

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

**ПРИНЯТА**

Педагогическим Советом  
Образовательного учреждения  
Протокол от 30.08.2022 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом от 31.08.2022 № 145-ад

**Рабочая программа**

«Адаптация к водному пространству и начальное обучение детей  
дошкольников плаванию» в группах компенсирующей направленности

Возраст детей: от 5 до 7

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы: Рузайкина Елена Владимировна  
инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург  
2022

## Содержание

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1	Пояснительная записка	3-4
1.2	Принципы и подходы к реализации Программы	4-5
1.3	Цели и задачи образовательной деятельности по плаванию	5-6
1.4	Значимые для разработки Программы характеристики возрастных особенностей детей дошкольного возраста	6-7
1.5	Планируемые результаты освоения программы	8
1.6	Система мониторинга освоения Программы	8-9
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1	Модель организации образовательного процесса по обучению детей плаванию.	10
2.2	Особенности проектирования образовательного процесса.	11-12
2.3	Содержание физкультурно – оздоровительной работы по обучению детей плаванию.	13-15
2.4	Календарный план воспитательной работы	15
2.5	Взаимодействие с педагогами ДООУ	16
2.6	Взаимодействие с семьями воспитанников.	16
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1	Программно–методическое обеспечение.	17
3.2	Материально – техническое обеспечение и особенности организации предметно пространственной среды.	18
	Список используемой литературы	19

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1 Пояснительная записка

Настоящая Рабочая программа «Адаптация к водному пространству и начальное обучение детей – дошкольников плаванию» групп компенсирующей направленности (Далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО), с учетом Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи, фонетико-фонематическими нарушениями речи) (далее – ТНР) и Рабочей программы Воспитания ГБДОУ детского сада № 78 «Жемчужинка», а также на основе парциальной программы «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» под редакцией А.А. Чеменевой.

Программа направлена на укрепление здоровья, всесторонне развитие и повышение двигательной активности детей дошкольного возраста с ТНР с помощью занятий плаванием. Она предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие физических и морально-волевых качеств, психических и познавательных процессов. Программа ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем. А также она направлена на:

- 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 укрепления здоровья детей.

При проектировании Программы особое внимание уделялось выбору наиболее эффективных методов и приемов взаимодействия с детьми в процессе обучения плаванию.

Программа разработана для детей старшего и подготовительного к школе дошкольного возраста. Подразумевается дальнейшее обучение плаванию детей, перешедших из средней группы общеразвивающей направленности в старшую компенсирующей направленности и т.д.

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 сензитивных периодов развития.

## **1.2 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 дошкольного возраста, 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, взаимосвязи 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 приучение 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 малыша, поощрения 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 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.

### **1.3 Цели и задачи образовательной работы по плаванию с детьми с ТНР**

#### **Цели:**

##### **5-6 лет «ЧЕТВЕРТАЯ ВОЛНА»**

- обучить детей держаться на воде и передвигаться с помощью движений ног без вспомогательных предметов;
- способствовать оздоровлению детей;
- совершенствовать физическое развитие;
- закаливание детского организма.

##### **6-7 лет «ПЯТАЯ ВОЛНА»**

- обучить детей плаванию различными способами;
- способствовать оздоровлению детей;
- совершенствовать физическое развитие;
- закаливание детского организма.

#### **Задачи образовательной работы по плаванию с детьми:**

##### **«ЧЕТВЕРТАЯ ВОЛНА» 5-6 года**

#### **Образовательные:**

- продолжать обучать движениям ног способом кроль на груди, спине;
- научить согласованному движению ног с выдохами в воду;
- обучать плаванию под водой;
- ознакомить с движением рук при плавании кролем на груди, спине.
- ознакомить с движением ног способом брасс.

#### **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 силу воли, целеустремленность;
- воспитывать чувство товарищества, выдержку;

- воспитывать сознательную дисциплину, организованность;
- воспитывать уверенность в своих силах.

«ПЯТАЯ ВОЛНА» 6-7 года

**Образовательные:**

- обучать движению рук кролем на груди в согласовании с дыханием;
- обучать плаванию кролем на груди, спине в полной координации;
- разучивать элементы плавания способом брасс, дельфин;
- обучать приемам самопомощи и помощи тонущему;
- совершенствовать плавательные движения.

**Оздоровительные:**

- способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию;
- совершенствовать развитие опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку;
- способствовать повышению работоспособности организма;
- формировать гигиенические навыки.

**Воспитательные:**

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

#### **1.4 Значимые для разработки программы характеристики**

«ЧЕТВЕРТАЯ ВОЛНА» 5-6 года

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5-6 лет 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 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 т.д.) закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем

организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические применения по уходу за ними.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течении 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 и звуковой слух, значительно возрастает точность оценок веса и пропорций предметов, систематизируется представление детей.

#### «ПЯТАЯ ВОЛНА» 6-7 года

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

### 1.5 Планируемые результаты освоения Программы

Дети 5 – 6 лет. Этот возраст относится к третьему этапу обучения, который подразумевает **освоение элементов техники плавания кролем на груди спине, плавание произвольным способом.**

Дети 6 – 7 лет. Этот возраст относится к четвертому этапу обучения, который подразумевает **освоение элементов техники плавания кролем на груди, спине, ознакомление с элементами техники брасс, дельфин, освоение комбинированного плавания.**

В начале и конце года проводится оценочный тест по этапам обучения.

### 1.6 Система мониторинга образовательного процесса

#### 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. *Проплывание 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 на груди в полной координации.*

4 балла – ребенок проплывает 14м;

3балла – 10м;

2балла – 7м;

1балл – менее 7м.

3 *Плавание кролем на спине в полной координации.*

4 балла – ребенок проплывает 14м;

3 балла – 10м;

2 балла – 7м;

1 балл – менее 7м.

4 *Плавание произвольным способом.*

4балла – ребенок проплывает 7м;

3балла – 6м;

2балла – 5м;

1 балл – менее 4м.

## 2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Модель организации образовательного процесса по обучению детей с ТНР 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;*
- *Праздники и развлечения;*
- *Индивидуальная работа с детьми;*
- *Игры на воде.*

***Форма организации детей на занятиях по плаванию*** - подгрупповая. Возрастные группы делят на подгруппы, количество детей в подгруппе 5 -7 человек. В зависимости от возраста детей и конкретных условий (число детей в группе, размер бассейна, цель занятия) количество подгрупп будет разным.

Длительность занятий в возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, а также периода обучения. Вначале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается. Наглядно данная информация представлена в таблице снизу

Возрастная группа	Кол – во подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин	
			В одной подгруппе	Во всей группе
Старшая	2	7	25	50
Подготовительная	2	7	30	60

## 2.2 Особенности планирования образовательного процесса. Перспективный план образовательной работы «ЧЕТВЕРТАЯ ВОЛНА» Основные задачи обучения плаванию

Задачи	Занятия № 1 – 10	Занятия № 10 – 20	Занятия № 21 – 32
Обучающие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторение скольжения на груди, спине.</li> <li>2. Обучение выдоху в воду при плавании у неподвижной опоры, с подвижной опорой.</li> <li>3. Обучение согласованию выдоха в воду с работой ног способом кроль на груди у неподвижной опоры, с подвижной опорой.</li> <li>4. Обучение работе ног способом кроль на спине у неподвижной опоры, с подвижной опорой.</li> <li>5. Обучение погружению под водой на время.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжение освоения согласования работы ног и дыхания при плавании кроль на груди с подвижной опорой.</li> <li>2. Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди с задержкой дыхания без опоры с различным положением рук (руки вниз; вверх; одна вверх другая вниз; сложить к груди; сцепить за спиной и т.д.).</li> <li>3. Обучение плаванию при помощи ног способом кроль на спине без опоры, с различным положением рук (руки вниз; вверх; одна вверх другая вниз; сложить к груди; сцепить за спиной и т.д.)</li> <li>4. Обучение проплыванию под водой через «тоннель».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжение освоения плавания при помощи движений ног способом кроль на груди с задержкой дыхания без опоры с различным положением рук (руки вниз; вверх; одна вверх другая вниз; сложить к груди; сцепить за спиной и т.д.).</li> <li>2. Продолжение освоения плавания при помощи движений ног способом кроль на спине без опоры с различным положением рук (руки вниз; вверх; одна вверх другая вниз; сложить к груди; сцепить за спиной и т.д.).</li> <li>3. Ознакомление и обучение работе ног способом брасс у неподвижной опоры, с подвижной опорой.</li> <li>4. Ознакомление с движением рук как при плавании кролем на груди, спине при помощи движений рук способом кроль.</li> </ol>
Оздоровительные	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.</li> <li>2. Укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение общей и силовой подвижности мышц.</li> <li>2. Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной емкости легких</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение функциональных возможностей организма.</li> </ol>
Развивающие	Развитие гибкости.	Развитие силы, выносливости.	Развитие ловкости.
Воспитательные	1. Воспитание воли, целеустремленности	Воспитание чувства товарищества, выдержки.	Воспитание сознательной дисциплины, организованности.

**«ПЯТАЯ ВОЛНА» Основные задачи обучения плаванию**

Задачи	Занятия № 1 – 10	Занятия № 11 – 20	Занятия № 21 – 32
Обучающие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление навыка плавания при помощи движений ног способом кроль на груди, спине.</li> <li>2. Закрепление навыка плавания при помощи ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием.</li> <li>2. Обучение работе рук способом кроль на груди, спине.</li> <li>3. Обучение плаванию при помощи рук способом кроль на груди в согласовании с работой ног, дыхания (руки – ноги, руки – дыхание) у неподвижной опоры, с подвижной опорой.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление навыка плавания при помощи рук способом кроль на груди в согласовании с работой ног, дыхания (руки – ноги, руки – дыхание) у неподвижной опоры, с подвижной опорой.</li> <li>2. Обучение плаванию при помощи движений ног способом брасс у неподвижной опоры, с подвижной опорой.</li> <li>3. Обучение движению рук как при плавании способом брасс.</li> <li>4. Закрепление изученных способов плавания.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление техники плавания способом кроль на груди, спине в согласовании движений рук, ног и дыхания.</li> <li>2. Обучение технике плавания способом брасс в согласовании движений рук и ног дыхание произвольное.</li> <li>3. Обучение технике движения рук способом брасс в согласовании с дыханием.</li> <li>2. Ознакомление и обучение технике плавания способом дельфин.</li> <li>3. Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему.</li> <li>3. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.</li> </ol>
Оздоровительные	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног.</li> <li>2. Закаливание организма.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укрепление дыхательной мускулатуры.</li> <li>2. Улучшение подвижности грудной клетки.</li> <li>3. Увеличение резервных возможностей дыхания.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение функциональных возможностей организма, прежде всего дыхательной и сердечно-сосудистой систем.</li> </ol>
Развивающие	Развитие гибкости.	Развитие силы, выносливости.	Развитие ловкости.
Воспитательные	1. Воспитание воли, выдержки.	Воспитание целеустремленности, сообразительности.	Воспитание настойчивости в достижении цели, честности.

## 2.3 Содержание физкультурно-оздоровительной работы по обучению детей с ТНР плаванию

### «ЧЕТВЕРТАЯ ВОЛНА» 5- 6 лет

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. *ознакомить с движением рук способами кроль на груди, спине;*
4. *ознакомить с движениями ног способом брасс;*
5. *обучать плаванию под водой.*

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 освоение элементов техники плавания различными стилями; обучение детей плаванию под водой на задержке дыхания, учить согласовывать дыхание и движение ног; учить согласовывать движения рук и ног при плавании на задержке дыхания;

- имитация движений рук, на суше;
- имитация движений ног на суше;
- обучение работе ног у неподвижной опоры;
- обучение работе ног в движении с подвижной опорой;
- обучение работе ног в движении без опоры с различным положением рук;
- обучение подныриванию;
- ознакомление с работой рук как при плавании способом кроль;
- обучение плаванию произвольным способом;

**3) Рекомендуемые игры на воде:**

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

эстафеты.

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.

«ПЯТАЯ ВОЛНА» 6 – 7 лет

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 плаванию способом кроль на груди в согласовании движений рук, ног и дыхания;
3. обучение движению ног способом брасс;
4. обучение движению рук способами брасс;
5. ознакомление с техникой плавания способом «дельфин»
6. закрепление и совершенствование навыка плавания кролем на груди в согласовании рук, ног и дыхания;
7. совершенствование плавания кролем на спине с отдельными гребковыми движениями руками из положения - руки вниз, руки вверх;
8. обучение приемам самопомощи и помощи утопающему.

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.

- имитационные упражнения на суше;
- упражнения на технику выполнения отдельно движений рук, ног различными способами в воде;
- упражнения в согласовании с дыханием;
- упражнения на задержке дыхания под водой;
- упражнения с проплыванием длительных дистанций;
- упражнения с ускорениями;
- упражнения по транспортировке утопающего.

**3) Рекомендуемые игры на воде:**

«У кого больше пузырей», «Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Салки» с предметами, фиксированным положением на воде, «Охотники и утки», «Затейники», «Белые медведи», «Невод», «Веселые ребята», «Переправа», «Пушбол», разнообразные эстафеты, «Водное поло».

Раздел «Здоровье» включает в себя следующие задачи:

- 1. способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию;**
- 2. совершенствовать работу опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку;**
- 3. повышать работоспособность организма;**
- 4. приобщать к здоровому образу жизни;**
- 5. формировать гигиенические навыки:**
  - быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;
  - правильно мыться под душем, оказывать помощь друг другу;
  - насухо вытираться;
  - сушить волосы феном;
  - следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

## 2.4 Календарный план воспитательной работы

Месяц	Направления воспитания
	Физическое и оздоровительное (здоровье)
Октябрь	Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (приуроченный ко Дню гражданской обороны). День здоровья
Январь	всемирный день снега. Международный день зимних видов спорта. День здоровья
Март	Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (день пожарной охраны) День здоровья

## **2.5 Взаимодействие с педагогами ДОУ**

- 1) Педагогические рекомендации специалистов (психолога, педагога) в работе с детьми, испытывающими трудности в освоении программы.
- 2) Организация помощи воспитателя в подготовке к занятию по плаванию.
- 3) Поддержка психологически комфортной среды для воспитания личностных качеств

## **2.6 Взаимодействие с семьями воспитанников**

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 запланирована следующая работа:

- 1) Участие в родительских собраниях
- 2) Оформление стенда
- 3) Разработка рекомендаций
- 4) Подготовка тем для консультаций и бесед с родителями.
- 5) Открытое занятие для родителей по итогам года выпускная группа – 2 полугодие.

### Темы и консультации для родителей

Тема № 1: *«Закаливание детей в бассейне»* – 1 полугодие.

Тема № 2: *«Как подружиться со здоровьем»* – 1 полугодие.

Тема № 3: *«Вода не прощает неосторожности»* – 2 полугодие.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Программно – методическое обеспечение образовательного процесса

- *Рыбак М.В.* Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96с. (Растим детей здоровыми).
- *Канидова В.И.* Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ / Под ред. И.Ю. Синельникова. – М.: АРКТИ, 2012. – 168с. (Растём здоровыми).
- плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ / Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2011. – 104с. (Растём здоровыми).
- *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.
- *Воронова Е.К.* Программа обучения детей плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 80с.
- *Ботякова О.Ю.* Уроки плавания для младенцев. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2010. – 32с.: ил. – (Серия «Наша кроха»).
- *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.
- *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.
- *Еремеева Л.Ф.* Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – 112с.
- *Васильев В.С.* Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

### **3.2 Материально – техническое обеспечение и особенности организации предметно-пространственной среды**

#### ***Оборудование и спортивный инвентарь для занятий плаванием:***

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 манжеты или нарукавники.
16. Резиновые лопатки для кистей.
17. 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.).
18. Донные игрушки.
19. Надувные резиновые мячи разных размеров.
20. Наглядные пособия, карточки-схемы.
21. Нудлы разной длины.
22. Спасательные жилеты
23. Лопатки для плавания.
24. Ворота для игры в водный волейбол.
- Плавающие обручи.
25. Колобашки для плавания.
26. Плавательные пояса.
27. Игрушки на присосках.
28. Игрушки – пазлы.

## Список используемой литературы

- Российская Федерация. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 – Ростов н/Д: Легион
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования транспорта, а также условиям деятельности хозяйственных субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказания услуг».
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».