

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 31»

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете
МБДОУ д/с № 31
протокол № 1 от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ д/с № 31
_____/Е.А. Кожевникова
Приказ № ____ от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ

**Инструктор по физической культуре:
Жуйков А.Е. – б/к**

Оглавление

1. Целевой раздел.....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
Цель и задачи реализации программы.....	5
Принципы формирования и подходы к формированию программы:.....	5
Характеристики, значимые для разработки и реализации программы.....	6
1.2. Возрастные особенности детей:.....	6
Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет.....	7
Старший дошкольный возраст от 5 до 6 лет.....	8
Старший дошкольный возраст от 6 до 7 лет.....	8
1.3. Планируемые результаты освоения программы:.....	9
Планируемые результаты освоения программы.....	10
младшая группа.....	10
II младшая группа.....	10
Средняя группа.....	11
Старшая группа.....	11
Подготовительная к школе группа.....	11
1.4. Мониторинг плавательных умений и навыков.....	12
Протокол диагностики навыков плавания. Младшая группа.....	12
Методика проведения диагностики.....	12
Контрольные упражнения, критерии оценки плавательной подготовленности (Казаковцева Т.С., кандидат педагогических наук г. Киров, Д/в №1 1991г.).....	15
Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений и плавания спортивным способом.....	15
Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.....	16
2. Содержательный раздел.....	19
2.1. Содержание обучения плаванию детей дошкольного возраста.....	19
Характеристика основных навыков плавания.....	19
Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе.....	19
I младшая группа.....	19
II младшая группа.....	20
Средняя группа.....	20
Старшая группа.....	21
Подготовительная к школе группа.....	21
2.2. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста.....	24

2.5. Взаимодействие с семьей.....	26
3. Организационный раздел.....	27
3.1. Организация образовательного процесса по плаванию	27
Формы организации:	27
План мероприятий	27
3.2. Обеспечение безопасности НОД по плаванию	28
3.3. Организация и санитарно - гигиенических условий.	30
3.4. Материально - техническое обеспечение программы.....	31
3.5. Методическая литература.....	32
4. Дополнительный раздел.....	32
4.1. Краткая презентация программы	32

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью.

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими **документами:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации.
2. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования».
3. 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».
4. Единый квалификационный справочник № 761
5. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется **на основе Образовательной программы МБДОУ д/с № 31 и парциальной программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду»**. Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях. Программа определяет объём, содержание, планируемые результаты и организационно - педагогические условия образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников.

Цель и задачи реализации программы

Цель данной программы: способствовать оздоровлению детей посредством поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. В программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания, которые решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.

Основные задачи программы:

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
 - Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.
- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.
- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.
 - Воспитывать нравственно - волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
 - Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Принципы формирования и подходы к формированию программы:

Систематичности - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические; **Доступности**, **сознательности** - формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

Наглядности - создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствованию лучшему их усвоению; **Комплексности и интегрированности** - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса; **Личностной ориентации** - учёт разно-уровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;

Сопровождения - систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач,

которые взаимосвязаны и взаимобуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

Характеристики, значимые для разработки и реализации программы

Рабочая программа построена на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации - автор Осокиной. Программа адаптирована для детей дошкольного возраста - младшего, среднего, старшего и подготовительного дошкольный возраста.

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

Занятия проводятся по подгруппам (8-10 человек), средний возраст-20 мин., старший возраст - 25 мин., подготовительный к школе возраст - 30 мин. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Занятия проводятся круглый год. Количество занятий: в неделю - 2 раз; в месяц - 8; в год - 96; их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней.

Перед каждым занятием медицинская сестра бассейна осматривает детей и ведёт контроль за самочувствием каждого ребёнка.

1.2. Возрастные особенности детей:

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека.

Существует прямая связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения. В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего, это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. Простое решение двигательной задачи как выполнить упражнение быстрее, что

нужно сделать, чтобы исправить ошибку - представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности.

В развитии мышц выделяются несколько «узловых» периодов. Один из них - возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений.

Резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной системы у детей заметно расширяется. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. 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.

Возрастные особенности детей от 2 до 3 лет

Хорошо управляет своим телом при ходьбе и беге, подъемах и наклонах. Ребенок с удовольствием учится новым упражнениям и движениям - прыгает с высоты, кувыркается, лазает на лестницы, скачет на одной ноге, ездить самостоятельно на велосипеде. Он превращается в маленького скалолаза, потому что научился ловко забираться на все возможные препятствия. Ребенок стремится довести этот навык до совершенства, в связи, с чем требует к себе повышенного внимания, так как чувство опасности ему незнакомо, и многие не смотря на шишки, продолжают бесстрашно покорять новые вершины.

Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет

Детям этого возраста характерно физическое развитие и бурный рост. У них велика потребность в движении, им трудно усидеть на месте. У детей активно развивается двигательная деятельность, в том числе ходьба, бег, лазание. Не следует ограничивать в движении детей в этом возрасте, но вместе с тем движения ещё не скоординированы, нет быстроты реакции, поэтому важно стимулировать активность, но не заострять внимания на качестве. Важнейшая особенность этого возраста - осознание самого себя, как отдельного человека со своими желаниями и возможностями. Ребенок в этот момент ощущает себя самостоятельным, возникает противоречие между желанием делать самому и возможностями ребенка.

Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно- психической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Сердечно - сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела мозга. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными.

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 несовершенно (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.

1.3. Планируемые результаты освоения программы:

Реализация Программы позволит:

Уверенно и безбоязненно держаться на воде;

Укрепить здоровье детей, снизить заболеваемость;

Расширить спектр двигательных умений и навыков в воде (передвижения - ходьба, бег, прыжки; погружение - с открытыми, закрытыми глазами; плавание - с предметами, с опорой и без неё; скольжение, лежание на воде, усвоение и совершенствование техники способов плавания).

Развить эмоциональное и двигательное раскрепощение в воде;

Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Для обеспечения нормального физического и психического развития ребенка трудно переоценить значение двигательной активности с первых дней его жизни. Специфика детского возраста создает неограниченные условия для закладки возможно большего потенциала моторики. В этом смысле плавание является наиболее оптимальным видом физической активности. Человек рождается со способностью ходить, но плавать необходимо учиться. Очень важно, чтобы первые впечатления ребенка от знакомства со свойствами водной среды были положительными, необходимо сделать пребывание ребенка в воде приятным.

В целом общую оценку благоприятного влияния плавания на организм ребенка в дошкольном возрасте можно представить в трех аспектах:

1) В *медико - физиологическом* - содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляет опорно - двигательный аппарат. Плавание - одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Оно способствует лучшему усвоению питательных веществ детским организмом. После занятий процессы обмена и выделения протекают более совершенно. Мышцы брюшного пресса и тазового дна укрепляются, у ребенка улучшается аппетит.

2) В *психологическом* - один из путей формирования произвольной регуляции движений и действий, которые обладают повышенной восприимчивостью к внешним «обучающим» воздействиям именно в дошкольном возрасте. Ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке.

Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывает положительные эмоции. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолеть чувство страха и неуверенности. Поэтому правильно организованные

занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

3) В педагогическом - это не только пропедевтика сложно-организованных действий дошкольника, но и прямой способ становления навыков саморегуляции.

На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе. Но основной задачей занятий плаванием является формирование нового навыка - скольжения на воде. Этот навык - базовое движение в плавании, а его формирование во многом зависит от развития двигательных способностей, среди которых ведущее место занимают гибкость, координация движений, мышечная сила и выносливость в мышечной работе. В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой.

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.

младшая группа.

К концу года дети могут.

- 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.

II младшая группа.

К концу года дети могут.

- Погружать лицо и голову в воду
- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
- Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Пытаться скользить по поверхности воды.

Средняя группа.

К концу года дети могут.

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

Старшая группа.

К концу года дети могут.

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакнуть в воду головой вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Попытаться 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

К концу года дети могут.

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплыть 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
- Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Попытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине,
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Попытаться плавать способом на груди и на спине.

1.4. Мониторинг плавательных умений и навыков.

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

Протокол диагностики навыков плавания. Младшая группа

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

Средняя группа

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

Старшая группа

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

Подготовительная группа

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

Методика проведения диагностики.

Лежание на груди.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

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

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение;

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

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

Лежание на спине.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

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

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение;

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

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

Плавание с Доской при помощи Движений ног способом кроль на груди.

Инвентарь: пенопластовые доски.

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

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет

с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Плавание с Доской при помощи Движений ног способом кроль на спине.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

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

Скольжение на груди.

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

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

Скольжение на спине.

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

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

Ориентировка в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

Уровни освоения: высокий - 3 предмета на одном вдохе; средний - 1 предмет на одном вдохе;

низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

Погружение в воду с задержкой Дыхания.

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

Уровни освоения:

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

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

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

Упражнение «Торпеда» на груди.

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

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

Упражнение «Торпеда» на спине.

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

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

Выдохи в воду.

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

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой); низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

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

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

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

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

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

Многократные выдохи в воду.

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

Уровни освоения:

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

правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха; низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

Плавание кролем на груди в полной координации.

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

Уровни освоения:

высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками;

низкий - не плавает.

Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное. Уровни освоения:

высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками;

низкий - не плавает.

Плавание брассом в полной координации.

Проплыть брассом в полной координации.

Уровни освоения:

высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками;

низкий - не плавает.

**Контрольные упражнения, критерии оценки плавательной подготовленности
(Казаковцева Т.С., кандидат педагогических наук г. Киров, Д/в №1 1991г.)**

3 - 4 года

	Контрольные упражнения	Критерии оценки
1.	Передвижение на руках по дну, с опущенным в воду лицом (сек.)	2,8
2.	Скольжение на груди с предметом (м)	1,5
3.	Скольжение на груди с движением ног (м)	2,7
4.	Лежание на груди на мелководье (сек)	3,8

4 - 5 лет

	Контрольные упражнения	Критерии оценки
1.	Передвижение на руках по дну, с опущенным в воду лицом (сек.)	5.7
2.	Погружение с выдохом в воду (раз)	4-10
3.	Лежание на груди («Мелуза») (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
6.	Скольжение на груди с движением рук и ног (м)	3,0 - 4,1

5-6, 6-7 лет

№ п/п	Контрольные упражнения	результат			
		М 5-6 лет	Д 5-6 лет	М 6-7 лет	Д 6-7 лет
1.	Погружение с выдохом в воду (сек.)	2,8	2,9	4,5	4,3
2.	Количество выдохов	10	10	22	21
3.	Лежание на груди (сек.)	7,6	6,2	12,9	13,3
4.	Лежание на спине (сек.)	7,3	5,1	12,9	10,6
5.	Скольжение на груди (м)	2,7	2,6	4,5	4,5
6.	Скольжение на спине (м)	3,2	2,5	3,7	3,6
7.	Скольжение на груди с движениями ног (м)	3,5	3,3	10,4	10,2
8.	Скольжение на спине с движениями ног (м)	3,4	3,3	10	9,8
9.	Плавание «кроль» на груди (м)	5,3	2,4	33,8	19,8
10.	Плавание на спине (м)	3,9	3,3	32,0	19,1

Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений и плавания спортивным способом

№ п/п	Плавательные движения	Уровень развития		
		Высокий	Средний	Низкий
1.	Скольжение на груди	Без ошибок.	Кисти не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты.	Чрезмерное прогибание туловища (высокий подъем

2.	Скольжение на спине	Без ошибок.	Кисти рук не соединены. Руки согнуты. Носки не оттянуты	Сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»). Голова сильно
3.	Движение ногами при плавании Кролем на груди,	Практически без ошибок. Имеются нарушения в	Неправильное положение тела на воде.	Сильное сгибание ног, стопы не повернуты во
4.	Движение руками при плавании Кролем на груди,	Без ошибок.	Пальцы рук не соединены.	Руки согнуты. Неполный гребок.
5.	Плавание Кролем на груди, спине в полной	Практически без ошибок. Неритмичное	Руки и ноги согнуты.	Нет согласования движений рук, ног и дыхания.

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

Возрастная группа	Задача
I младшая	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться.
II младшая	То же, что и в первой младшей группе, а также 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 способами кроль на груди и на спине.
Подготовительная	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Контрольное тестирование (младший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Погружение лица в воду.
	Погружение головы в воду.

Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодильчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды.

Контрольное тестирование (средний возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	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.

Контрольное тестирование (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
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.

Контрольное тестирование подготовительная группа

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание «под мостом»
	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.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень - означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень - говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Низкий уровень - указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

2. Содержательный раздел.

2.1. Содержание обучения плаванию детей дошкольного возраста

Характеристика основных навыков плавания

Навык	Характеристика
Нырание	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с
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
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе

I 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.

Задачи обучения.

- Научить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Приучать к простейшим передвижениям в воде, к погружению.
- Учить выдохам в воду, прыжкам.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, запомнить личные вещи.

Правила поведения: знакомство с основными правилами и их соблюдение.

II младшая группа.

Во второй младшей группе продолжается период освоения детей в воде. Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Задачи обучения.

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Обучать различным передвижениям в воде, погружению.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Делать попытки лежать на воде.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

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.

Задачи обучения.

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Продолжать обучать передвижениям в воде.
- Учить погружаться в воду.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Обучать выдоху в воду.
- Учить открывать глаза в воде.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и

вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

Старшая группа.

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

Задачи обучения.

Продолжать знакомить со свойствами воды.

- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

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.

Задачи обучения.

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
- Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.

- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
 - Научить выдоху в воду.
 - Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
 - Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
 - Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
 - Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
 - Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
- Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

КАРТА ПРОГРАММНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
ходьба	Ходить по одному, группой, в заданном направлении до условного мета, на носках, по кругу.	Ходьба в полуприседе на глубине по пояс, наклонив' голову вперед, держа в вытянутых вперед руках игрушку или помогая себе руками и назад, делая мельницу.	На руках по дну бассейна: при разной глубине воды с различными движениями рук ходьба вперед и назад.	На руках назад, боком, по дну бассейна; ходьба при разной глубине с различными движениями рук. Ходьба вперед и назад.
бег	Бегать в произвольном направлении; шлепая ногами, поднимая брызги, в заданном направлении, вбегать в воду,	Бегать быстро и медленно, догонять друг друга, бежать наклонившись вперед, сложив ладони рук лодочкой.	Бег с прыжками в воду на глубине по пояс, помогая себе греб, движениями рук быстро и медленно, с высоко поднятыми коленями.	Бегать быстро и медленно, высоко поднимая колени, назад пятками, без и с погружением в воду, помогая себе гребк. движениями рук.

прыжки	Подпрыгивать: на двух ногах, на месте, отталкиваясь ладонями о воду и приседая; на двух ногах, продвигаясь вперед; прыгать вперед в длину с места, подпрыгивать и упасть в воду вперед.	Подпрыгивать в воде на мелком месте, выпрыгивая так высоко, чтобы ступни показались над поверхностью, подпрыгивать с погружением, приседание и подпрыгивание на более глубоком месте.	Прыжки с погружением в воду, на двух ногах с продвижением вперед.	Прыжки в длину, с погружением в воду, на двух ногах с продвижением вперед, на одной ноге.
погружение в воду	Погружение в воду с головой, с открытыми ушами, задержав дыхание, короткие погружения.	Полностью погружаться в воду с подныриванием под предмет.	Полное погружение с задержкой дыхания и с выходом в воду	
вход и выход в воде		Умение сделать воронку, делать козырек, пускать пузыри, выдыхать через рот, выдыхать через нос и рот.	Вдох над водой, погружение головы и выдох в воду.	Дыхание произвольное.
скольжение на спине и на груди		Из положения на короточках отталкиваться от дна одновременно двумя ногами, голова находится при этом между вытянутыми вперед руками, лицо опущено в воду.	Энергичное отталкивание, скольжение на груди с задержкой дыхания и выдох в воду, ноги вытянуты, носки оттянуты.	Положение «стрела», скольжение с движениями ног, как при плавании кролем; с постепенным выдохом в воду.
Научиться открывать глаза в		Ныряние и собирание игрушек.	Ныряние и собирание предметов.	Ныряние, находить предметы, ориентироваться в воде.
плавание			С доской, игрушкой (колени согнуты, носки оттянуты, поднятие головы на вдохе и погружение лица в воду на выходе).	Осваивание плавания кролем на груди и на спине.

2.2. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- *принцип сознательности и активности* - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- *принцип наглядности* - предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- *принцип доступности* - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- *принцип индивидуального подхода* - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- *принцип постепенности в повышении требований* - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания - от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения. Методы обучения.
- *Словесные*: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- *Наглядные*: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- *Практические*: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

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

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*
 - комплекс подводящих упражнений;
 - элементы «сухого плавания».
2. *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*
 - передвижение по дну и простейшие действия в воде;
 - погружение в воду, в том числе с головой;
 - упражнение на дыхание;
 - открывание глаз в воде;
 - всплытие и лежание на поверхности воды;
 - скольжение по поверхности воды.
3. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:*

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. *Простейшие спады и прыжки в воду:*

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

5. *Игры и игровые упражнения способствующие:*

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

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

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

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

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

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

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

2.5. Взаимодействие с семьей.

В МБДОУ детский сад № 31 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 различных мероприятиях проводимых в бассейне ДОУ.

Формы работы

№ п/п	Формы работы	Цель	Сроки исполнения	Ответственные
1.	Выступления на родительских собраниях	Ознакомление родителей с физкультурно - образовательной работой ДОУ, оздоровительное	2 раза в год	инструктор по физ-ре на бассейн
2.	Консультации	Педагогическое просвещение родителей по вопросам физического развития и воспитания	1 раз в месяц	инструктор по физ-ре на бассейн
3.	Оформление информационных материалов	Информирование родителей о проведении развлечений на воде (фото - газета)	В течение года	инструктор по физ-ре, воспитатели
4.	Совместные мероприятия .Развлечение «Семейные	Формирование практических навыков взаимодействия родителей с ребенком в процессе	1 раз в год	инструктор по физ-ре на бассейн, воспитатели,

5.	День открытых дверей (для родителей детей, вновь	Ознакомление родителей с дошкольным учреждением, его программами и технологиями работы.	1 раз в год	Заведующий, ст. воспитатель, инструктор по физ-ре на
----	--	---	-------------	--

3. Организационный раздел

3.1. Организация образовательного процесса по плаванию

Плавание проводится в акватории бассейна инструктором по физической культуре на бассейн

Формы организации:

№ п/п	Формы работы	Цель	Сроки исполнения	Ответственные
1.	Мониторинг	- Выявление у ребенка уровня физической подготовленности.	1 раза в год	инструктор по физ-ре на бассейн,
2.	ООД	- Развитие двигательных умений и навыков; - формирование потребности в двигательной активности.	2 раза в нед. мл.гр - 15мин. ср.гр - 20 мин. ст.гр - 25мин. под.гр - 30мин	инструктор по физ-ре на бассейн
3.	Развлечения	Создание условий для развития эмоциональности ребёнка; совершенствовании двигательных умений и развития физических качеств.	2 раза в год мл.гр - 15мин. ср.гр - 20 мин. ст.гр - 25мин. под.гр - 30мин	инструктор по физ-ре на бассейн, воспитатели
4.	Праздники	Приобщение детей к здоровому образу жизни, к регулярным занятиям плавания и физкультурой	1 раза в год 60мин	инструктор по физ-ре на бассейн, воспитатели
5.	Совместные мероприятия (семейные забавы на воде)	Создать условия для совместной деятельности детей и родителей.	1 раз в год 40мин	инструктор по физ-ре на бассейн, воспитатели

План мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок	Отм.
-------	--------------------------	------	------

1.	Консультация на групповых родительских собраниях: «Здоровые дети - успешные дети» , «Оздоровительное значение	Сентябрь - октябрь, февраль	
2.	Развлечение на воде «Квак-чемпионат» (средняя группа)	Октябрь	
3.	Развлечение на воде «В гостях у Вумурта» (старшая группа)	Ноябрь	
4.	Развлечение «Новый год на воде» (младшая группа)	Декабрь	
5.	Строительство зимних построек во взаимодействии с узкими специалистами	Декабрь	
6.	Праздник «Масленица»	Февраль	
7.	Открытые занятия, развлечения на воде для родителей «Семейные забавы» (с консультациями) (полготовительная группа)	Март	
8.	Развлечение на воде «Космическая одиссея» (старшая группа)	Апрель	
9.	Городской праздник в рамках Спартакиады «Малыши открывают спорт»	Апрель (по плану УДО)	
10.	Развлечение на воде «Дошколята - смелые, отважные ребята» (подготовительная группа)	Май	
11.	Индивидуальное консультирование родителей и воспитателей	В течение года	
12.	Разработка методических рекомендаций, карточек, пособий	В течение года	
13.	Участие в праздниках и развлечениях ДООУ (для детей и взрослых)	В течение года	
14.	Участие во всероссийском лыжном первенстве «Лыжня России»	Февраль	

Форма организации	Возраст детей/ продолжительность			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7лет
Плавание	15мин	20мин	25мин	30мин
Развлечения	15-20мин		25-30мин	
Праздники	15-20 мин	30-40мин	40-60мин	

3.2. Обеспечение безопасности НОД по плаванию

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

В безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.

- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- научить детей пользоваться спасательными средствами.
- во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

В результате освоения программного материала по плаванию:

Занимающиеся должны **знать**:

- правила поведения в бассейне. Технику безопасности;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм, занимающихся;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря;
- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;

- не кричать;
- не подавать ложные крики о помощи;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

уметь:

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

3.3. Организация и санитарно - гигиенических условий.

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.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приёма пищи, сна, всех других форм, физкульт. - оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приёма пищи.

Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее, чем через 40 минут после еды. Занятия проходят по установленному расписанию, группы делятся на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Обучение плаванию проводятся 1-2 раза в неделю, длительность ООД:

Младшая группа - 15 минут;

Средняя группа - 20 минут;

Старшая группа - 25 минут;

Подготовительная группа - 30 минут.

Санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны после ООД;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролирует медсестра.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)	Глубина бассейна (м)
Младшая	34 - 33	27	0,3 -0,4
Средняя	33 - 32	27	0,4 -0,6
Старшая	30 - 32	25 - 27	0,7-0,8

3.4. Материально - техническое обеспечение программы

Паспорт бассейна.

Технические данные.

- общая площадь бассейна -;
- площадь чаши - 24,4 м²;
- коридор
- душевая
- туалет
- подсобное помещение
- раздевалка

Физкультурное оборудование.

- доски для плавания - 10
- кольца (маленькие, средние) - 10
- коврики для подныривания - 10
- мячи (средние) - 10
- мячи (большие надувные) - 2
- гимнастические палки - 10
- большая надувная игрушка - касатка - 1
- обручи разных размеров - 16
- кубики пластмассовые (маленькие) - 20
- игрушки для подныривания - 95
- игрушки (рыбки, черепашки, крокодильчики, уточки и др.) для детей младшего возраста - 12
- «лопатки» для обучения гребковым движениям в старшем возрасте - 20
- игрушки (дельфины пластмассовые средние) - 12
- игрушки (уточка пластмассовые маленькие - 10, кораблики пластмассовые маленькие) - 4
- уточка средняя одна, уточки маленькие - 3
- дельфин средний - 1, маленьких - 3
- лягушка средняя - 1, маленьких - 3
- кит средний - 1, маленьких - 3
- черепашка средняя - 2, маленьких - 6
- кораблики средние - 2
- набор морских игрушек - 5 (маленькие)
- лейка средняя - 6
- ведерки с ситчиком - 4
- игрушки для подныривания (морские животные, рыбки и т.д.)

Атрибуты.

- цветные помпоны для танцевальных упражнений;
- сетка для игры «Невод»;
- щиты для метания мячей в корзину;
- ориентир для подвижных игр с мячом;
- «аквариум»;

- надувной бассейн;
- шнур для подвижных игр.

Фонотека

- диск (выразительные движения. Майк Роуланд Китаро);
- диск (шедевры инструментальной музыки);
- диск (сборник лучших детских песен);
- диск (Axel F);
- кассета (удмуртский фольклор);
- диск (подборка музыкальных композиций для развлечений, физдосугов и праздников на воде);
- театрализованные костюмы для праздников и развлечений на воде.

3.5. Методическая литература.

1. Обучение плаванию детей дошкольного возраста в условиях детского сада с крытым плавательным бассейном. Киров 1984 г. Казаковцева Т.С.
2. Обучение плаванию в детском саду. М.; Просвещение,1991 г. Т.И.Осокина.
3. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста «Маленький дельфин». И. А. Большакова. Ижевск.2002 г.
4. Мир движений мальчиков и девочек. «Детство-пресс», Санкт - Петербург,2001 г. С.О. Филиппова.
5. Научим детей плавать. В.С. Зеленин. Ижевск.1997 г.
6. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Т.А. Протченко, Ю.А.Семёнов. Москва 2003 г.
7. Развивающее обучение на занятиях по плаванию в детском саду. Из опыта работы Валерии Канидовой, воспитателя ДООУ № 1747 г. Москвы.
8. Ритмическая мозаика (программа по ритмической пластике для детей) А.И.Буренина Санкт- Петербург 2000 г.

4. Дополнительный раздел

4.1. Краткая презентация программы

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью.

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования».
3. 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».

4. Единый квалификационный справочник № 761

5. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется **на основе Образовательной программы МБДОУ д/с № 31 и парциальной программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду»**. Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях. Программа определяет объём, содержание, планируемые результаты и организационно - педагогические условия образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников.

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

Важными **задачами** программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

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.

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 социального 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.

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

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать

ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Взаимодействие с семьей.

В МБДОУ Детский сад № 31 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.

№ п/п	Формы работы	Цель	Сроки исполнения	Ответственные
1.	Выступления на родительских собраниях	Ознакомление родителей с физкультурно - образовательной работой ДОУ, оздоровительное	2 раза в год	инструктор по физ-ре на бассейн
2.	Консультации	Педагогическое просвещение родителей по вопросам физического развития и воспитания детей; разработка рекомендаций.	1 раз в месяц	инструктор по физ-ре на бассейн
3.	Оформление информационных материалов	Информирование родителей о проведении развлечений на воде (фото - газета)	В течении года	инструктор по физ-ре, воспитатели
4.	Совместные мероприятия Развлечение «Семейные забавы на воде»	Формирование практических навыков взаимодействия родителей с ребенком в процессе совместной деятельности.	1 раз в год	инструктор по физ-ре на бассейн, воспитатели, родители

