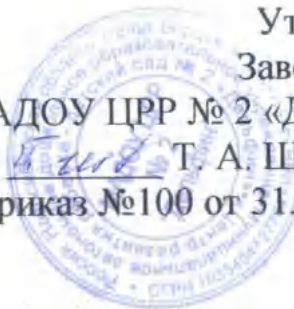




**Муниципальное автономное  
дошкольное образовательное учреждение «Центр  
развития ребенка – детский сад №2 «Дельфин»**

Рассмотрена и принята  
педагогическим советом  
учреждения  
Протокол №1 от 27.08.2015г.

Утверждаю  
Заведующий  
МАДОУ ЦРР № 2 «Дельфин»  
*Т. А. Щербакова*  
Приказ №100 от 31.08.2015г.



**Рабочая программа по плаванию  
«Плыви, Дельфинёнок»  
образовательная область «Физическое развитие»  
(для детей дошкольного возраста 3-7 лет)**

**Разработала:**  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории  
Ашихмина Тамара Николаевна

## СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1. Пояснительная записка.....	1
1.1.1. Нормативно-правовая база Программы.....	3
1.1.2. Цели и задачи рабочей Программы.....	4
1.1.3. Принципы, подходы построения Программы ФГОС.....	5
1.1.4. Краткая характеристика возрастных особенностей дошкольников.....	6
1.2. Планируемые результаты освоения Программы.....	8
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ:	
2.1. Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста.....	14
2.2. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. Методы, приемы, средства реализации Программы.....	16
Элементы гидрокинезотерапии.....	18
2.3. Интеграция деятельности инструктора по плаванию с педагогами ДОУ.....	20
2.4. Модель взаимодействия инструктора по физической культуре (плавание) с семьями воспитанников.....	21
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ:	
3.1. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию. Обеспечение безопасности образовательной деятельности по плаванию .....	23
3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	26
3.3. Материально-техническое обеспечение Программы.....	27
3.4. Обеспеченность реализации Программы методическими материалами и средствами обучения.....	28
Список методической литературы.....	30
РАЗДЕЛ 4. ПРИЛОЖЕНИЕ.....	31
4.1. Перспективно-тематическое планирование занятий (II младшая группа, возраст детей 3-4 года).	
4.2. Перспективно-тематическое планирование занятий (средняя группа, возраст детей 4-5 лет).	
4.3. Перспективно-тематическое планирование занятий (старшая группа, возраст детей 5-6 лет).	
4.4. Перспективно-тематическое планирование занятий (подготовительная к школе группа, возраст детей 6-7 лет).	
4.5. Документы по учёту и контролю над результатами.	
4.3. Комплекс общеобразовательных упражнений (младшая группа).	
4.4. Комплекс общеобразовательных упражнений (средняя группа).	
4.5. Комплекс общеобразовательных упражнений (старшая группа).	
4.6. Комплекс общеобразовательных упражнений (подготовительная группа).	
4.7. Игры и игровые упражнения в воде.	
4.8. Сценарии праздников и развлечений.	

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развитие 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 с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания. Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – это создание условий для воспитания осознанного отношения ребенка к своему здоровью, компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

В системе комплексной физкультурно – оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста большое место занимает обучение плаванию. Однако анализ методической литературы, образовательной деятельности указывает на недостаточность использования плавания и оздоровительных процедур в развитии ребенка. Т.И. Осокина, считает, что плавание содействует увеличению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию детей, укреплению и становлению здорового образа жизни.

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. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического развития, особенно среди дошкольников.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Программа направлена на развитие двигательной активности, формирование опорно-двигательной системы организма ребенка, развитие равновесия и координации движений. Кроме того, занятия плаванием способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Программа «Плыви, Дельфинёнок» соответствует имеющимся условиям в ДОУ (наличие и функционирование бассейна) и учитывает потребности детей, запрос родителей (законных представителей). Данная программа рассчитана на 4 года и охватывает детей с 3 до 7 лет. Предусматривает включение в образовательный процесс детей с ограниченными возможностями здоровья.

### **1.1.1. Нормативно-правовая база Программы**

Программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155).
3. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва).
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13).
5. Основная образовательная программа МАДОУ ЦРР №2 «Дельфин».
6. Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 № 08-249.
7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
8. Устав ДОУ.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по физической культуре МАДОУ ЦРР №2 «Дельфин».

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей воспитанников и запросов родителей (законных представителей). Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования.

Данная программа составлена с учетом парциальной программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду».

***Новизна программы:** с целью быстрой адаптации детей к водной среде обучение начинается с погружения под воду (доставания предметов со дна), а не с дыхательных упражнений, как предложено в программе у Осокиной Т.И.*

### **1.1.2. Цели и задачи рабочей Программы**

**Цель программы** – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения двигательной активности и развития физических качеств в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями дошкольников и требованиями ФГОС ДО.

## **Задачи программы:**

1. Содействовать приобретению двигательного опыта детей по плаванию, повышению уровня ежедневной двигательной активности.
2. Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (погружение, скольжение, ныряние, овладение плавательными навыками), овладения подвижными играми с правилами на воде.
3. Развивать двигательные качества детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение плаванию.
4. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.
5. Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами на водоёмах и в бассейне (двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

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.

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 хорошо плавать.

### **1.1.3. Принципы и подходы к формированию Программы**

Формирование и реализация Программы базируется на следующих принципах и подходах:

- 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 индивидуализации и поддержки детской инициативы – 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.

#### 1.1.4. Краткая характеристика возрастных особенностей воспитанников

##### **Возрастные физиологические особенности развития детей дошкольного возраста на занятиях по обучению плаванию, в условиях бассейна ДОУ.**

У детей *младшего и среднего* дошкольного возраста сращение частей решетчатой кости и затылочной (основной) кости обеих половин черепа, окостенение слуховых проходов и носовой перегородки не завершены. Между костями черепа еще сохраняются хрящевые зоны, так как продолжается формирование головного мозга. Эти возрастные особенности необходимо учитывать при проведении физических упражнений и занятий по плаванию, потому что даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Активно развивается позвоночник ребенка. Химический состав и строение связочного аппарата и межпозвоночных дисков обуславливают его высокую эластичность и подвижность. Правильное и своевременное укрепление костной системы позволит избежать искривления позвоночника, стоп, поэтому с помощью специальных упражнений и плавательных движений можно предупредить плоскостопие.

**Формирование скелета** у детей тесно связано с развитием мышечной системы. Мускулатура ребенка так же, как и его скелет, несовершенна. Мышцы составляют лишь 20-22% от веса всего тела. У дошкольников мышечная система развивается неравномерно: относительно слабы мышцы живота, задней поверхности бедер, мелкие мышцы глаз, стоп, шеи, кистей, особенно у девочек малосильны мышцы плечевого пояса и рук по сравнению с мышцами ног. В основном идет развитие длинных мышц. От их состояния зависит уровень быстроты движений и гибкости у ребенка. Скорректировать равномерное **развитие мышечной системы** у детей можно в ходе занятий плаванием, во время которого в работу вовлекаются все основные группы мышц. При плавании позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. При любых движениях в воде руки принимают в них активное участие. Особенно характерно это для плавания кролем на груди и на спине, при котором попеременные движения рук в воде и над водой влияют на гибкость позвоночника. Следовательно, плавание является средством профилактики и лечения нарушений осанки.

У ребенка *дошкольного возраста* (по сравнению с периодом

новорожденности) размеры сердца увеличиваются в 4 раза, что приводит к интенсивному формированию сердечной деятельности. Усиление сердечной деятельности у ребенка происходит за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Небольшой объем сердца, малая величина выброса крови в единицу времени не позволяют детскому организму увеличить потребление кислорода, однако сердечная мышца ребенка обильно снабжается кровью за счет широких просветов сосудов и быстрого кровообращения. **Расширяют функциональные возможности сердца** детей, также хорошая эластичность сосудов и невысокий уровень артериального давления.

Поэтому в данном возрасте сердце сравнительно выносливо и быстро приспособляется к циклическим упражнениям, к которым относится и плавание.

При погружении в воду вес ребенка уменьшается почти втрое, отчего малыш не применяет чрезмерных усилий для передвижения в водной среде. А это в свою очередь облегчает работу сердца, давление воды на тело ребенка способствует движению венозной крови от периферии к сердцу, облегчает функцию грудной клетки и создает благоприятные условия для деятельности правого предсердия и правого желудочка. В результате преодоления нагрузок, которым организм детей подвергается в процессе регулярных занятий плаванием, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, а также равномерно увеличивается объем его полостей. Вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения.

У детей дошкольного возраста верхние **дыхательные пути** относительно узки, а так как слизистая оболочка богата лимфатическими сосудами, то при неблагоприятных условиях дыхание детей быстро нарушается. Горизонтальное расположение ребер и слабое развитие дыхательной мускулатуры обуславливают частое и неглубокое дыхание. Ритм его у детей неустойчив и легко нарушается. К тому же поверхностное дыхание ведет к застою воздуха в легких ребенка.

Рядом исследований доказано, что занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Известно, что одним из самых трудных моментов при овладении навыком плавания является регуляция дыхания. Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент. В отличие от обычного двухфазного, в воде осуществляется дыхание трехфазное: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду. При этом вдох гораздо короче, чем выдох. Выполнение вдоха затрудняется давлением воды на грудную клетку; выдох затруднен тем, что он выполняется в воду. Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания.

**Нервная система** в этот возрастной период также претерпевает существенные изменения. Особенно интенсивно развиваются большие полушария мозга, в частности, лобные доли. Это сопровождается сложной перестройкой мозговых микрофункциональных отношений, что свидетельствует о готовности мозговых структур к осуществлению психической деятельности и

выполнению упражнений, относительно сложных по координации движений. Изменения происходят и в основных нервных процессах. Так, увеличивается возможность тормозных реакций. Это повышает способность ребенка подчинять свое поведение внешним требованиям, теперь он может сознательно удерживаться от нежелательных поступков. В результате систематических занятий плаванием увеличиваются сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, отчего ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке.

## **1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

### **1 год обучения (вторая младшая группа 3-4 года)**

1. Уметь передвигаться в воде по дну бассейна разными способами.
2. Уметь погружаться в воду с открыванием глаз под водой.
3. Уметь делать выдохи в воду.
4. Уметь плавать с надувной игрушкой при помощи движения ног.
5. Уметь выполнять правила личной гигиены в душевой комнате.
6. Владеть двигательными навыками и качествами (ловкость, быстрота, выносливость) в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

### **II год обучения (средняя группа 4-5 лет)**

1. Уметь выполнять лежание на груди и на спине в течение 3-5 секунд.
2. Уметь выполнять скольжение на груди на расстояние 1-2м.
3. Уметь ориентироваться в воде с открытыми глазами.
4. Уметь выполнять движения ногами, как при плавании способом кроль на груди (в движении и у опоры).
5. Уметь плавать с доской при помощи движений ног способом кроль на груди 6м
6. Уметь выполнять многократные выдохи в воду (3-5 раз).
7. Владеть двигательными навыками и качествами (ловкость, быстрота, выносливость) в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

### **III год обучения (старшая группа 5-6 лет)**

1. Уметь выполнять скольжение на груди.
2. Уметь выполнять скольжение на спине.
3. Уметь плавать с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди 8-10 м.
4. Уметь выполнять многократные выдохи в воду (5-8 раз).
5. Уметь проплывать на груди, при помощи одновременных гребковых движений руками в сочетании с работой ног как при плавании способом кроль на груди.
6. Уметь соблюдать элементарные нормы и правила поведения в бассейне.



7. Владеть двигательными навыками и качествами (ловкость, быстрота, выносливость) в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

#### **IV год обучения (подготовительная группа 6-7 лет)**

1. Уметь выполнять скольжение на груди с различными положениями рук.
2. Уметь выполнять скольжение на спине с различными положениями рук.
3. Уметь выполнять многократные выдохи в воду (8-10 раз).
4. Уметь проплывать способом «кроль на груди» в полной координации.
5. Уметь проплывать способом «кроль на спине» в полной координации.
6. Умения плавать произвольным способом.
7. Осуществлять самоконтроль за осанкой.
8. Уметь соблюдать элементарные нормы и правила безопасного поведения на воде.
9. Владеть двигательными навыками и качествами (ловкость, быстрота, выносливость) в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.
10. Применять в повседневной жизни привычки здорового образа жизни.

#### ***Тестирование плавательных умений и навыков дошкольников***

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей, по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике: А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург. Детство-пресс 2011г.

Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

#### ***1 год обучения (вторая младшая группа, возраст детей 3-4 года)***

##### ***Тестовые задания:***

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду.
4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.

##### ***Методика проведения мониторинга.***

#### ***1. Разнообразные способы передвижения в воде***

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах. Положение рук – произвольное, по 8 метров.

*Оценка:*

- 4 балла - ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде;
- 3 балла - выполняет упражнения неуверенно, осторожно;
- 2 балла - выполняет упражнения, держась за поручень;
- 1 балл – боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

## ***2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.***

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить лицо вниз, глаза должны быть открыты.

*Оценка:*

- 4 балла - ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 секунд;
- 3 балла - погрузившись в воду, приоткрыв глаза, и находится под водой менее 3 секунд;
- 2 балла - погрузившись в воду, не открывает глаза;
- 1 балл – боится полностью погрузиться в воду.

## ***3. Выдохи в воду.***

Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного натянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

*Оценка:*

- 4 балла - ребенок правильно выполняет 2 выдоха;
- 3 балла - правильно выполняет 1 выдох;
- 2 балла - не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой;
- 1 балл – выполняет выдох, опустив в воду только губы.

## ***4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.***

*Инвентарь:* надувные круги.

Надев круг, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или положение на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль.

*Оценка:*

- 4 балла – ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает 4м. при помощи движений ног способом кроль;
- 3 балла - проплывает 3м;
- 2 балла - проплывает 2м;
- 1 балл – приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

## ***II год обучения (средняя группа, возраст детей 4-5 лет)***

### ***Тестовые задания:***

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
2. Лежание на груди.

3. Лежание на спине.

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

### ***Методика проведения мониторинга.***

#### ***1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.***

*Инвентарь:* Тонущие игрушки или шайбы.

На небольшой глубине ( на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка)

Собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3-0,5м. друг от друга.

*Оценка:*

4 балла - ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;

3 балла - ребенок смог достать 2 предмета на одном вдохе;

2 балла - ребенок смог достать 1 предмет;

1 балл – достал предмет, не опуская лицо в воду, не открывая глаз под водой.

#### ***2. Лежание на груди.***

*Инвентарь:* Надувные круги, доски.

Из положения, стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнения «Звезда» на груди. Положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

*Оценка:*

4 балла - ребенок выполняет упражнения в течение 5 секунд;

3 балла - ребенок выполняет упражнения в течение 3-4 секунд;

2 балла - ребенок выполняет упражнения в течение 1-2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами. (Надувные круги, доски).

#### ***3. Лежание на спине.***

*Инвентарь:* Надувные круги, доски.

Из положения, стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнения «Звезда» на спине.

*Оценка:*

4 балла - приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине, в течение 5 секунд;

3 балла - ребенок выполняет упражнения в течение 3-4 секунд;

2 балла - ребенок выполняет упражнения в течение 1-2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами. (Надувные круги, доски).

#### ***4. 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, повёрнуты вовнутрь.

*Оценка:*

4 балла - ребенок проплывает 8м;

3 балла - проплывает 6-7м;

- 2 балла - проплывает 4-5м;  
1 балл – проплывает менее 3м;

### ***III год обучения (старшая группа, возраст детей 5-6 лет)***

#### ***Тестовые задания:***

1. Скольжение на груди.
2. Скольжение на спине.
3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.
4. Плавание произвольным способом.

#### ***Методика проведения мониторинга.***

##### ***1. Скольжение на груди.***

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

*Оценка:*

- 4 балла – ребенок проскользил 4м. и более;  
3 балла - ребенок проскользил 3м;  
2 балла - ребенок проскользил 2м;  
1 балл - ребенок проскользил 1м.

##### ***2. Скольжение на спине.***

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнения «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо – на поверхности.

*Оценка:*

- 4 балла – ребенок проскользил 4м. и более;  
3 балла – ребенок проскользил 3м;  
2 балла – ребенок проскользил 2м;  
1 балл – ребенок проскользил 1м.

##### ***3. Плавание с пенопластовой 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, повёрнуты вовнутрь, дыхание произвольное.

*Оценка:*

- 4 балла - ребенок проплывает 9-10м;  
3 балла - проплывает 7- 8м;  
2 балла - проплывает 6 - 7м;  
1 балл - проплывает менее 6м;

#### ***4. Плавание произвольным способом.***

Проплыть любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное.

*Оценка:*

4 балла - ребенок проплыл 8м и более;

3 балла - проплывает 6-7м;

2 балла - проплывает 4-5м;

1 балл - проплывает менее 4м;

#### ***IV год обучения (подготовительная группа, возраст 6-7 лет)***

##### ***Тестовые задания:***

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.
2. Плавание кролем на груди в полной координации.
3. Плавание кролем на спине в полной координации.
4. Плавание произвольным способом.

##### ***Методика проведения мониторинга.***

#### ***1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.***

Оттолкнуться ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуты вперед. Плыть при помощи движения ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

*Оценка:*

4 балла - ребенок проплыл 8м;

3 балла - проплывает 6-7м;

2 балла - проплывает 4-5м;

1 балл – проплывает менее 4м;

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

Проплыть 12 м. кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

*Оценка:*

4 балла - ребенок проплывает 11-12м;

3 балла - проплывает 10-11м;

2 балла - проплывает 8-10м;

1 балл - проплывает менее 8м;

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

Проплыть 12 м. кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

*Оценка:*

4 балла - ребенок проплывает 11-12м;

- 3 балла - проплывает 10-11м;
- 2 балла - проплывает 8-10м;
- 1 балл – проплывает менее 8м;

#### **4. Плавание произвольным способом.**

Проплыть 8 м. брассом или комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль) в согласовании с дыханием.

*Оценка:*

- 4 балла - ребенок проплывает 8м и более;
- 3 балла - проплывает 6-7м;
- 2 балла - проплывает 4-5 м;
- 1 балл - проплывает менее 3м.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста**

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками. Занятия по плаванию призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи:

**Оздоровительные задачи** направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

**Образовательные задачи** направлены на формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости); формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм; осознанности двигательных действий; развитие внимания, мышления, памяти.

**Воспитательные задачи** направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства, уверенности в своих силах, стремления к достижению лучшего результата в деятельности.

#### **1 год обучения (вторая младшая группа, возраст детей 3-4 года)**

**Цель:** Создание условий для преодоления водобоязни у детей для успешного обучения плавательным умениям и навыкам в дальнейшем.

### **Задачи:**

1. Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.
2. Обучить опусканию лица в воду.
3. Обучить различным видам передвижения в воде.
4. Обучить выдоху в воду.
5. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость).
6. Формировать навыки личной гигиены.
7. Воспитывать самостоятельность.

### ***II год обучения (средняя группа, возраст детей 4-5 лет)***

**Цель:** Формирование у детей интереса к занятиям плаванием, закаливание и укрепление детского организма.

### **Задачи:**

1. Обучить самостоятельному, горизонтальному лежанию на груди и на спине.
2. Обучить многообразным выдохам в воду.
3. Обучить скольжению на груди и на спине.
4. Обучить работе ног, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине в скольжении.
5. Способствовать формированию правильной осанки.
6. Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе.

### ***III год обучения (старшая группа, возраст детей 5-6 лет)***

**Цель:** Формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости).

### **Задачи:**

1. Обучить согласованной работе рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине.
2. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль на груди, так и на спине без опоры.
3. Способствовать развитию силовых возможностей.
4. Способствовать формированию правильной осанки.
5. Воспитывать чувство коллективизма.

### ***IV год обучения (подготовительная группа, возраст детей 6-7 лет)***

**Цель:** Формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм; осознанности двигательных действий; развитие внимания, мышления, памяти.

### **Задачи:**

1. Обучить согласованной работе рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на груди и на спине.
2. Совершенствовать технику плавания.
3. Способствовать закаливанию детей.
4. Формировать правильную осанку.
5. Воспитывать целеустремленность и настойчивость.

## **2.2.Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста**

**Рациональная методика обучения плаванию строится 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 и приемы, рекомендуемые программой**

Методы	Приёмы
Наглядно-зрительный	Наглядно-зрительные приёмы: показ физических упражнений и использование наглядных пособий (в данном возрасте применяются, когда детей знакомят с новым упражнением); имитация; зрительные ориентиры.
Наглядно-слуховой	Наглядно-слуховые приёмы: музыка, песни. Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь инструктора по плаванию.
Словесный метод	Объяснения, пояснения, указания, подача команд, распоряжений, сигналов; Вопросы и просьбы к детям, беседы и т.д.
Практический метод	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой и в соревновательной форме.



## ***Использование 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;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

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

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

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

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

### ***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 последовательно:*

- 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, повышать интерес к занятиям; позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Бассейн оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды. Бассейн оснащён разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным оборудованием.

### **Система физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий в ДОУ**

Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение:

1. Профилактические мероприятия:
  - комплексы по профилактике осанки;
  - комплекс мероприятий по профилактике плоскостопия;
  - комплекс дыхательных упражнений.
2. Общеукрепляющие мероприятия:
  - занятия в бассейне - обучение плаванию;
  - закаливание;
  - элементы гидрокинезотерапии.

**Гидрокинезотерапия** - современный метод лечения в бассейне с теплой водой. Это - вид процедур ЛФК, проводимый в водной среде с погружением в неё всего тела и конечностей, для достижения более полного расслабления мышц. Гидрокинезотерапия включает в себя простые и понятные действия, как плавание, гимнастические упражнения в воде и т.д. Система оздоровительных мероприятий вошла в Программу по оздоровительному плаванию «Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата воспитанников ДОУ с элементами гидрокинезотерапии».

**Основная цель** Программы - сочетание профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата с формированием у детей дошкольного возраста необходимых навыков поведения в водной среде, и потребности в регулярном применении водных оздоровительных процедур как одного из компонентов здорового образа жизни.

Программа «Элементы гидрокинезотерапии» в приложении к программе по плаванию «Плыви, Дельфиненок».

<b>Здоровьесберегающие технологии</b>	<b>Задачи</b>	<b>Особенности организации деятельности</b>
Гимнастика ортопедическая	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, в оздоровительном плавании. В индивидуальном порядке под контролем врача в бассейне.
Закаливание	Контрастные обливания Ножное закаливание	В конце занятия. Перед занятием.
Аквааэробика	Способствует эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движения в воде. Развитие гибкости, красоты пластики выполнения движений под музыку. Оптимизация взаимоотношений в группе.	В одной из частей занятия. Как основной вид упражнений. Как танцы под музыку в свободном купании - самоорганизация детей. Как «украшение» открытого занятия по обучению плаванию.

Комплексы, дыхательных, оздоровительных мероприятий в приложении к программе.

<b>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</b>	<b>Особенности методики проведения</b>	<b>Время проведения в режиме дня</b>
Занятие по обучению плаванию	Занятия проводятся в соответствии программы, по которой работает ДОУ.	1- раз в неделю младший возраст- 15-20 мин., средний - 20-25 мин., старший - 25-30 мин подготовительный 30-35 мин.
Игры на воде	Игры подбираются в соответствии с возрастом группы, и уровнем подготовки. В бассейне используем лишь элементы спортивных игр на воде	Каждое второе занятие по расписанию. Сюжетные игры на закрепление упражнений по обучению плаванию. Свободное купание

Гимнастика пальчиковая	Проводится со всеми детьми, особенно с речевыми проблемами. В играх сжимающимися, колючими игрушками, при напряжении и расслаблении мелких мышечных групп кисти рук.	С младшего возраста с подгруппой в форме игры, при смене упражнений на разные группы мышц при обучении плаванию. При динамической паузе, для восстановления дыхания.
Гимнастика дыхательная	«По Ипполитовой» Упражнения на развитие диафрагмального дыхания.	Как вид упражнений 3:1. в процессе обучения плаванию. В занятии, в каждой части
Гимнастика корригирующая	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	В различных формах физкультурно - оздоровительной работы
Занятия из серии «Здоровье»	В водной части занятия, при сушке волос, одевании, отмене занятий плавания	1 раз в неделю в форме беседы. О пользе плавания, спорте, закаливания.
Релаксация	Используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы, адаптированная	В зависимости от состояния детей в разных частях занятия. Для всех возрастных групп
Самомассаж	Комплексы для родителей в домашних условиях. После или перед занятием плаванием	В различных формах физкультурно - оздоровительной работы

### ***2.3. Интеграция деятельности инструктора по плаванию с педагогами ДОУ***

<b>Педагоги</b>	<b>Совместная деятельность</b>
Воспитатели	ООД по физической культуре (плавание). Совместная деятельность в режимных моментах: - утренняя гимнастика, - физкультурные досуги и праздники на воде, - реализация проектов. - деятельность воспитателя по заданию: разучивание упражнений на суше, считалок, стихов и.т.д. Консультации
Учитель-логопед	Консультация по вопросам формирования звуков культуры речи в процессе НОД по плаванию. Использование элементов логоритмики на суше.

Медицинские работники	Сбор анамнестических данных на детей. Консультирование по состоянию здоровья. Контроль, за качеством проведения НОД по плаванию (1 раз в месяц). Контроль за качеством проведения гидрокинезотерапии.
Музыкальный руководитель	Совместная деятельность: праздники, досуги и открытые занятия, танцы на воде, семейный клуб. Выбор музыкального материала.
Старший воспитатель	Контроль, за эффективностью и качеством образовательного процесса.

#### **2.4. Модель взаимодействия инструктора по физической культуре (плавание) с родителями воспитанников.**

Совместная деятельность взрослого и детей	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьями
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Двигательная</i>: подвижные игры на воде, соревнования.</li> <li>- <i>Игровая</i>: игры с правилами на воде, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика.</li> <li>- <i>Продуктивная</i>: мастерская по изготовлению атрибутов для праздника на воде; реализация тематических проектов; тематические выставки на стенде «Твой друг - спорт».</li> <li>- <i>Коммуникативная</i>: ситуативный разговор, беседа, отгадывание загадок.</li> <li>- <i>Трудовая</i>: реализация проекта.</li> <li>- <i>Познавательно-исследовательская</i>: решение проблемных ситуаций, экспериментирование, моделирование, технология проектной деятельности, игры с правилами.</li> <li>- <i>Музыкально-художественная</i>: праздники на воде (с музыкальным сопровождением).</li> <li>- <i>Чтение художественной литературы</i> по теме «Мойдодыр»: чтение, обсуждение, разучивание стихотворений.</li> </ul>	<p>Организация развивающей среды в бассейне для самостоятельной деятельности детей: двигательной, игровой, трудовой, познавательно-исследовательской, проектной.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Педагогическое просвещение родителей по вопросам безопасности: на родительских собраниях.</li> <li>- Обмен опытом.</li> <li>- Анкетирование.</li> <li>- Совместное творчество детей и взрослых через реализацию проектов, участие в праздниках на воде, конкурсах и др.</li> <li>- Семейный клуб «Вместе с мамой, вместе с папой!».</li> <li>- День открытых дверей.</li> <li>- Участие в создании условий (РППС в бассейне).</li> </ul>

Для более успешного решения задач в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста проводится работа с родителями воспитанников.

Очень важно объединить усилия родителей и педагогов дошкольного учреждения для решения таких сложных задач, как укрепление физического здоровья детей и обеспечение их гармоничного развития. Только при таком условии будут достигнуты эффективные результаты.

### ***Основные задачи работы с родителями***

- установить партнерские отношения с семьями воспитанников;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов;
- расширять и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях;
- активизировать родителей воспитанников к участию в семейных спортивных праздниках.

### ***Направления и формы работы с семьёй***

<b><i>Направление</i></b>	<b><i>Формы работы</i></b>
Просветительство	1. Анкетирование 2. Родительские собрания 3. Круглый стол 4. Индивидуальные и групповые консультации физкультурно-оздоровительного и профилактического направления (памятки, рекомендации, советы и т.д.): - наглядная информация в групповых родительских уголках; - презентации, - сайт дошкольного учреждения.
Обучение практическим умениям	Практикумы, мастер-классы: Семейный клуб «Вместе с мамой, вместе с папой» «Приемы оздоровления и закаливания детей дошкольного возраста» «О пользе плавания» «Профилактика нарушения осанки и плоскостопия» «Как не бояться воды»
Участие родителей в образовательном процессе	День открытых дверей. Совместные с детьми физкультурные праздники и досуги на воде. Реализация проектов.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ:

3.1. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию. Обеспечение безопасности.

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

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне, расположенном в здании МАДОУ ЦРР №2 «Дельфин» города Бердска.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию детей, начиная со второй младшей группы. 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 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 непрерывную образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение образовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм физического развития и образовательной деятельности. Обязательно учитывается время приема пищи. Занятия по плаванию проходят не ранее чем через 30 - 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 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	10	от 10-15 до 20	от 20-30 до 40
Средняя	2	10-12	от 15-20 до 25-30	от 30-40 до 50-60
Старшая	2	10-12	от 20-25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная к школе	2	10-12	От 25 до 30	От 50 до 60

***Распределение количества занятий по плаванию в разных возрастных группах на учебный год.***

Возрастная группа	Количество занятий		Длительность занятий		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Вторая младшая	1	36	15мин	1 час	9 часов
Средняя	1	36	25мин	1 час 40мин	12 часов
Старшая	2	72	50мин	3часа 20мин	33часа
Подготовительная к школе	2	72	1 час	4часа	36часов

***Продолжительность 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		20 мин	
Старшая	1 раз в месяц	1 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

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.

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

Большая роль в подготовке и проведении совместной деятельности 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; готовят подгруппы; знакомят с правилами поведения в бассейне; 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 занятием 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 в бассейне осуществляется медико -педагогический контроль, за состоянием здоровья каждого ребенка, учитываются его индивидуальные психофизиологические особенности.

#### ***Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию:***

- 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.

#### ***Санитарные нормы температурного режима в каждой возрастной группе***

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)	Глубина бассейна (м)
Вторая младшая	+ 30... +32 <sup>0</sup> С	+26... +28 <sup>0</sup> С	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +29 <sup>0</sup> С	+24... +28 <sup>0</sup> С	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +28 <sup>0</sup> С	+24... +28 <sup>0</sup> С	0,8
Подготовительная к школе	+ 27... +28 <sup>0</sup> С	+24... +28 <sup>0</sup> С	0,8

#### ***Обеспечение безопасности***

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все педагоги знают меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту готовы помочь детям.

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

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию, проводить в местах, отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать самостоятельного 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 инструктора.
- Проводить переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Вовремя 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 30 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения («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 воде.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

#### ***Соблюдение детьми правил поведения в бассейне:***

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению инструктора;
- 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 непосредственно образовательной деятельности.

### **3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

В соответствии с требованиями ФГОС развивающая предметно-пространственная среда бассейна обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства, материалов, оборудования для развития детей, соответствует возрастным особенностям. Для реализации

программы создана обогащенная предметно-пространственная среда, которая способствует воспитанию двигательной культуры, формированию нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства, уверенности в своих силах, стремления к достижению лучшего результата в деятельности.

Положительные эмоции и желание ребенка плавать зависят от развивающей среды акватории бассейна, правильно организованного педагогического пространства. Бассейн оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительные эмоции. Окна в бассейне оформлены в виде морских волн (шторы). На стене изображены сказочные морские жители, в бассейне установлена спортивная стенка для инвентаря и для мячей, специальная корзина для гимнастических палок.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка. Для обеспечения безопасности детей имеется соответствующий инвентарь и оборудование: длинный шест для поддержки и страховки обучающихся плаванию, спасательные круги, другие поддерживающие средства и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий, проведения различных упражнений и игр. Это доски для плавания, надувные игрушки, мелкие игрушки из плотной резины для упражнений для погружения в воду с головой открывание глаз в воде (отыскать игрушку на дне бассейна), обручи для упражнений на погружение в воду (игры «Пройди в обруч», «поезд в туннель!» и др.). Имеется набор обучающих стендов для рассматривания и бесед с детьми.

Во время занятий используется музыкальное сопровождение, музыка поднимает ребенку настроение, помогает преодолеть водобоязнь, повышает работоспособность организма. Таким образом, продуманная организация развивающей среды бассейна, созданная с учётом ФГОС, вызывает интерес детей к плаванию, побуждает к активности, дает возможность развивать индивидуальность каждого ребенка.

### 3.3. Материально-техническое обеспечение Программы

Для проведения занятий по плаванию в ДОУ оборудован бассейн (чаша 3,3+8,5м), душ и ванна для закаливания ног (перед бассейном), термометр для воды и воздуха, вентиляция, раздевалка, фены для сушки волос (6 штук).

Для проведения разминки и праздников на воде имеется магнитофон, флеш-носитель и диски с записями

#### Оборудование и инвентарь

Наименование	Количество
Длинные и короткие разделительные дорожки;	2 шт.
Обходные резиновые дорожки;	3шт.
Массажные коврики;	2шт.
Обручи разных размеров;	10шт.

Шест длинный для поддержки и страховки обучающихся плаванию;	1 шт.
Доски плавательные двух видов	15 шт.
Мячи резиновые разных размеров	20 шт.
Сетка для игры в мяч	1 шт.
Кольца тонущие с грузом	6 шт.
Обручи плавающие горизонтальные; Очки и маски для ныряния	6 шт. 12 шт.
Палки - НУДЛ	10 шт.
Шайбы детские	25 шт.
Палки гимнастические	12 шт.
Ласты резиновые «Малютка»	10 пар
Круги для плавания разных размеров	10 шт.
Теннисные шарики	15 шт.
Игрушки надувные	6 шт.
Игрушки резиновые	20 шт.
Жилеты для плавания	4 шт.
Игры на воде «Баскетбол»	3 шт.

#### **Учебно-наглядный материал:**

Бассейн оснащен наглядно-иллюстративным материалом: плакатами всех видов плавания и правил на воде, картотека предметных картинок морских животных, набор открыток с подводным миром, костюмы и реквизиты для развлечений и праздников на воде.

#### **3.4. Обеспеченность реализации Программы методическими материалами и средствами обучения**

В процессе разработки программы использованы дополнительные методические материалы:

1. Занятие в бассейне с дошкольниками. Методическое пособие М.В. Рыбак. М.: «Сфера», 2012.
2. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фито-бар – сауна: Методическое пособие / Коллектив авторов, под редакцией Б.Б. Егорова – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.
3. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменевой - СПб: Издательство «Детство-Пресс» 2011.
4. Плавание и здоровье малыша/Н.Г. Соколова- Ростов на/Д: Феникс, 2007.
5. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - Москва Просвещение 1991.
6. В.И. Канидова. Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ/ Под редакцией И.Ю. Синельникова – М: АРКТИ, 2012.

7. Т.И. Осокина «Обучение плаванию в детском саду». Методическое пособие.
8. И.А. Большакова «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ 2005.
9. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика в детском саду», Мозаика-Синтез, М-2011.
10. А.Ю. Патрикеев Игры с водой и в воде.- Волгоград, издательство «Учитель», 2014.
- 11.Т.М. Бондаренко Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5- 6лет.- Москва, 2012.
- 12.Т.М. Бондаренко Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6- 7лет.- Москва, 2012.

## **Библиография (литература, использованная при составлении Программы) и интернет - источники.**

1. Большакова И.А. «Маленький дельфин» (нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста). Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений.- М.: 2005.
2. Г.В. Глушкова и др. «Раз, два, три, плыви».- М.: Обучение, 2010.
3. Т.А. Протченко Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. – М.: Айрис-пресс, 2013.
4. Васильев В.С. Обучение детей плаванию.- М.: Физкультура и спорт, 1989.
5. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников.– М.: ВАКО, 2007.
6. Дружинин Б.Л. Как научить ребенка плавать. (« Из опыта родителей») -М.: УЦ «Перспектива» - 2006.
7. Егоров Б.Б. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн - фитобар – сауна: Методическое пособие. - М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.
8. «Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения» (научно - практический журнал) №2/2010.
9. Канидова В.И. Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ. - М.: Издательство «Аркти», 2012.
10. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников:- М; ВАКА, 2010.
11. Плавание – крепость здоровья: Журнал Дошкольное воспитание – 2001 - №6,7. Маханева М.Д. Г.В.Баранова Фигурное плавание в детском саду. - М.: Сфера, 2009.
- 12.Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для инструкторов по плаванию. - М.: Просвещение, 1991.
- 13.Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей, гувернеров и родителей. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2004.
- 14.Соколова Н.Г. «Плавание и здоровье малыша», Ростов на Дону «Феникс, 2007.
- 15.Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации . – М.: ТЦ Сфера, 2008.
- 16.Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет.- М.: Мозаика – Синтез, 2015.
17. Микляева Н.В. Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ. – М.: АРКТИ, 2011.
18. Пищикова Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста : занятия, игры, праздники . - Москва : Скрипторий, 2008.
- 19.Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста.– М.: «Издательство ФАИР»,. 2008.
- 20.Чеменёва А.А., Т.В. Столмакова Система обучения плаванию детей дошкольного возраста.- Санкт-Петербург, Детство-Пресс, 2011.
21. Плавание - крепость здоровья. Журнал Дошкольное воспитание.- 2001.- №6,7.
22. М.В. Рыбак «Занятие в бассейне с дошкольниками. - М.: «Сфера», 2012.

