

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

ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
Образовательного учреждения
Протокол от 30.08.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 31.08.2021 № 146-ад

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

Возраст детей: от 2 до 3, от 3 до 4, от 6 до 7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы

Рузайкина Елена Владимировна
инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург
2021

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 работы по плаванию с детьми	5-7
1.4	Значимые для разработки Программы характеристики возрастных особенностей детей раннего и дошкольного возраста.	7-9
1.5	Планируемые результаты освоения программы.	9
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1	Модель организации образовательного процесса по обучению детей плаванию.	10
2.2	Содержание физкультурно–оздоровительной работы по обучению детей плаванию.	10-15
2.3	Календарный план воспитательной работы	16
2.4	Взаимодействие с педагогами ДООУ	16
2.5	Взаимодействие с семьями воспитанников.	16-17
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1	Программно–методическое обеспечение.	17-18
3.2	Материально – техническое обеспечение и особенности организации предметно-пространственной среды.	18
3.3	Особенности проектирования образовательного процесса.	19-22
3.4	Система мониторинга освоения Программы	23-24
	Приложение 1: оценочный тест по этапам обучения.	25-28

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа образовательной работы с детьми «Адаптация к водному пространству и начальное обучение детей раннего и дошкольного возраста плаванию» групп общеразвивающей направленности (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО) с учетом Образовательной программы дошкольного образования 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 повышение двигательной активности детей раннего и дошкольного возраста групп общеразвивающей 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 детей. Кроме того, она 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 укрепление здоровья воспитанников, их всесторонне развитие; 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 модели образовательного процесса, основанной на реализации деятельностного и онтогенетического принципов, принципа единства диагностики; 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 раннего возраста, младшего и подготовительного к школе дошкольного возраста. Подразумевается адаптация к посещению занятий в бассейне детей раннего возраста, начальное обучение плаванию детей младшей группы общеразвивающей направленности и детей перешедших из старшей в подготовительную к школе группу. 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 сенситивных 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

Цели образовательной работы:

2-3 года «ПЕРВАЯ ВОЛНА»

- ознакомление детей с водой, освоение водного пространства, преодоление водобоязни;
- способствовать оздоровлению детей;
- совершенствовать физическое развитие;
- закаливание детского организма.

3-4 года «ВТОРАЯ ВОЛНА»

- обучить детей обязательному погружению под водой, выдохам в воду и плаванию с предметом;
- способствовать оздоровлению детей;
- совершенствовать физическое развитие;
- закаливание детского организма.

4-5 лет «ТРЕТЬЯ ВОЛНА»

- обучить детей ориентироваться под водой, лежать на воде, плавать с доской.
- 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:

«ПЕРВАЯ ВОЛНА»

Образовательные:

- адаптировать детей к инструктору, бассейну;
- учить без боязни приходить детей в бассейн, раздеваться, выполнять упражнения на бортике;
- учить без боязни заходить в воду и свободно передвигаться в ней;
- учить построению у бортика, в круг.

Оздоровительные:

- способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- укреплять мышечный корсет ребенка;
- повышать функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- активизировать обменные процессы работы центральной нервной системы;
- формировать гигиенические навыки.

Воспитательные:

- развивать внимание, силу, быстроту, гибкость;
- воспитание положительного отношения детей к занятиям;
- воспитание организованности;

«ВТОРАЯ ВОЛНА»

Образовательные:

- адаптировать детей к водному пространству;
- научить без боязни заходить в воду и свободно передвигаться в ней;
- научить задерживать дыхание, выполнять погружение и лежание на поверхности воды с плав. средствами;
- научить передвигаться по воде с плав. средствами.

Оздоровительные:

- способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- укреплять мышечный корсет ребенка;
- повышать функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- активизировать обменные процессы работы центральной нервной системы;
- формировать гигиенические навыки.

Воспитательные:

- развивать внимание, силу, быстроту, гибкость;
- воспитание положительного отношения детей к занятиям;
- воспитание организованности;

«ТРЕТЬЯ ВОЛНА»

Образовательные:

- продолжать обучать выдоху в воду с открыванием глаз под водой;
- научить всплыванию, лежанию на поверхности воды без плав. средств;
- обучать скольжению на груди, спине;
- обучать передвижению при помощи ног способом кроль на груди, спине с доской.

Оздоровительные:

- способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- укреплять мышечный корсет ребенка;
- повышать функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- активизировать обменные процессы работы центральной нервной системы;
- активировать работу вестибулярного аппарата.

Воспитательные:

- развивать внимание, силу, быстроту, гибкость, ловкость, выносливость;
- способствовать повышению эмоциональный фона;
- воспитывать выдержку, смелость, уверенность в своих силах;
- воспитывать положительное отношение детей к занятиям;

«ПЯТАЯ ВОЛНА»

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.

1.4.3. Значимые для разработки программы характеристики.

«ПЕРВАЯ ВОЛНА»

Так как мышечная система у маленьких детей формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, этот процесс происходит неравномерно.

В раннем возрасте кости ребенка богаты кровеносными сосудами и содержат небольшое количество солей. Они эластичны, гибки, легко деформируются и искривляются, т.к. костная система 2-3 летних детей имеет значительные зоны хрящевой ткани, слабые, мягкие суставы и связки. У малыша еще нет устойчивых изгибов позвоночника, которые появляются лишь к четырем годам. Все это надо учитывать при проведении занятий по физкультуре. Например, если упражнения выполнять лежа на спине, необходимо, чтобы ребенок лежал прямо. Исключаются упражнения силовые (перенос тяжестей, висы на руках и т.п.) и связанные с длительным пассивным ожиданием. Особое внимание рекомендуется уделять развитию свода стопы, так как на втором и частично на третьем году жизни она уплощена. Очень полезно поэтому упражнять малышей в приподнимании, ходьбе на носках, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске.

Известно, что маленькие дети очень нуждаются в кислороде, дышат поверхностно, часто, неравномерно потому, что дыхательная мускулатура еще не вполне сформировалась.

Принимая во внимание психо-физиологические особенности детей 2-3 летнего возраста (слабость тормозных процессов и склонность к возбуждению, легкая физическая и психическая ранимость, быстрая утомляемость), необходимо учесть, что они нуждаются в частой смене работы и отдыха. Это необходимо иметь в виду при проведении физкультуры с детьми раннего возраста.

Мышление детей второго и третьего годов жизни конкретно – они лучше понимают то, что видят, поэтому все упражнения проводятся вместе со взрослым и по его показу.

«ВТОРАЯ ВОЛНА»

1) У детей младшего дошкольного возраста отмечается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора (Н.И. Красногорский). Условные рефлексы в этом возрасте вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, и навыки ребенка в начале не прочны.

2) Процессы торможения и возбуждения в коре головного мозга легко иррадируют, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер, и дети быстро утомляются. Так, чем младше ребенок, тем быстрее происходит утомление. Для образования определенных двигательных навыков (в том числе плавательных) и закрепление их как условных рефлексов (образование двигательного стереотипа) требуется определенная повторность и последовательность применения раздражителей: физических (плавательных) упражнений, проводимых по определенному плану.

3) Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития, как умственного, так и физического. В это время ребенок получает и усваивает информацию в несколько раз больше, чем в период школьного обучения.

«ТРЕТЬЯ ВОЛНА»

Детям исполнилось четыре года. Возросли их физические возможности: движения стали более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворенности этой потребности, ограничения двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями и упражнениями под музыку.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость.

На пятом году жизни активно проявляется стремление детей к общению со сверстниками. Если ребенок трех лет вполне удовлетворяется обществом кукол, то средний дошкольник нуждается в содержательных контактах со сверстниками. Поэтому образовательная деятельность, построенная на игровых методах наиболее актуальна в этом возрасте.

«ПЯТАЯ ВОЛНА»

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 2-3 года. Этот возраст относится к первому – адаптационному этапу обучения который начинается с знакомства с инструктором, бассейном и его помещениями, знакомства с водой. Продолжается до того момента, как ребенок освоится в бассейне, сможет **безбоязненно и уверенно в сопровождении педагога приходить в бассейн, переодеваться, принимать душ с помощью взрослого. Заходить в воду, не бояться самостоятельно передвигаться по дну бассейна, совершать простейшие действия, играть.**

Дети 3 – 4 года., этот этап начинается с ознакомления ребенка со свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Продолжается до того момента, как ребенок освоится в воде, сможет **безбоязненно и уверенно передвигаться по дну, совершать простейшие плавательные действия, погружаться под воду, играть.**

Дети 4 – 5 лет. Этот возраст относится ко второму этапу обучения, который предполагает дальнейшее освоение детьми погружения и ориентирования **под водой, формирования навыка горизонтального положения тела в воде, скольжения на груди, спине 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 (Приложение 1).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 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.

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
Ранний возраст	3	5	10	30
2я младшая группа	4	5-7	15	60
Средняя группа	4	7	20	80
Подготовительная	4	7	30	120

2.2 Содержание физкультурно-оздоровительной работы по обучению детей плаванию.

«ПЕРВАЯ ВОЛНА» 2-3 - года

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 адаптацию к водному пространству и содержит следующие **задачи**:

1 – адаптировать детей к водному пространству:

- познакомить детей с помещениями бассейна;
- научить безбоязненно заходить в бассейн и его помещения;
- обучить свободному передвижению в водном пространстве;

2 – приобщать малышей к передвижению в воде:

- обучать правильно спускаться в воду, держась за поручень;
- научить уверенно передвигаться в воде со вспомогательными средствами и с помощью взрослого;
- научить ложиться на воду с вспомогательными средствами и с помощью взрослого;
- учить элементарным плавательным движениям с помощью плав. средств и помощи взрослого.

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 двигательных качеств.

Общеразвивающие и специальные упражнения:

- разновидности ходьбы;
- разновидности бега;
- разновидности прыжков;
- похлопывания руками, постукивания;
- движения руками в разных направлениях;
- разнообразные сгибания, разгибания рук.
- наклоны;
- приседы;
- упражнения в положении сидя, лежа на коврике;
- упражнения на восстановление дыхания.

2) Упражнения по адаптации направлены на то, чтобы помочь детям освоиться с новой, непривычной средой. Научить детей безбоязненно передвигаться по бассейну, ложиться на воду с плав. средствами и с помощью взрослого, выполнять элементарные плавательные движения.

- передвижение по дну бассейна, держась за бортик;
- передвижения в воде с подвижной опорой и без опоры;
- лежание на воде;
- передвижение в оде в горизонтальном положении с помощью взрослого;

3) Рекомендованные игры на воде:

«Карусели», «Кто быстрее», «Мы в аквапарке», «Собери игрушки», «Сердитая рыбка».

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

- 1 – способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;**
- 2 – укреплять мышечную систему организма;**
- 3 – формировать «дыхательное удовольствие»;**
- 4 формировать гигиенические навыки:**

- самостоятельно раздеваться в определенной последовательности;
- мыться под душем, пользоваться мылом и губкой;
- одеваться в определенной последовательности;

- 5 – учить правила поведения в воде:**

- осторожно ходить по бассейну только по обходным дорожкам;
- спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно держась за поручень;
- не торопиться и не толкать впереди идущего;
- слушать и выполнять все указания тренера.

«ВТОРАЯ ВОЛНА» 3 -4- года

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 – адаптировать детей к водному пространству:**

- познакомить детей со свойствами воды;
- обучить свободному передвижению в водном пространстве;
- научить задерживать дыхание, погружаться под воду и лежать на воде с плав. средствами.

- 2 – приобщать малышей к плаванию:**

- обучать скольжению с предметом;
- научить выдоху в воду;
- формировать попеременное движение способом кроль;
- учить плавать с плав. средствами.

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 двигательных 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, непривычной средой. Научить детей погружаться в воду на задержке дыхания, лежать на ней с плав. средствами, скользить, плавать при помощи движений ног.

- упражнения знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну;

- передвижения в воде с опорой и без опоры;

- упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде;

- упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду;

- лежание и скольжение на воде;

- работа ногами способом «кроль» на груди, спине у неподвижной опоры, в движении с подвижной опорой.

3) Рекомендованные игры на воде:

«Дождик», «Карусели», «Пузырь», «Смелые ребята», «Кто быстрее», «Мы в аквапарке», «Затейники», «Усатый сом», «Найди клад», «Оса», «Жучек паучок», «Рыбак и рыбки», «Сердитая рыбка», «Охотники и утки», «Салки», «Море волнуется».

«ТРЕТЬЯ ВОЛНА» 4 - 5 лет

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

1) продолжать обучать детей выдоху в воду;

2) научить способности держаться на воде:

- выполнение упражнения поплавок;

- упражнение звездочка на груди, спине;

- обучить скольжению на груди, спине без предмета;

- научить раздельным движениям плавания способом кроль.

3) учить плавать при помощи попеременных движений ног способом кроль на груди, спине.

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;

- упражнения на координацию;

- наклоны;

- приседы;

- упражнения в положении сидя, лежа на коврике;

- упражнения на восстановление дыхания;

Разнообразные способы передвижения по дну:

- ходьба с выдохами в воду;
- ходьба с попеременной работой рук способом кроль на груди отталкиваясь от воды;
- приседания с погружением под водой с открытыми глазами;
- прыжки вперед на двух – плечи под водой (пружинка);
- прыжки вперед, выпрямляя ноги и скользя по поверхности (лягушка).

Рекомендованные игры на воде:

«Догони меня», «Телефон», «Насос», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Торпеда», «Звездочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт», «Рыбак и рыбки», «Затейники», «Найди клад», «Сомбреро», «Веселые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка».

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;
- передвижения в воде 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;
- работа ногами способом «кроль» на груди, спине у опоры, в движении;
- разучивание движений руками способом брасс.

Раздел «Здоровье» включает в себя следующие задачи:

1. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.

2. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

3. Укреплять мышечный корсет ребенка, формировать «дыхательное удовольствие»;

4. Активизировать работу вестибулярного аппарата.

5. Формировать гигиенические навыки:

- самостоятельно раздеваться в определенной последовательности;
- аккуратно складывать и вешать одежду;
- самостоятельно пользоваться полотенцем;
- последовательно вытирать части тела.

«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 согласованию работы рук и дыхания способом кроль на груди;

3. *обучение движению ног способом брасс, дельфин;*
4. *обучение движению рук способами брасс, дельфин;*
5. *закрепление и совершенствование навыка плавания кролем на груди в согласовании рук, ног и дыхания;*
6. *совершенствование плавания кролем на спине с раздельными гребковыми движениями руками из положения - руки вниз, руки вверх;*
7. *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.

2.3 Календарный план воспитательной работы

Месяц	Направления воспитания	
	Экологическое (природа)	Физическое и оздоровительное (здоровье)
Сентябрь		Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (подготовка детей к действиям в условиях различного рода чрезвычайных ситуаций) <i>Беседа. Игра</i>
Январь		День здоровья <i>Решение ситуативной задачи</i>
Март	Всемирный день воды <i>Развлечение</i>	

2.4 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

2.5 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

- 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».
- 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*).
- Обучение 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 длинны.
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.

3.3 Особенности проектирования учебного процесса.
Перспективный план образовательной работы
«ПЕРВАЯ ВОЛНА» Основные задачи обучения плаванию

Задачи	Занятия № 1-10	Занятия № 11-20	Занятия № 21- 28
Обучающие	1. Обучение правилам поведения и безопасности в бассейне. 2. Ознакомление со свойствами воды. 3. Обучение легкому, свободному передвижению в воде. 4. Обучение ориентированию	1. Обучение лежанию на воде у неподвижной опоры. 2. Обучение выполнению упражнения «Стрелка» у неподвижной опоры. 3. Обучение играм на воде	1. Обучение лежанию на воде с подвижной опорой. 2. Обучение отталкиванию ногами от дна, от бортика бассейна. 3. Закрепление пройденного материала.
Оздоровительные	Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды	1. Укрепление мышц тела, нижних конечностей. 2. Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы	Повышение функциональных возможностей организма
Развивающие	Развитие равновесия	Развитие силы	Развитие ловкости, внимания.
Воспитательные	Воспитание смелости	Воспитание положительного отношения детей к занятиям	Воспитание решительности, выдержки

«ВТОРАЯ ВОЛНА» Основные задачи обучения плаванию

Задачи	Занятия № 1-10	Занятия № 11-20	Занятия № 21- 28
Обучающие	1. Ознакомление со свойствами воды. 2. Обучение легкому, свободному передвижению в воде. 3. Обучение входу в воду. 4. Обучение лежанию на воде.	1. Обучение попеременным движениям ног способом кроль. 2. Обучение погружению лица в воду. 3. Обучение открыванию глаз под водой. 5. Формирование умения самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться.	1. Обучение скольжению в нарукавниках и без них. 2. Обучение плаванию облегченным способом с подвижной опорой. 3. Закрепление пройденного материала.
Оздоровительные	Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды	1. Укрепление мышц тела, нижних конечностей. 2. Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы	Повышение функциональных возможностей организма
Развивающие	Развитие равновесия	Развитие силы	Развитие ловкости, внимания.
Воспитательные	Воспитание смелости	Воспитание положительного отношения детей к занятиям	Воспитание решительности, выдержки

«ТРЕТЬЯ ВОЛНА» Основные задачи обучения плаванию

Задачи	Занятия № 1 – 10	Занятия № 11 – 20	Занятия № 21 - 32
Обучающие	1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди (спине) у неподвижной опоры, с подвижной опорой 2. Дальнейшее обучение погружению в воду, лежа на воде, открывая глаза. 3. Дальнейшее обучение выдоху в воду	1. Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием у неподвижной опоры, с подвижной опорой. 2. Обучение скольжению на груди (спине) с опорой. 3. Обучение попеременным круговым движениям рук.	1. Обучение скольжению на груди (спине) без опоры. 2. Упражнение «Стрелка» 3. Совершенствование изученных движений. 4. Подготовка и сдача норм второго этапа обучения плаванию
Оздоровительные	1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. 2. Укрепление мышц тела верхних и нижних конечностей.	1. Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. 2. Активизация работы вестибулярного аппарата.	Повышение функциональных возможностей организма. Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.
Развивающие	Развитие внимания, силы, быстроты.	Развитие гибкости, ловкости.	Развитие выносливости.
Воспитательные	1. Повышение эмоционального тонуса. 2. Воспитание выдержки	Воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, честности)	Воспитание выдержки.

«ПЯТАЯ ВОЛНА» Основные задачи обучения плаванию

Задачи	Занятия № 1 – 10	Занятия № 11 – 20	Занятия № 21 – 32
Обучающие	1. Закрепление навыка плавания при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. 2. Закрепление навыка плавания при помощи ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. 2. Обучение работе рук способом кроль на груди, спине. 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.	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. 2. Обучение плаванию при помощи движений ног способом брасс у неподвижной опоры, с подвижной опорой. 3. Обучение движению рук как при плавании способом брасс. 4. Закрепление изученных способов плавания.	1. Закрепление техники плавания способом кроль на груди, спине в согласовании движений рук, ног и дыхания. 2. Обучение технике плавания способом брасс в согласовании движений рук и ног дыхание произвольное. 3. Обучение технике движения рук способом брасс в согласовании с дыханием. 4. Ознакомление и обучение технике плавания способом дельфин. 5. Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему. 6. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания. 7. Подготовка и сдача норм второго этапа обучения плаванию
Оздоровительные	1. Укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног. 2. Закаливание организма.	1. Укрепление дыхательной мускулатуры. 2. Улучшение подвижности грудной клетки. 3. Увеличение резервных возможностей дыхания.	1. Повышение функциональных возможностей организма, прежде всего дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
Развивающие	Развитие гибкости.	Развитие силы, выносливости.	Развитие ловкости.
Воспитательные	1. Воспитание воли, выдержки.	Воспитание целеустремленности, сообразительности.	Воспитание настойчивости в достижении цели, честности.

3.4 Система мониторинга образовательного процесса:

Дети 2-3 года

1. *Безбоязненное посещение бассейна;*

4 балла – ребенок спокойно переодевается в халат с хорошим настроением идет в бассейн, просится в туалет, принимает душ, спокойно заходит в воду;

3 балла – ребенок спокойно переодевается в халат, принимает душ, в воду заходит не сразу;

2 балл – ребенок не хочет идти в бассейн, но после уговоров соглашается;

1 балл – в день занятий ребенок беспокоен, переодевается и идет в бассейн со слезами.

2. *Передвижения в воде*

4 балла – ребенок передвигается по бассейну самостоятельно, без помощи взрослого, без боязни ложится на воду в нарукавниках, играет в игрушки;

3 балла – ребенок передвигается по бассейну самостоятельно только пешком, играет в игрушки;

2 балла – ребенок передвигается по бассейну только за руку со взрослым;

1 балл – ребенок приходит, но не заходит в бассейн.

Дети 3 – 4 года.

1. *Разнообразные способы передвижения в воде.*

4 балла – ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде,

3 балла – выполняет упражнения неуверенно, осторожно,

2 балла - выполняет упражнения, держась за бортик,

1 балл – боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнения.

2. *Погружение в воду с открыванием глаз под водой.*

4 балла – ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течении 3 сек.,

3 балла – погрузившись в воду, приоткрыв глаза, находится там менее 3 сек.,

2 балла – погрузившись в воду не открывает глаза,

1 балл – боится полностью погрузиться под воду.

3. *Выдохи в воду.*

4 балла – ребенок правильно выполняет 2 выдоха,

3 балла – правильно выполняет 1 выдох,

2 балла – не полностью выполняет выдох, т.е. заканчивает его над водой,

1 балл – выполняет выдох, опустив только губы.

4. *Плавание с плав. средством (нудлом) при помощи движений ног.*

4 балла – ребенок, приняв правильное положение тела, проплывает 4 м при помощи движений ног способом кроль;

3 балла – проплывает 3м;

2 балла – проплывает 2 м;

1 балл – приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги не может сдвинуться с места.

Дети 4 – 5 лет.

1. *Ориентирование в воде с открытыми глазами.*

4 балла – ребенок может достать 3 предмета на одном дыхании;

- 3 балла – достать 2 предмета;
- 2 балла – достать 1 предмет;
- 1 балл – достает предмет, не опуская лицо в воду.

2. *Лежание на груди.*

- 4 балла – ребенок выполняет упражнение в течении 5 сек;
- 3 балла – в течении 3-4 сек;
- 2 балла – в течении 1-2 сек;
- 1 балл – лежит на воде с поддерживающим средством.

3. *Лежание на спине.*

- 4 балла – приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течении 5 сек;
- 3 балла – лежит на спине в течении 3-4 секунд;
- 2 балла – лежит на спине 1-2 сек;
- 1 балл – лежит с поддерживающими средствами.

4. *Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди.*

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

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;
- 3 балла – 10м;
- 1 балла – 7м;
- 1 балл – 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.*

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

Приложение № 1

Оценочные тесты по 1 этапу обучения плаванию детей ____ группы ____ (дети 2-3 года) _____ 20__ год

№ п/п	Ф.И. ребенка	Адаптация	Балл	Передвижение в воде	Балл	Средний балл
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

Оценочные тесты по 2 этапу обучения плаванию детей ____ группы ____ (дети 3 – 4 лет) _____ 20__ год

№ п/п	Ф.И. ребенка	Передвижения	Балл	Погружение	Балл	Выдохи в воду	Балл	Плавание с опорой	Балл	Средний балл
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										

Оценочные тесты по 3 этапу обучения плаванию детей ____ группы ____ (дети 4 – 5 лет) _____ 20__ год

№ п/п	Ф.И. ребенка	Ориентирование в воде	Балл	Лежание на груди	Балл	Лежание на спине	Балл	Плавание с доской	Балл	Средний балл
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										

Оценочные тесты по 5 этапу обучения плаванию детей ____ группы ____ (дети 6 – 7 лет) _____ 20__ год

№ п/п	Ф.И. ребенка	«Торпеда»	Балл	Оцен ка	Кроль на груди	Балл	Оцен ка	Кроль на спине	Балл	Оцен ка	Плавание произвольным способом	Балл	Оцен ка	Средний балл
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														

