

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение городского округа Королёв Московской области  
«Детский сад общеразвивающего вида №38 «Радуга»*

141080, Московская область, г.о. Королёв, проезд Макаренко, дом 4, телефон: 8(498)602-91-06  
141076, Московская область, г.о. Королёв, улица Мичурина, дом 21Г, телефон: 8(495)519-13-23

Принята  
Педагогическим советом  
Протокол №1  
от «02» сентября 2020г.

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №38»  
*В.Л.Десятых*  
В.Л.Десятых



*Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
по обучению плаванию  
в соответствии с ФГОС ДО*

на основе программы дошкольного образования  
«Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»  
А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой

Инструктор по физической культуре:  
Блинова Лариса Владимировна

г.о.Королёв, 2020 г

## Содержание

Содержание .....	1
1. Пояснительная записка.....	3
2. Целевой раздел.....	5
2.1. Цели и задачи Программы .....	5
2.2. Основные принципы Программы .....	6
2.2.1. Основные принципы построения Программы .....	6
2.2.2. Основные принципы реализации Программы.....	7
2.3. Методы и приёмы .....	8
2.4. Предполагаемые результаты.....	8
2.4.1. Методика проведения мониторинга.....	9
2.5. Возрастные особенности детей .....	14
2.5.1. Младшая группа 3 – 4 лет .....	14
2.5.2. Средняя группа 4 – 5 лет.....	15
2.5.3. Старшая группа 5 – 6 лет .....	16
2.5.4. Подготовительная к школе группа 6 – 7 лет .....	17
3. Содержательный раздел .....	19
3.1. Обучение плаванию в младшей группе 3-4 года .....	19
3.2. Обучение плаванию в средней группе 4 – 5 лет .....	19
3.3. Обучение плаванию в старшей группе 5-6 лет .....	20
3.4. Обучение плаванию в подготовительной к школе группе 6 – 7 лет.....	20
3.5. Игровая деятельность .....	21
3.6. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников .....	22
3.6.1. Цели и задачи партнерства с родителями (законными представителями).....	22
3.6.2. Формы сотрудничества с родителями .....	23
3.6.3. Взаимодействие взрослых с детьми.....	23
4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	26
4.1. Особенности организации предметно- пространственной среды.....	26
4.2. Организация образовательной деятельности по плаванию .....	27
4.3. Расписание организованной образовательной деятельности по плаванию .....	29
4.4. Средства обучения плаванию .....	30
4.5. Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе .....	33
4.6. Обеспечение безопасности ООД по плаванию .....	33
5. Перечень литературных источников.....	35

## 1. Пояснительная записка

- В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны.
- Здоровые дети – это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура.
- Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.
- Плавание – одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата.
- Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Активные движения укрепляют мышечную и сердечно-сосудистую системы ребенка; более того развитие движений находится в прямой зависимости от внешней среды.
- Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением ее сопротивления – важнейший фактор гармоничного развития.
- Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы, радикально способствуя устранению различных дефектов и ликвидации плоскостопия.
- Постоянное купание и плавание закаляет организм, формирует стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям. И здесь решающим является температурный фактор.
- Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам, что является наиболее актуальным для детей.
- Примерная рабочая программа является компонентом, формируемым участниками образовательного процесса.
- Она разработана на основе программы А.А. Чеменевой, Т. В. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», которая рекомендована *Общеобразовательной программой дошкольного образования "От рождения до школы"*

*/под редакцией Т.С. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, а также в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:*

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по 4 основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);
- «Санитарно-эпидемиологические правила, нормативы и требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 (далее – СанПиН 2.4.1.3049-13; начало действия документа – 30.07.2013);
- Письмо Минобрнауки России от 7 июня 2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»
  - Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников.
  - Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса физического воспитания по обучению плаванию детей 3-7 лет.
  - Содержание деятельности распределено по месяцам и неделям, согласно календарно-тематическому планированию и представляет систему, рассчитанную на один учебный год - 36 недель. Срок освоения программы: 4 года

## 2. Целевой раздел

### 2.1. Цели и задачи Программы

- Цель Программы - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.
- Цель программы достигается через решение следующих задач:
  - ✓ формирование у детей в процессе организованной образовательной деятельности по плаванию элементарных технических навыков;
  - ✓ формирование у детей коммуникативной компетентности;
  - ✓ развитие психических познавательных процессов;
  - ✓ развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников;
  - ✓ гармоничное развитие всех мышц тела ребенка;
  - ✓ укрепление опорно-двигательного аппарата;
  - ✓ повышение функций сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

## 2.2. Основные принципы Программы

### 2.2.1. Основные принципы построения Программы

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

- Поддержка разнообразия детства. ДООУ выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.
- Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.
- Позитивная социализация ребёнка – освоение ребёнком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.
- Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ДООУ) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам.
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.
- Сотрудничество ДООУ с семьей. Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе – важнейший принцип образовательной Программы.
- Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей.
- Индивидуализация дошкольного образования. Построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности.

- При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности.
- Возрастная адекватность образования. Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Деятельность педагога является мотивирующей и соответствует психологическим законам развития ребенка, учитывает его индивидуальные интересы, особенности и склонности.
- Развивающее вариативное образование. Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей.
- Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей. В соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности.
- Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы.

### 2.2.2. Основные принципы реализации Программы

- *Развивающее обучение.* При обучении движениям следует учитывать «зону ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков.
- *Воспитывающее обучение.* В процессе обучения решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
- *Сознательность.* Основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребенком сути того или иного движения, которое он производит. Впервые был введен П.Ф. Лесгафтом. Начиная с трех лет, ребенка постепенно подводят к пониманию сути движения, мышечно ощущать его, умению сравнивать качественные характеристики (темп, ритм, амплитуду).
- *Систематичность.* Чередование нагрузки и отдыха, взаимосвязь между различными сторонами содержания двигательной деятельности.
- *Наглядность.* Создание у ребенка с помощью различных органов чувств представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в

регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой и тактильно-мышечной наглядности.

- *Доступность.* Обучение детей с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Два из основных условий доступности – преемственность и постепенность в усложнении физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.
- *Индивидуализация.* Учет индивидуальных особенностей детей, обеспечение здорового образа жизни в ДОУ каждому ребенку с учетом состояния его здоровья, развития, интересов. Дифференцирование знаний, физических нагрузок, а также приемов педагогического воздействия.
- *Оздоровительная направленность.* Физические нагрузки даются адекватно возрасту, полу ребенка, уровню физического развития и состоянию здоровья.

## **2.3. Методы и приёмы**

### ***Методы обучения по плаванию:***

- словесные методы;
- наглядные методы;
- показ упражнения и отдельных его элементов;
- практические методы.

### ***Форма проведения занятий***

- Одной из форм двигательной активности и закаливания детей дошкольного возраста являются занятия по плаванию.
- Наилучшей формой занятий является подгрупповая.
- Комплектуя их, уделяется внимание: на физическую подготовку детей и успешность освоения ими плавательных движений.

## **2.4. Предполагаемые результаты**

- формирование у детей в процессе организованной образовательной деятельности по плаванию элементарных технических навыков;
- формирование у детей коммуникативной компетентности;
- развитие психических познавательных процессов;
- развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников;



- гармоничное развитие всех мышц тела ребенка;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

### ***Оценка индивидуального развития детей***

Оценка индивидуального развития детей проводится инструктором по плаванию в рамках педагогической диагностики с целью определения индивидуального развития детей дошкольного возраста и дальнейшей эффективной работы по реализации программы.

***Результаты педагогической диагностики используются исключительно для:***

- Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построение его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- Оптимизации работы с группой детей.
- Мониторинг достижения планируемых промежуточных результатов освоения программы осуществляется два раза в год (октябрь – апрель) по ФГОС ДО. В процессе диагностики инструктором по плаванию фиксируется динамика освоения образовательных областей в соответствии с возрастом, на основе которой составляется анализ динамики формирования интегративных качеств детей дошкольного возраста.
- Результатом данного мониторинга является определение динамики физического развития и выстраивание индивидуальных перспектив укрепления здоровья и физического развития.
- Система мониторинга включает диагностические методики, применение которых позволяет получить необходимый объем информации в оптимальные сроки.
- Содержание мониторинга предполагает соотнесение результатов достижения Программы образовательного учреждения с теми качествами, которые определены в федеральных государственных требованиях как планируемые результаты освоения Программы.
- Мониторинг достижения планируемых промежуточных результатов освоения программы оформляется в таблицу и используется 2 раза в год – октябрь и апрель по ФГОС ДО.

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

Мониторинг достижения планируемых промежуточных результатов освоения программы оформляется в таблицу и используется 2 раза в год – октябрь и апрель по ФГОС ДО.

#### **Тестовые задания мониторинга овладения плавательными навыками**

- ✓ ***Тестовые задания (дети 3—4 лет)***
- Разнообразные способы передвижения в воде.

- Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
- Выдохи в воду.
- Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.

### **Методика проведения мониторинга**

- Разнообразные способы передвижения в воде

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах, положение рук — произвольное, по 8 м.

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.

- 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 приоткрыты.

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

- Выдохи в воду

Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты 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.

- Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног

*Инвентарь:* надувные круги.

- Надев круг или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или 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 4 м при помощи движений ног способом кроль; 3 балла — проплывает 3 м; 2 балла — проплывает 2 м; 1 балл — приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

✓ *Тестовые задания (дети 4—5 лет)*

- Ориентирование в воде с открытыми глазами.
- Лежание на груди.
- Лежание на спине.
- Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

*Методика проведения мониторинга*

- 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—0,5 м друг от друга.

Оценка: 4 балла — ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе; 3 балла — смог достать 2 предмета; 2 балла — смог достать 1 предмет; 1 балл — достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой.

- Лежание на груди

*Инвентарь:* надувные игрушки, нарукавники. Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела — горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка: 4 балла — ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд; 3 балла — в течение 3—4 секунд; 2 балла — в течение 1—2 секунд; 1 балл — лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

- Лежание на спине

*Инвентарь:* надувные игрушки, нарукавники. Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка: 4 балла — приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течение 5 секунд; 3 балла — лежит на спине 3—4 секунды; 2 балла — лежит на спине 1—2 секунды; 1 балл — лежит с поддерживающими предметами.

- 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, повернуты вовнутрь.

Оценка: 4 балла — ребенок проплыл 8 м; 3 балла — 6—7 м; 2 балла — 4—5 м; 1 балл — менее 3 м.

✓ *Тестовые задания (дети 5—6 лет)*

- Скольжение на груди.
- Скольжение на спине

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

### **Методика проведения мониторинга**

- 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 4 м и более; 3 балла — 3 м; 2 балла — 2 м; 1 балл — 1 м.

- Скольжение на спине

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

Оценка: 4 балла — ребенок проскользил 4 м и более; 3 балла — 3 м; 2 балла — 2 м; 1 балл — 1 м.

- 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, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Оценка: 4 балла — ребенок проплыл 14—16 м; 3 балла — 11—13 м; 2 балла — 8—10 м; 1 балл — менее 8 м.

- Плавание произвольным способом

Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное.

Оценка: 4 балла — ребенок проплыл 8 м и более; 3 балла — 6—7 м; 2 балла — 4—5 м; 1 балл — менее 4 м.

### **✓ Тестовые задания (дети 6-7 лет)**

- Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.
- Плавание кролем на груди в полной координации.
- Плавание кролем на спине в полной координации.
- Плавание произвольным способом.

### **Методика проведения мониторинга**

- Упражнение «Торпеда» на груди или на спине. Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

Оценка: 4 балла – ребёнок проплыл 8 метров; 3 балла – 6-7 м; 2 балла – 4-5 м; 1 балл – менее 4 м.

Плавание кролем на груди в полной координации. Проплыть 16 м кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Оценка: 4 балла – ребёнок проплыл 14 – 16 м; 3 балла – 11-13 м; 2 балла – 8-10 м; 1 балл – менее 8 м.

- Плавание кролем на спине в полной координации. Проплыть 16 м кролем на спине в полной координации. Дыхание произвольное.

Оценка: 4 балла – ребёнок проплыл 14 – 16 м; 3 балла – 11 – 13 м; 2 балла – 8 – 10 м; 1 балл – менее 8 м.

- Плавание произвольным способом.

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

Оценка: 4 балла – ребёнок проплыл 8 м и более; 3 балла – 6 – 7 м; 2 балла - 4 – 5 м; 1 балл – менее 3 м.

## 2.5. Возрастные особенности детей

### 2.5.1. Младшая группа 3 – 4 лет

В младшем дошкольном возрасте происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все *физиологические функции и процессы*.

При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

- Развитие *моторики и становление двигательной активности*. Движения детей четвертого года жизни становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов.
- Однако большинство детей не в полной мере согласуют движений рук и ног в процессе ходьбы и бега. Малыши часто опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги, походка остается еще тяжелой. В то же время ходьба становится более уверенной: уменьшаются раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее становятся движения рук. Малыши очень любят ходить и бегать враспынную, по кругу, за взрослым, но их бег их еще неравномерен, движения рук не энергичны.
- Дети с удовольствием подпрыгивают на месте, вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук, перепрыгивают из обруча в обруч; продвигаются вперед прыжками, прыгают в длину с места и спрыгивают с небольшой высоты. При этом малыши прыгают тяжело, на всю ступню и неуверенно спрыгивают с высоты (как правило, на прямые ноги).
- Дети 3 - 4 лет в самостоятельной деятельности широко используют разные виды ползания: на четвереньках, опираясь на колени и ладони, ступни и ладони, колени и предплечья. Движения ползания достаточно уверенные. Лазание по лесенке, стремянке, гимнастической стенке требует от детей большого напряжения: они передвигаются достаточно медленно и в произвольном темпе, используя приставной шаг.
- Упражнения в бросании и ловле мяча, предметов вдаль, в горизонтальную цель, друг другу становятся у детей все более координированными. К четверем годам появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад и в сторону и т.д. Однако замах рукой еще слабый, между замахом и броском отмечается длительная пауза.
- У малышей остается неуверенность в бросании и ловле мяча и разных предметов: они напрягают руки и плечи, сжимают крепко пальцы или, наоборот, широко их

расставляют. На четвертом году жизни у детей формируются элементарные навыки совместной *игровой и двигательной деятельности*.

- В самостоятельной деятельности дети начинают все больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазании. Обладая определенным запасом движений, дети еще не способны заботиться о результатах своих действий, они поглощены самим процессом. Наряду с этим движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Они уже способны выполнять различные движения по своему усмотрению и по указанию воспитателя.
- Малыши начинают и заканчивают движение в соответствии с музыкой или по сигналу, ритмично ходят и бегают под музыку. Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный ребенком *двигательный опыт* позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец.
- Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Дети более сознательно следят за показом движений педагога, стараясь выслушивать все его пояснения. Сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей.
- У детей четвертого года жизни происходит развертывание *разных видов деятельности*, что способствует значительному увеличению двигательной активности в течение дня в зависимости от состояния здоровья, а также индивидуальных возможностей (функциональных и двигательных).

### 2.5.2. Средняя группа 4 – 5 лет

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы.

- Развитие моторики и становление двигательной активности. У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными.
- Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета. Однако беговой шаг остается еще недостаточно

равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия

- При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска. От 4 до 5 лет у детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве.
- На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение).
- Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности.
- Для большинства детей 4-5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.
- Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения техники основных видов движений.
- Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня.

### **2.5.3. Старшая группа 5 – 6 лет**

- На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система.



- Развитие моторики и становление двигательной активности. Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях.
- Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве.
- Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети владеют разными способами бега. Они упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка.
- Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.
- На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумагам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. Объем двигательной активности детей 5-6 лет за время пребывания в детском саду колеблется от 13 000 до 14 500 движений. Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

#### **2.5.4. Подготовительная к школе группа 6 – 7 лет**

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура.

- Развитие моторики и становление двигательной активности. Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными.
- Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе

выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

- К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости
- Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статическим нагрузкам.
- На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную» радость и удовлетворение.
- Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости.
- В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях.
- Объем двигательной активности детей 6 - 7 лет за время пребывания в детском саду колеблется от 13 000 до 15 500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

### 3. Содержательный раздел

- **Цель:** формировать в процессе плавания элементарные технические навыки у детей, разные виды движений в воде, умению держаться на воде в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями через подвижные игры и упражнения, а также развитие физических и морально-волевых качеств.
- Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.
- Содержание раздела «Плавание» построено на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания.
- Раздел «Здоровье» включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику 5 заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

#### 3.1. Обучение плаванию в младшей группе 3-4 года

- Раздел «Плавание» 3-4 года

Задачи:

- ✓ Адаптировать детей к водному пространству
- ✓ Приобщать малышей к плаванию
- Раздел «Здоровье»

Задачи:

- ✓ Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
- ✓ Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.
- ✓ Формировать «дыхательное удовольствие»
- ✓ Формировать гигиенические навыки.
- ✓ Уточнить представления о правилах поведения

#### 3.2. Обучение плаванию в средней группе 4 – 5 лет

- Раздел «Плавание» 4 – 5 лет

Задачи:

- ✓ Продолжать упражнять детей погружаться в воду и ориентироваться в ней. 2.  
Формировать навык горизонтального положения тела в воде.
- ✓ Продолжать развивать умение плавать облегченными способами.
- ✓ Развивать умение плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.
- Раздел «Здоровье»

Задачи:

- ✓ Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.
- ✓ Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- ✓ Укреплять мышечный корсет ребенка.
- ✓ Активизировать работу вестибулярного аппарата.
- ✓ Формировать гигиенические навыки.

### **3.3. Обучение плаванию в старшей группе 5-6 лет**

- Раздел «Плавание» 5-6 лет

Задачи:

- ✓ Продолжать упражнять в скольжении на груди, спине с различным положением рук.
- ✓ Формировать навык согласовывать движения ног с дыханием.
- ✓ Формировать навык выполнять движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин.
- ✓ Развивать умение плавать кролем на груди, спине в полной координации.
- ✓ Развивать умение двигать ногами способом дельфин.
- Раздел «Здоровье»

Задачи:

- ✓ Способствовать закаливанию организма.
- ✓ Повышать общую и силовую выносливость мышц.
- ✓ Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.
- ✓ Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.
- ✓ Формировать гигиенические навыки.

### **3.4. Обучение плаванию в подготовительной к школе группе 6 – 7 лет**

- Раздел «Плавание» 6-7 лет

Задачи:

- ✓ Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине.
- ✓ Формировать навык двигать ногами способом брасс.
- ✓ Упражнять в плавании способами брасс, дельфин в полной координации.
- ✓ Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.
- ✓ Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации.
- ✓ Упражнять в плавании под водой.
- Раздел «Здоровье»

Задачи:

- ✓ Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.
- ✓ Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.
- ✓ Повышать работоспособность организма.
- ✓ Приобщать к здоровому образу жизни.
- ✓ Формировать гигиенические навыки.

### 3.5. Игровая деятельность

#### *Основные цели и задачи*

- Создание условий для развития игровой деятельности детей. Формирование игровых умений, развитых культурных форм игры. Развитие у детей интереса к различным видам игр. Всестороннее воспитание и гармоничное развитие детей в игре (эмоционально-нравственное, умственное, физическое, художественно-эстетическое и социально-коммуникативное).
- Развитие самостоятельности, инициативы, творчества, навыков саморегуляции; формирование доброжелательного отношения к сверстникам, умения взаимодействовать, договариваться, самостоятельно разрешать конфликтные ситуации.

**Игры и упражнения:** «Звездочка», «Стрелка», «Винт», «Поплавок», «Торпеда», «Стрелка» - «Звездочка» - «Стрелка». Плавание при помощи движений ног способами дельфин, кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин, плавание кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Салки» с мячом, шайбой,

«Поплавок», «Затейники», «Пушбол», «Караси и карпы», «Веселые ребята», разнообразные эстафеты, «Догони меня», «Бегом за мячом»

*Игры при обучении плаванию делятся на три группы.*

- Первая группа – игры-соревнования. Они просты и не требуют предварительного объяснения. Это игры на преодоление сопротивления воды, с 36 погружением в воду, нырянием, прыжками в воду, открыванием глаз в воде, со скольжением и плаванием.
- Вторую группу составляют игры сюжетного характера. Такие игры являются основным учебным материалом на занятиях плавания для детей среднего дошкольного возраста. Их начинают включать в занятия после того, как дети освоились с водой, научились передвигаться и уверенно чувствовать себя в новой воде. Среди этих игр встречаются и такие, где необходимо разделение коллектива на соревнующиеся группы. Если сюжетная игра имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить, а иногда и разыграть на суше. К сюжетно-образным играм относятся «Караси и карпы», «Поезд в тоннель», «Рыбы и сеть» и другие, а также большая группа игр типа «Убегай- догоняй» с бегом и плаванием.
- К третьей группе относятся командные игры, где играющие объединяются в равные по силам команды. Игра одной команды против другой воспитывает у участников чувство коллективизма, инициативность, быстроту ориентировки. Такие игры требуют проявления самостоятельности, достаточно развитых волевых усилий, умения управлять собой, что необходимо при разрешении игровых конфликтов.

### **3.6. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников**

#### **3.6.1. Цели и задачи партнерства с родителями (законными представителями)**

- Содержание и формы работы с семьёй в детском саду отличаются разнообразием. Задача педагогического коллектива – быть компетентным в решении современных задач воспитания и развития дошкольников.
- Основными **направлениями** взаимодействия с семьями являются:
  - изучение потребностей родителей в образовательных услугах для определения перспектив развития ДОУ, содержания работы и форм её организации (анкетирование, социологические исследования);
  - просвещение родителей с целью повышения правовой и педагогической культуры.
- **Задачи:**
  - формирование психолого-педагогических знаний родителей;

- приобщение родителей к участию в жизни ДОУ;
- оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

### **3.6.2. Формы сотрудничества с родителями**

- Предоставление в распоряжение родителей программы, ознакомление родителей с критериями оценки здоровья детей с целью обеспечения смысловой однозначности информации.
- Персонализация передачи информации о здоровье каждого ребенка, реализуемой разнообразными средствами.
- Проведение «Дней здоровья» и физкультурных праздников с родителями.
- Создание специальных стендов.

### **3.6.3. Взаимодействие взрослых с детьми**

*Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности.*

• С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими. Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками.

• Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка.

• Партнерские отношения взрослого и ребенка в ДОУ и в семье являются разумной альтернативой двум диаметрально противоположным подходам: прямому обучению и образованию, основанному на идеях «свободного воспитания».

• Основной функциональной характеристикой партнерских отношений является равноправное относительно ребенка включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер.

Личностно-порождающее взаимодействие:

- Принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности.
- Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения.

- Он соперничает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях.

- Взрослый старается избегать запретов и наказаний. Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

- Способствует формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых.

- Ребенок не боится быть самим собой, быть искренним. Когда взрослые поддерживают индивидуальность ребенка, принимают его таким, каков он есть, избегают неоправданных ограничений и наказаний, ребенок не боится быть самим собой, признавать свои ошибки. Взаимное доверие между взрослыми и детьми способствует истинному принятию ребенком моральных норм.

- Ребенок учится брать на себя ответственность за свои решения и поступки. Ведь взрослый везде, где это возможно, предоставляет ребенку право выбора того или иного действия. Признание за ребенком права иметь свое мнение, выбирать занятия по душе, партнеров по игре способствует формированию у него личностной зрелости и, как следствие, чувства ответственности за свой выбор.

- Ребенок приучается думать самостоятельно, поскольку взрослые не навязывают ему своего решения, а способствуют тому, чтобы он принял собственное.

- Ребенок учится адекватно выражать свои чувства. Помогая ребенку осознать свои переживания, выразить их словами, взрослые содействуют формированию у него умения проявлять чувства социально приемлемыми способами.

- Ребенок учится понимать других и сочувствовать им, потому что получает этот опыт из общения со взрослыми и переносит его на других людей.

#### Методы воспитания:

Методы воспитания – научно обоснованные способы достижения воспитательной цели; совокупность наиболее общих способов решения воспитательных задач и осуществления воспитательных взаимодействий.



- ✓ **методы формирования сознания** (рассказ, объяснение, разъяснение, этическая беседа, увещание, внушение, инструктаж, пример и т.д.);
- ✓ **методы организации деятельности и формирования опыта поведения** (упражнение, приучение, поручение, педагогическое требование, общественное мнение, воспитывающие ситуации);
- ✓ **методы стимулирования** (соревнование, поощрение).

*Среди них рассматривают следующие методы:*

- ✓ стимулирующие познавательный интерес;
- ✓ стимулирующие творческий характер деятельности;
- ✓ направленные на создание соревновательных ситуаций;
- ✓ учитывающие эмоциональное воздействие на ребенка;
- ✓ направленные на создание и развитие игровой ситуации на занятии.

## 4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 4.1. Особенности организации предметно- пространственной среды.

- Развивающая предметно-пространственная среда группы соответствует требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям.
- Развивающая предметно-пространственная среда в группе обеспечивает реализацию основной образовательной программы.

В соответствии со Стандартом РППС группы обеспечивает и гарантирует:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей, в том числе с учетом специфики информационной социализации и рисков Интернет-ресурсов, проявление уважения к их человеческому достоинству, чувствам и потребностям, формирование и поддержку положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях, в том числе при взаимодействии детей друг с другом и в коллективной работе;
- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства Организации, группы и прилегающих территорий, приспособленных для реализации образовательной программы, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития;
- построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения как с детьми разного возраста, так и со взрослыми, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей;
- создание условий для ежедневной трудовой деятельности и мотивации непрерывного самосовершенствования и профессионального развития педагогических работников, а также содействие в определении собственных целей, личных и профессиональных потребностей и мотивов;
- открытость дошкольного образования и вовлечение родителей (законных представителей) непосредственно в образовательную деятельность, осуществление их поддержки в деле образования и воспитания детей, охране и укреплении их здоровья, а также поддержки образовательных инициатив внутри семьи;
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на уважение достоинства и личности, интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития и

соответствующие возрастные и индивидуальные особенности (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

- создание равных условий, максимально способствующих реализации различных образовательных программ в ДООУ, для детей, принадлежащих к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющих различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья.

РППС обладает свойствами открытой системы и выполняет образовательную, воспитывающую, мотивирующую функции.

*Предметно-развивающая среда должна быть содержательно - насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.*

- При бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности занятий и страховки детей во время занятий:

- Спасательные круги;

- Плавательные доски;

- Нарукавники.

- Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий;

- Надувные игрушки;

- Резиновые и пластмассовые игрушки;

- Мелкие тонущие игрушки;

- Мячи разного размера.

- Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность.
- Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде.
- Количество мелких игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.
- Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

#### **4.2. Организация образовательной деятельности по плаванию**

- Цикл занятий по обучению дошкольников плаванию включает в себя: для детей 3-7 лет 36 занятия (1 раз в неделю).
- Образовательная нагрузка в группе распределяется следующим образом.

Возрастная группа	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год
Младшая группа	15 минут	4	36
Средняя группа	20 минут	4	36
Старшая группа	25 минут	4	36
Подготовительная к школе группа	30 минут	4	36

***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 ставят целью формирование двигательных умений и навыков, развитию физических качеств, формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм.
- Воспитательные задачи направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости настойчивости, чувства собственного достоинства.
- На общеобразовательной общеразвивающей деятельности по плаванию, дети делятся на подгруппы по 6 человек в соответствии с площадью зеркала воды бассейна, так как это основная форма проведения занятий в ДОУ. Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения.
- *По структуре любое занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.*
- *Подготовительная часть.* Построение занимающихся, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений, знакомство с подвижными играми.
- *Основная часть.* Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков.
- *Заключительная часть.* Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, индивидуальная работа, подведение итогов занятий.

### 4.3. Расписание организованной образовательной деятельности по плаванию

Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
младшая «Колокольчики»					
средняя «Пчелки»			11.25-11.45 11.50-12.10		
средняя «Рябинки»			09.40 -10.00 10.05-10.25		
старшая «Светлячки»		09.35 -10.00 10.05-10.30			
старшая «Березка»		15.20-15.45 15.50-16.15			
подготовительная «Ромашка»		10.40-11.10 11.15-11.00			

Формы подведения итогов реализации Программы:

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов и родителей;
- оформление стендов в группах;
- оформление фотовыставок в течение года.

#### *Спортивные развлечения и праздники*

Возрастная группа	Количество		Продолжительность	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
младшая	1 раз в месяц	-----	15-20 мин	-----
средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	30 - 35 мин	до 1 часа
подготовительная	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

#### 4.4. Средства обучения плаванию

- При обучении плаванию дети не только осваивают навык плавания, но и развивают функциональные возможности, совершенствуют деятельность всех систем организма, приобретают гигиенические навыки, укрепляют здоровье и повышают уровень развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
- Однако главным, доминирующим фактором в этом процессе является овладение навыком плавания. Кроме этого, дети получают хорошую физическую и волевою закалку, приобретают необходимые общие и специальные знания и навыки.
- К основным средствам обучения плаванию относятся *общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения*. *Общеразвивающие упражнения* способствуют развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.
- Они являются прекрасным средством лечебной физической культуры, способным корректировать развитие позвоночника, грудной клетки, конечностей, исправлять осанку, воздействовать на развитие отдельных мышечных групп и т. д. Кроме этого, *общеразвивающие упражнения* совершенствуют функциональные возможности расширяют круг умений и двигательных навыков детей, таким образом, подготавливают их к наиболее эффективному освоению плавательных движений.
- Как правило, *общеразвивающие упражнения* выполняются в форме гимнастических упражнений: ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов и с предметами и др.
- *Подготовительные упражнения* способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и совершенствования в отдельных элементах техники. Существует три группы *подготовительных упражнений*: а) для освоения с водой; б) для изучения облегченных способов плавания; в) для изучения техники спортивных способов плавания.
- *Подготовительные упражнения* для освоения с водой помогают преодолеть чувство страха перед водой, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения.
- *Подготовительные упражнения* для изучения спортивных способов плавания включают упражнения на суше, имитационные упражнения и упражнения в воде. К *подготовительным упражнениям* на суше относятся специальные гимнастические упражнения для развития силы и гибкости: упражнения на растягивание и подвижность в суставах (особенно в голеностопных и плечевых).
- *Имитационные упражнения* используются для ознакомления детей с формой движений. Они выполняются на суше и не создают тех ощущений, которые испытывает ребенок в

воде, поэтому выполнять эти движения многократно не рекомендуется, они могут сформироваться как навык и тормозить освоение движений в воде.

- Специальные упражнения применяются для совершенствования в технике спортивных способов плавания путем устранения ошибок и освоения наилучших вариантов техники, соответствующих индивидуальным особенностям детей.
- Одним из важных средств, используемых при обучении детей плаванию, являются *подвижные игры*.
- Значение игры, как многообразного общественного явления, вообще говоря, выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Возникнув на ранних этапах истории и развиваясь вместе со всей культурой общества, игра служила и служит удовлетворению различных потребностей — в самопознании и внешнем контакте, духовном и физическом развитии, отдыхе и развлечении и т. д. Однако одна из главнейших функций игры - педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова.
- Игровой метод в физическом воспитании характеризуют в целом следующие черты: *«Сюжетная» организация; разнообразие способов достижения цели и, как правило, комплексный характер деятельности; моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность.*
- Возможность достижения игровой цели (выигрыша) обычно не связана с каким-либо одним способом действий. Почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры, которые лимитируют лишь общую линию поведения, но не определяют жестко конкретные действия. Игровая деятельность в процессе физического воспитания имеет, как правило, комплексный характер, т. е. включает в себя различные двигательные действия - бег, прыжки, метания, броски, и т. д.
- Игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, причем постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.
- В большинстве игр хотя и условно, но с достаточно высокой степенью психической напряженности, воспроизводятся активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между «противниками» в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые «конфликты». Это создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому выявлению этических качеств личности.

- Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.
- В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. В руках умелого специалиста он является также весьма действенным для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.
- Игры при обучении плаванию делятся на три группы.
- Первая группа – игры-соревнования. Они просты и не требуют предварительного объяснения. Это игры на преодоление сопротивления воды, с 36 погружением в воду, нырянием, прыжками в воду, открыванием глаз в воде, со скольжением и плаванием.
- Вторую группу составляют игры сюжетного характера. Такие игры являются основным учебным материалом на занятиях плавания для детей среднего дошкольного возраста. Их начинают включать в занятия после того, как дети освоились с водой, научились передвигаться и уверенно чувствовать себя в новой воде.
- Среди этих игр встречаются и такие, где необходимо разделение коллектива на соревнующиеся группы. Если сюжетная игра имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить, а иногда и разыграть на суше. К сюжетно-образным играм относятся «Караси и карпы», «Поезд в тоннель», «Рыбы и сеть» и другие, а также большая группа игр типа «Убегай- догоняй» с бегом и плаванием. Сюжетные игры представляют собой упрощенный вариант командных игр, поэтому результат действий каждого игрока за свою группу должен немедленно оцениваться.
- К третьей группе относятся командные игры, где играющие объединяются в равные по силам команды. Игра одной команды против другой воспитывает у участников чувство коллективизма, инициативность, быстроту ориентировки.
- Такие игры требуют проявления самостоятельности, достаточно развитых волевых усилий, умения управлять собой, что необходимо при разрешении игровых конфликтов.



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

Возрастная группа	Температура воды (С)	Температура воздуха (С)	Глубина
младшая	+ 30...+32С *	+31... +34С*	0,4-0,5*
средняя	+ 30...+32С *	+31... +34С*	0,6*
старшая	+ 30...+32С *	+31... +34С*	0,6*
подготовительная	+ 30...+32С *	+31... +34С*	0,6*

СанПиН 2.1.2.1188-03

#### 4.6. Обеспечение безопасности ООД по плаванию

- До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.
  - Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:
    - ✓ организованной 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 организованной образовательную деятельность по плаванию с группами, не превышающими 6 человек;
    - ✓ допускать детей к организованной образовательной деятельности только с разрешения врача; 45
    - ✓ 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 организованной 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 организованной образовательной деятельности по плаванию;
- ✓ не проводить организованной образовательной деятельности 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 организованной образовательной деятельности по плаванию.
- Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:
  - внимательно слушать задание и выполнять его;
  - входить в воду только по разрешению педагога;
  - спускаться по лестнице спиной к воде;
  - не стоять без движений в воде;
  - не мешать друг другу, окунаться;
  - не наталкиваться друг на друга;
  - не кричать, не топить друг друга;
  - не звать нарочно на помощь;
  - не бегать в помещении бассейна;
  - спрашивать разрешения выйти по необходимости;
  - выходить быстро по команде инструктора.

## 5. Перечень литературных источников

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
2. Подольская Е. И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003»
3. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013г
4. Чеменева А. А., Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А. А. Чеменевой. – СПб.:»ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
5. Осокина Т.И., Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет.сада. – 3-е изд., дораб. и доп. – М.: Просвещение, 1985.
6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991г