

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

ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
Образовательного учреждения
Протокол от 30.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 30.08.2024 № 111-ад

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по плаванию
для детей дошкольного возраста групп общеразвивающей направленности
«Послушные волны»

Возраст: от 3 до 7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Ларина Елена Анатольевна,
инструктор
по физической культуре

Санкт-Петербург
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы	3
1.1.2. Значимые для разработки/реализации Программы характеристики	6
1.1.3. Планируемые результаты освоения/реализации Программы	8
1.2. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов освоения/реализации Программы	10
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	13
2.1. Содержание физкультурно-оздоровительной работы по обучению детей плаванию	13
2.2. Структура организации образовательного процесса по обучению детей плаванию. Формы работы.	18
2.3. Перспективное планирование по обучению детей плаванию.	19
2.4. Система работы по взаимодействию с семьями воспитанников	23
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	25
3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	25
3.2. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса	26
4. ПРИЛОЖЕНИЯ	27
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Аннотация Программы	27

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по плаванию для детей дошкольного возраста групп общеразвивающей программы (далее – Программа) разработана в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 78 Красносельского района Санкт-Петербурга «Жемчужинка» (далее – ГБДОУ), созданной педагогическим коллективом ГБДОУ на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155, Федеральной образовательной программы дошкольного образования (далее – ФОП ДО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. №1028, а также с учетом парциальной программы «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» под редакцией А.А. Чеменевой.

Программа предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время Программа направлена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

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

Программа разработана для детей младшего, среднего, старшего и подготовительного дошкольного возраста. Материал представлен в шаговой форме, чтобы обеспечить овладение ребенком данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

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.

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

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.

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Целью Программы является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Цель реализуется через решение следующих задач:

обеспечение единых для Российской Федерации содержания дошкольного образования и планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования;

приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;

создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

достижение детьми на этапе завершения дошкольного образования уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

«Первая волна»:

Цели:

- обучать детей безбоязненному погружению в воду, выдохам в воду и плаванию с предметом;
- способствовать оздоровлению детей;
- совершенствовать физическое развитие;
- закаливать детский организм.

Задачи:

Образовательные:

- адаптировать детей к водному пространству;
- учить без боязни заходить в воду и свободно передвигаться в ней;

- учить задерживать дыхание, выполнять погружение и лежание на поверхности воды;
- учить плавать при помощи ног способом кроль на груди с предметом.

Оздоровительные:

- повышать сопротивляемость 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;
- воспитывать положительное отношение детей к занятиям;

«Вторая волна»:

Цели:

- обучать детей ориентироваться под водой, лежать на воде, плавать с доской.
- способствовать оздоровлению детей;
- совершенствовать физическое развитие;
- закаливать детского организма.

Задачи:

Образовательные:

- продолжать обучать выдоху в воду с открыванием глаз под водой;
- обучать скольжению на груди, спине;
- обучать передвижению при помощи ног способом кроль на груди (в согласовании с дыханием), спине;
- обучать плаванию в согласовании рук способом кроль;
- обучать движению рук способом брас;
- обучать плаванию комбинированным способом (руки – брас, ноги кроль).

Оздоровительные:

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

Воспитательные:

- развивать внимание, силу, быстроту, гибкости, ловкости, выносливости;
- повышать эмоциональный фон;
- воспитывать выдержку;
- воспитывать уверенность в своих силах;
- воспитывать морально-волевые качества (сдержанность, дисциплинированность, честность, целеустремленность);
- воспитывать выдержку.

«Третья волна»:

Цели:

- обучать детей плавать;
- способствовать оздоровлению детей;
- совершенствовать физическое развитие;

- закаливать детский организм;

Задачи:

Образовательные:

- обучать плаванию кролем на груди;
- обучать плаванию кролем на спине;
- обучать плаванию комбинированным способом;
- 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;
- закаливать детский организм.

Задачи:

Образовательные:

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

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации осуществления образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного

образовательного учреждения. Образовательный процесс в ДОУ строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Младший возраст 3-4 лет

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 вначале непрочны.

Процессы возбуждения и торможения 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.

Средний возраст 4-5 лет

Детям исполнилось четыре года. Возросли их физические возможности: движения стали значительно 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, 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.

Старший возраст 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, вверх-вниз, 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.

Подготовительный возраст 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 физкультурным инвентарем и 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 пеших 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 достижения планируемых результатов освоения/реализации Программы

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов,

предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками.
Она позволяет выявить особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Система оценки:

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 течение 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 плавательным 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 3 м;
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 течение 3-4 сек;
2 балла – в течение 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 течение 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 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

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития с 3 до 4 лет:

обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве бассейна, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения на воде;

закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание представлено по двум направлениям - «Плавание » и «Здоровье».

«Плавание»

«Первая волна»

Задачи:

1. Адаптировать детей к водному пространству:

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

2. Приобщать малышей к плаванию:

- обучать скольжению с предметом и без него;
- научить выдоху в воду;
- формировать попеременное движение ног способом кроль;
- учить плавать облегченным способом.

Содержание:

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 коврик;
- 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;
- 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;
- всплытие и лежание на воде;
- скольжение по поверхности;
- работа ногами способом «кроль» на груди, спине у опоры, в движении;
- разучивание движений руками способом брасс.

3. Рекомендованные игры на воде:

«Дождик», «Карусель», «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».

«Здоровье»

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, пользуясь мылом и губкой;
- одеваться в определенной последовательности;

5. учить правила поведения на воде:

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

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития с 4 до 5 лет («Вторая волна»):

обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения подвижных игр;

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, ориентировку в пространстве;

воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания; формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в бассейне.

Содержание представлено по двум направлениям - «Плавание » и «Здоровье».

«Плавание»

Задачи:

1. Продолжать обучать детей выдоху в воду;

2. Учить способности держаться на воде:

- выполнять упражнение «поплавок»;
- упражнение «звездочка» на груди, спине;
- обучить скольжению на груди, спине без предмета;
- отдельным движениям плавания способом кроль.

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

Содержание:

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:

«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;
- всплытие и лежание на воде;
- скольжение по поверхности;
- работа ногами способом «кроль» на груди, спине у опоры, в движении;
- разучивание движений руками способом брасс.

«Здоровье»:

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.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития с 5 до 6 лет («Третья волна»):

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики;
развивать психофизические качества, координацию, ориентировку в пространстве, равновесие, точность, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных играх;
продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений;
воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Содержание:

совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать психофизические качества, обогащать двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживать детскую инициативу. Закреплять умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими

детьми, соблюдать правила в подвижных играх; поддерживать предложенные детьми варианты их усложнения; поощрять проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками;
уточнять, расширять и закреплять представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинать формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствовать формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;
организовывать для детей и родителей (законных представителей) физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

Содержание представлено по двум направлениям - «Плавание» и «Здоровье».

«Плавание»

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.

Содержание:

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;
 - 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.

«Здоровье»

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.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития с 6 до 7 лет («Четвертая волна»):

обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения;

развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде; воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности;

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности:

создавать условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций;

поощрять стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой;

обучать детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений;

поддерживать стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы,

импровизировать.

продолжать приобщать детей к здоровому образу жизни: расширять и уточнять представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживать интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывать полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Содержание представлено по двум направлениям - «Плавание» и «Здоровье».

«Плавание»

Задачи:

1. Совершенствовать работу ног при плавании способом кроль на груди, спине
2. Обучать движению ног способом «брасс», «дельфин».
3. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди в согласовании рук и дыхания.
4. Совершенствовать плавание всеми способами в полной координации.
5. Обучать плаванию под водой.
6. Учить расслабляться на воде, обучать способам отдыха.
7. Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.

Содержание:

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 коврик;
 - упражнения на восстановление дыхания.
2. Упражнения по обучению плаванию направлены на закрепление освоенных навыков, на развитие способности применять разные стили плавания в различных условиях. Научить детей находится на поверхности воды без опоры более длительный период.
- упражнения на технику выполнения движений рук, ног различными способами;
 - 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;

«Здоровье»

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 дошкольном учреждении используются следующие виды непосредственно – 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:

- непосредственно-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 по 7 человек.

Длительность занятий во второй младшей группе составляет 5 – 20 минут, в средней-20-25 минут, старшей 25-30 минут, подготовительной 30-35 минут.

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

Задачи	Занятия № 1-8	Занятия № 9-16	Занятия № 17- 24	Занятия № 25-32
Обучающие	1. Ознакомление со свойствами воды. 2. Обучение легкому, свободному передвижению в воде. 3. Обучение входу в воду. 4. Обучение погружению в воду. 5. Формирование умения самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться.	1. Обучение попеременным движениям ног способом кроль. 2. Обучение лежанию на воде. 3. Обучение ориентированию	1. Обучение скольжению с надувным кругом и без него. 2. Обучение плаванию облегченным способом. 3. Закрепление пройденного материала.	Подготовка и сдача норм первого этапа обучения плаванию
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	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы
Развивающие	Развитие равновесия	Развитие силы	Развитие ловкости, внимания.	Развитие выносливости
Воспитательные	Воспитание смелости	Воспитание положительного отношения детей к занятиям	Воспитание решительности, выдержки	Воспитание организованности

«Вторая волна»

Задачи	Занятия № 1-8	Занятия № 9-16	Занятия № 17- 24	Занятия № 25-32
Обучающие	1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди, спине.	1. Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием.	1. Обучение плаванию на груди, спине с выносом рук при помощи движений ног способом кроль	Подготовка к сдаче норм второго этапа обучения плаванию
	2. Обучение попеременным круговым движениям прямыми руками. 3. Дальнейшее обучение погружению в воду, лежа на поверхности, открывая глаза. 4. Дальнейшее обучение выдоху в воду.	2. Обучение скольжению на груди, спине. 3. дальнейшее обучение движений рук способом брас. 4. Закрепление пройденного материала.	2. Обучение плаванию в согласовании с движениями рук способом кроль. 3. Обучение плаванию комбинированным способом (руки – брас, ноги – кроль). 4. Совершенствование изученных упражнений.	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы
Оздоровительные	1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. 2. Укрепление мышц верхних и нижних конечностей.	Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1. Повышение функциональных возможностей организма. 2. Активизация работы вестибулярного аппарата	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.
Развивающие	Развитие внимания, силы, быстроты.	Развитие выносливости	Развитие гибкости, ловкости.	Развитие выносливости.
Воспитательные	1. Повышение эмоционального тонуса. 2. Воспитание выдержки	Воспитание уверенности в своих силах, смелости.	Воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, честности	Воспитание выдержки.

«Третья волна»

Задачи	Занятия № 1 – 8	Занятия № 9 – 16	Занятия № 17 – 24	Занятия № 25 – 32
Обучающие	<p>1. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук на задержке дыхания.</p> <p>2. Обучение плаванию на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием (поворот головы на вдох).</p> <p>3. Обучение плаванию кролем на груди в полной координации на задержке дыхания.</p> <p>4. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук.</p> <p>5. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений ног.</p> <p>6. Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием.</p> <p>7. Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине</p>	<p>1. Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации.</p> <p>2. Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием.</p> <p>3. Обучение плаванию комбинированным способом (руки – дельфин, ноги – кроль).</p> <p>4. Дальнейшее обучение плаванию на груди, спине при помощи движений рук, ног способом кроль в согласовании с дыханием.</p> <p>5. Закрепление пройденного материала.</p>	<p>1. Обучение скольжению на груди (спине) без опоры.</p> <p>2. Обучение плаванию при помощи движений рук способом кроль.</p> <p>3. Обучение комбинированному способу плавания (руки - брасс, ноги - кроль).</p> <p>4. Совершенствование изученных движений.</p>	<p>Подготовка и сдача норм третьего этапа обучения плаванию</p>
Оздоровительные	<p>1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.</p> <p>2. Укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки.</p>	<p>1. Повышение общей и силовой подвижности мышц.</p> <p>2. Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной емкости легких</p>	<p>1. Повышение функциональных возможностей организма.</p>	<p>Активизация обменных процессов, работы центральной нервной системы.</p>
Развивающие	<p>Развитие гибкости.</p>	<p>Развитие силы, выносливости.</p>	<p>Развитие ловкости.</p>	<p>Развитие выносливости.</p>
Воспитательные	<p>1. Воспитание воли, целеустремленности</p>	<p>Воспитание чувства товарищества, выдержки.</p>	<p>Воспитание сознательной дисциплины, организованности.</p>	<p>Воспитание уверенности в своих силах.</p>

«Четвертая волна»

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

2.4. Система работы по взаимодействию 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. 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 акваэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ /Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2011. – 104с. (*Растём здоровыми*).
4. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96с. (Растим детей здоровыми).
5. 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.

4. ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Аннотация Программы

Рабочая программа по плаванию для детей дошкольного возраста групп общеразвивающей программы (далее – Программа) разработана в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 78 Красносельского района Санкт-Петербурга «Жемчужинка» (далее – ГБДОУ), созданной педагогическим коллективом ГБДОУ на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 (с изменениями и дополнениями от 21 января 2019 г., 8 ноября 2022 г.), Федеральной образовательной программы дошкольного образования (далее – ФОП ДО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. №1028, а также с учетом парциальной программы «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» под редакцией А.А. Чеменевой.

Программа реализуется в течение всего времени пребывания детей в ГБДОУ. Срок реализации – 1 учебный год.

Программа направлена на повышение двигательной активности детей дошкольного возраста с помощью занятий плаванием. Она предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа направлена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Программа разработана для детей младшего, среднего, старшего и подготовительного дошкольного возраста.

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел включает в себя пояснительную записку, планируемые результаты освоения Программы и педагогическую диагностику достижений планируемых результатов освоения/реализации Программы. Пояснительная записка раскрывает цели и задачи реализации Программы, а также значимые для разработки/реализации Программы характеристики.

Содержательный раздел Программы включает задачи и содержание физкультурно-оздоровительной работы по обучению детей плаванию, структуру организации образовательного процесса по обучению детей плаванию, формы работы, перспективное планирование, а также систему работы по взаимодействию с семьями воспитанников.

Организационный раздел содержит особенности организации развивающей предметно-пространственной среды, а также программно-методическое обеспечение образовательного процесса

