

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 64 «Искорка» Старооскольского городского округа

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического совета
МБДОУ ДС №64 «Искорка»
протокол от 28 августа 2023 г.
№ 5

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего
МБДОУ ДС №64 «Искорка»
от 29.08.2023г.
№114

Обучение детей дошкольного возраста плаванию

**парциальная
образовательная программа**

**Старый Оскол
2023**

СОДЕРЖАНИЕ

I Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Цель и задачи.....	3
1.3. Принципы и подходы, реализованные в Программе.....	4
1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.....	4
1.5. Возрастные особенности детей 3-7 лет.....	5
1.6. Планируемые результаты освоения Программы.....	7
1.7. Подходы к диагностике планируемых результатов.....	9

II Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной деятельности по Программе.....	11
2.2. Формы и методы реализации Программы.....	22
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	24
2.4. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников.....	28

III Организационный раздел

3.1. Материально-техническое оснащение и учебно-методическое обеспечение Программы.....	29
3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	31
3.3. Описание кадровых условий реализации Программы.....	31
3.4. Список использованной и рекомендуемой литературы.....	35

І ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа дошкольного образования по физическому развитию (плавание) для детей 3-7 лет разработана на основе образовательной программы МБДОУ Детский сад № 64 «Искорка» соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования, на основании Положения о рабочей программе Организации.

Рабочая программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие. Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы:

-Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

-Т.И. Осокиной « Как научить детей плавать». В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил. В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

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

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде. Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

1.2. Цель и задачи рабочей программы

Целью данной программы начального обучения плаванию дошкольников является, способствовать оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию; вызывать у детей желание качественно выполнять задания, используя плавательные навыки. 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.

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде;
- Расширить способности координации движений, объединять их с дыханием;
- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию;
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи:

- Охрана и укрепление психического физического здоровья детей и педагогов;
- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию; Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- Обогащение условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно оздоровительной работы;
- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям;
- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни: выработка привычки режима, потребность физических упражнениях и играх;
- Воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности; Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли; Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

1.3. Принципы и подходы, реализованные в Программе

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

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

Методы обучения.

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

1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

В МБДОУ ДС № 64 «Искорка» функционируют 10 возрастных групп, в которых воспитывается 204 дошкольника,

из них 9 групп обще-развивающей направленности:

одна 3 группа второго младшего возраста (3-4 года)-27 воспитанников;

две 2 и 5 группы среднего возраста (4-5 лет)-43 воспитанника;

три 6,10,13 группы среднего возраста(5-6 лет)-41 воспитанник;

три группы 7,11,14 группы подготовительные к школе(6-7лет)-60воспитанников;

1.5. Возрастные особенности детей 3-7 лет

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Младший дошкольный возраст: от 3 до 4

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы. К 3–4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, потому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 - 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Весоростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками, почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

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

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

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

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

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том

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

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

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

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

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

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

дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

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

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

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

1.6. Планируемые результаты освоения Программы

При успешном освоении программы к семи годам достигаются следующие результаты:

- улучшение состояния физического и психического здоровья;
- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
- овладение техническим приёмам плавания.
- развитие двигательных навыков и совершенствование физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила);
- овладение правилами безопасного поведения на воде;
- улучшение эмоционального состояния;
- воспитание воли, сознательной дисциплины, организованности;
- привитие гигиенических навыков;

- выработка привычек здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы:

К концу *первого года* обучения (младшая группа, 3-4 года) дети смогут:

- передвигаться в воде по дну бассейна различными способами;
- опускать лицо в воду;
- делать выдох в воду;
- погружаться в воду у опоры и без опоры.

К концу *второго года* обучения (средняя группа, 4-5 года) дети смогут:

- лежать на воде (на груди и спине) в течении 2-4 сек.;
- скользить на груди 1-2 метра;
- проплывать облегчённым способом 2-3 метра;
- выполнять многократные выдохи в воду (3-5раз).

К концу *третьего год* обучения (старшая группа, 5-6 года) дети смогут:

- проплывать на груди при помощи одновременных гребковых движений руками без выноса их из воды (как при плавании брассом), в сочетании с работой ног как при плавании способом кроль для групп с нарушениями осанки (3-5метров).
- проплывать облегчённым кролем для групп общего профиля (3-5метров).
- выполнять многократные выдохи в воду (4-6раз)
- плавать кролем на спине при помощи одних ног, руки – вдоль туловища.

К концу *четвертого года* обучения (подготовительная группа, 6-7 года) дети смогут:

- проплывать на груди при помощи одновременных гребковых движений руками (как при плавании способом брасс) и попеременными движениями ногами для групп с нарушениями осанки (8-10 метров).
- плавать способом кроль на груди для групп общего профиля (8-10метров).
- плавать способом кроль на спине (6-8 метров).
- выполнять многократные выдохи в воду (8-10 раз).

К концу года дети должны уметь:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.

- Скользить на груди и на спине с работой ног.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плывать на груди с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

1.7 Подходы к диагностике планируемых результатов освоения Программы

Согласно пункта 3.2.3 ФГОС дошкольного образования «...при реализации программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Обследование проводится в плавательном бассейне в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (апрель, май) в течение нескольких занятий.

Протокол обследования навыков плавания

Младшая группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Свободное передвижение в воде: шагом, бегом, на руках, тд.	Не бояться брызг (поливание на себя)	Опускание лица в воду	Сбор игрушек за 30 сек. (по 2 чел. под музыку)

Средняя группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Свободное передвижение в воде	Погружение в воду	Выдох в воду	Лежание на воде с помощью	Скольжение на груди с	Собирание игрушек	Поливание на себя

		нных занятий	ижение с различным положением рук	с головой, задержка дыхания		вспомогательных предметов	доской (поперёк)	к за 30 сек.	

Старшая группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Погружение в воду с задержкой дыхания (5-10 с)	Выдох в воду	«Звезда», «поплавок» в комбинации	Скольжение на груди без доски (2 - 4м)	Плавание на груди с работой ног с предметом	Скольжение на спине с доской

Подготовительная группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Передвижение с погружением, всплытие, подныряние.	«Звезда», «поплавок», в комбинации	Вдох – выдох до 10 раз, многократно	Скольжение на груди и спине без предмета (4м)	Погружение в воду с задержкой дыхания (8-15с)	Свободное плавание в полной координации

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения

-Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

-Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью педагога.

-Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

**Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах
(диагностика)**

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

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание образовательной деятельности по Программе

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно

чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Перспективно-календарное планирование работы и задачи обучения детей плаванию (младшая группа)

Цель:

- обучить первому этапу начального обучения плаванию кролем;
- развивать интерес к занятиям в бассейне.

Задачи:

- ознакомить детей с помещением бассейна;
- ознакомить с правилами поведения в бассейне;
- дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, научить спускаться по лесенке в воду и выходить из неё;
- приучать детей не бояться воды; передвигаться по бассейну;
- приучать погружаться в воду, не бояться брызг;
- познакомить с горизонтальным положением тела пловца;
- познакомить с передвижением на руках по дну бассейна, вытягивая ноги;
- обучить погружению лица в воду;
- подпрыгивая и приседая в воду, учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох;
- приучать детей двигать ногами как при плавании кролем в упоре лежа на руках;
- постепенно знакомить движению рук, как при плавании кролем;
- учить лежать на воде.

Содержание программы детей младшей группы (3-4 лет)

Месяц	Название темы	Задачи	Игровые упражнения
Сентябрь 1--2	Детский сад «Знакомство с бассейном»	Познакомить детей с акваторией бассейна, прививать доброжелательное отношение детей к воде и водным процедурам	«Хоровод». «Лошадки». «Весёлые пузыри».
3-4	Я в мире человек «В воде как дома»	Рассказать о правилах поведения в помещении бассейна и на воде, формировать гигиенические навыки и умения.	«Катание на досках». «На качелях». «Езда с поворотами».
Октябрь 1-2	Осень «Осенние капельки»	Продолжать формировать координацию движений; умение выполнять ползание; ходьбу по ограниченной	«Крокодилы». «Путешествие по морю, где живёт «Спящий Кит».

		поверхности, перепрыгивать ч/з предметы.	
3-4	Праздник урожая «Арбузовозы»	Развивать двигательные умения и навыки: выполнять разные передвижения: парами, сцепившись руками «крабы	«Ловкие ноги». «Катание на досках». «Спрячем рыбку под водой».
Ноябрь 1-2	Мой город «Город подводного царства»	Продолжать упражнять в погружении лица в воду, формировать навык принимать горизонтальное положение тела в воде.	«Рыбки в озере купались» «Догони меня». «У кого больше пузырей?»
3-4	Мой дом «Карасики»	Осваивать вдох и выдох в воду, учить принимать горизонтальное положение, опираясь на руки.	«Сердитая рыбка». «Кто быстрее к мячу?» «Громкие пузыри». «Раки»
Декабрь 1-2	Зима «Зимой на реке»	Упражнять в умении перепрыгивать через предметы, прокатывать мяч через вертикальный обруч и пройти вместе с ним	«Весёлые пузыри». «Пять весёлых лягушат». «Пройди через туннель».
3-4	Зимние забавы. Новый год «Льдинки на воде»	Упражнять детей делать вдох и выдох, пуская много пузырей.	«Кто самый мокрый?» «Крокодилы». «У кого больше пузырей?»
Январь 1-2	В гостях у сказки «Золотые рыбки»	Формировать умение выполнять действие от ходьбы к разным передвижения: правым и левым боком, спиной	«Морской бой». «Белые медведи». «Весёлые пузыри».
3-4	Знакомство с народной культурой и традициями «Русалочки»	Приучать детей выполнять передвижения в воде разными способами, опираясь на руки: вперед, назад, боком.	«Крабы»». «Собери снежинки». «Лягушата».
Февраль 1-2	Безопасность. Транспорт «Моторные лодки»	Формировать умение принимать горизонтальное положения тела, ходить на руках	«Змейка». «Крокодилы на охоте». «Удочка».
3-4	День защитника Отечества «Кораблики»	Закреплять навык передвижения разными способами, осваиваться в воде, не бояться брызг	«Звезда на груди». «Ходим в гости». «Шторм на море»
Март 1-2	8 Марта «Цветы на воде»	Опускать лицо в воду задерживая дыхание на вдохе, подныривать под дугу.	«У кого больше пузырей?» «Весёлые пузыри». «Уточка с утятами»
3-4	Весна «Первая капель»	Формировать навык опускания лица в воду.	«Караси и щука». «Кто достанет рыбку»

Апрель 1-2	Космос. Земля- наш общий дом. «Морские звёзд»	Отрабатывать навык ориентирования в воде, доставание предметов.	Катание с досками». «Крокодилы на охоте». «Кто достанет морскую звезду»
3-4	Дикие и домашние животные, птицы «Уточки - нырки»	Передвигаться на руках, группироваться: приняв положение приседа. Закреплять навык опускать лицо в воду.	Крокодилы»». «Цапля и лягушки». «Тонущий жемчуг».
Май 1-2	Моя Родина «Подводный мир»	Формировать навык лежать на груди с игрушкой в руках.	«У кого больше пузырей?» «Белые медведи». «Рыбалка»
3-4	Лето «Солнышко лучистое»	Совершенствовать навык передвижения в воде разными способами.	«Гуси- гуси». «Караси и щука».

Перспективно-календарное планирование работы и задачи обучения детей плаванию (средняя группа)

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей. На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться, самостоятельно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

Цель - освоение второго этапа плаванию кролем.

ЗАДАЧИ:

- ознакомить детей с разнообразными способами плавания;
- углублять знания о значении плавания, о правилах поведения на воде;
- добиваться от детей умения уверенно погружаться в воду с головой.
- приучать безбоязненно открывать глаза в воде, ориентироваться под водой, доставать со дна различные предметы;
- совершенствовать дыхание в воде;
- освоить скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания, а также с выдохом в воду;
- продолжать формировать умение и навыки всплывания и лежания на воде «поплавок», скольжение с предметом, с доской в руках, на груди и на спине;

- обучать согласовывать движения ног, как при плавании «кроль» с дыханием в упоре лежа на месте.

Содержание программы детей средней группы(4-5 лет)

Месяц	Название темы	Задачи	Игровые упражнения
Сентябрь 1--2	«Вода – наш друг, а не враг»	Рассказать детям о правилах безопасности на воде. Познакомить детей со свойствами воды ее состоянием и изменением.	«Хоровод». «Лошадки». «Весёлые пузыри».
3-4	«В воде - как дома»	Формировать потребность в ежедневной активной двигательной деятельности. Вызвать интерес к занятиям плаванием, через игры и игровые упражнения. Закреплять различные передвижения на воде.	«Катание на досках». «На качелях». «Езда с поворотами».
Октябрь 1-2	«Обитатели осеннего водоёма»	Отрабатывать навык задержки дыхания. Знакомить с погружением в воду. Отрабатывать навык погружения и ориентирование под водой, открывание глаз. Закреплять умение принимать горизонтальное положение тела, лежа на груди.	«Стрела». «Путешествие по морю, где живёт Спящий Кит».
3-4	«Мир подводного царства»	Продолжать закреплять навык погружения с задержкой дыхания. Формировать навык скольжение на груди. Формировать навык скольжения на спине с предметом.	«Ловкие ноги». «Катание на досках». «Спрячем палку под водой».
Ноябрь 1-2	«Рисунки на воде»	Закреплять навык скольжения на груди с предметом. Формировать навык нырять в обруч, выныривать из него, ориентируясь под водой. Знакомить с всплыванием на воде из разных положений: отталкиваясь от стенки, наклонившись вперед.	«Перешагни палку». «Догони меня». «У кого больше пузырей?»
3-4	«Баржи»	Формировать навык погружения с задержкой дыхания открывание глаз под водой. Закреплять навык всплывания и лежания на воде.	«Сердитая рыбка». «Кто быстрее к мячу?» «Громкие пузыри».
Декабрь 1-2	«Зимний этюд»	Отрабатывать упражнения на задержку дыхания, используя упражнения на всплывание. Закреплять навык всплывания. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела, отталкиваясь от бортика. Знакомить с положением «Стрела»	«Весёлые пузыри». «Пять весёлых лягушат». «Сосчитай пальцы под водой».
3-4	«Волшебные превращения на воде»	Закреплять навык выдоха в воду. Формировать навык нырять в обруч, выныривать из него. Закреплять навык открывать глаза и доставать предметы.	Кто самый мокрый?» «Крокодилы». «У кого больше пузырей?»

Январь 1-2	«Водяные»	Закреплять навык всплытия и лежания на воде с задержкой дыхания. Отрабатывать умение свободно опускаться под воду и доставать предметы.	Морской бой». «Белые медведи». «Весёлые пузыри».
3-4	«Водолазы»	Развивать умение задерживать дыхание до 10 секунд. Отрабатывать умение нырять в обруч и доставать предметы со дна. Отрабатывать умение скользить по воде.	Стрела». «Наведём порядок». «Лягушата».
Февраль 1-2	«Моторные лодки»	Отрабатывать навык скольжения в обруч. Формировать умение задерживать дыхание на 10 секунд. Закреплять умение всплывать и лежать на груди.	«Змейка». «Крокодилы на охоте». «Удочка».
3-4	«Праздничный салют»	Отрабатывать технику работы ног кролем лежа на груди и спине. Формировать умение принимать положение «стрелы» лежа на груди и спине.	«Звезда на груди». «Ходим в гости».
Март 1-2	«Цветы на воде»	Закреплять навык всплытия и лежания на воде с обручем. Формировать навык нырять в обруч, выныривать из него. Закреплять навык открывать глаза и доставать предметы со дна.	«У кого больше пузырей?» «Дельфины на прогулке».
3-4	«Первая капель»	Закреплять навык делать выдох в воду. Отрабатывать умение погружаться под воду и ориентироваться под водой.	«Караси и щука». «Водолазы ищут клады»
Апрель 1-2	«Ледоколы»	Отрабатывать технику работы ног кролем лежа на доске. Совершенствовать навык лежания на груди в положении стрела	Байдарки». «Крокодилы на охоте».
3-4	«Карасики и щука»	Отрабатывать навык ныряния и выныривания из обруча. Закреплять навык передвижения на воде разными способами.	Торпеда». «Выше ноги из воды». «Тонуций жемчуг».
Май 1-2	«Подводное царство»	Отрабатывать навык погружения и ориентирование под водой. Формировать умение погружаться под воду с задержкой дыхания.	«У кого больше пузырей?» «Дельфины на прогулке».
3-4	«Поплавки на воде»	Закреплять навык всплытия и лежания на воде. Формировать умение принимать положение стрелы, лежа на груди и спине.	Змейка». «Караси и щука».

Перспективное планирование работы и задачи обучения детей плаванию (старшая группа)

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений.

ЗАДАЧИ:

- сообщить детям простейшие сведения о технике плавания способом «кроль» на груди и на спине;
- учить детей всплывать «поплавком», «медузой»;
- совершенствовать у детей навыки скольжения на груди и на спине с помощью ног («торпеда»);
- приучать детей регулярно чередовать вдох с выдохом в воду;
- учить детей выполнять движения ногами при плавании с доской в руках на груди и на спине;
- учить правильно, приподнимать рот над поверхностью воды при вдохе, сочетать плавание с доской в руках с дыханием;
- осваивать дыхание с поворотом головы в сторону (стоя или лежа, руки в упоре);
- ритмичный вдох и выдох в сочетании с движением ног, совершенствование движение рук, как при плаванием «кроль», на суше и в воде, стоя на месте, а также с продвижением вперед мелкими шагами;
- поощрять попытки плавать на груди, свободным способом;
- приучать детей стремиться проплыть расстояние все больше и больше.

Содержание программы детей старшей группы (5-6 лет)

Месяц	Название темы	Задачи	Игровые упражнения
Сентябрь 1-2	«Вода – наш доктор»	Прививать детям любовь к воде и водным процедурам. Познакомить детей со свойствами воды. Обобщить представление детей о свойствах воды. Познакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде	«Задержи дыхание». «Наступление»

3-4	«Вода–наш лучший друг»	Прививать гигиенические навыки пользования водой. Формировать первоначальные представления о способах плавания «кроль» на груди и на спине.	«Кто быстрее на тот берег?» «У кого больше пузырей?»
Октябрь 1-2	«Осенние краски»	Закреплять навык ориентирование под водой: открывать глаза, находить нужные предметы. Продолжать формировать навык всплывания сгруппировавшись, как мяч.	«Байдарки». « Крокодилы на охоте». «Делай со мной».
3-4	«Юные пловцы»	Закреплять навык погружения с задержкой дыхания. Отрабатывать навык выполнять скольжение на груди с предметом	«Торпеда». «Выше ноги из воды».
Ноябрь 1-2	«Рисунки на воде»	Закреплять навык скольжения на груди с предметом. Формировать навык нырять в обруч, выныривать из него, ориентируясь под водой.	«Катание на кругах». «На корабле»
3-4	«Подводное царство»	Отрабатывать навык скольжения на груди с различным положением рук. Закреплять навык всплывания на 10-12 секунд.	Водолазы ищут кладу». «Проплыви под колокольчиком».
Декабрь 1-2	«Льдинки на воде»	Формировать технику работы ног лежа на груди. Закреплять навык выдоха в воду до 8 раз Отрабатывать навык скольжения с предметом, работая при этом ногами.	«Ледокол». «Громкий выдох».
3-4	«Фигуры на воде»	Продолжать формировать навык скользить на груди, во время скольжения делать выдох в воду. Закреплять навык всплывания и лежания на воде с задержкой дыхания. Формировать навык ныряния в обруч и выныривание из него.	«Катание на кругах». «На корабле».
Январь 1-2	«Рыбак и рыбка»	Отрабатывать навык задержки дыхания, держась руками за бортик. Закреплять всплывание и лежание на воде: меняя положение рук и ног.	«Караси и щука». «Громкий выдох».
3-4	«Праздничный букет»	Закреплять навык открывания глаз под водой, и доставание предметов со дна. Совершенствовать технику работы ног лежа на груди как при кроле.	Катание на кругах». «На корабле»
Февраль 1-2	«Моторные лодки»	Отрабатывать навык открывание глаз под водой, техника работы ног кролем. Совершенствовать скольжение на груди. Продолжать отрабатывать технику	«Выше ноги из воды».

		работы ног кролем.	
3-4	«Корабли на параде»	Прививать гигиенические навыки пользования водой. Формировать первоначальные представления о способах плавания «кроль» на груди и на спине.	«Торпеда». «Выше ноги из воды». «Тонущий жемчуг».
Март 1-2	«Цветы на воде»	Закреплять навык ориентирование под водой: открывать глаза, находить нужные предметы. Продолжать формировать навык всплытия сгруппировавшись, как мяч.	«Собери со дна ракушки». «Катание на кругах».
3-4	«Первая капель»	Закреплять навык погружения с задержкой дыхания. Отрабатывать навык выполнять скольжение на груди с предметом.	«Фонтаны работают». «Стрела». «Задержи дыхание»
Апрель 1-2	«Подводное царство»	Отрабатывать навык скольжения на груди с различным положением рук. Закреплять навык доставания предметов со дна на время, всплытия и лежание до 15 секунд	Игры «Солнышко и дождик», «Догоните меня».
3-4	«Морские коттики»	Формировать технику работы ног лежа на груди. Закреплять навык выдоха в воду до 8 раз Отрабатывать навык скольжения с предметом, работая при этом ногами.	Игры «Догоните меня», «Найди свой домик».
Май 1-2	«Праздничный салют»	Отрабатывать технику работы кролем на груди и спине Закреплять навык скольжения на груди и спине, отталкиваясь от бортика	Караси и щука». «Громкий выдох».
3-4	«Солнышко лучистое»	Закреплять навык открывания глаз под водой, и доставание предметов со дна. Совершенствовать навык лежания на воде	«Винт». «Катание на кругах».

**Перспективное планирование работы и задачи обучения детей плаванию
(подготовительная к школе группа)**

В подготовительной к школе группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения.

Содержание программы детей подготовительной к школе группы (6-7 лет)

Месяц	Название темы	Задачи	Игровые упражнения
Сентябрь 1-2	«Вода – наш лучший друг»	Расширять представление детей об оздоровительном и прикладном значении плавания Закреплять у детей знания о правилах безопасности на воде, углублять представления о технике плавания «кроль» на груди и спине.	«Ледокол». «Громкий выдох».
3-4	«Мы верные друзья воды»	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности: Совершенствовать координацию движений умение следить за положением тела в воде	Игры «Кто быстрее добежит до финиша», «Карасики и щука».
Октябрь 1-2	«Осенние забавы»	Приучать детей не бояться брызг, смело погружаться под воду.	Кто быстрее соберёт жемчуг?» «Винт».
3-4	«Вместе мы сильнее»	Закреплять навык погружения головы в воду, приняв горизонтальное тело в воде. Формировать навык ориентирование под водой: открывать глаза, находить нужные предметы.	Крокодилы на охоте». «Делай со мной».
Ноябрь 1-2	«Рисунки на воде»	Закреплять навык скольжения на груди с предметом. Знакомить с всплыванием на воде на спине	«Караси и щука». «Громкий выдох».
3-4	«Льдинки на воде»	Формировать навык выполнять скольжение на груди с предметом. Отрабатывать выдохи в воду. Закреплять навык работать ногами лежа на груди и спине. Отрабатывать навык погружения с задержкой дыхания.	«Винт». «Катание на кругах».
Декабрь 1-2	«Зимние забавы»	Закреплять навык скользить на груди. Закреплять навык всплывания. Развивать технику работы рук лёжа на спине. Закреплять навык всплывания.	«Делай со мной». «Прятки в воде».
3-4	«Лилии на воде»	Формировать навык работы ног лежа на груди. Закреплять навык выдоха в воду Совершенствовать синхронное выполнение упражнений на всплывание.	Торпеда». «Выше ноги из воды».

Январь 1-2	«Золотая рыбка»	Отрабатывать навык скольжения с предметом, работая при этом ногами. Закреплять навык работы рук способом кроль. Совершенствовать навык скользить в обруч, подныривать под обруч.	Задержи дыхание». «Поплавок».
3-4	«Дельфины»	Продолжать учить скользить на груди, во время скольжения делать выдох в воду. Закреплять навык всплытия и лежания на воде с задержкой дыхания.	«Стрела». «Гонка мячей».
Февраль 1-2	«Парусники на рейде»	Закреплять навык всплытия и лежания на воде с задержкой дыхания. Совершенствовать навык всплытия, выполняя разное положения рук и ног	«Выдох в воду». «Проплыви в ворота». «Стрела».
3-4	«Юные пловцы»	Совершенствовать технику ног кролем на груди и спине. Отрабатывать технику работы ног кролем, закреплять погружение с задержкой дыхания на время.	«Караси и щука». «Громкий выдох».
Март 1-2	«Цветы на воде»	Закреплять работу ног как при плавании дельфином с предметом в руках	«Винт». «Катание на кругах».
3-4	«Первая капель»	Повторить упражнения, которые дети уже освоили: погружение, выдох в воду, ориентирование под водой. Приучать детей не бояться брызг, смело погружаться под воду	Байдарки». «Крокодилы на охоте».
Апрель 1-2	«Осьминожки»	Отрабатывать навык лежания на воде с длительной задержкой дыхания. Формировать навык ориентирование под водой: открывать глаза, находить нужные предметы.	«Проплыви под Спящим Китом».
3-4	«Морские коттики»	Закреплять навык ныряния на время. Совершенствовать навык всплытия и лежания на груди на время	«Водолазы ищут кладу». «Проплыви под колокольчиками».
Май 1-2	«Морские звезды»	Формировать навык выполнять скольжение на груди с предметом. Отрабатывать выдохи в воду. Закреплять навык работать ногами лежа на груди и спине. Отрабатывать навык погружения с задержкой дыхания.	«Винт». «Катание на кругах».

3-4	«Весёлая капелька»	Формировать навык выполнять скольжение на груди с предметом. Отрабатывать выдохи в воду. Закреплять навык работать ногами лежа на груди и спине. Отрабатывать навык погружения с задержкой дыхания.	Катание на досках». «Ванька- встанька».
-----	--------------------	---	---

2.1 Формы и методы реализации Программы

Методы

Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

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

Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»: - комплекс подводящих упражнений; - элементы «сухого плавания».

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

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

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

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

Простейшие спады и прыжки в воде:

-прыжки на месте и с продвижением;

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 воде; - развитию физического качества.

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

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

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

-ознакомление с движением на суше;

-изучение движений с неподвижной опорой;

-изучение движений

-с подвижной опорой;

-изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы

вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

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

2.2. Способы поддержки детской инициативы и самостоятельной деятельности детей.

В образовательном процессе ребёнок и взрослые (педагоги, родители, медицинский персонал) выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир. Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Ситуация выбора важна для дальнейшей социализации ребёнка, которому предстоит во взрослой жизни часто сталкиваться с необходимостью выбора. Задача педагога в этом случае — помочь ребёнку определиться с выбором, направить и увлечь его той деятельностью, в которой, с одной стороны, ребёнок в большей степени может удовлетворить свои образовательные интересы и овладеть определёнными способами деятельности, с другой — педагог может решить собственно педагогические задачи. Уникальная природа ребёнка дошкольного возраста может быть охарактеризована как активная деятельность. Включаясь в разные виды деятельности, ребёнок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счёт возникающих инициатив. Все виды деятельности, предусмотренные программой, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и др. Воспитателю важно владеть способами поддержки детской инициативы. Взрослым необходимо научиться тактично сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п. Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие. Обязательным условием взаимодействия педагога с ребёнком является создание развивающей среды, насыщенной социально значимыми образцами деятельности и общения, способствующей формированию таких качеств личности, как: активность, инициативность, доброжелательность и др. Важную роль здесь играет сезонность и событийность образования дошкольников. Чем ярче будут события, происходящие в детской жизни, тем больше вероятность того, что они найдут отражение в деятельности ребёнка, в его

эмоциональном развитии.

3-4 года

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность. Для поддержания инициативы ребенка 3-4 лет взрослым необходимо:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
- рассказывать детям о реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям; • уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость;
- всегда предоставлять детям возможность для реализации замыслов в творческой игровой и продуктивной деятельности.

4-5 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к их попыткам внимательно, с уважением;
- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление

детей петь, двигаться, танцевать под музыку;

- создавать условия, обеспечивающие детям возможность конструировать из различных материалов себе "дом", укрытие для сюжетных игр;

- при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глаза на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;

- не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;

- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры.

Руководство игрой проводить опосредованно (прием телефона, введения второстепенного героя, объединения двух игр);

- привлекать детей к украшению группы к различным мероприятиям, обсуждая разные возможности и предложения;

- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого;

- привлекать детей к планированию жизни группы на день, опираться на их желание во время занятий;

- читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

5-6 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно – личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;

- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;

- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу)

- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;

- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;

- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать совместные проекты;

- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой, познавательной

деятельности детей по интересам.

6-7 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;
- при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;
- проводить планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;
- презентовать продукты детского творчества другим детям, родителям, педагогам.

2.3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников

Перспективный план проведения консультаций с родителями

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

месяц	старшая группа	Форма проведения
сентябрь	«Учите детей плавать»	Открытое занятие
октябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
декабрь	«В здоровом теле здоровый дух»	Инд. консультация
январь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
февраль	«Физическое воспитание в семье»	Папка-передвижка
март	«За здоровьем - босиком!»	Инд. консультация

апрель	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

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

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое оснащение и учебно-методическое обеспечение

Программы

Для реализации программы помещения бассейна оснащено:

- чашей для плавания размером 8 х4 с глубиной от 0,7 – 1,2м., которая оснащена удобной лестницей для спуска в воду и подъёма и горкой. На длинной стороне чаши имеются

поручни, которые обеспечивают безопасность детей в воде, а так же используются для выполнения

упражнений. Предусмотрены очистные сооружения, чаша покрыта плёнкой, пол покрыт резиновыми ковриками, термометр для измерения температуры воды. Стены художественно оформлены, отделаны облицовочной плиткой.

- раздевалка оборудована вешалками для одежды, скамейкой, тумбой для полотенец, термометром, фенами для сушки волос.

- душевая оборудована тремя душами для мытья детей перед началом занятия и после его окончания, скамейкой, пол покрыт резиновыми ковриками, имеется туалет.

В соответствии с ФГОС ДО и общеобразовательной программой ДОО развивающая предметно-пространственная среда создается для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов. Для выполнения этой задачи РППС должна быть: Содержательно-насыщенной - включать средства обучения (в том числе, технические), материалы (в том числе, расходные), инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе, развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей.

Трансформируемой -обеспечивать возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе, от меняющихся интересов и возможностей детей.

Полифункциональной-обеспечивать возможность разнообразного использования составляющих РППС (например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм, в том числе, природных материалов) в разных видах детской активности;

Доступной - обеспечивать свободный доступ воспитанников (в том числе, детей с ограниченными возможностями здоровья) к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

Безопасной - все элементы РППС должны соответствовать требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования, таким как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы, и правила пожарной безопасности.

3.2. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

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.

3.3. Описание кадровых условий реализации Программы

Для обеспечения безопасности детей на занятиях по плаванию используются соответствующий инвентарь и оборудование: шест для поддержки и страховки, спасательные круги, надувные манжеты, разделительные дорожки для ограждения места плавания в бассейне. Для наиболее эффективной организации занятий, проведения различных упражнений и игр используется стандартное и нестандартное оборудование: плавательные доски, надувные игрушки, надувные манжеты, ласты, дыхательные трубки, маски, мелкие плавающие и тонущие игрушки, обручи, мячи, кубики, плавающие корзины для мячей, флажки, гимнастические палки, магнитные удочки, наглядные пособия и т. д.

В разминочного зала имеется: гимнастическая скамейка, дорожки здоровья, резиновые эспандеры, теннисные шарики, гимнастические палки, обручи, резиновые мячи и игрушки, наглядные пособия, секундомер, свисток судейский, магнитофон.

Техническое оснащение бассейна, природное окружение, предметно-развивающая среда, нестандартное оборудование, организация педагогического процесса позволяют успешно реализовать программу по плаванию и оздоровления детей с учетом состояния каждого ребенка.

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 программе проходит в крытом малоразмерном бассейне и спортивном зале, расположенных в здании МБДОУ ДС №64 «Искорка»

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

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

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

Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под 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 и необходима помощь воспитателя. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

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

Санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию включают следующее:

освещенные и проветриваемые помещения;

ежедневная смена воды;

текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;

дезинфекция ванны при каждом спуске воды;

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения. Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательную деятельность по плаванию отводится 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 образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

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

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

3.4 Список использованной и рекомендуемой литературы

1. Безопасность на воде и о помощи пострадавшим. М., 2007.
2. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., 2008
3. Булгакова Н.Ж..Познакомьтесь – плавание. М., 2002.
4. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде и под водой. М., 2000.
5. Булганова М.Ж.. Плавание. Учебное пособие под общей редакцией профессора М., 2001.
6. Велитченко В. Как научиться плавать. М., 2000.
7. Викулов А.Д.. Плавание. Учебное пособие для вузов. М., 2004.
8. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребенка. СПб, 2001.
9. Кардамонова Н.Н.. Плавание: лечение и спорт. РнД., 2007.
10. Карпенко Е. Н., Коротнова Т. П., Кошкодан Е. Н.Плавание. Игровой метод обучения. М., 2006.
11. Медицинский справочник тренера. М., 1981.
12. Методическое пособие по начальному обучению плаванию. М., 2000.
13. Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. Ред., 2001.
14. Мухортова Е.Ю.. Обучение плаванию малышей М., 2008.
15. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. СПб, 2006.
16. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., 1985.
17. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991 .
18. Петрова Н.А., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте.
19. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Задания,
- 20.. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. Творческий мир, М.,2012.
21. Петрова Н.А., Баранов В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. Изд-во ФАИР, М., 2008.