой дыхания, с работой ног на груди и на спине; учить скользить на груди и на спине, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу, обе руки прижав к туловищу, обе руки вытянув над головой; учить скользить на спине, вытянув руки над головой и из этого положения переворачиваться на грудь.

Учить согласованно работать руками и ногами, плавать с задержкой дыхания; учить плавать способом «Кроль» на груди и спине, отрабатывать ритмичное дыхание при плавании на груди: короткий энергичный вдох, повернув лицо в сторону и приподняв над поверхностью воды, и более длительный полный выдох.

Развитие физических качеств: развивать силу, выносливость, ловкость; воспитывать смелость, настойчивость, решительность.

Распределение видов упражнений (в порядке усложнения):

Передвижение в воде: все виды ходьбы, бега, прыжков с введением элементов соревнования.

Скольжение: на груди и на спине, вытянув тело (упражнение «Стрела»); скольжение на груди – одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки вытянуты над головой; скольжение на спине, аналогично скольжению на груди; переворот во время

скольжения с груди на спину и наоборот, вправо и влево.

Отработка дыхания: ходьба по бассейну в наклонном положении, работая руками и выдыхая в воду; держась за поручень руками, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, опуская при этом лицо в воду и делая медленный полный выдох и поднимая его над водой – вдох; держась прямыми руками за поручень, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, при этом держа голову в воде и для вдоха поворачивая её вправо (влево); держась одной рукой за поручень, прижав другую к туловищу, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки, затем поменять положение рук.

Выполнение вдоха и выдоха с различным положением рук: одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки прижаты к туловищу, ноги работают, как при плавании способом «Кроль» на груди.

Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине с различным положением рук (аналогично скольжению на груди), ноги при этом работают в стиле «Кроль».

Скольжение на груди с задержкой дыхания: одна рука вытянута над головой, другая выполняет гребковые движения; скольжение на груди с выполнением вдоха-выдоха, работая одной рукой и ногам в стиле «Кроль».

Плавание: ходьба с наклоном вперёд, правая (левая) рука на колене, левая (правая) над головой, сделать вдох, опустить голову в воду и сделать выдох, одновременно происходит смена рук гребковыми движениями.

Скольжение на спине, руки прижаты к туловищу, затем, подняв их вверх, опустить на уровне плеч в воду и выполнить гребок; то же с работой ног.

Плавание способом «Кроль» на груди с задержкой дыхания, плавание способом «Кроль» на груди, ритмично дыша; плавание способом «Кроль» на спине, ритмично дыша.

Игры и игровые упражнения: «Насос», «Буксир», «Перестрелка», «Плавучие стрелы», «Большая морская звезда», «Тюльпан», «Неваляшка», «С письмом вплавь», «Торпеды», «Водолазы», «Ручеёк», «Лабиринты» (большая часть игр проводится с элементами соревнования).

Перспективный план развлечений и праздников для детей младшего, среднего возраста

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 старшего дошкольного возраста

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

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы

Бассейн включает в себя следующие помещения: две раздевальные комнаты, две душевые, туалет, зал с чашей, техническое помещение, связанное с обслуживанием бассейна.

Чаша бассейна имеет прямоугольную форму, размером 8,5м x 3,7м. Глубина до 0,7м. Пол и стены отделаны однотонной облицовочной плиткой. Площадь зеркала воды- 26,7м. Дно ровное, постепенно понижающееся. Чаша бассейна оснащена лестницей с поручнями для спуска детей в воду и подъема при выходе из воды. Ступени лестницы покрыты ребристой резиной. На полу в бассейне и душевой лежат резиновые коврики.

В одной раздевальной комнате есть шкафы для детской одежды (12 шт.). Другая раздевальная комната оборудована сушильными аппаратами для просушки волос (4шт.), которые вмонтированы на уровне среднего роста ребенка-дошкольника. Под сушильными аппаратами находятся диэлектрические коврики. Помещение бассейна оборудовано естественной и искусственной вентиляцией и вытяжкой для удаления влажности.

В бассейне поддерживается освещенность и температура воздуха в соответствии с требованиями СанПиНа.

В бассейне имеется запасной выход.

Стандартное оборудование

- | | |
|-------------------------|--------|
| 1) плавательные доски | 20 шт. |
| 2) спасательные круги | 10 шт. |
| 3) мячи | 13шт. |
| 4) нарукавники | 4 пары |
| 5) обручи | 8 шт. |
| 6) калабашки | 5шт |
| 7) кораблики | 2 шт. |
| 8) кольца большие | 12шт |
| 9) кольца маленькие | 10шт |
| 10) матрас плавательный | 1 шт. |

- | | |
|--|--------|
| 11) дельфины | 2 шт. |
| 12) игрушки, тонущие различных форм и размеров | 47 шт. |
| 13) игрушки, плавающие различных форм и размеров | 40 шт. |
| 14) скамейки | 5шт. |
| 15) резиновые коврики | 26шт. |
| 16) коврики | 8шт. |
| 17) лестница – трап | 1 шт. |
| 18) термометр комнатный | 2 шт. |
| 19) термометр для воды | 1 шт. |
| 20) коврики резиновые маленькие | 4 шт. |
| 21) сушиары | 4 шт. |

Технические средства обучения: акустическая колонка

Методическая литература

- 1) Воронцова Е. К. «Программа обучения в детском саду», Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2003
- 2) Осокина Т.Н. «Как научить детей плавать», Москва «Просвещение» 1985
- 3) Казаковцева Т.С. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста в условиях детского сада с крытым плавательным бассейном. Методические рекомендации», Киров 1984
- 4) Большакова И. А. «Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста», Москва «Аркти» 2005
- 5) Васильев В.С. «Обучение детей плаванию», Москва «Физкультура и спорт» 1989
- 6) Семенов Ю. А. «Навык плавания - каждому», Москва «Физкультура и спорт» 1983
- 7) Протченко Т.А., Семенов Ю. А. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», Москва «Айрис-пресс» 2003
- 8) Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. От 31.12.2014, с изм. От 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации».
- 9) Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155, с изменениями и дополнениями, внесенными приказами Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 г. № 31 и 08.11.2022 г. № 955) (далее – ФГОС ДО);
- 10) Федеральная образовательная программа дошкольного образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 25.11.2022 г. № 1028);
- 11) Санитарные правила 3.1/2.4.3598-20 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 года N 16)

- 12) Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2)
- 13) Санитарные правила 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- 14) Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010г.№ 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

IV Краткая презентация программы

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» Плавание (далее Программа) разработана в соответствии с нормативными документами.

Программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 8 лет с учётом их возрастных Индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие (плавание) и построена на основе:

- основной образовательной программой МБДОУ д/с № 35,
- парциальной программы «Программы обучения плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой,

Парциальная программа «Программа обучения плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой - это одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной Программе проходит в крытом бассейне и физкультурно- музыкальном зале, расположенных в здании МБДОУ, инструкторам по физической культуре на бассейн.

Цель Программы: обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание детского организма; обучение каждого ребенка осознанию заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития

Задачи:

- Формировать основные навыки плавания; развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
- Формировать навыки личной гигиены;
- Формировать умения владеть своим телом в непривычной среде;
- Воспитывать бережное отношение к своему организму.

Программа сформирована в соответствии с научными принципами и подходами, обозначенными ФГОС ДО:

- Полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования дошкольного образования);

- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- Сотрудничество образовательной организации с семьёй;

- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

В Программе дана краткая характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста, необходимая для правильной организации образовательного процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так как только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливании организма.

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

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

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательную деятельность по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;

анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Рациональная методика обучения детей дошкольного возраста 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.

Используются следующие 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.

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

Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников. Участие ребёнка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей). Вместе с тем Стандарт оговаривает, что при реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится инструктором по физическому развитию на бассейн в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Данные педагогической диагностики являются также содержательной основой для выстраивания взаимодействия с семьями воспитанников.

Взаимодействие с родителями предусматривает такие формы работы, как: выступления на родительских собраниях, консультации, оформление информационных материалов, открытые мероприятия, развлечения

По итогам освоения Программы ребёнок: научится плавать, у него развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Имеет начальные представления о здоровом образе жизни, воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Занятия плаванием укрепят здоровье детей, будут способствовать формированию у детей правильной осанки и стопы. Дети станут более устойчивы к простудным заболеваниям, более уравновешенными, смелыми, решительными, самостоятельными, дисциплинированными, более уверенными в своих силах, станут лучше контролировать свое поведение, быстрее приспосабливаться к новым видам деятельности в различной обстановке, что послужит основой для успешного овладения школьной программой.

