****

**Содержание**

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
	1. Пояснительная записка 3
	2. Цели и задачи образовательной работы с детьми подготовительных к школе

 групп компенсирующей направленности 3

* 1. Принципы и подходы к формированию программы 4
	2. Значимые для разработки программы характеристика возрастных особенностей

 детей подготовительных к школе группы компенсирующей

 направленности 5

* 1. Планируемые результаты освоения программы 6
1. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
	1. Модель организации образовательного процесса по обучению детей

 подготовительной к школе группы компенсирующей направленности плаванию. 6

* 1. Содержание физкультурно-оздоровительной работы по обучению детей

 подготовительной к школе группы компенсирующей направленности плаванию 7

* 1. Взаимодействие с педагогами и родителями 10
1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ
	1. Материально-техническое обеспечение и организация

 предметно-пространственной среды 11

* 1. Программно-методическое обеспечение 12
	2. Особенности проектирования образовательного процесса 12
	3. Оценка качества обучения плаванию детей 6 – 7 лет. 16

Приложение 1: Оценочный тест по этапам обучения 17

Приложение 2: Темы консультаций для родителей 18

Список используемой литературы 26

1. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**
	1. **Пояснительная записка (плавание)**

Настоящая рабочая программа «Адаптация к водному пространству и начальное обучение детей подготовительного к школе возраста плаванию в группах компенсирующей направленности» разработана в соответствии с адаптированной образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 78 Красносельского района Санкт-Петербурга «Жемчужинка», созданной педагогическим коллективом ГБДОУ на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года № 1155) и с учетом «Примерной адаптированной образовательной программы для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи» под редакцией профессора Л. В. Лопатиной.а также парциальной программы «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» под редакцией А.А. Чеменевой.

Программа направлена на повышение двигательной активности детей дошкольного возраста групп компенсирующей направленности с помощью занятий плаванием. Она предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа направлена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем. А так же она направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее развитие;помощь в коррекции нарушений речевого развития; обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от тяжести речевого нарушения; раскрытие потенциальных возможностей каждого ребенка через осуществление индивидуального и дифференцированного подхода в организации данной формы образовательной деятельности и формирование уровня готовности к школе; использование адекватной возрастным, типологическим и индивидуальным возможностям детей с ТНР модели образовательного процесса, основанной на реализации деятельностного и онтогенетического принципов, принципа единства диагностики, коррекции и развития; обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепление здоровья детей.

При проектировании программы особое внимание уделялось выбору наиболее эффективных методов и приемов взаимодействия с детьмив процессе обучения плаванию.

Программа разработана для детей групп компенсирующей направленности подготовительного к школе возраста. Материал представлен в шаговой форме, чтобы обеспечить овладение ребенком данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

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

Программа опирается на современные методики образного сюжетного представления о двигательном действии и дидактические принципы обучения плаванию в зависимости от морфофункциональных свойств организма и сенситивного периода развития.

* 1. **Цели и задачи образовательной работы по плаванию с детьми подготовительного к школе возраста групп компенсационной направленности:**

Цель образовательной работы заключается в создание структуры активного взаимодействия всех участников педагогического процесса для повышения уровня физического развития, освоения и совершенствования двигательных качествс учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающего охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

*Основная задача*

Оздоровление детского организма путем формирования плавательных способностей, закаливания организма, использования здоровье сберегающих технологий.

*Образовательные:*

- Решение конкретных задач коррекционно-развивающей работы параллельно со всеми участниками педагогического процесса (учитель-логопед, воспитатель, музыкальный работник, ребенок, родители)

- совершенствовать плавание кролем на груди в полной координации (дыхание произвольное);

- совершенствовать плавание кролем на спине в полной координации;

- обучение элементам плавания способом брасс, дельфин;

- обучение приемам самопомощи и помощи тонущему;

- развитие выносливости.

*Оздоровительные:*

- способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию;

- совершенствовать развитие опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку;

- повышение работоспособности организма;

- формирование гигиенических навыков:

*Воспитательные:*

- воспитание культуры выполнения упражнений;

- воспитание настойчивости, чувства собственного достоинства, выдержки;

- воспитание сознательной дисциплины, организованности;

- воспитание уверенности в своих силах.

* 1. **Принципы и подходы к формированию программы.**

Данная программа опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуальных особенностей ребенка:

* Принцип доступности, предполагающий опору содержания программы на возрастные и индивидуальные особенности детей старшего дошкольного возраста групп компенсирующей направленности, использование таких методов и приемов, которые позволяют обеспечить сохранение и поддержание интереса детей к занятиям плавания;
* Принцип постепенности, раскрывающийся в необходимости поэтапного освоения детьми данной программы, разумного дозирования физической нагрузки на ребенка.
* Принцип систематичности с учетом индивидуальных возможностей, определяющий единство компонентов педагогического процесса: от постановки целей до результата, зависимости содержания, методов, приемов, форм работы с детьми от индивидуальных возможностей и потребностей каждого ребенка.
* Принцип «от простого к сложному» выступает как условие освоения детьми более сложных приемов плавания, а также приучения их к самостоятельному, уверенному выполнению упражнений на все большей глубине.
* Принцип наглядности, учитывающий психологические особенности дошкольников и специфику построения педагогического процесса в детском саду.
* Принцип сознательности и активности, позволяющий создать условия для раскрытия субъектных проявлений каждого ребенка, поощрении активности, инициативности дошкольников.
* Принцип «от целого к частному» предусматривает определенную последовательность в постановке задач, подборе упражнений и приемов обучения.
* Принцип *оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья ребенка. Разработка комплексов упражнений или подбор одного упражнения направлены не только на профилактику здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, повышение его психофизических качеств, поддержание эмоционально – положительного состояния. Физические упражнения способствуют повышению функциональных возможностей всех систем организма.

При построении программы основной акцент ставился на реализацию игровых методов, создающих целостное и образное представление о двигательных действиях, помогающих решению оздоровительных и образовательных задач. Использование дидактических принципов образного игрового представления значительно повысит эффективность учебного процесса.

* 1. **Значимые для разработки программы характеристика возрастных особенностей детей подготовительного к школе возраста групп коррекционной направленности**

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением 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.

 К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыханья. По данным специалистов легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6 – 7 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в легких.

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

 Динамика развития нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, т.к. двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, т.е. улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

 На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются.

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

Физическое развитиедетей с ТНР имеет свои особенности. Многие дети этой группы отличаются общей моторной неловкостью, они с трудом переключаются с одного вида движений на другой. Незрелость эмоционально-волевой сферы у этих детей сочетается со сниженной умственной работоспособностью, эмоциональной лабильностью, иногда - двигательной расторможенностью, повышенной аффективной возбудимостью. Для некоторых из них, напротив, характерны повышенная тормозимость, неуверенность, медлительность, несамостоятельность. Эти дети обычно вялы и безынициативны, бездеятельны. Дети этой группы обычно испытывают выражение затруднения при обучении их пониманию количественных отношений, ориентированию в пространстве, так же характерна плохая переключаемость внимания, быстрая истощаемость.

* 1. **Планируемые результаты освоения программы**

Осуществление благоприятного влияния плавания на организм ребенка в дошкольном возрасте, которое представляется в следующих аспектах:

- *медико-физиологическом –* укрепление различных функциональных систем детского организма, обеспечивающее полноценное развитие центральной нервной системы;

- *психологическом –* один из путей формирования произвольной регуляции движений и действий, которые обладают повышенной восприимчивостью к внешним обучающим воздействиям именно в дошкольном возрасте;

- *педагогическом –*не только освоение на начальном этапе сложноорганизованных действий будущего младшего школьника, но и прямой способ становления навыков саморегуляции.

В начале и в конце года проводится оценочный тест по первому этапу обучения. (Приложение №1)

1. **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**
	1. **Модель организации образовательного процесса по обучению детей плаванию.**

 В дошкольном учреждении используются следующие виды непрерывной образовательной деятельности по плаванию:

*Традиционная (учебно-тренировочная);*

*Сюжетно – игровая;*

*Построенная на одном способе плавания;*

*Игровая;*

*Контрольное занятие.*

По своей структуре каждое занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная часть проводится на суше либо на суше и частично в воде, основная только в воде, заключительная – в воде и на суше.

***Наиболее эффективные формы работы с детьми, используемые при обучении плаванию:***

* Непрерывная образовательная деятельность;
* диагностика – начало и конец учебного года;
* праздники и развлечения;
* индивидуальная работа с детьми;
* свободное плавание;
* работа с родителями и педагогами.

***Форма организации детей на занятиях по плаванию*** *-* подгрупповая. Возрастные группы делят на подгруппы, количество детей в подгруппе 5 – 7 человек.

* Длительность занятий во второй младшей группе составляет 15 – 20 минут, занятия проводятся в первой половине дня.
* Длительность занятий в средней группе составляет 20 – 25 минут, занятия проводятся в первой половине дня.
* Длительность занятий в старшей группе составляет 25 - 30 минут. В старшей группе занятия проводятся во второй половине дня.
* Длительность занятий в подготовительной к школе группе составляет 30 - 35 минут, занятия проводятся во второй половине дня
	1. **Содержание физкультурно-оздоровительной работы.**

Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание раздела **«Плавание»** включает в себя начальное обучение плаванию и содержит следующие задачи:

1. Совершенствование работы ног при плавании способом кроль на груди, спине

2. Обучение движению ног способом «брасс», «дельфин».

3. Закрепление и совершенствование навыка плавания кролем на груди в согласовании рук и ног.

4. Обучение плаванию под водой.

5. Учить расслабляться на воде, обучать способам отдыха.

6. Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.

Также определен рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения данного уровня обучения:

1. *Упражнения для разминки на суше* позволяют не только организовать детей, подготовить организм к предстоящей работе, но и способствуют развитию функциональных возможностей организма, укреплению мышечного корсета, содействуют развитию физических качеств.

*Общеразвивающие и специальные упражнения:*

- разновидности ходьбы;

- разновидности бега;

- разновидности прыжков.

- махи руками в разных направлениях;

- круговые движения рук вперед, назад;

- разнообразные сгибания, разгибания рук;

- наклоны;

- приседы;

- упражнения в положении сидя, лежа на коврике;

- упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи)

- упражнения на восстановление дыхания.

2. *Упражнения по обучению плаванию* направлены на закрепление освоенных навыков, на развитие способности применять разные стили плавания в различных условиях. Научить детей находится на поверхности воды без опоры более длительный период.

- упражнения на технику выполнения движений рук, ног различными способами плавания;

- передвижения в воде с опорой, без опоры;

- упражнения в согласовании с дыханием;

- упражнения под водой;

- упражнения, направленные на развитие выносливости;

- упражнения, направленные на развитие быстроты;

- упражнения, направленные на развитие координации;

 Раздел **«Здоровье»** включает в себя следующие задачи:

1. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.

2. Совершенствовать развитие опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку.

3. Повышать работоспособность организма.

4. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.

5. Приобщить к здоровому образу жизни.

6. Формировать гигиенические навыки:

- быстро раздеваться, одеваться;

- правильно мыться под душем, оказывая помощь друг другу.

- насухо вытираться;

- сушить волосы под феном;

- следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

*Рекомендуемые игры на воде*:

«*У кого больше пузырей*», «*Салки*» с предметами, фиксированным положением на воде, «*Охотники и утки*», «*Белые медведи*», «*Невод*», «Веселые ребята», «Пушбол», «Удочка», «Переправа» «Разноцветные мячи», разнообразные эстафеты, «Водное поло».

**Перспективный план образовательной работы по обучению детей старшего дошкольного возраста групп компенсирующей направленности плаванию**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Занятия№ 1 – 8  | Занятия№ 9 – 16  | Занятия№ 17 – 24  | Занятия№ 25 – 32  |
| Обучающие  | 1. Совершенствование движений ног при плавании способом кролем на груди, спине.2. Закрепление и совершенствование навыка плавания при помощи рук способом кроль на груди, спине, брасс, дельфин – в согласовании с дыханием.3. Закрепление и совершенствование навыка плавания способом кроль на груди, спине в полной координации.4. Закрепление навыка плавания при помощи движения ног способом дельфин.5. Закрепление и совершенствование навыка плавания комбинированными способами (руки брасс – ноги кроль; руки дельфин ноги кроль). | 1. Обучение плаванию при помощи движений ног способом брасс.2. Обучение плаванию способом брасс, дельфин в полной координации.3. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания. | 1. Обучение плаванию под водой.2. Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему.3. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания. | Подготовка и сдача норм третьего этапа обучения плаванию |
| Оздоровительные  | 1. Укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног.2. Закаливание организма. | 1. Укрепление дыхательной мускулатуры.2. Улучшение подвижности связок грудной клетки;3. Увеличение резервных возможностей органов дыхания. | 1. Повышение функциональных возможностей организма, прежде всего сердечно-сосудистой и дыхательной систем. | Активизация обменных процессов, работы центральной нервной системы. |
| Развивающие  | Развитие гибкости. | Развитие силы. | Развитие ловкости. | Развитие выносливости. |
| Воспитательные  | 1. Воспитание воли, выдержки. | Воспитание целеустремленности, сообразительности. | Воспитание настойчивости в достижении цели, честности. | Воспитание уверенности в своих силах, сдержанности. |

* 1. **Взаимодействие с педагогами и родителями**
1. Индивидуальная работа с педагогами по организации плавательного процесса – в течение года
2. Индивидуальные консультации с родителями – в течении года
3. Консультации для родителей на сайте – в течении года
4. Открытое занятие для родителей по итогам года – 2 полугодие.

По мере включения родителей в физкультурно-оздоровительную работу детского сада необходимо как можно чаще проводить с ними консультации, направленные на повышение эффективности охраны и укрепления здоровья детей посредством водных процедур в условиях домашнего воспитания и обучения.

В связи с этим были подготовлены несколько тем для бесед с родителями

Тема № 1: *«Правила поведения и гигиенические требования при посещении бассейна»* (Приложение №2) – 1 полугодие

Тема № 2: *«Как подружиться со здоровьем»* (Приложение №2) – 2 полугодие

Тема № 3: *«Вода не прощает неосторожности»* (Приложение №2) – 2 полугодие

1. **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**
	1. **Материально-техническое обеспечение и организация предметно-пространственной среды**

1. Разделительные дорожки.

2. Обходные резиновые дорожки;

3. Пластмассовый шест длиной 2-2,5 м.

4. Термометр комнатный.

5. Термометр для воды.

6. Секундомер.

7. Судейский свисток.

8. Магнитофон.

9. Корзины для мячей и игрушек.

10. Обручи.

11. Плавательные доски.

12. Резиновые надувные круги.

13. Надувные манжеты или нарукавники.

14. Плавающие надувные и резиновые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (утки, рыбки и т.д.) или к определенной деятельности (лодка, пароход и т.д.).

15. Донные игрушки.

16. Надувные резиновые мячи разных размеров.

17. Наглядные пособия, карточки-схемы.

18. Нудлы разной длинны.

19. Ласты.

20. Спасательные жилеты.

22. Лопатки для плавания.

23. Ворота для игры в водный волейбол.

24. Плавающие обручи.

25. Колобашки для плавания

26. Плавательные пояса.

27. Игрушки – пазлы

**3.2. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса**

1**.** *Рыбак М.В.* Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96с. (Растим детей здоровыми).

2. *Канидова В.И.*  Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ / Под ред. И.Ю. Синельникова. – М.: АРКТИ, 2012. – 168с. (*Растём здоровыми*).

3. **Обучение** плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ /Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2011. – 104с. (*Растём здоровыми*).

4. *Чеменева А.А., Столмакова Т.В.* Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие /Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб. «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336с.

5. *Воронова Е.К.* Программа обучения детей плаванию в детском саду. – СПБ. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 80с.

6. *Ботякова О.Ю.* Уроки плавания для младенцев. – СПб. Издательский Дом «Литера», 2010. – 32с.: ил. – (Серия «Наша кроха»).

7. *Козлов А.В.* Спортивные способы плавания: Учебно-методическое пособие. / А.В. Козлов; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб: изд-во СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 180с.

8. *Козлов А.В.* Многолетняя подготовка юных пловцов: Учебно-методическое пособие. / А.В. Козлов; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб изд-во СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 101с.

9. *Еремеева Л.Ф.* Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. – СПб. Издательство

«ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – 112с.

10. *Лалаева Р. И.* Формирование правильной речи у дошкольников, Ростов-на- Дону: Феникс, 2006- 224с.

* 1. **Особенности проектирования образовательного процесса**

Образовательный процесс проектируется в соответствии с комплексно-тематическим планированием.

**Комплексно-тематическое планирование**

**I полугодие**

|  |  |
| --- | --- |
| **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ** | Номер занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **Основы знаний** |
| Правила безопасного поведения в чаше бассейна | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Правила безопасного поведения в душе. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Правила безопасного поведения в раздевалке и в помещении для сушки волос. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Общеразвивающие упражнения** |
| Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.д.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Разновидности прыжков (на носках, из приседа, в приседе и т.д.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Разновидности бега (легкий бег, бег с различными движениями рук и т.д.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Упражнения, подводящие к освоению плавательных движений (круговые движения руками одновременно вперед, назад; «мельницы» всех видов и т.д.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Имитация плавания ногами кролем | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Упражнения в воде** |
| - ходьба с круговым движением руками вперед поочередно, грудь лежит на воде; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ходьба с круговыми движениями руками назад поочередно, спиной вперед; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ходьба с имитацией движений рук кролем на груди в согласовании с дыханием |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Совершенствование плавания кролем на груди:*** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - «*Торпеда*»: плавание кролем на груди ногами, руки вперед, с задержкой дыхания;  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| - плавание кролем на груди одними руками (мельница), доска зажата коленями, с задержкой дыхания; |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + | + |  |  |
| - плавание кролем на груди, доска в руках, вдох на каждый гребок |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - плавание кролем на груди в полной координации (дыхание произвольное) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| ***Совершенствование плавания кролем на спине:***- при помощи движений ног с различным положением рук; | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - при помощи движений рук, колобашка зажата коленями;  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| - в полной координации. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| ***Совершенствование плавания способом брасс при помощи движений:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ног с доской, дыхание произвольное; |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| - ног с доской, вдох выдох на каждое отталкивание; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Разучивание элементов плавания способом дельфин:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - плавание способом дельфин ногами, доска в руках, дыхание произвольное, (с задержкой дыхания); |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| - плавание способом дельфин ногами на спине, доска прижата к груди, дыхание произвольно; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |
| - упражнение «*Торпеда*» способом дельфин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |
| - ходьба с выполнением движений руками способом дельфин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры** |
| «Футбол» | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Салки» |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |
| «Охотники и утки» |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| «Белые медведи» |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| «Невод» |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| «Затейники» |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафеты  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |
| Тестирование |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Индивидуальная работа | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

**II полугодие**

|  |  |
| --- | --- |
| **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ** | № занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **Основы знаний** |
| Правила безопасного поведения в чаше бассейна | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Правила безопасного поведения в душе. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Правила безопасного поведения в раздевалке и в помещении для сушки волос. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Общеразвивающие упражнения** |
| Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.д.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Разновидности прыжков (на носках, из приседа, в приседе и т.д.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Разновидности бега (легкий бег, бег с различными движениями рук и т.д.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Упражнения, подводящие к освоению плавательных движений (круговые движения руками одновременно вперед, назад; «мельницы» всех видов и т.д.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Имитация плавания ногами кролем | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Упражнения в воде** |
| Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| ***Плавание кролем на груди при помощи движений:***- ног, дыхание произвольное с доской; |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - ног в согласовании с дыханием с доской; | + | + |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - одновременно рук и ног в согласовании с дыханием, с доской в руках. | + | + |  |  |  |  | + | + |  |  | + | + |  |  |  |  |
| - в полной координации (дыхание произвольное) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| ***Плавание кролем на спине:***- при помощи движений ног, с доской; |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - при помощи движений рук,  | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| - в полной координации |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| ***Изучение движений рук способом:***- брасс в согласовании с дыханием |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + |  |  |  |  |
| - дельфин при задержке дыхания |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| - дельфин в согласовании с дыханием  | + | + |  |  |  |  | + | + |  |  | + | + |  |  |  |  |
| Плавание комбинированным способом:- руки - брасс, ноги – кроль | + | + | + | + |  |  | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + |
| - руки - дельфин, ноги - кроль | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Развитие физических качеств | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Подвижные игры** |
| «Салки» |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |
| «Затейники» |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Пушбол» |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| «Караси и карпы» |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| «Веселые ребята» |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| «Удочка» | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| «Насосы» |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| «Буксир» | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафеты  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |
| Тестирование |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| Индивидуальная работа | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

* 1. **Оценка качества обучения плаванию детей 6 – 7 лет**

Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей.

Педагогический контроль осуществляется путем оценки сформированных у детей специальных умений и навыков.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-бальной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов – получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол и далее, с учетом оценки качества выполнения плавательного упражнения (Приложение 1), анализируются.

3,5 балла и выше – высокий уровень,

2,5 – 3,4 балла – средний уровень,

2,4 балла и ниже – низкий уровень.

**Тесты по 4 этапу обучения дети (6 – 7 лет)**

*Тестовые задания и методика проведения диагностики*

1. *Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.*

Стоя у бортика, руки вверх правая сверху, сделать вдох, задержать дыхание, присесть, опустив лицо в воду, руки положить на воду, оттолкнутся одной ногой или двумя от бортика и выполнить упражнение *«Торпеда»* на груди. Тело ребенка полностью лежит на поверхности воды, руки ноги прямые.

4 балла –ребенок проплыл 7м,

3 балла – 5м,

2 балла – 3м,

1 балл – менее 3м.

1. *Плавание кролем на груди в полной координации.*

Проплыть 14м кролем на груди в полной координации, вдох выполнять на каждый 2-й, 3-й, 5-й гребок.

4 балла – ребенок проплывает 14м,

3 балла – 10м,

2 балла – 7м,

1 балла – 5м.

1. *Плавание кроле на спине в полной координации*

Проплыть кролем на спине 14м в полной координации, дыхание произвольное.

4 балла – ребенок проплывает 14м

3 балла – 10,

2 балла – 7м,

1 балла – 5м.

1. *Плавание произвольным способом*

Проплыть 7м брасом или комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль)

4 балла – ребенок проплывает 7м,

3 балла – проплывает 5 – 6м,

2 балла – проплывает 4 – 3м,

1 балл – менее 3м.

***Примечание.*** Оценка техники движений производится по наиболее существенным ошибкам, допускаемым занимающимися. В протоколе «Оценка» обозначается цветом: красным – если при выполнении нет ошибок или они не существенны;

зеленым – если имеются отклонения от нужных параметров выполнения движений;

синим – если допущены ошибки, вызывающие нарушение общей структуры движений.

**Приложение №1**

**Оценочные тесты обучения плаванию детей подготовительного к школе возраста групп компенсирующей направленности\_\_\_.\_\_\_20\_\_\_год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Ф.И. ребенка | «Торпеда» | Балл | Оценка | Кроль на груди | Балл | Оценка | Кроль на спине | Балл | Оценка | Плавание произвольным способом | Балл | Оценка | Средний балл |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Приложение № 2**

**Тема: *«Правила поведения и гигиенические требования при посещении детьми бассейна»***

Для посещения бассейна каждому ребенку необходимо иметь:

1. Халат (длиной до колена) с капюшоном, на молнии или с поясом.
2. Полотенце размером 50Х100см.
3. Резиновые тапочки, которые ребенок может легко надевать и снимать с мокрых ног (не сандалии).
4. Плавки для мальчиков (в плавки обязательно вставить резинку, шнурок желательно убрать);

для девочек - купальник или нижнюю часть от раздельного купальника.

1. Шапочка силиконовая или резиновая соответствующая размеру головы ребенка.
2. Мыло детское (кусок) в закрывающейся мыльнице, небольшая мочалка.
3. Сумочка для хранения мыльных принадлежностей должна быть непромокаемой и подходящей по размеру для того, чтобы в нее поместились мыло, мочалка, купальник (плавки) и шапочка.
4. Девочкам с длинными волосами необходимо иметь расческу-щетку для сушки волос.
5. Все вышеперечисленное должно находиться в сумке или плотном пакете.

После осмотра врача дети организованно идут в помещение бассейна в сопровождении взрослого.

К занятиям не допускаются дети имеющие открытые раны или кожные заболевания, простудные заболевания, заболевания инфекционной природы, которые могут передаваться через воду.

Нельзя принимать пищу позднее чем за 1ч до начала занятий. Плавать с полным желудком опасно.

Если ребенок не совсем здоров, ему не следует в этот день посещать бассейн.

В раздевалке дети раздеваются и вешают одежду на крючок, надевают резиновую шапочку, берут купальные принадлежности и идут в душевую.

Перед началом занятий в бассейне, дети должны тщательно помыться под душем с мылом и мочалкой. Запрещается приносить в бассейн мыло в стеклянной посуде (во избежание травм).

Инструктор проводит с детьми общеразвивающие упражнения на суше.

После выполнения упражнений дети по очереди подходят к лестнице и спускаются в воду, держась за поручень.

В воде инструктор проводит занятия. Дети должны выполнять строго выполнять все команды инструктора.

Радость детей во время пребывания не должна выражаться криками и баловством. Недопустимо, чтобы дети желая пошутить, звали на помощь.

Нельзя разрешать детям сталкивать друг друга в воду, «скользить» на встречу друг другу или нырять под своих товарищей.

Ни один ребенок не должен самостоятельно покидать место занятий, он должен попросить разрешения у инструктора.

**Тема: *«Как подружиться со здоровьем»***

Заботы родителей в первые годы жизни ребенка направлены, прежде всего на его здоровье. Тем не менее статистика свидетельствует, что уже среди детей младшего школьного возраста 20% имеют отклонение в состоянии здоровья. Проанализировав случаи травм за 5 лет среди 50 тысяч школьников двух округов Москвы, специалисты получили данные, говорящие о том, что наиболее подвержены травмам (84%) дети малоподвижные, физически слабые с плохой координацией движений.

 С каждым годом растет число детей, страдающих ожирением, частыми заболеваниями верхних дыхательных путей, сердечно-сосудистыми заболеваниями, вегетососудистой дистонией и т.д.

 К сожалению до сих пор многие родители, искренне желая здоровья своему ребенку, считают, что главное посытнее накормить его, потеплее укутать. «Не беги так быстро – упадешь! Не прыгай оттуда – подвернешь ногу!» – подобные возгласы обеспокоенных мам или бабушек можно часто услышать во дворах и скверах.

 Между тем именно в первые годы жизни ребенка закладывается фундамент здоровья, и роль активного двигательного режима, физических упражнений незаменима.

 Именно в дошкольном возрасте организм ребенка наиболее пластичен, и любое даже самое незначительное, но систематически повторяемое воздействие оказывает большое влияние на его развитие. При специальных занятиях физической культурой в работу вовлекаются буквально все мышечные группы и суставы. От них в головной мозг идет целый поток сигналов – импульсов. Эти импульсы стимулируют развитие центральной нервной системы, повышают ее тонус, т.е. рабочие возможности. А центральная нервная система в связи с этим посылает в обратном направлении к рабочим исполнительным органам (мышцам, сердцу, легким) увеличенное количество импульсов, что приводит, в свою очередь, к повышению их функционального состояния, способствует их развитию и укреплению.

 Ученые пришли к выводу, что для эффективного оздоровления, профилактики респираторных заболеваний необходимо тренировать совершенствовать в первую очередь самое ценное в оздоровительном плане физическое качество – выносливость, которое в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

 Достигнуть ее высокого уровня можно, используя упражнения циклического характера. Из всех циклических видов спорта плавание отличается тем, что им можно заниматься чуть ли не с рождения.

 Плавание занимает особое место среди массовых видов спорта, используемых с оздоровительной целью. Это объясняется его важным прикладным значением и рядом особенностей воздействия на организм.

 Физические свойства водной среды, в частности плотность воды, оказывают специфическое влияние на функции кровообращения, дыхания, кожные рецепторы и т.д., при погружении человека в воду вытесняется объем воды, равный весу тела, в связи с чем облегчается удержание его в горизонтальном положении. Сердце не приходится преодолевать гидростатическое давление крови, отсутствует статическое напряжение мышц. Глубокое дыхание и давление воды на венозные сосуды облегчает его работу, что особенно важно для детей с ослабленным здоровьем. Вместе с тем дыхательный аппарат работает активнее, так как при вдохе и выдохе приходится преодолевать сопротивление воды. Это способствует укреплению дыхательного аппарата. Плавание развивает чувство воды, закаливает, тренирует вестибулярный аппарат. В силу повышенной теплоотдачи и большой теплопроводности воды расход энергии в воде в 3 – 4 раза больше, чем при ходьбе с такой же скоростью. Детям плавание особенно полезно.

*Помогите детям подружится с водой и здоровьем!*

**Тема: *«Вода не прощает неосторожности»***

 Плавайте в местах, отведенных для купания.

 Во время купания запрещается:

 - подавать крики ложной тревоги;

 - играя, нырять и захватывать руки и ноги товарища;

 - толкать и топить друг друга;

 - заплывать дальше обозначенных мест.

 Купаться следует в солнечную, безветренную погоду при температуре воздуха на 4 – 6оС выше температуры воды. Дети до 9 лет купаются при температуре воды не ниже 21оС. Лучше купаться не раньше, чем через 1 -1,5 часа после еды. Кожа перед купанием должна быть теплой.

Входить в воду нужно осторожно. На неглубоком месте нужно остановиться и окунуться. Не допускать переохлаждения тела. Двигайтесь в воде. Постепенно увеличивайте время нахождения в воде, начиная с 5 -8 минут. Выйдя из воды, нужно насухо вытереться и надеть сухую одежду.

 Во время купания на лодке запрещается:

- нагружать лодку сверх установленной нормы;

- купаться детям до 15 лет без сопровождения взрослых или купать детей, не достигших 7 лет;

- сидеть на бортиках, переходить в лодке с места на место, а также пересаживаться из лодки в лодку.

 Лодка должна быть в исправности, с комплектом весел, черпаком для воды и спасательными средствами.

 Могут быть случаи, когда ребенку надо оказать первую помощь. Но прежде всего детям надо объяснить, как вести себя при разных обстоятельствах.

 Если вода попала в ухо, надо выйти из воды, вытереть полотенцем уши и совершить несколько подскоков на одной ноге (если вода в правом ухе – на правой и наоборот), слегка наклонив голову на бок.

 Если поперхнулся водой, надо откашляться, а затем вдохнуть. Можно слегка похлопывать ребенка ладонью по спине, больше успокаивая, чем помогая ему откашляться.

 При порезе, царапине надо смазать кожу или ранку йодом или зеленкой и наложить стерильную повязку.

 При судороге (свело ногу) надо встать на дно, постараться расслабить сведенную мышцу, потянуть носок на себя, согнуть ногу в коленном суставе, растереть ногу до исчезновения неприятного ощущения.

 Если ребенок захлебнулся и скрылся под водой, надо быстро добежать до тонущего ребенка (учитывая скорость и направление теченья), взять его на руки и вынести на берег.

 После очистки рта и дыхательных путей положите ребенка на спину и, встав на колени сбоку, запрокиньте ему голову до отказа. Одной рукой удерживайте голову пострадавшего, в запрокинутом положении и зажмите ему нос. Другой рукой поддерживайте рот ребенка приоткрытым, надавливая на подбородок. Затем, делая глубокий вдох, наклонитесь над пострадавшим и, равномерно вдувая воздух ему в рот, искусственно стимулируйте вдох.

 Выдох вначале происходит у пострадавшего за счет спадания грудной клетки. В это время оказывающий помощь совершает очередной вдох и снова вдувает воздух в рот пострадавшему ребенку. Чем младше ребенок, тем меньше воздуха следует ему вдувать, поэтому не надо стремиться набирать полные легкие воздуха, совершать вдувание как бы изо рта. Можно одновременно вдувать воздух в рот и в нос ребенка. Если его челюсти судорожно сжаты и открыть рот оказывается невозможно, следует проделывать искусственное дыхание изо рта в нос. Вдувание воздуха в нос должно быть энергичным. Голова ребенка при вдувании воздуха в любом случае должна быть сильно запрокинута, в противном случае воздух попадает не в легкие, а в желудок. Вдувание рекомендуется повторять каждые 4-5 секунд.

 При оказании первой помощи необходимо сохранять полное спокойствие, не отчаиваться, если первые попытки привести ребенка в чувство окажутся безрезультатными. Иногда искусственное дыхание дает положительные результаты только через значительное время.

 Выполняя искусственное дыхание, у пострадавшего надо проверять пульс. Если он не прощупывается, отсутствует, искусственное дыхание следует сочетать с массажем сердца. Массаж проводится следующим образом. Кисти рук кладут одна на другую ладонями вниз на середину грудины и производят 4-5 толчкообразных надавливаний на грудную клетку с интервалом примерно в 1 секунду. Надавливать на середину грудины следует сверху вниз быстрыми и достаточно сильными движениями. После этого надо выполнить 1-2 вдувания в легкие пострадавшего. Массаж сердца у детей надо выполнять с осторожностью: надавливайте на грудину не слишком сильно и не всей ладонью, а только пальцами. Как только дыхание окончательно установится, желательно напоить пострадавшего горячим чаем.

 Оказание первой помощи следует продолжать до появления у ребенка самостоятельного дыхания или до прибытия медицинской помощи. Указание о ее вызове надо ***немедленно*** отдать при несчастном случае любому оказавшемуся рядом взрослому.

**Список используемой литературы**

* Российская Федерация. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 – Ростов н/Д: Легион, 2013.
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
* О.А. Воронкевич, Т.Ю. Седачева, Е.А. Якимова. Рабочая программа педагога ДОУ как инструмент реализации образовательной программы дошкольного образования / Дошкольная педагогика, № 4, 5, 2014 г.
* Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие /Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011
* «Примерной адаптированной образовательной программы для дошкольниковс тяжелыми нарушениями речи» под редакцией профессора Л. В. Лопатиной
* Рабочая программа педагогов ДОО. Из опыта работы. Сост. Н.В. Нищева – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2015.