

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №78 Красносельского района Санкт-Петербурга
«Жемчужинка»

ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
Образовательного учреждения
Протокол от 28.08.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 28.08.2025 № 71-ад

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по обучению плаванию детей дошкольного возраста
групп компенсирующей направленности
«Послушные волны»

Возраст: от 5 до 7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Рузайкина Елена Владимировна,
инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург
2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1 Цели и задачи реализации Программы	3-5
1.1.2. Значимые для разработки/реализации Программы характеристики	5-7
1.1.3. Планируемые результаты освоения/реализации Программы	7-9
1.2. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов освоения/реализации Программы	9-10
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	10
2.1. Задачи и содержание физкультурно-оздоровительной работы по обучению детей плаванию	10-13
2.2. Структура организации образовательного процесса по обучению детей плаванию. Формы работы	13
2.3. Перспективное планирование по обучению детей плаванию	14-15
2.4. Система работы по взаимодействию с семьями воспитанников	16
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	16
3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	16
3.2. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса	16-17

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по обучению плаванию детей дошкольного возраста групп компенсирующей направленности «Послушные волны» (далее – Программа) разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи, фонетико-фонематическими нарушениями речи) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 78 Красносельского района Санкт-Петербурга «Жемчужинка» (далее – ГБДОУ), созданной педагогическим коллективом ГБДОУ в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 (в актуальной редакции), Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования (далее – ФАОП ДО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. №1022, а также парциальной программы «Послушные волны» под редакцией А.А. Чеменевой.

Программа обеспечивает образовательную деятельность в группах компенсирующей направленности для детей с ТНР с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей,

Программа содержит материал для организации работы в образовательной области «Физическое развитие» с детьми старшего дошкольного возраста (5 – 7 лет) с тяжелыми нарушениями речи (далее – ТНР).

Программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов двигательной деятельности в ДОУ, возрастных особенностей детей.

В Программе сформулированы и конкретизированы задачи по физическому воспитанию в разделе «Плавание» для детей старшего дошкольного возраста (5 – 6 лет) и детей подготовительной к школе группы (6-7 лет)

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Целью Программы является обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося дошкольного возраста с ТНР, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с п. 10.2. ФАОП ДО, доступное и качественное образование детей дошкольного возраста с ТНР достигается через решение следующих задач:

- реализация содержания Программы;
- коррекция недостатков психофизического развития обучающихся с ТНР;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся с ТНР, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития ребенка с ТНР в период дошкольного образования независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
- создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и

творческого потенциала каждого ребенка с ТНР как субъекта отношений с педагогическим работником, родителями (законными представителями), другими детьми;

- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе, правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

- формирование общей культуры личности обучающихся с ТНР, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;

- формирование социокультурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям развития обучающихся с ТНР;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки родителей (законных представителей) и повышение их компетентности в вопросах развития, образования, реабилитации (абилитации), охраны и укрепления здоровья, обучающихся с ТНР;

- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного, и начального общего образования.

Решение данных задач позволит сформировать у дошкольников с ТНР психологическую готовность к обучению в общеобразовательной школе, реализующей образовательную программу или адаптированную образовательную программу для детей с ТНР, а также достичь основной цели дошкольного образования – создание равных условий для всестороннего и гармоничного развития каждого ребенка и его позитивной социализации, радостного и содержательного проживания детьми периода дошкольного детства.

«Третья волна»:

Цели:

- обучать детей плавать;
- способствовать оздоровлению детей;
- совершенствовать физическое развитие;
- закаливать детский организм;

Задачи:

Образовательные:

- обучать плаванию ногами способом кроль на груди в согласовании с дыханием;
- обучать плаванию ногами способом кроль на спине с различным положением рук;
- обучать работе рук способом кроль на груди, спине;
- развивать выносливость.

Оздоровительные:

- способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- укреплять дыхательную мускулатуру, улучшать подвижность грудной клетки;
- повышать общую и силовую выносливость мышц;
- активизировать обменные процессы работы центральной нервной системы.

Воспитательные:

- воспитывать волю, целеустремленность;
- воспитывать чувство товарищества, выдержки;
- воспитывать сознательную дисциплину, организованность;
- воспитывать уверенность в своих силах.

«Четвертая волна»:

Цели:

- обучать детей плавать;
- способствовать оздоровлению детей;
- совершенствовать физическое развитие;
- закалять детский организм.

Задачи:

Образовательные:

- обучать плаванию способом кроль на груди в согласовании движений рук, ног и дыхания;
- обучать плаванию способом кроль на спине в согласовании рук, ног, дыхания;
- обучать элементам плавания способом брасс, дельфин;
- обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.
- развивать выносливость.

Оздоровительные:

- способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию;
- совершенствовать развитие опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку;
- повышать работоспособность организма;
- формировать гигиенические навыки:

Воспитательные:

- воспитывать культуру выполнения упражнений;
- воспитывать настойчивость, чувство собственного достоинства, выдержку;
- воспитывать сознательную дисциплину, организованность;
- воспитывать уверенность в своих силах.

1.1.2. Значимые для разработки/реализации Программы характеристики.

Программа строится на основе общих закономерностей развития детей дошкольного возраста с учетом сензитивных периодов в развитии психических процессов.

При выборе образовательного маршрута, определяемого требованиями Программы, следует учитывать не только возраст ребенка, но и уровень его речевого развития, а также индивидуально-типологические особенности развития ребенка.

Дети с ТНР – это особая категория детей с нарушениями всех компонентов речи при сохранном слухе и первично сохранном интеллекте. К группе детей с ТНР относятся дети с фонетико-фонематическим недоразвитием речи при дислалии, ринолалии, легкой степени

дизартрии; с общим недоразвитием речи всех уровней речевого развития при дизартрии, ринолалии, алалии и т.д., у которых имеются нарушения всех компонентов языка.

Фонетико-фонематическое недоразвитие речи проявляется в нарушении звукопроизношения и фонематического слуха.

Общее недоразвитие речи проявляется в нарушении различных компонентов речи: звукопроизношения фонематического слуха, лексико-грамматического строя разной степени выраженности.

Характеристика особенностей физического развития детей ТНР

Наряду с соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с ТНР присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции.

Дети с общим недоразвитием речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части.

Отмечается недостаточная координация пальцев, кистей рук, недоразвитием мелкой моторики. Обнаруживается замедленность, застревание в одной позе.

У детей с нарушением речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:

1. По развитию физических качеств. Дети с расстройствами речи отличаются от здоровых детей низким уровнем ловкости и быстроты.
2. По степени сформированности двигательных навыков. Дети с нарушениями речи отличаются от здоровых детей отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти).

Характеристика особенностей физического развития детей 5 – 6 лет

Этот возраст характеризуется активизацией ростового процесса. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и др.), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными,

уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически, что связано с возрастающей физической выносливостью.

Расширяются интеллектуальные возможности детей. Они довольно уверенно осваивают ориентацию в пространстве и на плоскости: слева-направо, вверху-внизу, спереди-сзади, близко-далеко, выше-ниже и т.д.

В старшем дошкольном возрасте возрастают возможности памяти, возникает намеренное запоминание в целях последующего воспроизведения материала, более устойчивым становится внимание. Происходит развитие всех познавательных процессов. У детей снижаются пороги ощущений. Повышается острота зрения и точность цветоразличения, развивается фонематический слух, значительно возрастает точность оценок веса и пропорций предметов, систематизируется представление детей.

Характеристика особенностей физического развития детей 6-7 лет

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 дыхания. 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. 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 закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.1.3. Планируемые результаты освоения/реализации Программы

К четырем годам:

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям, подвижным играм;
- ребенок проявляет элементы самостоятельной двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры;

- ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое;
- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.д., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

К пяти годам:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве;
- ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов охарактеризовать свое самочувствие.

К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представление о некоторых видах спорта;
- ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

К концу дошкольного возраста:

- у ребенка сформированы основные психо-физические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения, участвует в туристских пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российских спортсменов;
- ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

Возраст 3-4 лет относится к первому - адаптационному этапу обучения, который начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Продолжается до того момента, как ребенок освоится в воде, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, погружаться под воду, играть.

В начале и в конце года проводится оценочный тест по первому этапу обучения.

Возраст 4–5 лет относится ко второму этапу обучения, который предполагает дальнейшее обучение детей погружаться и ориентироваться под водой, формировать навык горизонтального положения тела в воде. Обучение элементам техники плавания кролем на груди, спине.

Возраст 5–6 лет относится к третьему этапу обучения, который подразумевает обучение скольжению на груди, спине, плаванию произвольным способом.

Возраст 6-7 лет относится к четвертому этапу обучения, который подразумевает обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации, плаванию способом брасс, дельфин, обучению комбинированному плаванию.

1.2. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов освоения/реализации Программы

Система оценки:

Дети 5 – 6 лет.

1. Скольжение на груди.

- 4 балла – ребенок проскользил 4м и более;
- 3 балла – 3м;
- 2 балла – 2м;
- 1 балл – 1м.

2. Скольжение на спине.

- 4 балла – ребенок проскользил 4м и более.
- 3 балла – 3м;
- 2 балла – 2м;
- 1 балл – 1м.

3. Проплавание с доской при помощи движений ног в согласовании с дыханием.

- 4 балла – ребенок проплыл 10-12м;
- 3 балла – 8-10м;
- 2 балла – 7м;
- 1 балл – меньше 7м.

4. Плавание произвольным способом.

- 4 балла – ребенок проплыл 7м;

- 3 балла – 5-6м;
- 2 балла – 4-5м;
- 1 балл – менее 4м.

Дети 6 – 7 лет.

1. Упражнение «Торпеда».

- 4 балла – ребенок проплыл 7м и более;
- 3 балла – 6м;
- 2 балла – 5м;
- 1 балл – менее 5м.

2. Плавание кролем с задержкой дыхания.

- 4 балла – ребенок проплывает 7м;
- 3 балл – 5м;
- 2 балла – 7м;
- 1 балл – менее 7м.

3. Плавание кролем на спине руки вверх.

- 4 балла – ребенок проплывает 7м;
- 3 балла – 5м;
- 2 балла – 3м;
- 1 балл – менее 3м;

4. Плавание произвольным способом.

- 4 балла – ребенок проплывает 7м;
- 3 балла – 6м;
- 2 балла – 5м;
- 1 балл – менее 4м.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Задачи и содержание физкультурно-оздоровительной работы по обучению детей плаванию

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

«Третья волна»

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

1. Продолжать обучать скольжению на груди, спине с различным положением рук.
2. Учить согласовывать движения ногами и дыхание.
3. Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин.
4. Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации.
5. Изучать движения ног способом дельфин.

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 на восстановление дыхания.

2. **Упражнения по обучению плаванию** направлены на то, чтобы помочь детям освоиться с новой, необычной средой. Научить детей погружаться в воду на задержке дыхания, лежать на ней, скользить, плавать при помощи движений рук, ног разнообразными способами, нырять.

- упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну;
- плавание с опорой, без опоры;
- 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;
- плавание под водой;
- работа ногами способом «кроль» на груди, спине у опоры, в движении;
- разучивание движений руками способом кроль;
- ознакомительные упражнения с работой рук способом брасс

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

1. Способствовать закаливанию организма.
2. Повышать общую и силовую выносливость мышц.
3. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.
4. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы
5. Формировать гигиенические навыки:
 - научить быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;
 - самостоятельно мыться под душем с мылом и мочалкой;
 - тщательно вытирать все тело в определенной последовательности;
 - осторожно сушить волосы феном.

Рекомендуемые игры на воде:

«Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Салки с мячом», «Поплавок», «Затейники», «Пушбол», «Караси и карпы», «Веселые ребята», разнообразные эстафеты.

«Четвертая волна»

Содержание раздела **«Плавание»** содержит следующие **задачи**:

1. Совершенствовать работу ног при плавании способом кроль на груди, спине
2. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди в согласовании рук, ног
3. Ознакомить с техникой плавания способом «брасс», «дельфин».
4. Обучать плаванию под водой.
5. Ознакомить с элементами прикладного плавания.
6. Учить расслабляться на воде, обучать способам отдыха.
7. 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 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, направленные на отработку техники движений рук, ног различными способами;
- 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. Приобщать 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».

2.2. Структура организации образовательного процесса по обучению детей плаванию. Формы работы

В ДОУ используются следующие виды 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:

- занятие;
- праздники и развлечения;
- индивидуальная работа с детьми;
- свободное плавание;

Форма организации детей на занятиях по плаванию - подгрупповая. Возрастные группы делят на подгруппы по 7 человек.

Длительность занятий в старшей группе составляет не более 25 минут, в подготовительной к школе группе не более 3 минут.

2.3.Перспективное планирование по обучению детей плаванию «Третья волна»

Задачи	Занятия № 1 – 8	Занятия № 9 – 16	Занятия № 17 – 24	Занятия № 25 – 32
Обучающие	1. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием с подвижной опорой. 2. Освоение упражнения «Торпеда» 3. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений ног с подвижной опорой.	1. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений ног с различным положением рук с задержкой дыхания. 2. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений ног с различным положением рук. 3. Ознакомить с техникой движения рук кролем на груди, спине	1. Обучение плаванию под водой 2. Обучение плаванию при помощи движений рук способом кроль.	Закрепление пройденного материала
Оздоровительные	Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. Укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки.	Повышение общей и силовой подвижности мышц. Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной емкости легких	Повышение функциональных возможностей организма.	Активизация обменных процессов, работы центральной нервной системы.
Развивающие	Развитие гибкости.	Развитие силы, выносливости.	Развитие ловкости.	Развитие выносливости.
Воспитательные	Воспитание воли, целеустремленности	Воспитание чувства товарищества, выдержки.	Воспитание сознательной дисциплины, организованности.	Воспитание уверенности в своих силах.

«Четвертая волна»

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 навыка плавания при помощи движений рук и ног способом кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием.	1. Обучение элементам техники плавания способом брасс. 2. Обучение элементам техники плавания способом дельфин. 3. Ознакомление с элементами техники прикладного плавания.	1. Закрепление техники плавания под водой. 2. Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему. 3. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.	Закрепление пройденного материала
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.	Повышение функциональных возможностей организма, прежде всего сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Активизация обменных процессов, работы центральной нервной системы.
Развивающие	Развитие гибкости.	Развитие силы, выносливости.	Развитие ловкости.	Развитие выносливости.
Воспитательные	Воспитание воли, выдержки.	Воспитание целеустремленности, сообразительности.	Воспитание настойчивости в достижении цели, честности.	Воспитание уверенности в своих силах, сдержанности.

2.4. Система работы по взаимодействию с семьями воспитанников

По мере включения родителей в физкультурно-оздоровительную работу ГБДОУ 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.

Водные процедуры достаточно просты, легко дозируются. Однако эффект от них сильнее, чем от воздушных ванн: при этом происходит тренировка как нервной, так и сердечно-сосудистой системы. Все это способствует укреплению организма.

Темы консультаций для педагогов и родителей:

Тема № 1: «Правила поведения и гигиенические требования при посещении бассейна»

Тема № 2: «Методика проведения водных процедур до обучения плаванию»

Тема № 3: «Преодоление водобоязни»

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

1. Разделительные дорожки.
2. Обходные резиновые дорожки;
3. Съёмная пластмассовая горка.
4. Пластмассовый шест длиной 2-2,5 м.
5. Термометр комнатный.
6. Термометр для воды.
7. Секундомер.
8. Судейский свисток.
9. Магнитофон.
10. Корзины для мячей и игрушек.
11. Обручи, гимнастические палки для ныряния.
12. Удочка с надувным мячом на конце лески.
13. Плавательные доски.
14. Резиновые надувные круги.
15. Надувные нарукавники.
16. 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.).
17. Донные игрушки.
18. Надувные резиновые мячи разных размеров.
19. Наглядные пособия.

3.2. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Ботякова О.Ю. Уроки плавания для младенцев. – СПб: Издательский Дом «Литера», 2010. – 32с.: ил. – (Серия «Наша кроха»).
2. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. – СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 80

3. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. –СПб: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005–112 с.
4. Канидова В.И. Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ / Под ред. И.Ю. Синельникова. – М.: АРКТИ, 2012. – 168с. (Растём здоровыми).
5. 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.
6. 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.
7. Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ /Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2011. – 104с. (Растём здоровыми).
8. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96с. (Растим детей здоровыми).
9. 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.