

Частное Учреждение Дошкольного Образования



**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим советом  
ЧУДО «Чудо-Радо»  
протокол № 1  
«31» 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «Юный пловец»**

из части формируемой участниками образовательных отношений ЧУДО «Чудо-Радо»,  
расширяющая образовательную область «Физическое развитие», по направлению  
«Оздоровление детей дошкольного возраста» на **2023/2024 учебный год**

**Авторский коллектив ООП ДО:**

**Тренер бассейна:**

Галина Александровна Карпова

**Руководитель:**

Ирина Анатольевна Дудолодова,

Директор ЧУДО «Чудо-Радо»

**Старший воспитатель:**

Анна Витальевна Титченко

**Научный руководитель ЧУДО «Чудо-Радо»:**

**Анна Юрьевна Зверкова,**

канд. педагогических наук,

доцент кафедры теории и методики

дошкольного образования Института детства

ФГБОУ ВО «Новосибирского государственного

педагогического университета»

## Содержание

### **1. Целевой раздел**

#### **1.1 Пояснительная записка**

- 1.1.1 Цели и задачи
- 1.1.2 Основные принципы организации содержания программы
- 1.1.3 Значимые характеристики для реализации программы, в том числе возрастные физиологические особенности развития воспитанников
- 1.1.4 Целевые ориентиры образовательного процесса
- 1.1.5 Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

### **2. Содержательный раздел**

- 2.1.1 Особенности организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» (обучение плаванию)
- 2.1.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы

### **3. Организационный раздел**

- 3.1 Материально-техническое обеспечение
- 3.2 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания
- 3.3 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды
- 3.4 Особенности организации работы с родителями

### **Приложения**

Приложение

# 1 Целевой раздел

## 1.1 Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Согласно ФГОС дошкольного образования от 17 октября 2013 г. физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его

элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Обучение плаванию в детском саду - одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка - оно содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Большое значение для физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейнах, что особенно важно для проживающих в северных районах страны, где возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничены.

Тренерам и специалистам, ведущим занятия с детьми в бассейнах, следует знать особенности физиологии и анатомии ребенка интегрированный подход в оздоровлении детей через водную среду бассейна при детском саду.

По возрасту детей, и степени усвоения программы выделены возраста:

- младший возраст – с 2 -4 лет
- средний возраст - с 4 - 5 лет
- старший возраст - с 5- 6 лет
- подготовительный возраст- с 6 - 7 лет

В каждый вошли:

- Игры по освоению в воде, и обучению плаванию;
- Комплексы упражнений по обучению плаванию, в домашних условиях;
- Упражнения на «суше», и на воде на развитие диафрагмального дыхания и регуляцию мышечного тонуса при обучении детей плаванию;
- Комплексы по закаливанию детей в домашних условиях, для родителей;
- Разные виды закаливания в бассейне, в группе, дома;
- Упражнения в воде с предметами под музыкальное сопровождение – «детская аквааэробика»;
- Игры в воде с речью и движением на координацию при обучении плаванию;
- Упражнения на развитие мелкой и общей моторики;
- Упражнения на развитие чувства темпа и ритма.

В программе определены, возможности развития дыхательной функции (через водную среду), (диафрагмального, продолжительного, сильного, постепенного), согласованность дыхания и движения при плавании;

-представлены средств, форм занятий, приемы коррекции и оздоровления, реализации индивидуально - дифференцированного подхода

Используется в процессе занятий плаванием комплекс упражнений включающих: модифицированные коррекционные упражнения на развитие памяти, внимания, воображения, упражнения на дыхание и координацию, праздники, и театрализованные представления - всё это позитивно влияют на психическую и эмоциональную сферу детей, обеспечивая высокий уровень усвоения программы, и решают главную задачу оздоровление детей в детском саду через обучение плаванию. В бассейне детского сада успешно ведётся совместная работа психолога, музыкального руководителя, педагога и инструктора по плаванию, делают занятия в бассейне эмоциональными и интересными.

### **1.1.1 Цель и задачи**

*Целью программы* является формирование интереса детей дошкольного возраста к занятиям плавания (уверенно чувствовать себя в воде, держаться на поверхности воды; закаливание и укрепление детского организма; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно - двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем))

**Задачи программы:**

*Оздоровительные:*

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.

*Образовательные:*

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о способах плавания.

*Воспитательные:*

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

## 1.1.2 Основные принципы организации содержания программы

- *принцип природосообразности* – предусматривающий отношение к ребёнку как к части природы, его воспитание в единстве и согласии с природой, осуществление образования в соответствии с законами развития детского организма с учётом особенностей физического развития, состояния его здоровья;

- *принцип воспитывающего обучения* - отражает необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение - две стороны единого процесса формирования личности;

- *принцип гуманизации педагогического процесса* - определяющий приоритет не передачи знаний, умений, а развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;

- *принцип систематичности и последовательности* предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные.

- *принцип развивающего обучения* - не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, т.е. развивается личность ребенка в целом.

Развивающий эффект обучения достигается лишь тогда, когда оно (по Л.С.Выготскому и Г.С.Костюку) сориентировано на «зону ближайшего развития». Как правило, знаниями в этом случае ребенок овладевает при незначительной помощи со стороны взрослого. Инструктор должен помнить, что «зона ближайшего развития» зависит не только от возраста, но и от индивидуальных особенностей детей.

- *принцип индивидуального подхода* - ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей дошкольников, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности.

Рабочая программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

## **Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы по плаванию составляют:**

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения
2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573)

### **1.1.3 Значимые характеристики для реализации программы, в том числе возрастные физиологические особенности развития детей дошкольного возраста.**

Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе

#### ***I младшая группа «Звездочки»***

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

#### ***Задачи обучения:***

- Научить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.

- Приучать к простейшим передвижениям (ходьба, бег, прыжки) в воде, к погружению.
- Погружать лицо и голову в воду.
- Делать попытки лежать на воде.
- Обучать выдоху на границе воды и воздуха
- Учить элементарным прыжкам в воду.
- Формировать умения лежать на воде.

**Гигиенические навыки:** пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, запоминать личные вещи.

**К концу года дети должны уметь!**

- Ходить вперед и назад в воде глубиной 60 см делать гребковые движения руками.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Пытаться выполнять упражнение «Фонтаны»
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по дну бассейна (60 см) с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной 60 см.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
- Выполнять фонтан ногами сидя на бортике, держась за неподвижную опору.
- Не бояться воды.
- Опускать лицо в воду.
- Передвигать подвижную опору по воде выполняя, хват руками.
- Ходить, бегать, прыгать в воде.
- Лежать на воде, погружаться с головой.

**Правила поведения: знакомство с основными правилами и их соблюдение.**

- Входить в воду только по разрешению тренера
- Действовать сообща, слушать тренера.
- Спускаться и подниматься по лестнице самостоятельно.
- Пытаться самостоятельно и аккуратно снимать и одевать свои вещи.
- Быть активными в воде.

**II младшая - средняя группа «Теремок»**

Во второй младшей группе продолжается период освоения детей в воде и формирование таких навыков как скольжение с опорой и без, выдох в воду с продвижением и без. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопасном положении. Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно продвигаться в ней, совершать



различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др. Получают первые основы плавания.

### ***Задачи обучения.***

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Обучать различным передвижениям в воде, погружению и всплытию.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Формировать свободное лежание на воде.
- Учить простейшим плавательным движениям ног «Фонтаны» «Мотор»
- Учить работе ног кролем с неподвижной опорой на груди и на спине.
- Учить скольжению с подвижной опорой и без нее.
- Учить плавать с подвижной опорой в ластах.
- Учить открывать глаза в воде.
- Учить лежать в воде на спине.
- Учить нырять на мелкой части 60 см.
- Формировать основы плавания без опоры на разные расстояния.
- Учить выдоху вводу с продвижением.

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

### ***К концу года дети должны уметь!***

- Погружать лицо и голову в воду
- Открывать глаза в воде.
- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
- Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Выполнять разные упражнения с работой ног.
- Выполнять выдох в воду без продвижения.
- Пытаться выполнять выдох в воду с продвижением.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной 60 см.
- Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Скользить с опорой и без
- Плавать с подвижной опорой (доска, нудл).
- Нырять на мелком месте за тонущими предметами.
- Согласованно прыгать с бортика.

***Правила поведения: знакомство с основными правилами и их соблюдение.***

- Входить в воду только по разрешению тренера
- Действовать сообща, слушать тренера.
- Спускаться и подниматься по лестнице самостоятельно.
- Пытаться самостоятельно и аккуратно снимать и одевать свои вещи.
- Быть активными в воде.

***Средняя группа «Карусель»***

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние на глубину, лежание выполнением разных фигур, согласованное скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

***Задачи обучения.***

- Продолжать знакомить со свойствами воды (погружению и всплытию)
- Продолжать обучать передвижениям в воде с опорой и без
- Учить нырять на средней части бассейна.
- Обучать выдоху в воду.
- Учить различным прыжкам в воду
- Обучать лежанию с выполнением разных фигур (поплавок, звезда)
- Учить выполнять плавательные движения ногами как при плавании кролем.
- Учить плавать согласованно с дыханием.
- Учить основам движений ногами брасс с неподвижной опорой.

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

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

***К концу года дети могут.***

- Проплывать в тоннель, подныривать в обруч.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с продвижением вперед
- Выполнять серию прыжков с продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».

- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».
- Двигать ногами брассом с неподвижной опорой.

### ***Старшая - подготовительная группа «Радуга»***

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

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

### ***Задачи обучения.***

- Учить технике скольжения (стрелочка) на груди и на спине.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине с выполнением разных фигур по команде тренера.
- Учить погружаться в воду на разную глубину в ластах и без них.
- передвигаться и ориентироваться под водой.
- Учить передвигаться и ориентироваться под водой на разные расстояния
- Научить выдоху в воду при нырянии и при продвижении с подвижной опорой.
- Учить сочетать движения руками и ногами при плавании на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время упражнения торпеда на груди и на спине.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине по команде.
- Учить выдоху вводу при нырянии на глубину.

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

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

**К концу года дети могут.**

- Скользить на груди и на спине.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Водолазы».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с подвижной опорой.
- Двигать ногами с подвижной опорой способом «брасс»
- Плавать торпедой на груди и на спине без опоры.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Нырять на глубину с выдохом в воду.
- Нырять на разную глубину и длину в ластах и без них.

### **Возрастные физиологические характеристики**

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

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

Формирование скелета у детей тесно связано с развитием мышечной системы. Мускулатура ребенка так же, как и его скелет, несовершенна. Мышцы составляют лишь 20-22% от веса всего тела. У дошкольников мышечная система развивается неравномерно: относительно слабы мышцы живота, задней поверхности бедер, мелкие мышцы глаз, стоп, шеи, кистей, особенно у девочек малосильны мышцы плечевого пояса и рук по сравнению с мышцами ног. В основном идет развитие длинных мышц. От их состояния зависит уровень быстроты движений и гибкости у ребенка. Скорректировать равномерное развитие мышечной системы у детей можно в ходе занятий плаванием, во время которого в работу вовлекаются все основные группы мышц. При плавании

позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. При любых движениях в воде руки принимают в них активное участие. Особенно характерно это для плавания кролем на груди и на спине, при котором попеременные движения рук в воде и над водой влияют на гибкость позвоночника. Следовательно, плавание является средством профилактики и лечения нарушений осанки. У ребенка дошкольного возраста (по сравнению с периодом новорожденности) размеры сердца увеличиваются в 4 раза, что приводит к интенсивному формированию сердечной деятельности. Усиление сердечной деятельности у ребенка происходит за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Небольшой объем сердца, малая величина выброса крови в единицу времени не позволяют детскому организму увеличить потребление кислорода, однако сердечная мышца ребенка обильно снабжается кровью за счет широких просветов сосудов и быстрого кровообращения. Расширяют функциональные возможности сердца детей также хорошая эластичность сосудов и невысокий уровень артериального давления.

Поэтому в данном возрасте сердце сравнительно выносливо и быстро приспособляется к циклическим упражнениям, к которым относится и плавание. При погружении в воду вес ребенка уменьшается почти втрое, отчего малыш не применяет чрезмерных усилий для передвижения в водной среде. А это в свою очередь облегчает работу сердца. Давление воды на тело ребенка способствует движению венозной крови от периферии к сердцу, облегчает функцию грудной клетки и создает благоприятные условия для деятельности правого предсердия и правого желудочка. В результате преодоления нагрузок, которым организм детей подвергается в процессе регулярных занятий плаванием, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, а также равномерно увеличивается объем его полостей. Вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения. У детей дошкольного возраста верхние дыхательные пути относительно узки, а так как слизистая оболочка богата лимфатическими сосудами, то при неблагоприятных условиях дыхание детей быстро нарушается. Горизонтальное расположение ребер и слабое развитие дыхательной мускулатуры обуславливают частое и неглубокое дыхание. Ритм его у детей неустойчив и легко нарушается. К тому же поверхностное дыхание ведет к застою воздуха в легких ребенка.

Рядом исследований доказано, что занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Известно, что одним из самых трудных моментов при овладении навыком

плавания является регуляция дыхания. Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент. В отличие от обычного, двухфазного, в воде осуществляется дыхание трехфазное: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду. При этом вдох гораздо короче, чем выдох. Выполнение вдоха затрудняется давлением воды на грудную клетку; выдох затруднен тем, что он выполняется в воду. Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания

Нервная система в этот возрастной период также претерпевает существенные изменения. Особенно интенсивно развиваются большие полушария мозга, в частности, лобные доли. Это сопровождается сложной перестройкой мозговых микрофункциональных отношений, что свидетельствует о готовности мозговых структур к осуществлению психической деятельности и выполнению упражнений, относительно сложных по координации движений. Изменения происходят и в основных нервных процессах. Так, увеличивается возможность тормозных реакций. Это повышает способность ребенка подчинять свое поведение внешним требованиям - теперь он может сознательно удерживаться от нежелательных поступков.

В результате систематических занятий плаванием увеличиваются сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, отчего ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке. Занятия плаванием способствуют 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.

Рекомендуемая специалистами температура воды в детских бассейнах обычно ниже температуры тела ребенка, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают закаливающий эффект. При вхождении в холодную воду ребенок делает глубокий вдох, что способствует усилению кровообращения. Кожа охлаждается, происходит сужение сосудов и перераспределение крови в кровеносной системе: кровь оттекает от поверхностных сосудов, что уменьшает теплоотдачу. Через некоторое время организм приспосабливается к пониженной температуре, сосуды снова расширяются и повышается температура тела. В результате регулярных

занятий плаванием и постепенного снижения температуры воды от занятия к занятию время приспособительной реакции детей уменьшается, тем самым вызывая эффект закаливания. В свою очередь, закаленный ребенок быстрее приспособляется к изменяющимся условиям внешней среды, а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, так как упражнения, проводимые в воде, на начальном этапе обучения почти полностью повторяют упражнения и подвижные игры, выполняемые ими, например, в зале. Но основной задачей занятий 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,** укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой.

Значительная морфологическая перестройка мозговых структур у дошкольников сопровождается еще более существенными изменениями в активности головного мозга и отражается на его психических функциях. Дети начинают стремиться к выполнению ответственных поручений и обязанностей. В их поведении появляются осознанные нравственные мотивы. Впервые ребенок начинает осознавать себя как личность. Он уже может оценить свои поступки и действия окружающих, согласуясь с общепринятыми нормами поведения. Дети начинают придавать большое значение оценкам, которые дают их поведению взрослые и сверстники; начинают выбирать среди товарищей образцы для подражания и сравнения. В этом возрасте складывается самооценка.

Произвольность поведения выражается не только во внешних действиях, но и во внутренних процессах - восприятии, внимании, мышлении, воображении. Поднимаются на новую ступень умственные возможности детей: умение рассуждать, последовательно мыслить, делать обоснованные выводы. Развивается образное мышление и начинает формироваться логическое.

Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Но, впервые попав в воду,

ребенок чувствует себя неуверенно, скованно, поэтому со стороны педагога (тренера, преподавателя) требуются такт и участие, чтобы не вызвать страх и неприязнь к воде. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Поэтому правильно организованные занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности дисциплинированности.

Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Таким образом, купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка.

#### **1.1.4 Целевые ориентиры образовательного процесса.**

##### **Особенности организации образовательного процесса по обучению плаванию**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка: целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования: - ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты; - ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам; - у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; - ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены .

*Задачи по возрастам*



Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

### **2-3**

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения с взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

### **3-4 года**

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях; Способствовать проявлению интереса к занятиям в бассейне, умеет пользоваться оборудованием; Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности в бассейне; Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (круги, доски, игрушки тонущие, мячи, кораблики); Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении самостоятельных упражнений, в играх на воде .

### **4-5 лет**

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в играх на воде; Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении самостоятельных - специальных упражнений, создавать ситуацию успеха; Поощрять самостоятельное и творческое использование инвентаря для игр на воде.

### **5-6 лет**

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: водное поло, искатели, синхронное плавание; Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений; Содействовать самостоятельной организации знакомых игр; Стимулировать проявление интереса к водным видам спорта.

### **6-7 лет**

Привлекать к участию в играх с элементами водных видов спорта. Содействовать самостоятельной организации знакомых игр, поощрять придумывание собственных игр, упражнений в воде. Поддерживать проявление интереса к физической культуре и плаванию, отдельным достижениям в области спорта (плавания); Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям, желание посещать спортивные секции по плаванию. Участвовать в городских соревнованиях по плаванию.

(Задачи и целевые нормативы взяты из книги «Системы обучения плаванию детей дошкольного возраста» под редакцией А.А.Чемановой. – СПб.: «Издательство «Д-П», 2011—336с)

### **1.1.5.Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников**

Разработана с учетом задач по плаванию и исходя из каждой возрастной группы. Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе.

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится один раз в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

### Нормированные данные оценки усвоения плавательных навыков и умений

Упражнения	Младшая Группа мальчики	Младшая Группа девочки	Средняя Группа мальчики	Средняя группа девочки	Старшая группа мальчики	Старшая группа девочки	Подгот. Группа мальчики	Подгот. Группа девочки
Передвиже ние по дну, лицо опущено (секунды.)	2,3 сек.	1,8сек.	3,1сек.	2,8сек.	4,0сек.	3,4сек.	6,2сек.	4,6сек.
	3,4сек.	3,4сек.	4,3сек.	3,9сек.	4,9сек.	4,3сек.	7,7сек.	6,0сек.
	5,5 сек.	4,5сек.	5,6сек.	5,0сек.	5,8сек.	5.3сек.	9,2сек.	7,4сек.
Погружение С выдохом в воду Кол-во выдохов	1низкий	1низк.	5низкий	4низк.	10низк.	10низк.	16низк.	15низ.
	4средне	3средн.	8средн.	7средн	16сред.	13сред.	18сред.	18сре.
	7высок.	5высок.	11высок	10выс.	22выс.	16выс.	20выс.	21выс
Умение Лежать на груди, спине (сек.)	1,5сек.	1,2сек.	2,7сек.	1,3сек.	7,4сек.	5,8сек.	8,1сек.	6,6сек.
	3,0сек.	2,6сек.	6,6сек.	6,1сек.	10,0сек.	9,0сек.	10,8сек	8,1сек.
	4,3сек.	4,0сек.	9,3сек.	8,4сек.	12,6сек.	11,8сек.	13,0сек	11,1с.
Скольжение В воде на груди, спине (метр	1,3низк.	1,0низк	1,6низк.	1,2низ	2,8низ.	2,6низк	3,0низк	2,5низ
	1,4сред.	1,4сред	2,1сред.	2,1сре.	3,6сре.	3,2сред	3,8сред	3,7сре.
	2,2выс.	1,9выс	3,1выс.	2,7выс	4,0выс.	3.8выс.	4,6выс.	4,3выс
Скольжение на груди, на спине с движением рук (метр)	-----	-----	2,4низк.	2,3низ.	3,4низк	3,2низк	5,4низк	5,0низ
			3,1сред.	3,0сре.	4,5сред	4,0сред	7,5сред.	6,7сре
			3,8выс.	3,5выс	5,6выс.	4,8выс.	9,4выс.	8,4выс
Скольжение на груди, на спине с	-----	-----	2,7низк	2,5низ.	4,9низк	2,9низк	-----	-----
			3,6сред	3,5сре.	7,0сред	4,5сред		

движением ног, рук (метр)			4,1выс.	4,0выс	9,0выс.	7,0выс.		
Плавание способ «кроль» на груди (метр)	-----	-----	-----.	-----	5,3низк 6,4сред 10,4выс	2,3низк 6,4сре. 8,3выс.	8,0низк 13,5сре 20выс.	6,2низ 10сре 18выс.
Плавание на спине «кроль» (метр)	-----	-----	-----	-----	3,9низк 4,5сред. 5,1выс.	3,3низк 4,1сред 4.9выс.	5,8низк 12,9сре 18выс.	5,3низ 8,9сре. 12,2в.

Диагностика проводится с целью выявления личных достижений ребенка, с целью его мотивации к дальнейшим занятиям плаванием и для выявления оптимальных приемов реализации Программы с каждым конкретным ребенком.

. При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

## 2. Содержательный раздел

### 2.1.1 Особенности организации образовательного процесса по обучению плаванию

Система упражнений и игр, применяемая в обучении дошкольников плаванию, основывается на закономерностях поэтапного формирования соответствующих навыков.

Непосредственно образовательная деятельность реализуется в совместной деятельности взрослого и ребенка в ходе познавательно исследовательской деятельности, её интеграцию с другими видами детской деятельности (игровой, двигательной, коммуникативной).

#### *Оздоровительная*

Посредством водной среды бассейна детского сада, применение гидрокинезотерапии. Гидрокинезотерапия - движения в воде предполагает использование всех видов и форм движения в качестве лечебного фактора (болгарские учёные Л. Бонев, П. Слынчев, Ст. Банков) Кинестез- ощущение движения и положения частей собственного тела. Следы в коре головного мозга от действий, движений. Кинестетическая чувствительность - ощущение собственных движений.

Охрана и укрепление здоровья ребёнка, его гармоничное психическое и физическое развитие, совершенствование опорно - двигательного аппарата, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, повышение работоспособности организма, приобщение ребёнка к водным видам спорта. Для реализации данного направления необходимо:

- Довести до сознания детей, что двигательная деятельность является одним из источников крепкого здоровья; а движения в воде уже являются лечебными.
- Учить детей умению регулировать свою двигательную деятельность, чередуя интенсивные движения с менее интенсивными и отдыхом;
- Придать новым ощущениям в водной среде (состояние полувесомость, лёгкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела) яркую позитивную окраску, и использовать их в обучении плаванию;
- Применять в комплексе (с занятиями в бассейне по обучению плаванию) закаливающие мероприятия и упражнения на развитие дыхания, координации, мелкой и общей моторики оздоровительной направленности.

- Обучать родителей приёмам закаливания детей в домашних условиях  
*Воспитательная*

Органическая взаимосвязь физического и духовного развития дошкольников, развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, самовыражения в процессе физического воспитания. Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, преодоление страха, уверенности в себе.

Для реализации данного направления необходимо:

- Формировать у детей стремление к самопознанию и физическому совершенствованию при овладении новыми возможностями водной среды;
- Целенаправленно развивать основные физические и нравственно-волевые качества. Побуждать детей к самостоятельному использованию знакомых упражнений, поощрять детей за придуманные собственные упражнения, желание плавать ещё лучше.
- Развивать положительные эмоции и дружелюбие, умение общаться со сверстниками; убеждать каждого ребёнка в его безграничных возможностях, опираться в обучении плаванию на его сильные стороны личности.

Образовательная деятельность в семье. Ставит целью формирование двигательных умений и навыков при обучении плаванию дошкольников. Развитие силы, ловкости, выносливости, гибкости. Совершенствование и повышение уровня развития физических качеств детей, качественное развитие двигательных умений и навыков. Формирование об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий, о телесной рефлексии, развитии пространственных ориентировок.

*Развитие памяти, внимания, памяти, внимания.*

Для реализации данного направления необходимо:

- Предоставить детям возможность для проявления во всём многообразии индивидуальных качеств, в активной творческой деятельности, при обучении плаванию, в игровой форме.
- Вызывать у детей стремление к выражению своих возможностей, правильно оценивать свои силы, мобилизовать их при необходимости;
- Воспитывать у детей интерес к играм на воде (водному спорту), как форме максимального проявления своих физических и психических возможностей;

- Целенаправленно развивать и совершенствовать физические качества, навыки передвижения в воде, желание научиться плавать ещё лучше.
- Бережно относиться к своему здоровью. Побуждать родителей оказывать психологическую поддержку и помощь ребёнку в оздоровлении и обучении его плаванию.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

**Первый этап** начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами. Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно - с помощью взрослого и самостоятельно - передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

**Второй этап** связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды, получают представление о ее выталкивающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд.

**Третий этап** предусматривает умение детей проплыть (7м) 10- 15 м на мелкой воде, сохраняя в основном согласованность движений рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания.

**Четвертый этап** продолжает усвоение и совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. Дети приобретают умение плавать на глубокой воде.

#### Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

<b>I этап</b>	
<i>Результат (задачи)</i>	<i>Возраст детей (условно)</i>
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Ранний и младший дошкольный возраст.
<b>II этап</b>	
<i>Результат (задачи)</i>	<i>Возраст детей (условно)</i>

Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Младший и средний дошкольный возраст.
<b>III этап</b>	
<i>Результат (задачи)</i>	<i>Возраст детей (условно)</i>
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст.
<b>IV этап</b>	
<i>Результат (задачи)</i>	<i>Возраст детей (условно)</i>
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Старший дошкольный и младший школьный возраст.

Содержание каждого раздела составляют: подготовительные упражнения и игры, сгруппированные следующим образом:

- упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну;
- упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде;
- упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду;
- всплывание и лежание на воде;
- скольжение по поверхности.

Навыки плавания формируются у детей с помощью специальных упражнений, которые помогают:

- овладеть движениями рук и ног;
- освоить технику дыхания;
- отработать общую координацию движений при определенном способе плавания, в частности кролем на груди и спине.

В ЧУДО «Чад-Радо» проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- Совместную образовательную деятельность по плаванию;
- оздоровительно-профилактический комплекс (контрастный душ, соляная пещера);
- развлечения, праздники на воде.

Совместная образовательная деятельность по обучению плаванию делится на три части: *подготовительную, основную, заключительную.*



*В первой части* разъясняются задачи занятия, выполнения общеразвивающих и подготовительных упражнений.

*В основной* - закрепление и повторение приобретённых навыков, изучение нового с помощью игр, упражнений.

*Заключительная часть* – снижение эмоциональной и физической нагрузки, свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.

Реализация задач непосредственно образовательной деятельности по обучению плаванию (Становление ценностей здорового образа жизни)

<b>Образовательные задачи</b>	<b>Совместная образовательная деятельность педагогов и детей</b>
<b><i>Средства, методы и методические приёмы обучения плаванию детей</i></b>	<b><i>Задачи:</i></b>
<b>Оздоровительное направление</b>	
1.Создание благоприятных условий адаптации и функциональных возможностей детского организма на занятиях в бассейне по обучению плаванию, и закаливанию	Наглядный показ, зрительные ориентиры, словесные объяснения, помощь педагога в каждом действии ребёнка. Попытки самостоятельного выполнения ребёнком упражнения, поощряются словесными действиями педагога. Использование практического приёма: повторение упражнений в различной игровой форме. Сопровождение действий игры под стихи А. Барто. Форма организации: помощь; под наблюдением; фронтальная; индивидуальная «Игралочки – закалочки», «Капитаны», «Дождик».
2 Укрепление мышечного корсета	Упражнения на «мелкой» воде для различных мышечных групп: плечевого пояса «Ракеты», для рук («Крокодильчик», «Люди в лодках», и др.), ног («Маленькие и большие ножки» «Заводные утята» и др.), спины («Мостик» и др.), живота («Бабочка» и др.).
3.Профилактика плоскостопия	Упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и голени («Барабан», «Фонтан»,

	«Кисточка и карандашик» и др.); плавание в ластах, в кругах, удержание колючих мячиков стопами ног, лёжа на спине в нарукавниках и др.
4.Профилактика нарушений осанки	Упражнения, формирующие «мышечный корсет» («Гребля», «Качели» и др.); упражнения, направленные на формирование навыка правильной осанки («Цапля», «скольжение лягушкой, стрелочкой» и др.)
5.Развитие координационных способностей (произвольного внимания, моторной памяти)	Координированность движений Способность к сохранению устойчивой позы Ориентирование в пространстве Чувство ритма Пространственно – временных параметров движений («чувство времени», «чувство пространства») (Лежание в нарукавниках на спине - игра «Солнышко, дождик», «Север, Юг», под бубен.
<b>Образовательное направление</b>	
1.Формировать двигательные умения и навыки в водной среде	Упражнения, направленные на ознакомление со свойствами воды, её сопротивлением, плавучестью предметов и др. На преодоление водобоязни. Упражнения, направленные на умение владеть своим телом, выполняя упражнения в воде: («Лодки с вёслами, лодки моторные, подводные», «Водолазы», «Дождик», «Волны», «Посмотри под воду» и др.).
2.Учить, совершенствовать, закреплять основные двигательные навыки	Упражнения, направленные на изучение, закрепление и совершенствование основных двигательных навыков: - задержки дыхания, открывание глаз под водой («Кладоискатели») - силе и продолжительности выдоха («Кораблики и флот») - лежания на воде («Звёздочка», «Карандашик» и др.) - всплывания («Подводная лодка», «Поплавок») - скольжения на груди и на спине («Стрелочка») - скольжения с работой ног на

	<p>груди и на спине («Торпеда») - скольжение с работой рук «кролем», «брассом» - согласование работы рук и ног при плавании облегчённым способом на груди и на спине - плавание «кролем» хлопаем ладошками по воде, работаем ногами в кругах или в нарукавниках «Собери светофор», «Найди домик уточки...» (пазлы – «липучки»). Аквааэробика.</p>
<p>3.Развивать психические, физические способности: - ловкость; - силу - гибкость; - выносливость.</p>	<p>Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: - осознанное выполнение упражнений; - упражнения с предметами «Аквааэробика» (мячом, палками- «нудлами», обручем и др.) - упражнения, гармонично укрепляющие основные мышечные группы («Поднимаем парус», «Тюлень», «Мостик»), - упражнения на развитие плечевого пояса и координации - проныривание с работой рук («Ручей», «Тоннель»); - упражнения на растягивание позвоночного столба - скольжение («Торпеда», «Стрелочка», «Бабочка» и др.) - поточные и интервальные выполнения упражнений («Дорожное движение» с соблюдением потока правостороннего движения, дистанций и стоянок. «Флот» и др.); - упражнения комплексного характера; на координацию и дыхание, выносливость: («Звёздочка» + «Поплавок» + «Звёздочка»)</p>
<p>4.Формировать у детей знания о видах и способах плавания, о водных видах спорта, об оздоровительном воздействии водных процедур</p>	<p>Показ тренера на каждом занятии четырёх способах плавания: «Кроль на груди», «Кроль на спине», «Брасс», «Дельфин». Вызывать у ребёнка желание учиться плавать так же. Использовать на каждом занятии элементы игры в «водное поло», «волейбола», «водного баскетбола», подводного плавания, плавания в ластах, сюжетные игры на ориентацию и скорость реакции, игры с надувными</p>

	<p>игрушками большими и маленькими. - Игры с тонущими и плавающими игрушками: («Сердитая рыбка», «Умка», «Карусель», «Тоннель» и др.) - Использование соответствующих стихов, речевок, закличек, загадок про морских обитателей. - Эстафеты: («На крокодилах», «На раках», «На матрасах», «На кругах», «С нудлами», «С мячами», «С досками», «В ластах», «На доставание предметов со дна – кто быстрее и больше» и др.) - Обливание водой из ведёрка ( 1 л, 1,5 л) с температурой ниже на 1 *, чем в душе перед бассейном, и после занятий.</p>
<p>5.Формировать желание научиться плавать. Стараться правильно выполнять упражнения для освоения техники плавания</p>	<p>Убеждение в безграничных возможностях каждого ребёнка в самосовершенствовании, опору на сильные стороны личности. - Учить видеть главную связь техники выполнения упражнения: в игрушке «стрелочка», схеме выполнения, фотографии выполнения другими детьми, показом товарищей и тренера «стрелочки» и своими действиями, понимание ошибок при выполнении. - Исключать сложные объяснения, заменив их показом</p>

### **2.1.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы**

На занятиях по плаванию, дети делятся на две подгруппы, так как это основная форма проведения СОД в ЧУДО «Чадо-Радо». Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения (мониторинг).

**Длительность СОД по плаванию  
в разных возрастных группах в течение года**

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Первая младшая	2	4-6	от 5-10 до 15	от 15-20 до 45-60
Вторая младшая	2	6-8	от 10-15 до 20	от 20-30 до 40-60
Средняя	2	10-12	от 15-20 до 25-30	от 30-40 до 50-60
Старшая	1(2)	10-12	от 20-25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная к школе	1(2)	10-12	От 25 до 30	От 50 до 60

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

Возрастная группа	Количество занятий в неделю	в неделю	в месяц	в год
Первая младшая	2	30 мин.	2 час.	18 ч
Вторая младшая	2	30м.	2 ч.	18ч
Средняя	2	40м.	2ч. 40м.	24ч
Старшая	2	50м.	3ч.20м.	33ч
Подготовительная к школе	2	60м	4 ч.30м.	36ч

**Продолжительность и распределение количества  
развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах**

Возрастная группа	Количество проведения развлечения	Продолжительность проведения праздник	развлечение	праздник
Первая младшая	1 раз в месяц		15-20 мин.	
Вторая младшая	1 раз в месяц		15-20 мин	-
Средняя	1 раз в месяц		20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц		25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная к школе	1 раз в месяц		40 мин	до 1 часа

Длительность образовательной ситуации в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста. В начале учебного года занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Совместную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по плаванию, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении совместной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по плаванию и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания и готовят подгруппы, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед совместной образовательной оздоровительной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

При проведении занятий в бассейне осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

<b>Методы</b>	<b>Приемы</b>
Словесный:	Объяснение техники и правил выполнения движений и упражнений · контрольные задания
Практический	· Практическая работа (плавание) · Игровые упражнения · индивидуальная страховка и помощь; · круговая тренировка;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>· оценка (самооценка) Двигательных действий;</li> <li>· контрольные задания</li> <li>· подвижные игры на суше и в воде</li> </ul>
<b>Наглядный</b>	· Показ педагога
	· Показ другими детьми
	· разучивание,
	· имитация упражнений
	· использование средств наглядности;

**Формы и приемы организации - образовательного процесса по программе  
«Юный пловец»**

<b>Совместная образовательная деятельность педагогов и детей</b>		<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Образовательная деятельность в семье</b>
<b>образовательная деятельность</b>	<b>образовательная деятельность в режимных моментах</b>		
Занятия по обучению плаванию: - классические, - сюжетно-игровые - развлечения; - тематические, - тренирующие, - оздоровительной направленности; - аквааэробика  Общеразвивающие упражнения: -с предметами, -без предметов, - сюжетные, - имитационные.	Комплексы закаливающих процедур (оздоровительные упражнения коррекционной направленности, обливание после занятий прохладной водой воздушные ванны, ходьба босиком по колючим и ребристым дорожкам контрастные ножные ванны, дыхательная	Игровые упражнения Имитационные движения Спортивные игры (водное поло, синхронное плавание, Сюжетно-ролевые игры. Танцы на воде. Свободное купание с игрушками Посещение аквапарков, дельфинариев, летом -водоёмов	Совместные игры, комплексы закаливания Занятия в спортивных секциях Посещение бассейна Чтение специальной литературы: по обучению плаванию, о подвигах моряков, воспитание спортивных качеств у космонавтов и т. д.

<p>Игры с элементами спорта. (водное поло, синхронное плавание, спортивное плавание, эстафеты)</p> <p>Спортивные праздники. Спартакиады</p>	<p>гимнастика в воде и на суше), Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни: Объяснение Показ Личный пример Иллюстративный материал Игровая деятельность в воде</p>		
---	--	--	--

***Система физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий в организации образовательного процесса по обучению плаванию***

*Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение:*

**1. Профилактические мероприятия:**

- комплексы по профилактики осанки;
- комплекс мероприятий по профилактике плоскостопия;
- комплекс дыхательных упражнений;

**2. Общеукрепляющие мероприятия:**

-Занятия в бассейне

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Особенности методики проведения	Время проведения в режиме дня
Занятие по обучению плаванию	Занятия проводятся в соответствии программы, по которой работает ЧУДО «Чудо-Радо».	2- раза в неделю младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший - 25-30 мин подготовительный 30-35 мин.



Игры на воде	Игры подбираются в соответствии с возрастом группы, и уровнем подготовки. В бассейне используем лишь элементы спортивных игр на воде	Каждое второе занятие во второй половине дня. Сюжетные игры на закрепление упражнений по обучению плаванию. Свободное купание
Гимнастика пальчиковая	Проводится со всеми детьми, особенно с речевыми проблемами. В играх с сжимающимися, колючими игрушками, при напряжении и расслаблении мелких мышечных групп кисти рук	С младшего возраста с подгруппой в форме игры, при смене упражнений на разные группы мышц при обучении плаванию. При динамической паузе, для восстановления дыхания.
Гимнастика дыхательная	«По Ипполитовой» Упражнения на развитие фонационного дыхания, диафрагмального дыхания.	Как вид упражнений 3:1. в процессе обучения плаванию. В занятии, в каждой части
Гимнастика корригирующая	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Занятия из серии «Здоровье»	В водной части занятия, при сушке волос, одевании, отмене занятий плавания	1 раз в неделю в форме беседы. О пользе плавания, спорте, закаливания.
Релаксация	Используется спокойная классическая музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы, адаптированная для малышей Битлс	В зависимости от состояния детей в разных частях занятия. Для всех возрастных групп

Самомассаж	Комплексы для родителей в домашних условиях. После или перед занятием плаванием	В различных формах физкультурно -оздоровительной работы
Точечный самомассаж	Комплекс для родителей По специальной методике. Детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Рекомендуется родителям Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды со старшего возраста
Гимнастика ортопедическая	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, в оздоровительном плавании. В индивидуальном порядке под контролем врача в бассейне
Закаливание	Контрастные обливания Ножное закаливание	В конце занятия. Перед занятием
Аквааэробика	Способствует эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движения в воде. Развитие гибкости, красоты пластики выполнения движений под музыку. Оптимизация взаимоотношений в группе	В одной из частей занятия. Как основной вид упражнений. Как танцы под музыку в свободном купании- самоорганизация детей Как «украшение» открытого занятия по обучению плаванию.

### 3. Организационный раздел

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение

##### Описание условий для реализации программы по плаванию дошкольников в бассейне детского сада

*Бассейн детского сада:*

Аудио- аппаратура. Информационные стенды (по закаливанию, обучению плаванию, советы родителям. и т. д.)

*Оборудование, постоянные ориентиры и инвентарь для бассейна*

- \*Съёмная пластмассовая горка
- Деревянный шест длиной 3м
- Термометр комнатный \
- Термометр для воды
- Секундомер
- Судейский свисток
- Дорожка для профилактики плоскостопия
- Плавательные доски «Радуга» 10шт
- Плавательные доски «Дельфины» 10шт
- Плавательные доски «Лодки» 10шт
- Ведёрки для обливания 0.5л, 1л
- Игрушки и предметы плавающие, различных форм и размеров
- Игрушки и предметы тонущие, различных форм и размеров
- Игрушки и предметы с изменяющейся плавучестью
- Круги надувные разных размеров
- Нарукавники
- Ласты разных размеров
- Поролоновые палки (нудолсы)
- Лестница (трап) для спуска в ванну
- Мячи резиновые разных размеров
- Мячи надувные
- Обручи с грузами (вертикальные)
- Обручи плавающие (горизонтальные)
- Очки для плавания
- Часы – секундомер

- Плавающие надувные, резиновые, пластмассовые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (рыбки, уточки, дельфинчики и т. д.) или к определённой деятельности (лодки, корабли и т. д.)
- Наглядные пособия, карточки, схемы.

### *Дидактический материал*

Перспективные планы по возрастам, календарные планы, карточки, схемы, пособия по обучению плаванию, картотека игр на воде, открытки и книги о морских обитателях, Комплексы упражнений на суше, комплексы аквааэробики, комплексы упражнений оздоровительной направленности, пособие для родителей по обучению плаванию, пособие для родителей по закаливанию детей в домашних условиях.

### **3.2 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

1. Канидова В.И. Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ/Под ред. И.Ю. Синельникова – М.:АРКРИ, 2012. – 168с. (Растем здоровыми)
2. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-159 с.
4. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов н/Д:Феникс, 2001.- 320 с.
5. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.- 120 с.
6. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками.- М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96с. (Растим детей здоровыми)
7. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно – методическое пособие/ Под ред. А.А. Чеменовой. – СПб.: «Издательство «ДЕТСТВО –ПРЕСС», 2011.-336 с.
8. Плавать раньше чем ходить.З.П.Фирсов Издательство « Физкультура и спорт» 1978 г.

### 3.3 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Особенности организации предметно-развивающей среды в бассейне детского сада в том, что среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание совершенствоваться в приобретённых навыках плавания, познавать, побуждать применять в играх своё умение.

В ходе игр, в том числе игровых упражнений, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Водная среда предоставляет условия для игрового обучения плаванию и развития моторных функций и координации ребёнка.

Водное пространство трансформируемое (меняется в зависимости от игры и предоставляется достаточно места для двигательной активности).

### 3.4 Особенности организации работы с родителями

В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Организационная форма	Цель	Темы
Педагогические беседы	Обмен мнениями о развитии ребенка, обсуждение характера, степени и возможных причин проблем, с которыми сталкиваются родители и педагоги в процессе его воспитания и обучения. По результатам беседы педагог намечает пути дальнейшего развития ребенка	«Значение плавания в жизни ребёнка» «Как организовать выходной день с ребенком» «Роль движений в жизни ребёнка» «Целевые ориентиры в обучении плаванию» «Гидрокинезотерапия на занятиях в бассейне»
Дни открытых дверей	Ознакомление родителей с содержанием, организационными	«Папа, мама, я спортивная семья» «День здоровья»

	формами и методами физического развития детей	
Тематические консультации	Создание условий, способствующих преодолению трудностей во взаимодействии педагогов и родителей по вопросам физического развития детей в условиях семьи	«Закаливающие процедуры профилактика простудных заболеваний» «Как быть примером своему ребёнку в закаливании»

### **Инструкция по технике безопасности для детей в бассейне «Овладение детьми элементарными навыками личной безопасности при организации НОД по плаванию».**

В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развивается его адаптивные возможности, повышается устойчивость к внешним факторам воздействия, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания. Приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. («Концепция дошкольного образования»)

Основная задача ДОУ - охрана жизни и здоровье детей, ставит перед необходимостью систематизации работы по таким направлениям как предвидеть, научить, уберечь.

Условия современной жизни, экология, особенности воспитания в семье накладывают отпечаток на психофизические особенности детей. Большинство детей чрезмерно активны, подвижны, легко возбудимы, поэтому наблюдаются трудности в управлении их поведением.

Дошкольный возраст, как известно, является самым благоприятным периодом для всестороннего развития ребенка. Но сегодня родители, к сожалению, больше внимания уделяют умственному развитию детей, не проявляют должной заботы о развитии физическом, забывая, в частности, о том, что регулярные занятия плаванием способствуют закаливанию, совершенствованию механизма терморегуляции, повышению иммунитета, эффективной адаптации к внешней среде; укрепляет нервную систему; улучшают аппетит, повышает тонус и выносливость, совершенствуют движения. Кроме того, при обучении детей плаванию, формируются жизненно необходимые навыки по основам безопасности жизнедеятельности ребенка, в частности, безопасному поведению в бассейне и на водоемах во время отдыха. Статистика несчастных случаев с людьми в местах массового отдыха свидетельствует о том, что основное количество несчастных случаев с гибелью людей на воде составляют дети. Максимальное количество утонувших приходится на июнь и июль. Большинство несчастных случаев произошло в местах, запрещенных для купания. Среди взрослых - купание в запрещённых местах, среди детей - нахождение у воды в местах, необорудованных для

купания, и недосмотр со стороны родителей, а также не знание элементарных правил поведения на воде.

Другой основной причиной несчастных случаев является также не умение плавать как родителей, так и детей. Формирование знаний детей по основам безопасности жизнедеятельности при обучении плаванию актуально. Причины несчастных случаев на воде традиционны из года в год.

Вода – это стихия, которая может приносить человеку, как пользу, так и вред; всегда остаётся вероятность опасных событий. Учитывая всё это, можно сказать следующее, что в ЧУДО «Чад-Радо» с ранних лет прививают знания о безопасности во время плавания и осуществляют обучение элементарными плавательными навыками и умениями.

При проведении образовательной деятельности в процессе обучения детей плаванию необходимо учитывать санитарно-гигиенические требования как к оборудованию, так и к помещению, где проходит вся работа. Вся непосредственно-образовательная деятельность должна проводиться в соответствии с возрастом детей:

- младший возраст - 15-20 минут;
- средний возраст - 20-25 минут;
- старший возраст - 25-30 минут;
- подготовительный возраст - 30 минут, а также и их индивидуальных способностей.

Вся СОД в процессе обучения плаванию проводится по подгруппам:

<i><b>Возрастная группа</b></i>	<i><b>Количество подгрупп</b></i>	<i><b>Число детей в подгруппе</b></i>
<i><b>Первая младшая</b></i>	2-3	2-4
<i><b>Вторая младшая</b></i>	3	5-7
<i><b>средняя</b></i>	2	5-8
<i><b>старшая</b></i>	1	6-10
<i><b>подготовительная</b></i>	1	6-10

На непосредственно-образовательной деятельности по обучению детей плаванию кроме инструктора по физической культуре обязательное присутствие, как медицинского работника, так и воспитателя группы. Перед проведением СОД инструктор по физической культуре должен тщательно всё проверить (помещение, освещение, температуру и т.п.) так как безопасность на воде является главной в проведении работы при обучении детей плаванию. Перед проведением СОД все сотрудники должны пройти инструктаж по технике безопасности и оказанию первой помощи при утоплении. Дети должны



знать и выполнять правила поведения как в помещении бассейна, так и правила поведения на воде. В нашем бассейне висят плакаты, и дети зрительно могут во время проведения СОД все правила увидеть и запомнить на картинках. Вот те правила, которые должны знать и применять:

### **Правила поведения детей в бассейне.**

1. Перед занятиями в закрытых бассейнах «лягушатниках» дети должны тщательно вымыться водой с мылом.
2. Необходимо следить, чтобы дети перед началом занятий постояли под прохладным душем и не входили в воду разгорячёнными.
3. Необходимо принимать пищу не позднее чем за 2-3 часа до начала занятий. Плавать с полным желудком опасно.
4. Если ребёнок не совсем здоров, ему не следует в этот день заниматься плаванием после осмотра медика отстранён от занятия.
5. В воде ребёнок должен непрерывно двигаться иначе он начнёт мёрзнуть.
6. При появлении признаков переохлаждения, ребёнок должен тотчас выйти из воды. Тёплый душ, одежда, энергичные упражнения быстро согреют ребёнка.
7. Во время занятий следует избегать чрезмерного напряжения, которое может привести к переутомлению.
8. Радость детей во время пребывания в воде не должна выражаться криками и баловством, нужно дать ей правильное направление. Недопустимо, чтобы дети, желая пошутить, звали на помощь.
9. Нельзя детям разрешать сталкивать друг друга, «скользить» навстречу друг другу или нырять под своих товарищей.
10. Ни один ребёнок не должен покидать самостоятельно место занятий.
11. После посещения бассейна обязательно принять душ, насухо вытереться полотенцем, подсушить волосы и вместе с воспитателем группы покинуть бассейн по списку детей.

### **ПРАКТИКУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ВОДЕ ДЛЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ.**

1. Транспортировка «уставшего» одним и двумя спасателями.
2. Захваты и приёмы освобождения от них.
3. Плавание с помощью одних ног «брассом», «кроль» на спине, руки над водой (детям лучше взять предметы в руки).

4. Плавание с помощью одних ног на боку, верхняя рука над водой (лучше с предметом) нижняя выполняет гребки.
5. Плавание избранным для транспортировки способом, удерживая в руках лёгкий предмет (резиновые и надувные игрушки, куклы).
6. Плавание избранным способом, транспортируя «пострадавшего» (проплываемое расстояние постепенно увеличивается).
7. Умение менять направление (вперёд, назад, влево, вправо) при плавании по сигналу (свистку, хлопку) и умение переворачиваться со спины на грудь и наоборот.
8. Сбор предметов со дна (шайбы, эспандеры), во время проплывания под водой (количество предметов постепенно увеличивается).
9. Плавание с бросовым материалом (пластиковые бутылки).
10. Плавание в одежде и умение её снимать в воде, не вставая на ноги