

Ханты-Мансийский автономный округ - Югра
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад № 29 «Ёлочка»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете № 1
протокол от 31.08.2022г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ
г. Нижневартовска ДС № 29 «Ёлочка»
Т.М. Корнеенко
Приказ от 31.08.2022г. № 364

10-02

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ
(обучение плаванию)**

**Инструктор по физической культуре (плавание):
Бребан Светлана Владиславовна**

г. Нижневартовск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель	5
1.3.	Задачи реализации Программы	5
1.4.	Принципы и подходы к формированию Программы	7
1.5.	Характеристики особенности развития детей	8
1.6.	Планируемые результаты освоения Программы	12
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	15
2.1.	Содержание работы по освоению детьми образовательной области по физическому развитию (плавание)	15
2.2.	Перспективный план организованной образовательной деятельности	17
2.3.	План распределения программных задач	20
2.4.	Особенности взаимодействия педагога с воспитанниками	28
2.5.	Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы	29
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	35
3.1.	Учебный план	35
3.2.	Расписание организованной образовательной деятельности	38
3.3.	Развивающая предметно-пространственная образовательная среда.	39
3.4.	Оснащение педагогического процесса	40
3.5.	Описание материально – технического обеспечения программы	41
	Используемая литература	42
IV.	Презентация	44

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества. Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования.

Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки. Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби. Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде — это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей. Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения. Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Рабочая программа по обучению детей плаванию:

- разработана на основе ООП МБДОУ д/с № 29 «Ёлочка», а также на основе программы Т.И.Осокиной «Обучение детей плаванию в детском саду», В.М.Рыбак «Плавай как мы!» и В.М.Рыбак, Г.Глушковой «Раз, два, три, плыви» и с учётом реализуемой в ДОУ комплексной образовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорфеевой.

- определяет содержание и организацию деятельности по обучению плаванию детей с 3 до 7 лет.

- обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в двигательной деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

- определяет комплекс основных характеристик по физическому развитию детей (объём, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования)

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 воспитанников. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают воспитанникам освоить элементы плавания.

Программа предполагает: проведение организованной образовательной деятельности по обучению детей плаванию 1 раз в неделю с каждой возрастной группой (3-7 лет) на основании календарного учебного графика, учебного плана, календарного плана воспитательной работы, рассчитана на учебный год. Продолжительность организованной образовательной деятельности: 20 мин – младшая средняя группа, 25 мин - старшая группа, 30 мин - подготовительная группа в воде.

Педагогический анализ знаний, умений и навыков воспитанников (мониторинг) проводится 2 раз в год (вводный - сентябрь, итоговый - в мае).

Программа составлена в соответствии нормативных документов:

- № 304-ФЗ от 31.07.2020 законом «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»

- Приказ Минпросвещения России от 30.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам, образовательным программам дошкольного образования», Программа основывается на следующие нормативные документы:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «О стратегии развития воспитания до 2025 года».

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 января 2021 г. № 2.

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 сентября 2020 г. № 28.

- Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

- Программой «От рождения до школы» (далее — Программа) разработанной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО) и доработанной с учетом Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- Законом Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 1 июля 2013 года № 68-оз «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

- Приказом ДОиМП ХМАО-Югры от 05.02.2014 №112 «О введении в действие федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в образовательных организациях, реализующих образовательные программы дошкольного образования, Ханты-Мансийского автономного округа – Югры»;

- Программой «Развитие образования города Нижневартовска на 2018-2025 годы и период 2030 года»;

- Уставом МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 29 «Ёлочка»;

- Программой Развития МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 29 «Ёлочка» на 2018 - 2025 годы и период до 2030 года;

- Рабочей программой воспитания МАДОУ г. Нижневартовска ДС №29 «Ёлочка» на 2021- 2026 годы.

- Программа обеспечивает единство целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, строится с учётом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно – образовательный процесс и гибко его планировать, в соответствии с возрастными особенностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей; основывается на комплексно – тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с воспитанниками.

- 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 воспитанников может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливании организма. Задачей занятия по плаванию является не только закаливание организма, но также предоставление

- возможности научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь глубины. Успешность обучения дошкольников плаванию и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько чётко будут соблюдены все основные требования к его организации, обеспечены меры безопасности, выполнены санитарно – гигиенические правила.

- Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения воспитанников 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. Воспитанников учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

- Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по реализации образовательной области – «Физическое развитие» (обучение воспитанников плаванию) – от 3 лет до окончания образовательной организации.

- Срок реализации программы: 2022 – 2023 учебный год. (сентябрь 2022 – май 2023 года.) Воспитание и обучение осуществляется на русском языке - государственном языке России.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: гармоничное физическое развитие детей и формирование привычки к здоровому образу жизни посредством занятий в бассейне.

Оздоровительные задачи:

- способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку;
- обеспечивать систематическую тренировку основных групп мышц и мелких мышц;
- повышать уровень умственной и физической работоспособности детского организма.

Образовательные задачи:

- знать и выполнять необходимые правила безопасного поведения в воде;
- научить хорошо держаться на воде, чувствовать себя в воде уверенно;
- научить основным плавательным навыкам в погружении, лежании, скольжении;
- научить основным видам плавания: кроль на груди и спине, элементам плавания брассом;
- закреплять и совершенствовать навык плавания любым способом при помощи

движений рук, ног с дыханием и на задержке дыхания; согласовывать движения;

- учить плавать под водой;
- поддерживать желание нырять, открывать глаза в воде, обучать правильной технике ныряния;
- учить расслабляться на воде, обучать способам отдыха;
- содействовать развитию общей выносливости, быстроты и ловкости;
- побуждать детей применять знания о функционировании различных органов и систем для самоконтроля за выполнением физических упражнений и самооценки своего двигательного поведения или удержания поз.

Воспитательные задачи:

- прививать гигиенические навыки;
- поддерживать интерес к занятиям в бассейне;
- побуждать стремление к качественному выполнению движений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной деятельности.

1.2.1. Задачи обучения плаванию детей младшего возраста от 3 до 4 лет

1. Сообщать детям сведения о пользе плавания, его прикладном значении. Рассказать им о свойствах воды.

2. Ознакомить с правилами поведения на воде. Приучать детей смело входить в воду и окунаться самостоятельно.

3. Воспитывать у детей стремление к большой активности и самостоятельности при передвижениях и играх в воде (глубина по пояс).

4. Учить, уверенно погружать лицо в воду, погружаться с головой.

5. Учить открывать глаза в воде.

6. Разучивать выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, глаз, опустив лицо полностью в воду.

7. Учить выполнять движения ногами, как при плавании стилем кроль на груди и на спине в упоре лежа на руках на суше и в воде.

1.2.2. Задачи обучения плаванию детей среднего возраста от 4 до 5 лет

1. Ознакомить детей с разнообразными способами плавания. Углублять знания о значении плавания, о правилах поведения на воде.

2. Добиваться от детей умения уверенно погружаться в воду с головой.

3. Учить, безбоязненно открывать глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы.

4. Разучивать согласование движений ног, как при плавании кролем с выдохом в воду в упоре лежа на груди у опоры.

5. Разучивать движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперед на суше и в воде; на месте и в ходьбе.

6. Осваивать скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания на груди и на спине, а также с выдохом в воду.

7. Совершенствовать детей в умении выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот). Приучать их правильно чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом не 5-6 раз.

8. Формировать навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, доски и самостоятельно, научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.

9. Способствовать формированию правильной осанки.

10. Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе.

1.2.3. Задачи обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет

1. Расширять представления детей об оздоровительном и прикладном значении плавания. Сообщать простейшие сведения о технике плавания кролем на груди и на спине.

2. Учить детей всплывать «поплавком», затем, разводя ноги и руки, образовывать

«медузу».

4. Учить скользить на груди и на спине с поворотом на 180.
6. Учить согласовывать работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.
3. Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине.
5. Совершенствовать работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.
7. Приучать детей стремиться проплывать все большие и большие расстояния.
8. Способствовать формированию правильной осанки.
9. Воспитывать чувство коллективизма.

1.2.4. Задачи обучению детей плаванию старшего дошкольного возраста от 6 до 7 лет

1. Закреплять знания о правилах безопасности на воде. Углублять представления о технике плавания.
2. Продолжать учить детей регулярно чередовать вдох с выдохом в воду.
3. Научить детей согласовывать ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди.
4. Учить плавать кролем на груди в полной координации.
5. Научить плавать на спине. Согласовывая полную координацию движений рук, ног с дыханием, преодолевая все большие расстояния.
6. Научить детей выполнять вдох и выдох в стиле брасс, стоя на месте и в скольжении.
7. Учить скольжению, работая руками, ногами брассом; согласовывая движения рук и ног с задержкой дыхания.
8. Учить плавать на груди, выполняя движения ногами дельфином.
9. Совершенствовать все ранее приобретенные навыки и умения.
10. Совершенствовать дыхание с поворотом головы в сторону для вдоха, при плавании кролем на груди.
11. Развивать энергичный и продолжительный выдох в воду.
12. Способствовать закаливанию детей.
13. Воспитывать целеустремленность и настойчивость.

1.3. Принципы реализации программы

Реализация программы происходит в соответствии со следующими принципами:

Систематичность. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в 8 определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

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.

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.

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

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.

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

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по плаванию несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по обучению плаванию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения занятий по плаванию, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий по плаванию.

Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.4. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста.

Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет).

Каждый возрастной период имеет свою определённую специфику развития, свои особенности и у детей четвёртого года жизни. Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной системы, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Быстрота роста на четвёртом году жизни несколько замедляется, относительно предыдущего периода первых трёх лет, увеличивается в среднем на 6-7 см.

Рост детей четвёртого года жизни находится в определённой (положительной) взаимосвязи с основными видами движений прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а не высокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями, и координационными возможностями которые в данной возрастной группе ещё не велики.

Годовое увеличение в весе примерно одинаково для детей обоего пола. Прибавка в

среднем составляет 1,5-2 кг.

Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна мальчики-53,9 см; девочки-53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства являются его гибкость и эластичность. По мере роста ребёнка происходит срастание отдельных костей черепа и их окончательные формирования. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четвёртым годам приобретаем свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объём черепа продолжает увеличиваться, достигая к 3-м годам 80% объёма черепа взрослого человека.

Здоровье детей, их рост и развитие во многом зависят от питания. Для построения костей скелета и зубов необходим кальций и фосфор. Ребёнок за сутки с молочными, рыбными и другими блюдами должен получить 1 гр. кальция, 1,5-2 гр. фосфора, 15-20 гр. железа.

До полутора лет позвоночник растёт равномерно. Затем несколько замедляется рост шейных и верхнее грудных позвонков. В пять лет вновь все отделы позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани.

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у ребёнка ещё недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них в 3-4 года. В период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей 4-го года, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребёнка 3-4 лет ещё недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет всего 4,1 кг, а у девочек 3,8 кг.

Крупная мускулатура в своём развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч, каталку). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изодейтельности совершенствуются движения кистью, пальцами.

Четвёртый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, потому легочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребенка 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 четвертом году жизни ребёнок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет).

В развитии детей 4-5 лет происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остаётся таким же, как и в предыдущий год. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела 1,5-2 кг.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии

ребёнок может иметь избыточный вес, но не достаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: веса- росту, объема головы объёму грудной клетки и др. С возрастом, естественно, меняются и эти показатели. Так, увеличение объёма грудной клетки происходит интенсивнее увеличения объёма головы.

Опорно-двигательный аппарат: скелет ребенка дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения ещё незакончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 5 лет не рекомендуется на физкультурных занятиях и в свободной деятельности предлагать силовые упражнения. Необходимо постоянно следить за правильностью занимаемых детьми поз.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушениям осанки. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно, так масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее по сравнению с другими возрастными группами. Сила кисти правой руки за период от 4-5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков от 5,9 кг до 10 кг; у девочек от 4,8 до 8,3 кг. Движение детей в естественных условиях должны быть достаточно разнообразными: зимой они катаются на лыжах по ровной поверхности, в тёплое время года ездят на трёхколёсном велосипеде, играют с мячом, обручем, скакалкой. Некоторые из перечисленных движений необходимо строго дозировать.

Органы дыхания: если у детей 2- 3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объёма грудной клетки.

В то же время строение лёгочной ткани ещё не завершено. Носовые и лёгочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в лёгкие и не могут обеспечить полной потребности ребёнка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, падает работоспособность, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Всё это результат кислородного голодания. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия детей проводились в хорошо проветренном помещении, а физкультурные занятия в теплое время года на воздухе.

Сердечно – сосудистая система: частота сердечных сокращений в минуту колеблется от 87-до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно ещё не сформирована. В возрасте 4-5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при Физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащённом дыхании, одышке, нескоординированных движениях.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, 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 какой-нибудь задачи. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все 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. Все это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 7 лет)

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет

около 106,0-107,0 см, а масса тела – 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200,0 г, а роста – 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы(скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к 6-ти годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятии, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

У детей 5-7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя, масса тела, перенесенные заболевания.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем: к пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растет неравномерно – длина ног и верхней части тела растет медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребенка еще незавершенно (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребенка 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 ребенком тяжестей, нарушается осанка. У ребенка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой.

Сердечно – сосудистая система еще не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет 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).

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 подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в легких. 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 ребенка 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.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Реализация Программы позволит детям:

-уверенно и безбоязненно держаться на воде; укрепить здоровье детей, снизить заболеваемость; расширить спектр двигательных умений и навыков в воде (передвижения - ходьба, бег, прыжки; погружение - с открытыми, закрытыми глазами; плавание - с предметами, с опорой и без нее; скольжение, лежание на воде, усвоение и совершенствование техники способов плавания);

-развить эмоциональное и двигательное раскрепощение в воде;

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

Для обеспечения физического и психического развития ребенка трудно переоценить значение двигательной активности с первых дней его жизни. Специфика детского возраста создает неограниченные условия для закладки возможно большего потенциала моторики. В этом смысле плавание является наиболее оптимальным видом физической активности. Человек рождается со способностью ходить, но плавать необходимо учиться. Очень важно, чтобы первые впечатления ребенка от знакомства с водной средой были положительными, необходимо сделать пребывание ребенка в воде приятным. Общую оценку благоприятного влияния плавания на организм ребенка в дошкольном возрасте можно представить в трех аспектах:

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

2) В психологическом – один из путей формирования произвольной регуляции движений и действий, которые обладают повышенной восприимчивостью к внешним «обучающим» воздействиям именно в дошкольном возрасте. Ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке. ООД плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывает положительные эмоции. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолеть чувство страха и неуверенности. Поэтому правильно организованные занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

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

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. Критерии и система оценки представлена в разделе «Система мониторинга» настоящей программы.

Ожидаемые результаты по возрастным группам

группы общеразвивающей направленности для детей младшего дошкольного возраста (3-4 лет)
1. Знают свойства воды
2. Знакомы с правилами поведения на воде.
3. Смело входят в воду и самостоятельно окунаются.
4. Самостоятельно передвигаются и играют в воде (глубина по пояс).
5. Уверенно погружают лицо в воду, и погружаться с головой.
6. Могут открывать глаза в воде.
7. Осваивают выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, глаз, опустив лицо полностью в воду.
8. Осваивают движения ногами, как при плавании стилем кроль на груди и на спине в упоре лёжа на руках на суше и в воде.
группы общеразвивающей направленности для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)
1. Знакомы с разнообразными способами плавания. Понимают значение плавания. Знают правила поведения в бассейне (на воде).
2. Уверенно погружаются в воду с головой.
3. Безбоязненно открывают глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы.
4. Совершенствуют умение выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот). Приучаются чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом 5-6 раз.
5. Освоено скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания, а также с выдохом в воду.
6. Сформированы навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, с доской и самостоятельно. Учатся безбоязненно держаться на воде.

7. Разучивают согласование движений ног, как при плавании кролем с выдохом в воду в упоре лёжа на груди у опоры.
8. Разучивают движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперёд на суше и в воде, на месте и в ходьбе.
9. Плавают удобным для себя способом, в том числе кролем на груди и на спине.
группы общеразвивающей направленности для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)
1. Имеют представление об оздоровительном и прикладном значении плавания. Знакомы с простейшими сведениями о технике плавания кролем на груди и на спине.
2. Всплывают «поплавком», затем разводя ноги и руки, образовывать «медузу».
3. Совершенствуют навыки скольжения на груди и на спине.
4. Скользят на груди и на спине с поворотом на 180.
5. Разучили технику поворотов во время скольжения и плавания кролем, простой (высокий) поворот при плавании на груди и плоский поворот при плавании на спине.
6. Освоили дыхание с поворотом головы в сторону.
7. Совершенствуют работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.
8. Умеют скользить, согласовывая работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.
9. Стремятся проплыть всё большие и большие расстояния.
группы общеразвивающей направленности для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)
1. Знают правила безопасности на воде. Имеют представления о технике плавания.
2. Совершенствуют все ранее приобретённые навыки и умения.
3. Регулярно чередуют вдох с выдохом в воду.
4. Совершенствуют дыхание, с поворотом головы в сторону для вдоха при плавании кролем на груди.
5. Плавают кролем на груди с полной координацией.
6. Согласовывают ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди.
7. Умеют плавать на спине. Согласовывают полную координацию движений рук, ног с дыханием, преодолевая всё большие расстояния.
8. Умеют выполнять вдох и выдох в стиле брасс, стоя на месте и в скольжении.
9. Закреплена техника поворотов.
10. Учатся скольжению, работая руками, ногами брассом, согласовывая движения рук и ног с задержкой дыхания.
11. Учатся плавать брассом в полной координации.
12. Развит энергичный и продолжительный выдох в воду.
13. Играют в водное поло.
14. Плавают на груди, выполняя движения ногами дельфином.
15. Плавают в ластах, в маске, с трубкой.
16. Выполняют спад с борта.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Система работы построена в соответствии:

- с морфофункциональными особенностями детского организма в каждом возрастном периоде.

Методы, приёмы обучения и способы организации детей на занятиях подбираются с учётом задач этапа обучения, возрастных особенностей и подготовленности детей, характера упражнений.

Два раза в год проводится тестирование, выявляющая степень освоения плавательных движений.

2.1 Содержание работы по освоению детьми образовательной области по физическому развитию раздел(плавание)

От 3 до 4 лет	От 4 до 5 лет	От 5 до 6 лет	От 6 до 7 лет
Упражнения в ходьбе: - держась за борт, по кругу друг за другом - с гребковыми движениями - в полуприсяде - с высоким подниманием колен	Упражнения в ходьбе: - с высоким подниманием колен - приставным, с крестным шагом - с гребковыми движениями: лицом вперед, спиной назад - в полуприсяде	Упражнения в ходьбе: - использовать все виды ходьбы	Упражнения в ходьбе: - использовать все виды
		Упражнения в бегах: - с высоким подниманием колен - со сменой направления	Упражнения в бегах: - использовать все виды с изменением направления
Упражнения в бегах: - с поддержкой за игрушку - без поддержки	Упражнения в бегах: - «Кто быстрее»	Прыжки: - «Кто выше» - выпрыгивание с погружением - с продвижением вперед	Прыжки: - с погружением - спад с борта
	Прыжки: - на месте у борта - с продвижением вперед		Упражнения на дыхание: - «Дышим в стиле кроль» - «Прятки»
Прыжки: - держась за бортик - с хлопками по воде - с погружением под воду	- выпрыгивание с последующим Погружением	Погружение под воду: - погружение с доставанием предмета	- «Дышим в стиле брасс»
Погружение под воду: - опустить нос в воду, держась за борт; в кругу, держась за руки - мыть лицо - лить себе воду на голову, не вытирая лицо руками - погружение под воду с головой - достать игрушку со дна	Погружение под воду: - мыть лицо - с головой под воду с открыванием глаз - погружение лица в скольжении - погружение с доставанием предмета	Умение лежать на воде: - «Поплавок» - «Медуза» - «Струнка» на груди и на спине - «Звезда» на груди и на спине - «Поплавок» - «Звезда»	Погружение под воду: - ныряние с отрывом ног от дна - погружение с доставанием предмета
Упражнения на дыхание: - присесть (вода до подбородка), дуть на воду - выдох на мячик	Упражнения на дыхание: - «Заводим моторчики» - «Подуть на мячик» - «Прятки» - «Насос»	Скольжение на груди: - «Стрела» - «Торпеда» - «Мельница» - плыть, работая ногами и руками	Скольжение на груди: - «Стрела» - «Торпеда» - «Мельница» - «Плаваем кролем» - «Винт»

- «Пускаем пузыри» - «Заводим моторчики»	Работа ног стилем кроль	Скольжение на спине: - «Стрела» - «Торпеда» - «Мельница» - плыть, работая ногами и руками	- «Лягушка» ногами брассом - «Лягушка» руками брассом - «Плаваем брассом» - «Дельфин»
Работа ног стилем кроль: - упор лежа на руках, тело	Работа рук в стиле кроль: - положение пальцев в кисти		
горизонтально, ноги вытянуты, подняты вверх - «Крокодил», «Рак», «Краб» - сидя, руки в упоре сзади, работа ног - «Крокодил» с работой ног	- гребковые движения вперед -одновременные, попеременные движения рук в наклоне вперед - круговые движения рук назад	Упражнения на дыхание: - «Прятки» - «Подводный вулкан» - «Дышим в стиле кроль»	Скольжение на спине: - «Стрела» - «Торпеда» - «Мельница» - «Плаваем кролем» - «Винт»
Работа рук в стиле кроль: - удерживание воды в ладошках - подбрасывание воды вверх - гребковые движения	Умение лежать на воде: - «Медуза» - «Струнка» на груди - «Струнка» на спине - «Звезда» на груди - «Звезда» на спине	Упражнение «Винт»	Умение лежать на воде: «Поплавок» - «Звезда» - «Медуза» - «Струнка»
		Упражнение «Буксир»	
		Повороты	
	Работа ног стилем кроль у борта	Работа рук в стиле кроль: - стоя на месте, наклонив туловище вперед - в ходьбе -стоя, попеременные движения назад - в ходьбе	Повороты Водное поло: - индивидуальная игра - игра в паре - взаимодействие игроков в команде
	Скольжение: - «Стрела» на груди - «Торпеда» на груди - «Стрела» на спине - «Торпеда» на спине	Плаваем кролем на груди и на спине	

2.2. Перспективный план

Перспективный план состоит из разделов:

1. Основной навык.
2. Последовательность обучения.
3. Игры, игровые упражнения.

Разделение группы на подгруппы по 7-8 человек дает возможность объединить примерно равных по своему уровню плавательной подготовленности детей, что повышает эффективность обучения, позволяет осуществлять индивидуальный подход, сгладить сложности адаптационного периода. В основе предлагаемых действий лежат принципы доступности и последовательности.

Детям дается основной навык и предлагается перечень последовательных действий, направленных на его освоение и закрепление. Широкий подбор игр и игровых упражнений позволяет выбрать ту, которая наиболее целесообразна для решения поставленных задач на данном этапе обучения.

На первых этапах обучения упражнения даются в игровой, как наиболее органичной для детей, форме, что обеспечивает высокую эмоциональность. Интерес дает возможность регулировать нагрузку, используя игры большой, средней и малой подвижности. В младших и средних группах используются элементарные по содержанию и правилам игры. В старших группах более сложные, командные игры, эстафеты, соревнования. На более поздних этапах обучения большое внимание уделяется развитию таких двигательных качеств, как сила и выносливость, способность преодолевать средние и длинные дистанции в равномерном темпе.

Конкретно поставленные задачи, правильно подобранные игры и игровые упражнения, соответствующая нагрузка. Индивидуальный подход является основой для успешного обучения детей плаванию, позволяет добиться хороших результатов.

Перспективный план организованной образовательной деятельности группы по плаванию общеразвивающей направленности для детей младшего возраста 3-4 лет

Годовые задачи группы

- 1.Сообщать детям сведения о пользе плавания, его прикладном значении. Рассказать им о свойствах воды.
- 2.Ознакомить с правилами поведения на воде. Приучать детей смело входить в воду и окунаться самостоятельно.
- 3.Воспитывать у детей стремление к большой активности и самостоятельности при передвижениях и играх в воде (глубина по пояс).
- 4.Учить, уверенно погружать лицо в воду, погружаться с головой.
- 5.Учить открывать глаза в воде.
- 6.Разучивать выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, глаз, опустив лицо полностью в воду.
- 7.Учить выполнять движения ногами, как при плавании стилем кроль на груди и на спине в упоре лежа на руках на суше и в воде.

Тематический план группы общеразвивающей направленности для детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет

Основной навык	Последовательность обучения	Игры, игровые упражнения
	1 ПЕРИОД (СЕНТЯБРЬ – ЯНВАРЬ)	
Передвижения по бассейну	Держась за опору, ходьба друг за другом, подскоки, бег, свободное передвижение без опоры.	«Маленькие и большие ножки», «Лодочки» «Бегом за мячом», «Лягушата», «Поймай рыбку», «Мишка косолапый», «Кораблики», «Кто как ходит», »Зайчики», »Цапли», «Змейка», «Мячики»,«Лошадка», «Ледокол»,«Гигантские шаги»,«Морские коньки», «Карусель».
Элементарные движения руками и ногами	Удерживание воды в ладошках, подбрасывание воды вверх, хлопки ладошками по воде, свободные движения рук, ног.	«Волны на море», «Полоскание белья», «Поймай воду», «Фонтан», «Солнышко и дождик», «Морской бой», «Ладушки».
Погружения	Приседания в воде, приседания с касанием руками дна, умывание лица, приседание в упор на колени, поливание себя водой, погружение лица до подбородка.	«Фонтан», «Рыбки резвятся», «Умывание», «Островки», «Лягушка», «Большие и маленькие», «Крокодил», «Птички моют носики», «Мячики», «Водичка», «Кто будет самый мокрый», «Достань дно руками», «Сядь и встань».
Дыхание	Продолжительный выдох.	«Паровоз», «Волшебный

	Вдох-выдох, опустившись до подбородка.	ветерок», «Сделай ямку», «Остуди чай», «Заводим моторчики».
	2 ПЕРИОД (ФЕВРАЛЬ – МАЙ)	
Передвижения в бассейне	В различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег.	«Найди свой домик», «Пузырь», «Медвежонок Умка и рыбки», «Цапля», «Маленькие и большие ножки», «Догони меня», «Догоню я», «Сердитая рыбка», «Принеси мяч», «Море волнуется».
Движения рук	Гребковые движения руками.	«Переправа», «Дровосек в воде», «Волны на море», «Лодочки плывут».
Попеременные движения ног	Сидя, с упором руками сзади, лежа в упоре на груди.	«Фонтан», «У кого брызг будет больше», Крокодил бьет хвостом».
Погружения	Погружение лица до носа, глаз, погрузив лицо полностью, подскоки с погружением, приседания с погружением лица, сед на дне с упором сзади, упор лежа на груди, открывание глаз в воде.	«Жучок-паучок», «Сядь на дно», «Достань игрушку», «Оса», «Щука», «Смотри внимательно», «Краб», «Краб-носильщик», «Рак», «Крокодилы», «Покажи пятки», «Лодочки с веслами», «Лягушата», «Кто будет самый мокрый», «Сядь и встань», «Спрячемся од воду», «Хоровод»
		«Карлики– великаны», «Птички моют носики».
Дыхание	Вдох – активный выдох, Активный вдох – выдох, опустившись до носа, глаз, опустив лицо полностью.	«Ветерок», «Остуди чай», «Пузыри», «Водолазы», «Кораблик и ветер», «Подуй на шарик».

ТЕСТИРОВАНИЕ: Передвижение на руках по дну бассейна, опуская лицо в воду в течение 2-3 секунд.

Перспективный план организованной образовательной деятельности по плаванию для детей среднего дошкольного возраста от 4 до 5 лет.

Годовые задачи группы

1. Ознакомить детей с разнообразными способами плавания. Углублять знания о значении плавания, о правилах поведения на воде.
2. Добиваться от детей умения уверенно погружаться в воду с головой.
3. Приучать, безбоязненно открывать глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы.
4. Совершенствовать детей в умении выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот). Приучать их правильно чередовать глубокий,

интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом не 5-6 раз.

5. Осваивать скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания на груди и на спине, а также с выдохом в воду.

6. Формировать навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, доски и самостоятельно, научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.

7. Разучивать согласование движений ног, как при плавании кролем с выдохом в воду в упоре лежа на груди у опоры.

8. Разучивать движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперед на суше и в воде; на месте и в ходьбе.

9. Способствовать формированию правильной осанки

10. Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе.

2.3. Тематический план группы общеразвивающей направленности для детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет

Основной навык	Последовательность обучения	Игры, игровые упражнения
	1 ПЕРИОД (СЕНТЯБРЬ – НОЯБРЬ)	
Передвижения	В различном темпе, в приседе, прыжки.	«Кто выше», «Волны на море», «Полоскание белья», «Карусель», «Море волнуется», «Догони меня», «Догоню я», «Караси и карпы», «Зайчики», «Змейка», «Буря в море», «Цапля», «Лягушата», «Лошадка», «Кто как ходит», «Мишка косолапый», «Передай мяч», «Пузырь», «Морской бой».
Погружения	Умывание лица, погружение лица в воду, подпрыгивание вверх с последующим погружением, сед на дне, погружение в воду с головой с открыванием глаз.	«Кто быстрее спрячется под воду», «Насос», «Хоровод», «Птички моют носики», «Жучок-паучок», «Каким цветом», «Кто достанет клад», «Водичка», «Сядь и встань», «Большие и маленькие», «Достань игрушку», «Поймай мотылька», «Веселые лягушата», «Прячем глазки», «Моем лицо, смываем мыльную пену».
Движения ног	В упоре лежа на груди, в упоре лежа на спине.	«Футбол», «Крокодил бьет хвостом», «Кто лучше», «У кого брызг будет больше».
Лежание на груди	Хватом прямыми руками за поручень, погрузившись в воду, ноги и руки прямые вместе и в стороны; с поддержкой, с доской, самостоятельно. Ходьба по дну, держа доску прямыми руками.	«Струнка», «Кто лучше», «Медуза».
Скольжение на груди	Хожение по дну, держа доску впереди себя прямыми руками; с доской, погрузив в воду лицо, работа ног в стиле кроль.	«Стрела», «Торпеда», «Фонтан», «Кто дальше проскользит», «Буксир», «Перевозка пассажиров».

Дыхание	Активный вдох – выдох; активный вдох – задержка дыхания – выдох. Активный вдох – задержка дыхания – приседание – выдох.	«Насос», «Остуди чай», «Пузыри», «Подуй на шарик», «Заводим моторчики».
2 ПЕРИОД (ДЕКАБРЬ – ФЕВРАЛЬ)		
Передвижения	В различном темпе, взявшись за руки, в колонне, бег, прыжки.	«Рыбы и сеть», «Сердитая рыбка», «Найди себе пару», «Пузырь», «Карасик и щука», «Передай мяч по кругу», «Кто выше», «Зайчики», «Салки с мячом», «Змейка», «Морские коньки», «Кто как ходит», «Мишка косолапый».
Погружения	Погружение с головой, погружение лица в упоре лежа на груди, в скольжении на груди, открывание глаз.	«Оса», «Достань игрушку», «Кто быстрее спрячется под воду», «Каким цветом», «Лягушата»,
Основной навык	Последовательность обучения	Игры, игровые упражнения
		«Достань дно руками», «Пройди под мостом», «Спрячемся под воду», «Сумей увидеть», «Большие, маленькие», «Прячем глазки», «Достань клад».
Движения ног	Лежа на груди у опоры. С доской, с игрушкой. Лежа на спине у опоры.	«Кто лучше», «Катера».
Движения рук	Положение пальцев в кисти, гребковые движения рук вперед, одновременные и попеременные гребковые движения рук.	«Удержи воду в ладошках», «Переправа», «Байдарки», «Лодочки с веслами», «Дровосек в воде», «Мельница и ветер».
Лежание на груди	С поддержкой, лицо в воде, самостоятельно.	«Кто лучше», «Струнка», «Медуза», «Правильный показ».
Скольжение на груди	С доской, погрузив в воду лицо. Самостоятельно, отталкиваясь ногами от дна, борта с задержкой дыхания.	«Крейсерские гонки», «Буксир», «Стрела», «Торпеда», «Кто дальше», «Баржи».
Дыхание	Выдох в воду.	«Водолазы», «Прятки» (до 3х), «Подводный вулкан».
3 ПЕРИОД (МАРТ – МАЙ)		
Передвижения	В различном темпе, взявшись за руки, в колонне, бег, прыжки.	«Рыбаки и рыбки», «Медвежонок Умка и рыбки», «Горячая картошка», «Морские змеи», «Невод», «Бегом за мячом», «Догонялки».
Погружения	Погружение с головой, погружение лица в упоре лежа на груди, в скольжении на груди, открывание глаз.	«Спрячься», «Подводный телеграф», «Каким цветом», «Удочка», «Щука», «Нырни в обруч», «Охотники и утки», «Спрячемся под воду», «Смелые ребята», «Большие, маленькие».
Движения ног	У опоры, с надувной игрушкой, с доской, лежа на груди, на спине; погрузив лицо в воду, с выдохом в воду.	«Катера», «Кто лучше», «У кого брызг не видно».
Движения рук	Попеременные движения согнутыми в локтях руками в наклоне вперед, круговые движения прямыми руками	«Удержи воду в ладошках», «Кто лучше», «Мельница и ветер», «Правильный показ».

	назад на месте и в ходьбе.	
Лежание на груди	Около борта, с доской, с поддержкой, самостоятельно, лицо опустить в воду.	«Правильный показ», »Струнка», «Медуза», «Кто дальше», «Кто лучше», »Артисты».
Скольжение на груди	Самостоятельно, погрузив лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, бортика; выдох в воду.	«Правильный показ», »Летающие стрелы», »Стрела», »Торпеды», »Крейсерские гонки», »Баржи в тоннель», »Стрелы в цель», »Подводные лодки», »Перевозка пассажиров».
Лежание на спине	У борта, с доской, с поддержкой взрослого, самостоятельно.	«Правильный показ», «Струнка», »Медуза», «Кто лучше», »Артисты».
Скольжение на спине	С доской, с поддержкой взрослого, самостоятельно, отталкиваясь от борта, дна ногами. Работая ногами в стиле кроль.	«Стрела», «Торпеда», »Крейсерские гонки», »Фонтан», »Подводные лодки»,
Основной навык	Последовательность обучения.	Игры, игровые упражнения
	Дыхание произвольное	«Дельфины».
Дыхание	Выдох в воду.	«Подводный вулкан», »Прятки» (до 5),»Громкий выдох», «Заводим моторчики».

Перспективный план организованной образовательной деятельности по плаванию группы общеразвивающей направленности для детей старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет.

Годовые задачи группы

- 1.Расширять представления детей об оздоровительном и прикладном значении плавания. Сообщать простейшие сведения о технике плавания кролем на груди и на спине.
- 2.Учить детей всплывать «поплавком», затем, разводя ноги и руки, образовывать «медузу».
- 3.Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине.
- 4.Учить скользить на груди и на спине с поворотом на 180 .
- 5.Совершенствовать работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.
- 6.Скользить согласовывать работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.
- 7.Приучать детей стремиться проплывать все большие и большие расстояния.
8. Способствовать формированию правильной осанки.
- 9.Воспитывать чувство коллективизма.

Тематический план группы общеразвивающей направленности для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет

Основной навык	Последовательность обучения	Игры, игровые упражнения
	1 ПЕРИОД (СЕНТЯБРЬ – НОЯБРЬ)	
Передвижение	В различном темпе, направлении.	«Невод», «Море волнуется», »Карусель», «Морской бой», »Вырвись из круга», «Караси и карпы», «Мяч по кругу».

Погружение	Погружение в воду, с головой, с открыванием глаз.	«Насос», «Водолазы», «До пяти», »Поезд в тоннель», «Смотри внимательно», «Достань игрушку», »Пятнашки с поплавком», «Охотники и утки», »Разговор по телефону».
Движения рук	Попеременные движения согнутыми руками вперед, погрузив лицо в воду. То же в ходьбе, выдох в воду. Попеременные движения прямыми руками назад на месте, в ходьбе, в скольжении.	«Байдарки», «Мельница и ветер», »Кто лучше», «Кто сделает меньше гребков».
Движения ног кролем	Лежа у опоры, в плавании с надувной игрушкой, доской. Лежа на груди, погрузив лицо в воду, выдох в воду. Лежа на спине, дыхание произвольное.	«Футбол», «Акулы и дельфины», »Катера», «Правильный показ».
Лежание на груди и на спине	С поддержкой, самостоятельно. (выдох в воду).	«Поплавок», «Пятнашки с поплавком», «Сможешь ли попробуй», «Медуза», «Струнка».
скольжение	Самостоятельно, погрузив лицо в воду, отталкиваясь ногами от борта, дна, с поворотом у борта (высокий и плоский).	«Я плыву», «Акулы и дельфины», »Кто лучше проплывет», »Карасик и щука», »Тюлени», »Пролезь в круг», «На буксире», »Воротики».
Дыхание	Продолжительный выдох в воду. Вдох – задержка дыхания – выдох в воду.	«Качели», «Прятки», «Подводный вулкан», «Пузырь».
2 ПЕРИОД (ДЕКАБРЬ – ФЕВРАЛЬ)		
Движения ног кролем	У опоры, в скольжении.	«Футбол», »Фонтан», «Катера», »Торпеда»
Движения рук кролем	На месте, в ходьбе, в скольжении.	«Байдарки», «Кто сделает меньше гребков», «Кто лучше», »Мельница».
Скольжение на груди и на спине	Правильное положение головы, рук.	«Буксир», »Стрела», «Торпеда», »Винт», Я плыву», «Акулы и дельфины».
Плавание кролем	Скольжение с помощью движений рук и ног, с задержкой дыхания, с выдохом в воду, с поворотом у борта.	«Караси и карпы»(2в), «Чей рекорд», »Кто лучше», «Кто дальше».
Дыхание	Энергичный выдох в воду, регулярный вдох и выдох в воду. Дыхание в положении наклона вперед с поворотом головы в сторону в стиле кроль.	«Прятки», «Подводный вулкан», »Пузыри», «Дышим в стиле кроль».
		ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ: «Смелые ребята», «Рыбы и сети», «Мы веселые ребята», «Белые медведи»,
		«Горячая картошка», «Кто спрячется под воду?», «Удочка», «Утки-нырки», «Пескарь и щука», «Медуза», «Поплавок», «Струнка», «Правильный показ», «Пятнашки с поплавком», «Сможешь ли попробуй».

3 ПЕРИОД (МАРТ – МАЙ)		
Скольжение на груди и на спине	Сильный толчок ногами от бортика, с поворотом на 180 градусов вокруг оси. Последовательность выполнения, положение рук и головы, высокое положение таза.	«Винт», «Стрела», «Крейсерские гонки», «Торпеда», «Правильный показ», «Прыжок дельфина», «Летящие стрелы», «Проплыви в тоннель».
Плавание кролем на груди и на спине	Скольжение с согласованием работы рук, ног, с задержкой дыхания, с выдохом в воду, дыханием в стиле кроль.	«Кто победит», «Эстафета с выбыванием», «Пловцы», «Чье звено соберется быстрее», «Правильный показ».
Дыхание	Продолжительный выдох в воду. Дыхание в стиле кроль.	«Резвый мячик», «Прятки», «Пузыри», «Дышим в стиле кроль», «Подводный вулкан».
		ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ: «Окунь в сетке», «Дед Пыхто», «Зеркальце», «Слушай сигнал», «Караси и щука», «Сосчитай пальцы», «Медуза», «Поплавок», «Струнка», «Правильный показ», «Найди клад», «Пятнашки с поплавком (медузой)».

Перспективный план организованной образовательной деятельности по плаванию группы общеразвивающей направленности для детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет

Годовые задачи группы

1. Закреплять знания о правилах безопасности на воде. Углублять представления о технике плавания.
2. Совершенствовать все ранее приобретенные навыки и умения.
3. Продолжать приучать детей регулярно чередовать вдох с выдохом в воду.
4. Совершенствовать дыхание с поворотом головы в сторону для вдоха при плавании кролем на груди.
5. Научить детей согласовывать ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди.
6. Плавать кролем на груди в полной координации.
7. Научить плавать на спине. Согласовывая полную координацию движений рук, ног с дыханием, преодолевая все большие расстояния.
8. Закреплять технику поворотов.
9. Научить детей выполнять вдох и выдох в стиле брасс, стоя на месте и в скольжении.
10. Учить скольжению, работая руками, ногами брассом; согласовывая движения рук и ног с задержкой дыхания.
11. Учить плавать брассом в полной координации.
12. Развивать энергичный и продолжительный выдох в воду.
13. Учить играть в водное поло.
14. Учить плавать на груди, выполняя движения ногами дельфином.
15. Учить плавать в ластах, в маске, с трубкой.
16. Учить выполнять спад с борта.

**Тематический план группы общеразвивающей направленности
для детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет**

Основной навык	Последовательность обучения	Игры, игровые упражнения
	1 ПЕРИОД (СЕНТЯБРЬ – НОЯБРЬ)	
Скольжение на груди и на спине	Последовательность выполнения упражнений, положение головы, туловища, активный толчок ногами. Продолжительное выполнение упражнения, в ластах, в маске с трубкой, с поворотом туловища на 180 градусов, с поворотом у бортика.	«Поезд в тоннель(2в)», «Стрела», »Торпеда», »Винт», »Крейсерские гонки», »Кто дальше», »Прыжок дельфина», »Правильный показ».
Плавание кролем на груди	Согласование движений рук, ног с выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.	«Марафон», «Эстафета», «Чье звено соберется быстрее», »Салки», «Кто лучше», »Правильный показ».
Плавание кролем на спине	Согласование движений рук, ног, произвольного дыхания.	«Марафон», «Пловцы», «Салки», «Правильный показ», «Эстафета», соревнования.
Дыхание	В стиле кроль. Продолжительный выдох в воду. Вдох – задержка дыхания – выдох в воду.	«Фонтаны», «Прятки», «Пузыри», «Подводный вулкан», «Дышим в стиле кроль».
Прыжки в воду	Спад с борта	«Прыжок дельфина».
Плавание брассом на груди	Техника выполнения движений ног на суше в воде, у борта и в скольжении.	«Кто лучше», «Кто дальше».
		ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:
		«Морской бой», «Ищем жемчуг», «Пятнашки в кругу», «Пятнашки с поплавком», «Охотники и утки», «Найди клад», «Караси и щука».
	2 ПЕРИОД (ДЕКАБРЬ – ФЕВРАЛЬ)	
Скольжение	На груди и на спине, с поворотом туловища на 180, с поворотом у борта.	«Кто лучше», «Кто дальше», «Стрела», «Торпеда», «Винт», «Правильный показ».
Кроль на груди	Техника гребка, плавание в полной координации.	«Кто дальше», «Чей рекорд», «Марафон», соревнование, проплывание дистанций.
Кроль на спине	Плавание в полной координации.	Проплывание дистанций, соревнований, «Марафон», «Пловцы», «Чей рекорд».
Дыхание	Продолжительный выдох в воду. Дыхание в стиле кроль, брасс.	«Резвый мячик», «Прятки», «Подводный вулкан»,

		«Дышим в стиле кроль», «Дышим в стиле брасс».
Брасс	Техника выполнения движений рук на суше и в воде, на месте и в движении	«Лягушка», «Кто лучше», «Правильный показ».
Водное поло	Правила игры, действия игроков (защитника, нападающего, вратаря).	Игры
		ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:
		«Пятнашки в воде», «Невод», «Горячая картошка», «Мы – веселые ребята», «Зеркальце», «Утки – нырки», «Буксир», «Салки с мячом».
	3 ПЕРИОД (МАРТ – МАЙ)	
Кроль на груди	В координации, в согласовании с дыханием.	Проплывание дистанций, «Кто лучше», «Кто дальше», «Марафон».
Кроль на спине	Техника гребковых движений руками. Плавание в координации.	«Чей рекорд», «Чье звено соберется быстрее?», «Эстафета», «Кто проплывет лучше», проплываниедистанций, эстафеты, соревнования.
Брасс	<ul style="list-style-type: none"> - Техника выполнения движений рук с дыханием. - Согласование работы рук, ног, - Дыхания. 	«Эстафета», «Кто лучше проплывет», «Правильный показ», проплывание дистанций, соревнования.
Плавание на груди, выполняя движения ногами дельфином	Плавание в ластах и без них.	«Дорожка», соревнования, «дельфин».
Водное поло	Перехват мяча, индивидуальная защита. Взаимодействие игроков команды. Командная игра.	Игры.
Лежание на груди	«Струнка», «Медуза» на груди и на спине, «Поплавок» 30,60 секунд.	Игровые задания.
Дыхание	Продолжительный выдох в воду. Дыхание в стиле кроль и брасс.	«Дышим в стиле кроль», «Дышим в стиле брасс», «Прятки».
		ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:
		«Окунь в сетке», «Карасик и щука», «Слушай сигнал», «Мяч по кругу», «Салки», «Акулы и дельфины», «Белые медведи», «Кто быстрее найдет клад».

План распределения программных задач за год группы общеразвивающей направленности для детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет

Программные задачи	Общее количество выполняемых задач
Учить детей передвигаться в ходьбе (упражнения в ходьбе)	42
Учить детей бегать в воде	10
Учить прыжкам в воде	25
Учить, уверенно погружаться под воду	38
Разучивать упражнения на дыхание	29
Учить работе ног в стиле кроль	53
Учить работе рук в стиле кроль	27

План распределения программных задач за год группы общеразвивающей направленности для детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет

Программные задачи	Общее количество
Учить детей передвигаться в ходьбе	40
Учить детей бегать в воде	14
Учить прыжкам в воде	22
Добиваться, уверенно погружаться под воду	42
Совершенствовать упражнения на дыхание	26
Разучивать работе ног в стиле кроль	25
Разучивать работе рук в стиле кроль	42
Формировать навык лежания на воде	52
Осваивать скольжение	57

План распределения программных задач за год группы общеразвивающей направленности для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет

Программные задачи	Общее количество
Повторять упражнения в ходьбе	15
Повторять упражнения в беге	17
Закреплять прыжки в воде	22
Учить погружаться под воду с доставанием предметов	10
Совершенствовать лежание на воде	51
Совершенствовать скольжение на груди	49
Совершенствовать скольжение на спине	40
Осваивать дыхание с поворотом головы в сторону	22
Разучивать технику поворотов во время скольжения и плавания кролем	9
Совершенствовать работу ног в стиле кроль у бортика	25
Совершенствовать работу рук в стиле кроль	3
Учить плаванию кролем на груди и на спине	4
Учить, прокручиваться в воде (упражнение «Винт»)	5
Упражнение «Буксир»	8

План распределения программных задач за год группы общеразвивающей направленности для детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет

Программные задачи	Общее количество
Совершенствовать упражнения в ходьбе	18
Совершенствовать упражнения в беге	13
Совершенствовать прыжки в воде	12
Продолжать приучать детей правильному (чередовать вдох с выдохом в воду) дыханию в воду	34
Совершенствовать погружение под воду	13
Закреплять навык скольжения на груди	77
Закреплять навык скольжения на спине	51
Совершенствовать навык лежания на воде	24
Закреплять технику поворотов	11
Учить играть в водное поло	10

2.3. Особенности взаимодействия педагога с воспитанниками

- Выполнение корригирующих и имитационных упражнений на суше;
- Скольжение на груди и спине с использованием поддерживающих средств (плавательных досок, кругов, нарукавников);
 - Индивидуальная коррекционная работа с детьми в заключительной части НОД (свободном плавании);
 - Проведение праздников и развлечений;
 - Создание психо-эмоционального настроения при помощи музыкального сопровождения;
 - Выполнение упражнений по показу - ребёнка, фото, видео материала;
 - Выполнение упражнений на релаксацию;
 - Подбор нагрузки, темпа, амплитуды упражнений. вызвать у детей потребность в ежедневной двигательной активности и способности ее регулирования;
 - Развивать двигательные качества и способности детей с учетом группы здоровья и ограничений физических нагрузок;
 - Выбор эффективного комплекса средств, методов и приемов коррекционно-оздоровительной и профилактической работы, а так же разнообразных форм работы с детьми по приоритетному направлению (сохранение и укрепление здоровья детей, предупреждение вторичных отклонений, создание условий для достижения ребенком близкого к его индивидуальным и возрастным возможностям уровня психомоторного развития).

Особенности взаимодействия с педагогическим коллективом

- Проведение ознакомительных экскурсий по бассейну;
- Организация и проведение дыхательной гимнастики;
- Проведение О.Р.У. в групповой комнате;
- Организация и проведение игр, эстафет, соревнований, развлечений;
- Организация и проведение праздников;
- Проведение консультаций:
 - театр физического развития и оздоровления Ефименко;
 - игровой массаж А. Уманской и Динейкин.

Особенности взаимодействия педагога с родителями воспитанников

- участие в родительских собраниях
- индивидуальные беседы и консультации по плану
- анкетирование (анкета опросник)
- лист - информация в родительском уголке группы
- открытые занятия.
- развлечения, праздники.
- создание буклетов по ЗОЖ.

2.4. СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка уровня развития физических качеств и способностей детей.

График проверки:

Сентябрь – первичная (комплексная)

Май – итоговая (комплексная)

Декабрь, январь – контрольный срез

Целью системы мониторинга является формирование целостного представления о качестве обучения детей 4-7 лет плаванию

Цель оценки плавательных умений обусловила его задачи:

1. проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми;
2. выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений;
3. обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции.

Фундаментальной основой для создания системы мониторинга, плавательных умений детей стали:

- программные требования Л.М.Денякиной, доцента кафедры начального, образования Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.

- Методика оценки плавательных умений детей Т.Казаковцевой, КПН.

- Рекомендации В.К.Велитченко, заслуженного врача России.

Разработанная система мониторинга позволяет подойти к оценке качества плавательных умений дифференцированно. Для детей, имеющих группу здоровья ниже 3, в данном случае от количественных параметров следует отказаться с медицинской точки зрения, а учитывать только качественные показатели.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ

Группы общеразвивающей направленности среднего дошкольного возраста (с 4 до 5 лет).

Вдох и выдох в воду

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	3,1 сек	3,0 сек	4 раза	3 раза
Средний	2,1 сек	2,0 сек	3 раза	2 раза
Низкий	1,1 сек	1,0 сек	2 раза	1 раз

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний – редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

Лежание на груди.

	Мальчики	девочки
Высокий	5,0 сек самост-но	4,5 сек самост-но
Средний	4,0 сек с опорой	3,5 сек с опорой
Низкий	1,3 сек с опорой	1,3 сек с опорой

Методика оценки: И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Оценка уровней:

- Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

Скольжение на груди с опорой.

	мальчики	девочки
Высокий	3,50 метра	3,00 метра
Средний	3,00 метра	2,50 метра
Низкий	2,00 метра	1,50 метра

Методика оценки: И.П.: стоя спиной к борту бассейна, в руках доска, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки. Измеряется

расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

Группы общеразвивающей направленности старшего дошкольного возраста (с 5 до 6 лет).

Вдох и выдох в воду.

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	5,0 сек	4,5 сек	6 раз	5 раз
Средний	4,0 сек	3,5 сек	5 раз	4 раза
Низкий	2,0 сек	2,0 сек	4 раза	3 раза

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

Лежание на груди и на спине

	Мальчики	девочки
Высокий	7,0 сек	6,5 сек
Средний	6,0 сек	5,5 сек
Низкий	3,0 сек	3,0 сек

Методика оценки: И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

Оценка уровней:

- Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

Скольжение на груди и на спине.

	мальчики	девочки
Высокий	4,00 метра	3,80 метра
Средний	3,20 метра	3,20 метра
Низкий	2,00 метра	2,00 метра

Методика оценки: И.П.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

Скольжение на груди и на спине с движениями ног.

	Мальчики	Девочки
Высокий	4,50 метра	4,00 метра
Средний	4,00 метра	3,50 метра
Низкий	3,50 метра	3,00 метра

Методика оценки: И.П.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень, при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

Скольжение на груди и на спине с помощью движений ног и рук с выдохом в воду.

	Мальчики	Девочки
Высокий	6,00 метров	5,50 метров
Средний	5,00 метров	4,50 метров
Низкий	3,50 метров	3,00 метра

Методика оценки: И.П.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на груди (на спине), одновременно выполняя движения руками и ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

- Высокий - гребок выполняется под животом до бедра. Выдох выполняется в воду (на груди). Вытянув руки за головой, выполнять гребки руками непрерывно в среднем темпе (на спине)
- Средний - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.
- Низкий – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

Группы общеразвивающей направленности старшего дошкольного возраста (с 6 до 7 лет).

Вдох и выдох в воду

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	5,0 сек	4,5 сек	8 раз	7 раз
Средний	4,0 сек	3,5 сек	7 раз	6 раз
Низкий	2,0 сек	2,0 сек	5 раз	4 раза

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

Скольжение на груди и на спине.

	мальчики	девочки
Высокий	4,60 метра	4,30 метра
Средний	3,40 метра	3,00 метра
Низкий	3,00 метра	2,50 метра

Методика оценки: И.П.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

Скольжение на груди и на спине с движениями ног.

	Мальчики	Девочки
Высокий	6,00 метров	5,50 метров
Средний	5,00 метров	4,50 метра
Низкий	4,00 метра	4,20 метра

Методика оценки: И.П.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами отскольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

Плавание способом «Кроль» на груди и на спине.

	Мальчики	Девочки
Высокий	7,50 метров	7,00 метров
Средний	6,50 метров	6,00 метров
Низкий	5,50 метров	5,00 метров

Методика оценки: И.П.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами. Проплыть способом «кроль» на груди (спине) без остановок. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

- Высокий – попеременная работа рук, непрерывные движения ногами, вдох выполняется в конце гребка с поворотом головы в сторону.
- Средний – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают 4х движений снизу вверх. Дыхание сбивается.
- Низкий – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают движений снизу вверх, дыхание не сочетается с работой рук.

Для выполнения каждого контрольного упражнения детям дается одна попытка. Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой.

III. Организационный раздел

3.1. Годовой календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Начало учебного года: 01.09.2022

Конец учебного года: 31.05.2023

Летний период: 01.06.2023 -
31.08.2023

Количество учебных недель, дней в
году:
всего: 36 недель 4 дня, 184 учебных
дня

1 полугодие: 17 недель 1 день, 86 дней - 01.09.2022 - 30.12.2022

2 полугодие: 19 недель 3 дня, 98 дней - 09.01.2023 -
31.05.2023

у	- учебный день
в	- выходной день
п	- праздничный день

Месяц	Сентябрь																								ИТОГО							
Неделя	1				1					2					3					4					4 недели 2 дня							
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у		
Кол-во учебных дней	2				5					5					5					5					22							

Месяц	Октябрь																															ИТОГО	
Неделя	5					6					7					8					9	4 недели											
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	
Кол-во учебных дней	-	5					5					5					5					1	21										

Месяц	Ноябрь												ИТОГО	
Неделя	9			10			11			12			13	4 недели

																									1 день						
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	у	у	у	п	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	
Кол-во учебных дней	3						5						5						5						3		21				

Месяц	Декабрь																														Итого	
Неделя	13				14							15							16							17					4 недели 2 дня	
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	
Кол-во учебных дней	5				2							5							5							5					22	

Месяц	Январь																														Итого			
Неделя									18								19								20								21	3 недели 2 дня
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
	п	в	в	в	в	в	п	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у		у	
Кол-во учебных дней	-								5								5								5								2	17

Месяц	Февраль																												Итого
Неделя	21					22							23							24							25	3 недели 2 дня	
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	п	в	в	в	у	у	
Кол-во учебных дней	3					5							5							4							2	19	

Месяц	Март																														Итого
-------	-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------

Неделя	25					26						27						28						29					4 недели 2 дня				
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		29	30	31	
	у	у	у	в	в	у	у	п	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в		у	у	у	у
Кол-во учебных дней	3					4						5						5						5					22				

Месяц	Апрель																														итого	
Неделя	30					31						32						33					4 недели									
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в
Кол-во учебных дней	-	5					5						5						5					20								

Месяц	Май																														итого	
Неделя	34					34						35						36					36	4 недели								
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	п	у	у	у	у	в	в	в	п	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у
Кол-во учебных дней	4					3						5						5					3	20								

3.2. РАСПИСАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПО ПЛАВАНИЮ на 2022-2023 учебный год (1-Й КОРПУС)

Ячейка	Группы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
№ 4	Общеразвивающей направленности раннего возраста для детей от 1 до 3 лет №1					
№ 3	Общеразвивающей направленности раннего возраста для детей от 1 до 3 лет №2					
№ 2	Общеразвивающей направленности младшего возраста для детей от 3 до 4 лет №2		08.00-08.15/ 08.25-08.40			
№ 1	Компенсирующей направленности среднего возраста для детей от 4 до 5 лет №1		08.50-09.10			
№ 11	Компенсирующей направленности среднего возраста для детей от 4 до 5 лет №2		09.20-09.40			
№ 10	Компенсирующей направленности среднего возраста для детей от 4 до 5 лет №3		09.50-10.10			
№ 7	Компенсирующей направленности старшего дошкольного возраста для детей от 5 до 6 лет №1				08.00-08.25	
№ 6	Компенсирующей направленности старшего дошкольного возраста для детей от 5 до 6 лет №2				08.35-09.00	
№ 8	Компенсирующей направленности старшего дошкольного возраста для детей от 6 до окончания образовательных отношений №1				11.10-11.40	
№ 9	Компенсирующей направленности старшего дошкольного возраста для детей от 6 до окончания образовательных отношений №2				09.10-09.40	
№ 5	Общеразвивающей направленности старшего дошкольного возраста для детей от 6 до окончания образовательных отношений №3				09.50-10.20/ 10.30-11.00	

3.3. Развивающая предметно-пространственная образовательная среда.

Развивающая предметно-пространственная среда (согласно ФГОС) – это определенное пространство, организованно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, физическом и духовном развитии в целом. Согласно требованиям ФГОС развивающая предметно-пространственная среда должна быть:

- содержательно-насыщенной;
- трансформируемой;
- вариативной;
- полифункциональной;
- доступной;
- безопасной.

Насыщенность РПП среды предполагает:

- разнообразие материалов, оборудования, инвентаря;
- соответствие возрастным особенностям и содержанию программы.

Полифункциональность материалов предполагает:

• возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды. Трансформируемость пространства обеспечивает возможность изменений РПП среды в зависимости:

- от образовательной ситуации; от меняющихся интересов детей;
- от возможностей детей.

Вариативность среды предполагает:

- наличие различных пространств;
- периодическую сменяемость игрового материала;
- разнообразие материалов и игрушек для обеспечения свободного выбора детьми;
- появление новых предметов стимулирующих двигательную, игровую, активность

детей.

Доступность среды предполагает:

- доступность для детей всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;
- свободный выбор спортивного инвентаря, игрушек для активных игр в водной среде;
- исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность среды:

- соответствие всех ее элементов по обеспечению надежности и безопасности.

Классификация оборудования бассейна:

1. Для освоения передвижений в воде, ознакомление со свойствами воды, преодоление водобоязни.

2. Для овладения навыком погружения в воду.

3. Для овладения навыкам лежания и скольжения.

4. Для развития дыхания.

5. Для закрепления и совершенствования плавательных движений.

6. Для развития физических качеств.

7. Для профилактики плоскостопия.

3.4. Оснащение педагогического процесса

Учебно-наглядные пособия

№	Наименование	Количество
1.	Рыбы-кольца (тонущие)	12

2.	Большие кольца (тонущие)	4
3.	Средние кольца(тонущие)	8
4.	Малые кольца(тонущие)	16
5.	Мягкие тарелки	3
6.	Мягкие игрушки(мячи)	11
7.	Тонущие обручи	3
8.	Игрушки резиновые	26
9.	Игрушки не тонущие	25
10.	Игрушки тонущие	60
11.	Резиновые фигуры	10
12.	Кольца	6
13.	Трубки для дыхания под водой	10
14.	Надувные круги	10
15.	Ведро пластмассовые	8
16.	Тонущие игрушки(яйца)	11
17.	Мяч надувной	1
18.	Мяч резиновый	2
19.	Обруч (пластмассовый)	1
20.	Доски для плавания (пластмассовые и пенопластовые)	15
21.	Ласты для плавания	11
22.	Круг надувной спасательный (большой)	1
23.	Нарукавники (надувные)	11
24.	Балабашки	6
25.	Жилет для плавания	2
26.	Длинный шест (деревянный, пластмассовый)	1
27.	Спасательные пояса	15
28.	Круги спасательные	11
29.	Круг спасательный пластмассовый	1
30.	Кольцо баскетбольное (пластмассовое)	1
31.	Корабли пластмассовые	13
32.	Кольца баскетбольные (резиновые)	2
33.	Мячи баскетбольные (резиновые)	2
34.	Ходули для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата	2
35.	Сиденье для опускания в воду для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата	1

3.5. Программно-методическое обеспечение

- перспективный план занятий по плаванию на все возрастные группы;
- календарный план занятий по плаванию на все возрастные группы;
- задачи годового плана;
- годовой план организационно-методической работы по плаванию;
- сетка занятий;
- циклограмма инструктора по плаванию;
- график работы бассейна;
- график проветривания;
- задачи физического развития;
- задачи обучения;
- мониторинг;
- индивидуальная работа с детьми;
- журнал инструктажей;
- протокол педагогического обследования плавательных умений и навыков детей

всех возрастных групп;

- справки диагностического обследования детей;
- реферат «Закаливания в дошкольных учреждениях»;
- инструкции помощь тонущему (как вести себя в бассейне и т.д.);
- перспективный план работы с родителями,
- перспективный план работы с воспитателями и обслуживающим персоналом

ДОУ;

- план-график прохождения учебного материала по плаванию;
- материалы по мониторингу качества сформированных плавательных умений и

навыков;

- перспективный план работы по обучению детей плаванию;
 - работа по взаимодействию с узкими специалистами;
- совместная коррекционная работа инструктора по плаванию и логопедов.

Папки: игры на воде; для мониторинга; закаливание; задачи по плаванию; консультации для родителей и педагогов; конспекты занятий; наглядно демонстрационный материал; материал по самообразованию; гимнастика; копилка.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания/ Б.А. Ашмарин.– Москва: Просвещение, 1990. – 360 с.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой/ Н.Ж. Булгакова – Москва: Физкультура и Спорт, 2000. – 77 с.
5. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь: плавание/ Н.Ж.Булгакова. – Москва: ФиС, 2002. – 95с.
6. Большакова И.А. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста/ И.А.Большакова. – Москва: АРКТИ, 2005. – 9с.
7. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание/ Н.Ж.Булгакова. – Москва: Физкультура и спорт, 2008. – 432 с.
8. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду/ Е.К. Воронова. – СПб: «Детство-Пресс», 2003. – 10 с.
9. Васильев В.С. Обучение детей плаванию/ В.С. Васильев. – Москва: Физкультура и спорт, 2006. – 96–240 с.
10. Велитченко В.К. Как научиться плавать/ В.К. Велитченко. – Москва: Терра-Спорт, 2000. – 96 с.
11. Викулова А.Д. Плавание: Учебное пособие для Вузов/ Под ред. А.Д.Викулова. – Москва: Владос-пресс, 2004.– 220 с.
12. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду/ Е.К. Воронова. – СПб: «Мозаика-Синтез», 2009. – 80 с.
13. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам/ Л.Д. Глазырина. – Москва: Владос, 1999. – 376 с.
14. Гончар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания/ И.Л. Гончар. учеб.– Минск, 2005. – 114 с.
15. Досканин В.А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры/ А.В. Досканин, Л.Г. Голубева. – Москва: Просвещение, 2003. – 110 с.
16. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для высших учебных заведений. 2-е изд., доп./ В.И. Дубровский. – Москва: Владос, 2002. – 512 с.
17. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста: Методическое пособие/ Л.Ф. Еремеева. – СПб: детство-пресс, 2005. – 112 с.
18. Ерофеева Т.И. Современные образовательные программы для дошкольных учреждений/ Т.И. Ерофеева. – Москва, 2005. – 170 с.
19. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте/ Ю.Д. Железняк, П.А. Петров. – Москва: Академия, 2002. – 264 с.
20. Иванов Е.А. Методические рекомендации тренерам-преподавателям групп начального обучения плаванию/ Е.А. Иванов – Москва: Физкультура и спорт, 2008. – 152 с.
21. Карпенко Е.Н. Плавание. Игровой метод обучения/ Е.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова.– Москва: Олимпия-Пресс, 2006. – 48 с.
22. Кенеман А.В. Детские народные подвижные игры/ А.В. Кенеман, Т.И. Осокина.– Москва: Просвещение, 2009. – 315 с.
23. Кистяковой М.Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста/ Под ред. М.Ю. Кистяковой. – Москва: Премиум, 2006.– 184 с.
24. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний/ В.П. Лукьяненко. – Москва: Норма-М, 2008. – 260 с.
25. Макаренко Л.Т. Обучение плаванию детей/ Л.Т. Макаренко.– Москва: Тера-Спорт, 2005. –187 с.
26. Мартыянов Б.И., Гогонов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта/ Б.И. Мартыянов, Е.Н. Гогонов.– Москва: Академия, 2007. – 288 с.

27. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду/ Т.И. Осокина. – Москва: Просвещение, 2003.– 304 с.
28. Осокина Т.И. Физическая подготовка в детском саду/ Т.И. Осокина. – Москва: Инфра-М, 2004.– 185 с.
29. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду/ Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина.– Москва: Первое сентября, 2003. – 182 с.
30. Пензулаевой Л.Е. Физкультурные занятия в детском саду/ Л.Е. Пензулаевой.– Москва: Мозаика-Синтез, 2010. – 80 с.
31. Петрова Н.Л. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008. – 120с.

The background of the page is a vibrant illustration of a swimming pool. The water is a bright blue with white ripples. In the center, there is a large, white, fluffy cloud. Four cartoon children are depicted swimming: one in the top left wearing a blue cap and red shorts, one in the top right wearing a green cap and green shorts, one in the bottom left wearing a pink cap and pink shorts, and one in the bottom right wearing a red cap and blue shorts. A blue and white striped lifebuoy floats on the right side of the pool. The overall scene is bright and cheerful, representing a fun and active environment for children.

Ханты-Мансийский автономный округ - Югра
муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение
города Нижневартовска детский сад № 29 «Ёлочка»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ (обучение плаванию)

Инструктор по физической культуре
(плавание):
Бребан Светлана Владиславовна

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ



Цель:

гармоничное физическое развитие детей и формирование привычки к здоровому образу жизни посредством занятий в бассейне.



ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Образовательные задачи

- знать и выполнять необходимые правила безопасного поведения в воде;
- научить хорошо держаться на воде, чувствовать себя в воде уверенно;
- научить основным плавательным навыкам в погружении, лежании, скольжении;
- научить основным видам плавания: кроль на груди и спине, элементам плавания брассом;
- закреплять и совершенствовать навык плавания любым способом при помощи движений рук, ног с дыханием и на задержке дыхания; согласовывать движения и т.д.

Оздоровительные задачи

- способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку;
- обеспечивать систематическую тренировку основных групп мышц и мелких мышц;
- повышать уровень умственной и физической работоспособности детского организма.

Воспитательные задачи:

- прививать гигиенические навыки;
- поддерживать интерес к занятиям в бассейне;
- побуждать стремление к качественному выполнению движений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной деятельности



Ожидаемые результаты по возрастным группам

Группы общеразвивающей направленности для детей младшего дошкольного возраста (3-4 лет)

- Знают свойства воды
- Знакомы с правилами поведения на воде.
- 3. Смело входят в воду и самостоятельно окунаются.
- Самостоятельно передвигаются и играют в воде (глубина по пояс).
- Уверенно погружают лицо в воду, и погружаться с головой.
- Могут открывать глаза в воде.
- Осваивают выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, глаз, опустив лицо полностью в воду.
- Осваивают движения ногами, как при плавании стилем кроль на груди и на спине в упоре лёжа на руках на суше и в воде.

Ожидаемые результаты по возрастным группам

Группы общеразвивающей направленности для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)

- Знакомы с разнообразными способами плавания. Понимают значение плавания. Знают правила поведения в бассейне (на воде).
- Уверенно погружаются в воду с головой.
- Безбоязненно открывают глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы.
- Совершенствуют умение выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот). Приучаются чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом 5-6 раз.
- Освоено скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания, а также с выдохом в воду.
- Сформированы навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, с доской и самостоятельно. Учатся безбоязненно держаться на воде.
- Разучивают согласование движений ног, как при плавании кролем с выдохом в воду в упоре лёжа на груди у опоры.
- Разучивают движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперёд на суше и в воде, на месте и в ходьбе.
- Плавают удобным для себя способом, в том числе кролем на груди и на спине.

Ожидаемые результаты по возрастным группам

Группы общеразвивающей направленности для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

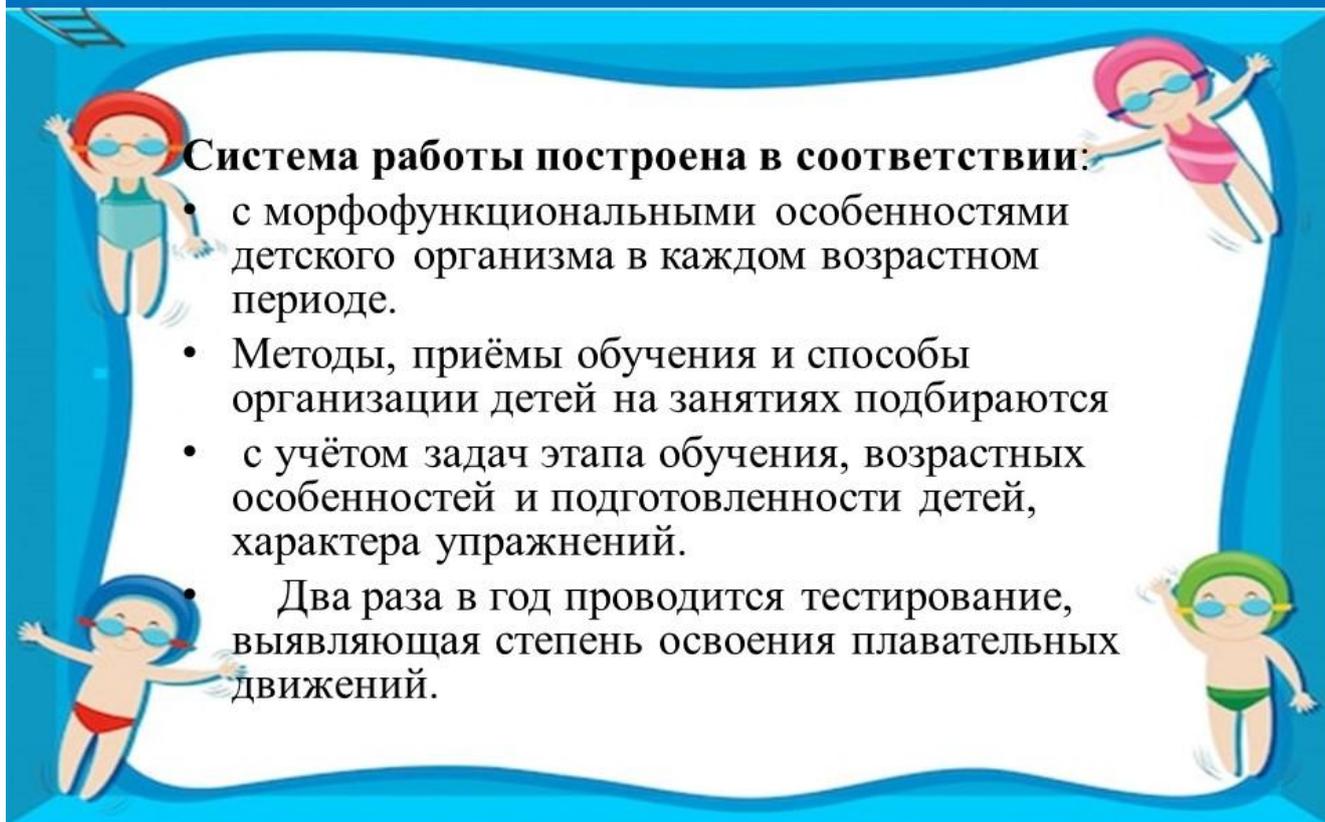
- Имеют представление об оздоровительном и прикладном значении плавания. Знакомы с простейшими сведениями о технике плавания кролем на груди и на спине.
Всплывают «поплавком», затем разводя ноги и руки, образовывать «медузу».
- Совершенствуют навыки скольжения на груди и на спине.
- Скользят на груди и на спине с поворотом на 180.
- Разучили технику поворотов во время скольжения и плавания кролем, простой (высокий) поворот при плавании на груди и плоский поворот при плавании на спине.
- Освоили дыхание с поворотом головы в сторону.
- Совершенствуют работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.
- Умеют скользить, согласовывая работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.
- Стремятся проплыть всё большие и большие расстояния.

Ожидаемые результаты по возрастным группам

Группы общеразвивающей направленности для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)

- Знают правила безопасности на воде. Имеют представления о технике плавания.
- Совершенствуют все ранее приобретённые навыки и умения.
- Регулярно чередуют вдох с выдохом в воду.
- Совершенствуют дыхание, с поворотом головы в сторону для вдоха при плавании кролем на груди.
- Плавают кролем на груди с полной координацией.
- Согласовывают ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди.
- Умеют плавать на спине. Согласовывают полную координацию движений рук, ног с дыханием, преодолевая всё большие расстояния.
- Умеют выполнять вдох и выдох в стиле брасс, стоя на месте и в скольжении.
- Закреплена техника поворотов.
- Учатся скольжению, работая руками, ногами брассом, согласовывая движения рук и ног с задержкой дыхания.
- Учатся плавать брассом в полной координации.
- Развита энергичный и продолжительный выдох в воду.
- Играют в водное поло.
- Плавают на груди, выполняя движения ногами дельфином.
- Плавают в ластах, в маске, с трубкой.
- Выполняют спад с борта.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ



Система работы построена в соответствии:

- с морфофункциональными особенностями детского организма в каждом возрастном периоде.
- Методы, приёмы обучения и способы организации детей на занятиях подбираются
- с учётом задач этапа обучения, возрастных особенностей и подготовленности детей, характера упражнений.
- Два раза в год проводится тестирование, выявляющая степень освоения плавательных движений.

СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка уровня развития физических качеств и способностей детей.

График проверки:

Сентябрь – первичная (комплексная)

Май – итоговая (комплексная)

Декабрь, январь – контрольный срез

Целью системы мониторинга является формирование целостного представления о качестве обучения детей 3-7 лет плаванию

Цель оценки плавательных умений обусловила его **задачи:**

проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми;

выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений;

обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции.

СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ



Фундаментальной основой для создания системы мониторинга плавательных умений детей стали:

- программные требования Л.М.Денякиной, доцента кафедры начального, образования Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.
- Методика оценки плавательных умений детей Т. Казаковцевой, КПН.
- Рекомендации В.К.Велитченко, заслуженного врача России.

Разработанная система мониторинга позволяет подойти к оценке качества плавательных умений дифференцированно. Для детей, имеющих группу здоровья ниже 3, в данном случае от количественных параметров следует отказаться с медицинской точки зрения, а учитывать только качественные показатели.



В результате реализации Рабочей программы по плаванию каждый ребенок:

- Достаточно физически развит, владеет основными культурно-гигиеническими и двигательными навыками.
- У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, умеет пользоваться средствами личной гигиены, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни; понимает и разделяет ценность здорового образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны здоровья своего и окружающих;
- Знает правила безопасного поведения в воде.
- Умеет нырять с доставанием предметов и задерживать дыхание под водой.
- Умеет скользить, выполнять повороты.
- Умеет организовывать игры, соблюдая правила.
- Плавает в полной координации кролем на груди, спине и брассом.
- Умеет договариваться со сверстниками, планировать совместную деятельность;
- Овладел умениями работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции;
- Овладел необходимыми физическими качествами
- У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности (культурно-гигиенические, двигательные, самообслуживания и пр.)