

Принята:
Педагогическим советом
МАДОУ – детский сад
комбинированного вида № 559
Протокол № 1 от « 30 » августа 2021 г

Утверждена
Приказом заведующего
МАДОУ – детский сад
комбинированного вида № 559
от «30» августа 2021 г
№ 148-О



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Направленность: физкультурно – спортивная

«Оздоровительное плавание»

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок реализации: 4 года

Автор составитель: Шипицына Людмила Геннадьевна
Инструктор по физической культуре

Екатеринбург

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
I Целевой раздел	3
1. Пояснительная записка	3
1.1. Цели, задачи и принципы по реализации Программы.	4
1.2. Принципы реализации программы	5
1.3. Значимые характеристики детей дошкольного возраста.	5
1.4. Планируемые результаты	7
II. Содержательный раздел	
2.1. Образовательная деятельность	8
2.1.1. Учебный план	8
2.1.2. Требования к уровню подготовки воспитанников	9
2.1.3. Интеграция с образовательными областями	13
2.2. Формы, способы и средства реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	13
2.3. Организация и санитарно – гигиенические условия проведения ООД по плаванию	15
2.4. Взаимодействие с семьёй	31
III. Организационный раздел	32
3.1. Организация развивающей предметно – пространственной среды	32
Литература	25

I Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Оздоровительное плавание» разработана на основе методического пособия Н.Ж. Булгаковой «Водные виды спорта», программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду» в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ;
- Конвенция о правах ребенка;
- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных учреждениях 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013г. №58;
- Федеральным Государственным образовательным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013, приказ №1155;
- Комментариями к ФГОС дошкольного образования Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) Департамента общего образования 28 февраля 2014 год № 08-249;
- Письмо МО РФ № 06-1844 от 11.12.2006 г. «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- «Об утверждении правил оказания платных услуг в сфере дошкольного и общего образования (постановление от 05.07.2001. №505)»;
- Устав МАДОУ – детский сад комбинированного вида № 559

Данная программа реализуется на базе МАДОУ – детский сад комбинированного вида № 559 и ориентирована на детей дошкольного возраста (3-7лет).

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно - двигательного аппарата. Плавание - одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Здоровые дети – это основа жизни нации. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка, несомненно, является физическая культура.

Дополнительно к непосредственно образовательной деятельности (далее НОД) по физической культуре включается НОД по плаванию, которая, способствует оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию и закаливанию детей.

От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование дошкольников, проживающих в климатогеографических условиях Урала, имеет свои региональные особенности. Урал с его многообразием факторов, таких как: природно-климатические, социальные условия, ультрафиолетовое «голодание», изменяющиеся биологические ритмы предъявляет организму человека высокие требования.

Следствием резкого изменения природно-климатических условий являются неблагоприятные изменения в функционировании, прежде всего, центральной нервной системы, а затем всех систем организма.

Функционирование детского организма осложняется авитаминозами, особенно отчетливо, проявляющимися в весеннее время. Низкие температуры воздуха ограничивают возможность двигательной деятельности, столь необходимой для нормального функционирования и развития детского организма. Кроме того, на Урале наблюдается сезонная неравномерность поступления ультрафиолетовой энергии в солнечном спектре. С учетом вышеуказанных климатических особенностей в дошкольном учреждении разработан гибкий режим дня. Во все части, которого интегрирована физкультурно-оздоровительная работа.

В процессе работы в бассейне дошкольного учреждения выяснилось, что дети разных возрастных групп испытывают определённые затруднения в овладении плавательными навыками. Малышам было трудно делать сильный продолжительный выдох в воду, что связано с физиологическими особенностями их органов дыхания, плохо усваивают погружение в воду с открытыми глазами, выдох в воду.

Актуальностью выбранной темы заключается в том, что в последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей.

Для данной программы «Оздоровительное плавание» исходя из цели программы и целевой группы, для осуществления последовательно и в системе, разработан перспективный план. Основными средствами занятий по плаванию являются *физические упражнения*, выполняемые в воде:

- для освоения с водной средой;
- для освоения и совершенствования навыка плавания;
- игры на воде;
- на силовые способности;
- на гибкость;
- на выносливость;
- на расслабление;
- на дыхание;
- на укрепление мышц поддерживающих осанку.

1.1.Цели и задачи реализации программы

Цель: обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, формирование двигательной активности, развитие физической культуры, воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Задачи программы по обучению плаванию

Оздоровительные задачи:

- Приобщать детей к здоровому образу жизни;
- Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;
- Снятие статического напряжения,
- Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- Предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
- Гармоничное развитие почти всех мышечных групп;
- Устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные задачи:

- Формировать навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;

- Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;
- Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Воспитательные задачи:

- Прививать гигиенические навыки;
- Побуждать стремление к качественному выполнению движений;
- Создавать у детей радостное и бодрое настроение.

1.2. Принципы реализации программы:

1. Систематичность. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

2. Доступность. Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.

3. Активность. Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

4. Наглядность. Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование

5. Последовательность и постепенность. При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступайте только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Вначале ознакомьте детей с местом занятий, покажите способы плавания и расскажите о них.

6. Индивидуальность подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

1.3. Значимые характеристики детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь.

Характеристика особенностей развития детей

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

Существует прямая связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка.

В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего, это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. Простое решение двигательной задачи как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку - представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени

трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности.

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные способности.

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

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так, как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвижен деформации.

Это может стать причиной травм, не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17кг. (в3-4 года) до 32-34 кг.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге-еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов, и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-7 лет характерны болезни, связаны с воспалительными процессами в легких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия перцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а так же от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.4. Планируемые результаты

К концу 5-го года обучения, у детей 6-7 лет должны быть сформированы: физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде. Должно увеличиться количество детей с правильной осанкой, улучшиться координация движений, улучшение физического здоровья за счёт повышения уровня сопротивляемости к простудному фактору у всех занимающихся. Совершенствование нервно- психических процессов. Дети должны обогатиться не только двигательным, но и эстетическим, эмоциональным, танцевальным, волевым опытом.

Содержание образовательного процесса в группах «Обучение плаванию» определяется образовательной программой дошкольного учреждения, на базе которого они открыты.

II Содержательный раздел

2. Образовательная деятельность

2.1. Учебный план

Продолжительность дополнительной услуги «Оздоровительное плавание» и их количество для всех возрастных групп представлены в таблице:

Возраст	Кол-во в неделю	Кол-во в месяц	Время занятий	Количество детей	Кол-во занятий в год
3-4 года	2	8	15-20 мин	10-12	64
4-5 лет	2	8	20-25 мин	10-12	64
5-6 лет	2	8	25-30 мин.	10-12	64
6-7 лет	2	8	25-30 мин.	10-12	64

Согласно СанПиН 2.4.1.3049-13, пункта 12.7. Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей должна составлять: в младшей группе – 15-20 мин., в средней группе – 20-25 мин., в старшей группе – 25-30 мин., в подготовительной группе – 25-30 мин.

2.1.1. Требования к уровню подготовки воспитанников.

Уровень подготовки в младшей группе (3-4 года)

Задачи обучения	Способствовать уменьшению периода адаптации к воде. Обучать опусканию лица в воду. Обучать различным видам передвижения в воде. Обучать выдоху в воду. Формировать навыки личной гигиены. Способствовать воспитанию морально – волевых качеств (смелость, настойчивость) Воспитывать самостоятельность.
К концу года дети	Умеют передвигаться в воде по дну бассейна различными способами. Умеют опускать лицо в воду. Умеют делать выдох в воду. Погружаться в воду у опоры и без опоры.

Уровень подготовки в средней группе (4-5 лет)

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

Задачи обучения	<p>Учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.</p> <p>Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.</p> <p>Знакомить с некоторыми свойствами воды.</p> <p>Обучать различным передвижениям в воде, погружению.</p> <p>Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.</p> <p>Учить различным прыжкам в воде.</p> <p>Делать попытки лежать на воде.</p> <p>Учить простейшим плавательным движениям ног.</p>
К концу года дети могут.	<p>Погружать лицо и голову в воду</p> <p>Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.</p> <p>Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).</p> <p>Выполнять упражнение «Крокодильчик</p> <p>Выполнять вдох над водой и выдох в воду.</p> <p>Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.</p> <p>Прыгать по бассейну с продвижением вперед.</p> <p>Выпрыгивать вверх из приседания в воде глубиной до бедер или до груди.</p> <p>Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.</p> <p>Пытаться скользить по поверхности воды.</p> <p>Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.</p> <p>Делать попытку доставать предметы со дна.</p> <p>Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.</p> <p>Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».</p>

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

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

Уровень подготовки в старшей группе (5-6 лет)

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

Задачи обучения	<p>Продолжать знакомить со свойствами воды.</p> <p>Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.</p> <p>Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.</p> <p>Научить выдоху в воду.</p> <p>Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.</p> <p>Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.</p>
-----------------	--

К концу года дети могут.	Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде. Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку. Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец». Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше». Скользить на груди с работой ног. Попытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской. Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди. Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине. Выполнять упражнение «Поплавок».
--------------------------	--

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

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

Уровень подготовки в подготовительной к школе группе (6-7 лет)

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Задачи обучения	Продолжать знакомить со свойствами воды. Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине. Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. Научить выдоху в воду. Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время. Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине. Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине. Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
-----------------	---

К концу года дети могут	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 Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед. Скользить на груди и на спине с работой ног, сработой рук. 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. Плавать на груди с работой рук, с работой ног. Пытаться плавать способом на груди и на спине.
-------------------------	---

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

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

Ожидаемые результаты:

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

Требования к результату освоения программного материала детьми занимающимися плаванием.

В результате освоения программного материала по плаванию дошкольники:

знают:

- правила поведения в бассейне;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря;

умеют:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди и спине, брасс, дельфин;
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках;

- самостоятельно проводить подвижную игру.

2.1.2. Интеграция с образовательными областями

Правильно организованный процесс обучения плаванию имеет высокий образовательно - воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний.

Образовательная область по ФГОС: физическое развитие	
Образовательные области	Задачи
Познавательное развитие	Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях
Речевое развитие	Речевое развитие включает владение речью как средством общения и культуры
Социально-коммуникативное развитие	Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребёнка с взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к сообществу детей и взрослых в Организации; формирование основ безопасного поведения.
Художественно-эстетическое развитие	Художественно-эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (музыкального); становление эстетического отношения к окружающему миру; восприятие музыки; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей.

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Обучение плаванию следует начинать с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры, забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения повышают интерес к НОД плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. При этом нельзя ограничиваться только подвижными играми в воде. Широко применяйте игровые упражнения и соревнования.

Формы организации детей:

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

Рекомендуемые формы НОД:

- учебно-тренирующие;
- сюжетные;
- игровые;
- контрольно-учетные;
- в форме бесед (об истории плавания)
- спортивные досуги, развлечения.

Методы обучения плаванию:

- *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.

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

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.

2.3. Организация и санитарно – гигиенические условия проведения НОД по плаванию

В процессе занятий плаванием с детьми дошкольного возраста могут применяться следующие типы занятий: учебное, учебно-игровое; игровое, массового купания, индивидуального обучения, контрольное.

Учебное занятие. Посвящается изучению нового материала. Например, на одном из первых занятий дети выполняют ходьбу на небольшой глубине в различных построениях и различными способами: в шеренгах, «змейкой», по диагонали; грудью и спиной вперед и т. д. На следующем занятии эти же передвижения усложняются (быстрым шагом, бегом), изучаются новые варианты ходьбы — левым (правым) плечом вперед и т. д. На каждом последующем занятии целесообразно повторять материал

предыдущего для его закрепления.

Учебно-игровое занятие. Предполагает изучение новых упражнений и их последующее совершенствование в игре или игровой форме или же совершенствование материала предыдущего занятия. Здесь может быть несколько вариантов.

На занятии изучаются новые упражнения или элементы техники, на что отводится определенное время. Далее проводится игра, содержащая только что изученные упражнения, затем эти же упражнения вновь изучаются в учебной форме и т. д.

Примерно две трети основной части занятия посвящаются изучению нового материала в учебной форме, после чего в оставшееся время проводится игра, содержащая этот материал и направленная на его дальнейшее изучение и совершенствование.

Изучается новый и достаточно сложный материал, после чего проводится игра, не содержащая только что изученные упражнения, а имеющая главным образом эмоциональную направленность. Далее проводится другая игра, уже насыщенная движениями, составляющими новый материал. Делается это для физической и психологической разгрузки организма ребенка.

Выбор варианта определяется физической и плавательной подготовленностью занимающихся, степенью освоения материала, температурными условиями, предыдущей или последующей занятостью детей и т. д.

Игровое занятие. Содержит игры и развлечения. Задачи такого занятия могут быть самыми различными: изучение и совершенствование нового материала; проверка степени его освоения; эмоциональное воздействие и т.д. Однако, нельзя исключать одно очень важное обстоятельство, которое в работе с дошкольниками может сыграть отрицательную роль в дальнейшем освоении навыков плавания: не следует увлекаться командными и даже сюжетными играми на самых первых занятиях, когда у детей различная степень плавательной подготовленности. Если совершенно неподготовленный к пребыванию в воде ребенок будет настойчиво вовлекаться в такого рода игры, а педагог не будет замечать шалости уже «опытных» детей (например, брызгание в лицо), то подобные вольности могут развить у робкого от природы малыша водобоязнь. Сначала выполняются несложные упражнения, затем они повторяются в игровой форме, далее проводятся игры, с которыми дети предварительно знакомятся на суше, — таков путь детей, впервые вступивших в контакт с «большой» водой. После прохождения начального курса — изучения несложных упражнений — проведение игровых занятий, содержащих уже знакомый материал, становится необходимым и обязательным. Игровые занятия вариативны. Например, изучаются дыхание и скольжения: можно проводить игры, содержащие только скольжения на груди или на спине, и после каждой из них выполнять упражнения на

дыхание; возможно чередование игр в такой последовательности: содержащие скольжения на груди, затем с преимущественными выдохами в воду и, наконец, преимущественно со скольжениями на спине. В игровых, как и в любых других, занятиях выполнение упражнений на дыхание строго обязательно.

Занятие индивидуального обучения. Проводят, как правило, родители в естественных условиях или домашних бассейнах. Независимо от условий проведения такое занятие имеет свою специфику и требует тщательной организационной и методической подготовки.

Контрольное занятие. На нем проводится мониторинг плавательных умений.

Диагностику целесообразно проводить в тестовой или в соревновательной форме.

Занятие массового купания. Его можно проводить с дошкольниками в летнее время на естественных водоемах, соблюдая при этом необходимые правила. Занятия этого типа, как правило, призваны способствовать закаливанию детей, их активному двигательному развитию, выработке умения ориентироваться в воде, совершенствованию ранее приобретенных навыков.

Основные средства, используемые на занятии, — игра и проведение специальных плавательных упражнений в игровой форме, оборудование для проведения занятий по плаванию. **Планирование плавательной подготовленности детей, посещающих группу «Оздоровительное плавание»**

Наименование упражнений	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Упражнения на суше	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для освоения с водой	+	+	+	+				
Упражнения в воде: дыхательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения по освоению специальных плавательных навыков	+	+	+	+	+	+	+	+
Ныряние в длину					+	+	+	+
Контрольные занятия	+	+	+	+	+	+	+	+
Игры и эстафеты на воде	+	+	+	+	+	+	+	+
Праздник на воде, соревнования			+					+

Тематический план по обучению плаванию детей

№	Тема	Количество часов
1	Правила поведения и безопасности в бассейне	На каждом занятии
2	Упражнения на дыхание	На каждом занятии
3	Работа рук и ног у бортика стилем «кроль»	На каждом занятии
4	Погружения под воду (серийное)	На каждом занятии
5	Работа ног с неподвижной опорой в стиле «кроль»	По мере усвоения
6	Плавание на спине с подвижной опорой в стиле «кроль»	По мере усвоения

7	Плаваем на груди с подвижной опорой в стиле «кроль»	По мере усвоения
8	Лежание на груди с опорой	По мере усвоения
9	Скольжение на груди с подвижной опорой	По мере усвоения
10	Упражнения в технике плавания «кроль»	По мере усвоения
11	Скольжение на груди без опоры	По мере усвоения
12	Работа ногами стилем «кроль», без опоры	По мере усвоения
13	Вход в воду скольжением	На каждом занятии
14	Координация в работе рук и ног в стиле «кроль»	По мере усвоения
15	Лежание на поверхности воды без опоры	По мере усвоения
16	Плавание на груди удобным способом	По мере усвоения
17	На груди с полной координацией удобным способом	По мере усвоения
18	Отрабатываем навыки плавания удобным способом	По мере усвоения
19	Скольжение на спине	По мере усвоения
20	Скольжение и плавание на спине удобным способом	По мере усвоения
21	Плавание на спине удобным способом	По мере усвоения
22	Скольжение и плавание на спине в стиле «кроль»	По мере усвоения
23	Отрабатываем технику плавания на груди удобным способом	По мере усвоения
24	Плавание на груди и спине удобным способом	По мере усвоения
25	Отрабатываем технику плавания удобным способом	По мере усвоения
26	Играем и плаваем	По мере усвоения
27	Техника работы рук на спине в стиле «кроль»	По мере усвоения
28	Отрабатываем технику плавания удобным способом	По мере усвоения
29	Скольжение сквозь обруч на груди, на спине	На каждом занятии
30	Свободное плавание удобным способом	По мере усвоения
31	Ныряние сквозь обруч	На каждом занятии
32	Техника плавания удобным способом	По мере усвоения
33	Итоговая деятельность	По мере усвоения
34	Свободное плавание	По мере усвоения

Итого	60
-------	----

Учебно-тематический план занятий с детьми. Первый год обучения (3-4 года)

п/п	№	Тема	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практ.
1.		Техника безопасности	1	1	
2.		Расширение представлений о плавании	1	1	
3.		Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней	1		1
4.		Умывание в воде бассейна. Плескание	1		1
5.		Отработка движения рук в воде	1		1
6.		Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	2		2
7.		Передвижения по дну бассейна шагом	1		2
8.		Передвижение по дну бассейна бегом	1		2
9.		Передвижение по дну бассейна прыжками	1		1
10.		Передвижения в воде по дну бассейна на руках	1		2
11.		Опускание лица в воду, стоя на дне	2		2
12.		Открывание глаз в воде, стоя на дне	2		2
13.		Приседания в воде	2		2
14.		Погружение в воду с опорой	2		2
15.		Погружение в воду без опоры	2		2
16.		Погружение с рассматриванием предметов	2		2
17.		Скольжение на груди с опорой	2		2
18.		Игры на освоения навыка скольжения	2		2
19.		Закрепление пройденного материала	2		2
20.		Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	2		2
21.		Контрольное занятие (тестирование)	1		1
		Итого:	35		

Второй год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практ.
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	2	2	
2.	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	1	1	
3.	Выдох перед собой в воздух	1		1
4.	Выдох в на воду	1		1
5.	Выдох в воду	1		1
6.	Игры, с использованием выдоха в воду	1		1
7.	Упражнение на всплывание	2		2
8.	Лежание на груди	3		3
9.	Лежание на спине	2		2
10.	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	2		2

11.	Упражнение на скольжение в воде с вспомогательными снарядами	2		2
12.	Выполнять скольжение на груди, отталкиваясь от дна	2		2
13.	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.	2		2
14.	Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	2		2
15.	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.	2		2
16.	Отработка движений ног в воде	2		2
17.	Закрепление пройденного материала	2		2
18.	Контрольное занятие (тестирование)	2		2
	Итого:	32		

Третий год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практ.
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1	1	
2.	Скольжение на спине в сочетании с дыханием	1		1
3.	Скольжение на спине с движением рук	1		1
4.	Игры, связанные со скольжением на груди и спине	1		1
5.	Движение ног, опираясь на руки	1		1
6.	Движение ног, лежа на груди с опорой	2		2
7.	Движение ног, лежа на спине	2		2
8.	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	2		2
9.	Движение ног в скольжении на спине (по типу кроля)	2		2
10.	Игры с использованием скольжения в сочетании скольжения ног	2		2
11.	Выполнение гребковых движений рук в скольжении	2		2
12.	Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом	2		2
13.	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	2		2
14.	Выполнение упражнений с выдохом при повороте головы	2		2
15.	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	2		2
16.	Закрепление пройденного материала	3		3
17.	Контрольное занятие (тестирование)	4		4
	Итого:	32		3

Четвертый год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практ.
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1	1	
2.	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	1		1
3.	Передвижение по дну различными способами с движением рук	1		1
4.	Плавание за счет движения рук	2		2
5.	Плавание с предметами	2		2
6.	Освоение плавания на боку	2		2
7.	Плавание на боку с поддерживающими средствами	2		2
8.	Ныряние в длину	2		2
9.	Совершенствовать движение ногами при нырянии в глубину	2		2
10.	Плавание за счет движения ног и рук на боку и способом «кроль»	2		2
11.	Плавание за счет движения ногами на груди и спине способом «кроль» в сочетании с выдохом	2		2
12.	Повороты тела в воде	2		2
13.	Совершенствование задержки дыхания	2		2
14.	Совершенствование плавания на груди	1		1
15.	Совершенствование плавания на спине	1		1
16.	Транспортировка предмета	2		2
17.	Закрепление пройденного материала	2		2
18.	Контрольное занятие (тестирование)	3		3
	Итого:	32		

Содержание программы

Первый год обучения

№ занятия	Цель занятия	Методический прием
1.	Техника безопасности. Экскурсия в бассейн. Посещение занятий старших групп	Ознакомление с правилами поведения в бассейне; Знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками.

2.	Теория: Расширение представлений о купании плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов «Крошка Енот», «Русалочка» и др.	Использование художественного слова: потешки, стихи, сказки («Водичка, водичка...», «Дождик, дождик пуще», «Кораблик» А.Барто и др.)
3.	Практика: Входить в воду самостоятельно, окунуться. Упражнять в выполнении различных движений в воде.	Изготовление вместе с воспитателями и родителями поделок на водную тему
4.	Входить в воду самостоятельно, действовать по сигналу. Поддерживать положительный настрой, интерес к занятиям.	
5.	Передвигаться по бассейну, энергично загибая воду руками. Принимать горизонтальное положение тела в воде.	Обратить внимание на правильность выполнения. Опираясь на руки, передвигаться в таком положении по дну бассейна.
6.	Передвигаться в парах, действовать по сигналу.	Освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки в парах)
7.	Упражнения ОФП, дыхательные упражнения	Правильное дыхание: вдох-выдох.
8.	Делать плавный выдох в воду, действовать по сигналу. Тренироваться в погружении лица в воду.	Передвижение в воде шагом, бегом прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами с различным движением рук.
9.	Делать энергичные движения руками, передвигаясь в воде поперек бассейна.	Передвижение по бассейну поперек и враспынную.
10.	Закрепить умение делать выдох в воду.	Глубокий вдох, рот закрыт, выдох в воду. Передвижение по бассейну вдоль границ, по кругу.
11.	Работать ногами как при плавании способом «кроль», закреплять умение опускать лицо в воду.	Действия с предметами: Плавательной доской, различными игрушками. Игра «Пароход в тоннеле» - голова опущена в воду.
12.	Продолжать делать движения ногами как при плавании способом «кроль», опускать лицо в обруч, играть с мячом.	Действия с предметами: плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными)
13.	Открывать глаза в воде. Познакомить с играми для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Лодочки», «Волны на море»	Воспитывать смелость и решительность.
14.	Погружение в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду с образованием пузырей	Следить за правильным выполнением движения.

15.	Продолжать делать плавный продолжительный выдох. Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Уточки моют носик» и т.д.	Показ упражнения. Предложить показать это упражнение успешному ребенку.
16.	Воспитывать в детях чувство сопереживания за товарища. («Воздушный шар», «Дует, дует ветерок» и др.)	Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания
17.	Воспитывать в детях чувство сопереживания за товарища. «Горячий чай», «Дуй на игрушку», Быстрые лодочки»	Упражнение на дыхание в воде.
18.	Закрепить знание цвета. Обучать технике выполнения упражнения («медуза», «Звездочка на груди», «Поплавок»), движений ног как при плавании способом «кроль»	Обучение техники выполнения упражнений в воде
19.	Ориентироваться в водном пространстве. «Звездочка на груди», «Поплавок», «Медуза», «Стрела»	Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры и без.
20.	Пролезать в обруч, погружая голову в воду. Работать ногами как при плавании способом «кроль» (из исходного положения, сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: «Фонтан».	Техника работы ног как при плавании способом кроль
21.	Ходить с наклоном туловища вперед. Скольжение на груди, держась за руки инструктора, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль»	Следить за правильным дыханием (быстрый вдох плавный выдох)
22.	Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята»	Личный пример, показ навыка скольжения, действовать в парах.
23.	Выпрыгивание из воды.	Предложить показать это упражнение успешному ребенку.
24.	Окунаться с головой под воду. Достать предмет со дна.	Следить за техникой выполнения.
25.	Познакомить детей с понятием «всплывания», и «лежания» на воде.	Показать это упражнение-смотри внимательно.
26.	Продолжать подныривать под предмет.	Действия с предметами.
27.	Делать круговые движения руками. Наклон туловища над водой.	Закрепить полученные знания.
28.	Вспомнить пройденный материал.	Закрепить полученные знания.
29.	Закрепить игровое упражнение «На буксире»	Закрепить полученные знания
30.	Закрепление пройденного материала.	Индивидуальная работа.
31.	Закрепление пройденного материала.	Индивидуальная работа.
32.	Тестирование (контрольное упражнение)	Подведение итогов.

Диагностика уровня развития детей 3 – 4 лет

№	Фамилия имя ребенка	Водобоязнь		Ходьба		Бег		Прыжки		Погружение в воду		Уровень развития ребенка	
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.
1.													
2.													
3.													

Водобоязнь	ребенок вздрагивает при попадании на него брызг, неуверенно и скованно ведет себя
Ходьба в воде	ребенок ходит в воде по одному, группой, в заданном направлении, до условного места, на носках, по кругу
Бег	ребенок бежит в воде в произвольном направлении; шлепая ногами, поднимая брызги, падает в воду, убегает от взрослого
Прыжки	ребенок подпрыгивает на двух ногах, на месте, отталкиваясь ладонями о воду и приседая на двух ногах, продвигаясь вперед; прыгает вперед в длину с места, подпрыгивает и падает в воду вперед
Погружение в воду	Ребенок погружается в воду с головой, с открытыми глазами, задержав дыхание; короткие погружения

Уровни усвоения программы:

Н – низкий: Ребенок действует только с инструктором.

С – средний: Ребенок способен самостоятельно выполнять движения на основе предварительного показа.

В – высокий: Ребенок проявляет стойкий интерес к движениям и играм, самостоятельно делает освоенные движения.

Второй год обучения (4-5 лет)

№ занятия	Цель занятия	Методический прием
1.	Беседа о правилах поведения в бассейне, личная гигиена, о пользе плавания. Диагностика.	Организованный вход в воду (индивидуально)
2.	Техника безопасности. Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы.	Посещение занятий детей старшей группы.

3.	Теория. Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки.	Рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо» и др.
4.	Лежать на воде на груди	Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием.
5.	Продолжать делать плавный выдох в воду.	Делать выдох в воду (однократно многократно)
6.	Передвигаться в воде	Выполнять движения уверенно, самостоятельно

7.	Развивать фантазию, дыхательные упражнения	Различные эстафеты.
8.	Работать руками и ногами как при плавании «кроль»	У опоры, в движении.
9.	Проходить в обруч, не держась за него руками.	Свободное плавание.
10.	Проверить навыки усвоения материала	Упражнения на погружения, лежание.
11.	Работать руками как при плавании способом «кроль»	Свободное плавание.
12.	Принимать безопорное положение на воде, делать плавный выдох.	Движение рук как при плавании способом кроль без опоры. Доплывать до финиша.
13.	Выполнять движения в соответствии с текстом.	Четкая координация движений.
14.	Создать условия для освоения полученных навыков.	Выполнять движения сериями.
15.	Закрепить умение считать до пяти под водой.	Погружать прыжок в воду. Прыжок.
16.	Познакомить со стилем плавания «дельфин»	Энергичное отталкивание от дна. «Прыгни выше».
17.	Лежать на воде без поддержки взрослого.	Спокойно дышать. Расслабиться.
18.	Принимать безопорное положение на воде, работать руками и ногами как при плавании «кроль». Погружать лицо в воду.	Задержка дыхания. Выполнение продолжительного плавного выдоха.
19.	Принимать безопорное положение. Согласовывать слово с движением, закрепить понятие «вправо-влево».	Отрабатывать задержку дыхания. Свободное плавание. Индивидуальная работа.
20.	Закрепление пройденного материала.	Отрабатывать задержку дыхания.
21.	Принимать безопорное положение на воде, работать руками и ногами как при способе «брасс»	Задержка дыхания. «Торпеда» с выдохом вводу.
22.	Закрепить умение передвигаться по дну Бассейна на руках, работать ногами с продвижением вперед.	Работать ногами как при способе кроль. Не останавливаться после выполнения движения.
23.	Переворачиваться с груди на спину. Принимать безопорное положение. Работать руками и ногами как при способе кроль на груди и спине.	Четкая координация движений. Выполнять по свистку.
24.	Скользить на груди с разным положением рук, задерживать дыхание продолжительное время	Тело лежит горизонтально, ноги в коленях не сгибать.
25.	Учить скольжению на спине.	Показать это упражнение - смотри внимательно.
26.	Учить выдоху во время скольжения на груди, закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать.	Опробовать упражнение «поплавок»
27.	Продолжать учить лежанию на груди и спине, всплыванию, переворотам.	Выполнять полную группировку тела. При поворотах туловища в воде Руки выполняют гребковые движения.

28.	Контрольное занятие	Проверить правильность выполнения тестовых упражнений.
29.	Закрепление пройденного материала.	Повторение, свободное плавание.
30.	Закрепление пройденного материала.	Свободное плавание «смелые ребята»
31.	Диагностика	Индивидуальная работа.
32.	Открытое занятие	Подведение итогов.

Диагностика уровня развития детей 4-5 лет

	Фамилия имя ребенка	Ходьба		Бег		Прыжки		Погружение в воду		Вдох и выдох в воде		Скольжение на спине и на груди		Открывание глаз		Уровень развития	
		Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г
		1.															
2.																	
3.																	

Ходьба	ребенок ходит в полуприсяде на глубине по пояс, наклонив голову вперед, держа в вытянутых вперед руках игрушку или помогая себе руками назад, делает «мельницу»
Бег	ребенок бежит в воде быстро или медленно, наклонившись вперед, сложив руки лодочкой, играет в догонялки
Прыжки	ребенок подпрыгивает в воде на мелком месте, выпрыгивая так высоко, чтобы ступни показались над поверхностью; подпрыгивает с погружением, приседает и подпрыгивает на более глубоком месте
Погружение в воду	ребенок полностью погружается в воду с подныриванием под предмет
Вдох и выдох в воде	ребенок делает «воронку», «kozyрек», пускает пузыри, над водой вдыхает через рот, в воде выдыхает через нос и рот
Скольжение на спине и на груди	ребенок из положения на корточках отталкивается от дна одновременно двумя ногами, голова при этом находится между вытянутыми вперед руками, лицо опущено в воду
Открывание глаз	ребенок ныряет и собирает игрушки с открытыми глазами

Уровни усвоения программы:

Н – низкий: Ребенок действует только с инструктором.

С – средний: Ребенок способен самостоятельно выполнять движения на основе предварительного показа.

В – высокий: Ребенок проявляет стойкий интерес к движениям и играм, самостоятельно делает освоенные движения.

Третий год обучения (5-6 лет)

№ занятия	Цель занятия	Методический прием
1.	Техника безопасности. Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации).	Просмотр картинок.
2.	Проверить плавательные умения детей в соответствии с их возрастом.	Диагностика.
3.	Прыгать солдатиком, всплывать, лежать на воде.	С помощью инструктора. Ноги прямые, мяч держать двумя руками, прижимая к груди.
4.	Скользить на груди с предметами.	Тело лежит горизонтально, ноги не сгибать (работает стопа)
5.	Скользить на спине с предметами.	Тело лежит горизонтально, ноги не сгибать (работает стопа)
6.	Закрепление пройденного материала	Воспитывать решительность и смелость.
7.	Работать в парах. Учить скольжению на груди и спине.	Плавание с кругом в разном положении. Игра «Буксир»
8.	Прыжки и выпрыгивание из воды.	Энергичное отталкивание от бортика.
9.	Прыгать с бортика различным способом.	Боком, спад, брасс. Работать руками как способом «брасс».
10.	Закрепление пройденного материала.	Закрепить.
11.	Показать на занятии все полученные умения и навыки.	Следить за правильностью
12.	Работать руками стиль «кроль»	Наклон над водой и работа руками.
13.	Работать руками стиль «кроль», плавать на груди с помощью движений рук.	Следить за работой рук.
14.	Вспомнить и закрепить старые игры.	Совершенствованбие плавания с доской, мячом.
15.	Спрыгивание с бортика, работа рук способом «брасс»	Упражнять в движении руками и ногами способом «брасс», ноги работают как способом «брасс». Руки совершают четкий гребок.
16.	Закрепление пройденного материала.	Контроль со стороны инструктора, правильность выполнения задания.
17.	Прыжок в воду, руки вытянуты вперед «стрелочка»	Тело лежит горизонтально, ноги выпрямлены в коленях.
18.	Плавание способом «брасс», совершая движения руками и ногами.	Тело лежит горизонтально.
19.	Работать руками стиль «кроль»,	Закрепить навык «выдох сериями»

	«брасс», делая выдохи в воду сериями.	
20.	Закрепление пройденного материала	Контроль со стороны инструктора. Эстафеты.
21.	Ознакомить детей с входом при повороте головы на плечо, учить плаванию способом «кроль на груди и спине при помощи работы рук.	Перекаты тела выполнять в полной группировке. Упражнения с мячом.
22.	Делать вдох при повороте головы на плечо, и плавному выдоху в воду, выдохи сериями.	Выдох в воду продолжительный, Выполняется толчками, губы грубочкой.
23.	Учить кратковременному подныриванию, задерживая дыхание на выдохе	Четкая координация движений. Выполнять по свистку.
24.	Закрепление пройденного материала, воспитание чувства коллективизма.	Выполнять движения соответственно тексту. Не заваливаться при плавании на боку.
25.	Согласовывать движения рук и дыхания при плавании «кролем» на груди.	Скольжение на груди. Следить за положением стопы: в кроле – вытянута, в бросе-взята на себя.
26.	Согласовывать движения рук и дыхания при плавании «кроль» на груди, приспособливать движения ног к движению рук при плавании «кроль»	Обратить внимание на технику выполнения. Не сгибать колени, ноги прямые, движения ритмичные, свободные.
27.	Согласовывать движения рук и дыхания при плавании «кроль» на спине.	Обратить внимание на технику выполнения. Не сгибать колени, ноги прямые, движения ритмичные, свободные.
28.	Согласовывать движение рук, ног и дыхание при плавании способом «кроль» на груди, спине.	Перекаты тела выполнять в полной группировке. Поддерживать определенный темп.
29.	Открытое занятие.	Повторение, свободное плавание.
30.	Проверить плавательные умения и навыки в соответствии с возрастом.	При плавании в парах держать товарища легко, не сдавливать. Свободное плавание.
31.	Совершенствовать задержку дыхания.	Тестовое задание.
32.	Диагностика	Индивидуальная работа.

Диагностика уровня развития детей 5 – 6 лет

№	Фамилия имя ребенка	Ходьба		Бег		Прыжки		Погружение в воду		Вдох и выдох в воде		Скольжение на спине и на груди		Открытие глаз		Плавание		Уровень развития	
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.
1.																			

2.																			
3.																			

Ходьба	ребенок ходит на руках по дну бассейна: при разной глубине воды с различными движениями рук, вперед и назад
Бег	ребенок бежит с прыжками в воду на глубине по пояс, помогая себе гребковыми движениями рук медленно и быстро, с высокоподнятыми коленями
Прыжки	ребенок подпрыгивает с погружением в воду на двух ногах с продвижением вперед
Погружение в воду	ребенок полностью погружается в воду с задержкой дыхания и с выдохом в воду
Вдох и выдох в воде	у ребенка дыхание произвольное; вдох над водой, погружение с выдохом в воду
Скольжение на спине и на груди	ребенок энергично отталкивается от дна, скольжение на груди с опорой, с задержкой дыхания и выдохом в воду, ноги вытянуты, носки оттянуты
Открывание глаз	ребенок ныряет и собирает игрушки с открытыми глазами
Плавание	ребенок плавает с доской, игрушкой (колени согнуты, носки оттянуты, поднятие головы на вдохе и погружение лица в воду на выдохе)

Уровни усвоения программы:

Н – низкий: Ребенок действует только с инструктором.

С – средний: Ребенок способен самостоятельно выполнять движения на основе предварительного показа.

В – высокий: Ребенок проявляет стойкий интерес к движениям и играм, самостоятельно делает освоенные движения

Четвертый год обучения (6-7 лет)

№ занятия	Цель занятия	Методический прием
1.	Техника безопасности. Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые и проблемные ситуации).	Просмотр картинок, вспомнить все что умеют.
2.	Проверить плавательные умения детей в соответствии с их возрастом.	Диагностика.
3.	Познакомить с видами прикладного плавания: ныряние в длину, глубину, плавание на боку.	Все прыжки с помощью инструктора. Ноги прямые, мяч двумя руками возле груди.
4.	Освоение плавания на боку.	Тело горизонтально, носок ноги на себя.
5.	Скользить на спине с предметами.	Тело лежит горизонтально, ноги не сгибать. Стопа работает как при плавании на спине.
6.	Нырять в длину. Прыжок в горизонтально лежащий обруч.	Показ подготовленного ребенка.

7.	Освоить переход с плавания на спине с плавания на боку.	При повороте в правую сторону, правую руку опускаем вниз, а левая рука проносится по воздуху и входит в воду, начиная гребок.
8.	Прыжки в воду различными способами.	Прыжки солдатиком с помощью инструктора.
9.	Применение спасательного круга.	Буксировка товарища с помощью круга. Работа ногами способом кроль. Игра «Спасатели»
10.	Нырять в длину. Упражнение «Медуза»	Закрепить.
11.	Транспортировка предмета.	Тренировка задержки дыхания.
12.	Изучение техники плавания на боку.	Упражнение «Винт». Движения выполнять плавно. Пальцы на руках сомкнуты.
13.	Плавание на боку с доской, мячом.	Вдох-выдох сериями. Следить за работой рук.
14.	Нырять в длину и глубину	Комбинированная эстафета. Игра «Тоннель»
15.	Задерживать дыхание. Движение рук при нырянии в глубину.	Движения руками и ногами способом «басс»
16.	Повороты туловища в воде.	Правильность выполнения.
17.	Плавание со спасательным кругом. Плавание на спине и груди.	Тело горизонтально, ноги не сгибать.
18.	Плавание в разном положении тела.	Скольжение в группировке, колени поддерживать руками. Энергично отталкиваться ногами от бортика.

Диагностика уровня развития детей 6 – 7 лет

№	Фамилия имя ребенка	Ходьба		Бег		Прыжки		Погружение в воду		Вдох и выдох в воде		Скольжение на спине и на груди		Открытие глаз		Плавание		Уровень развития ребенка		
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	
1.																				
2.																				
3.																				

Ходьба	ребенок ходит на руках по дну бассейна: при разной глубине воды с различными движениями рук, вперед и назад
Бег	ребенок бежит с прыжками в воду на глубине по пояс, помогая себе
	гребковыми движениями рук медленно и быстро, с высоко поднятыми коленями

Прыжки	ребенок подпрыгивает с погружением в воду на двух ногах с продвижением вперед
Погружение в воду	ребенок полностью погружается в воду с задержкой дыхания и с выдохом в воду
Вдох и выдох в воде	у ребенка дыхание произвольное; вдох над водой, погружение с выдохом в воду
Скольжение на спине и на груди	ребенок энергично отталкивается от дна, скольжение на груди с опорой, с задержкой дыхания и выдохом в воду, ноги вытянуты, носки оттянуты
Открывание глаз	ребенок ныряет и собирает игрушки с открытыми глазами
Плавание	ребенок плавает с доской, игрушкой (колени согнуты, носки оттянуты, поднятие головы на вдохе и погружение лица в воду на выдохе)

Диагностика эффективности реализации программы

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

2.4. Взаимодействие с семьей

Представленная система работы ориентирована на использование новых форм работ с родителями.

Реализуются следующие формы поэтапно:

На первом этапе выявляется уровень осведомленности взрослых в вопросах оздоровления детей, отношение родителей к обучению плаванию в детском саду. Чаще всего это происходит путем анкетирования.

Второй – подразумевает составление перспективного плана и плана работы с родителями.

На третьем – родителей знакомят с данными о состоянии детей и мероприятиями по решению задач сохранения и укрепления их здоровья.

На четвертом этапе устанавливаются партнерские отношения между инструктором по плаванию, педагогами и родителями с целью внедрения программы оздоровления дошкольников посредством плавания.

Традиционные формы взаимодействия инструктора по плаванию с родителями (родительские собрания, конференции, открытые занятия, праздники) активно используются в нашем ДОУ.

Родительские собрания, конференции – это действительные формы работы с родителями, знакомящие с задачами и методами обучения детей плаванию (с учетом возрастных особенностей воспитанников, пропагандирующие лучший опыт семейного воспитания. Наиболее доступная и эффективная форма установления связи инструктора по плаванию с семьей – беседы, во время которых можно обменяться мнениями или оказать родителям своевременную адресную помощь в обучении детей плаванию. Групповые, индивидуальные и тематические консультации организуются с целью получения ответов на все интересующие родителей вопросы.

Формы взаимодействия с родителями по обучению плаванию:

открытые показы занятий по плаванию; анкетирование, тестирование родителей;

- создание аудио, видео, фото, медиатеки по плаванию;
- индивидуальные и групповые консультации;

- проведение спортивных праздников, досугов с участием родителей;
- консультации, семинары – практикумы для родителей;
- родительские собрания;
- конкурсы с участием родителей;
- дни и недели открытых дверей;
- оформление наглядного материала по обучению плаванию.

III Организационный раздел

3.1. Организация развивающей предметно – пространственной среды

Развивающая предметно - пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства бассейна, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет 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 НОД, 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.

Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

Список средств обучения

1. Плавательные круги.
2. Обручи плавательные.
3. Доски.
4. Резиновые и надувные игрушки.
5. Нарукавники.

Используемая методическая литература для реализации Программы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.- 95 с.- (Азбука спорта).

7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. 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, 1991.-158 с.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
11. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
12. Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова.-М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575957

Владелец Новоселова Светлана Александровна

Действителен с 09.03.2022 по 09.03.2023