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

ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
Образовательного учреждения
Протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 30.08.2023 № 130-ад

Подписано цифровой подписью: Смирнова Галина Викторовна

DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, OID.1.2.643.100.4=7710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Казначейство России
Причина: Я утвердил этот документ
Дата: 14 Сентябрь 2023 г. 16:09:37

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

Возраст: от 3 до 7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Рузайкина Елена Владимировна,
инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург
2023

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	12
2.1. Задачи и содержание физкультурно-оздоровительной работы по обучению детей плаванию	12
2.2. Структура организации образовательного процесса по обучению детей плаванию. Формы работы.	17
2.3. Перспективное планирование по обучению детей плаванию.	19
2.2. Система работы по взаимодействию с семьями воспитанников	23
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	23
3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	23
3.2. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса	23
4. ПРИЛОЖЕНИЯ	
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Аннотация Программы	24

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1.Пояснительная записка

Рабочая программа по обучению плаванию 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 «Послушные волны» 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 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

«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 (дыхание произвольное), спине с предметом;

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, гибкость, ловкость, выносливость;
- повышать эмоциональный фон;
- воспитывать выдержку;
- воспитывать уверенность в своих силах;

- воспитывать морально-волевые качества (сдержанность, дисциплинированность, честность, целеустремленность);

«Третья волна»

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

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

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

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

«Четвертая волна»

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

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

Оздоровительные:
- способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию;
- совершенствовать развитие опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку;

– повышать работоспособность организма;
– формировать гигиенические навыки:

Воспитательные:

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

1.1.2. Значимые для разработки/реализации Программы характеристики

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 (группы).

Образовательный процесс в ГБДОУ строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Характеристика особенностей физического развития детей 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.

Характеристика особенностей физического развития детей 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.

Характеристика особенностей физического развития детей 5 – 6 лет

Этот возраст характеризуется активизацией ростового процесса. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость

равновесия, необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

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

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически, что связанно с возрастающей физической выносливостью.

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

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

Характеристика особенностей физического развития детей 6-7 лет

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы.

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

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

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

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен

результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.1.3. Планируемые результаты освоения/реализации Программы

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.

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.

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.

К пяти годам:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнения, действиям с физкультурным 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.

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

К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнения, 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.

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.

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.

1.2. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов освоения/реализации Программы

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 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 правильно 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 5 – 6 лет.

1. *Скольжение на груди.*

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

2. *Скольжение на спине.*

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

3. *Проплывание с доской при помощи движений ног в согласовании с дыханьем.*

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;
1балл – менее 7м.

3. *Плавание кролем на спине руки вверх.*

4 балла – ребенок проплывает 7м;
3 балла – 5м;
2 балла – 3м;
1балл – 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. Содержание физкультурно-оздоровительной работы по обучению детей плаванию

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

«Первая волна»:

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

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

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

Общеразвивающие и специальные упражнения:

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

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

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

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».

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, 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.

«Вторая волна»:
Содержание раздела **«Плавание»** включает в себя начальное обучение плаванию и решает следующие **задачи**:
1. Продолжать обучать детей непрерывному дыханию с выдохом в воду;
2. Учить способности держаться на воде:
   – выполнять упражнение «поплавок»;
   – упражнение «звездочка» на груди, спине;
   – обучить скольжению на груди, спине без опоры;
   – обучать раздельным движениям плавания способом кроль.
3. учить плавать при помощи попеременных движений ног способом кроль на груди, спине с опорой.

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:

«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.

«Третья волна»:

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

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

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

1. **Упражнения для разминки на суше** позволяют не только организовать детей, подготовить организм к предстоящей работе, но и способствуют развитию

функциональных возможностей организма, укреплению мышечного корсета, содействуют развитию физических качеств.

Общеразвивающие и специальные упражнения:

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

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

- упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну;
- плавание с опорой, без опоры;
- упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде;
- упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду;
- всплывание и лежание на воде;
- скольжение по поверхности;
- плавание под водой;
- работа ногами способом «кроль» на груди, спине у опоры, в движении;
- разучивание движений руками способом кроль;
- ознакомительные упражнения с работой рук способом брасс

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

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

Рекомендуемые игры на воде:

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

«Четвертая волна»:

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

1. Совершенствовать работу ног при плавании способом кроль на груди, спине
2. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди в согласовании рук, ног
3. Ознакомить с техникой плавания способом «брасс», «дельфин».

4. Обучать плаванию под водой.
5. Ознакомить с элементами прикладного плавании.
6. Учить расслабляться на воде, обучать способам отдыха.
7. Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.

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

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

Общеразвивающие и специальные упражнения:

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

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

- упражнения, направленные на отрабатывание техники движений рук, ног различными способами;
- передвижения в воде с опорой, без опоры;
- упражнения в согласовании с дыханием;
- упражнения под водой;
- упражнения, направленные на развитие выносливости;
- упражнения, направленные на развитие быстроты;
- упражнения, направленные на развитие координации;

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

1. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.
2. Совершенствовать развитие опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку.
3. Повышать работоспособность организма.
4. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.
5. Приобщать к здоровому образу жизни.
6. Формировать гигиенические навыки:
   - быстро раздеваться, одеваться;
   - правильно мыться под душем, оказывая помощь друг другу.
   - насухо вытираться;
   - сушить волосы под феном;
   - следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

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

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

В ГБДОУ используются следующие виды образовательной деятельности по плаванию:

- традиционная (учебно-тренировочная);
- сюжетно – игровая;
- построенная на одном способе плавания; игровая; контрольное занятие.

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

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

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

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

Длительность занятий во второй младшей группе составляет 15 минут, в средней-20минут, старшей 25 минут, подготовительной в школе 30 минут.

2.2.1. Перспективное планирование по обучению детей плаванию

«Первая волна»

Задачи	Занятия № 1-8	Занятия № 9-16	Занятия № 17- 24	Занятия № 25-32
Обучающие	1. Ознакомление с правилами поведения в бассейне. 2. Обучение без боязни входить в бассейн и легкому, свободному передвижению в воде. 3. Ознакомление со свойствами воды. 4. Формирование умения самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться.	1. Обучение задерживанию дыханья и входу в воду. 2. Обучение погружению в воду. 3. Обучение погружению в воду. 4. Обучение попеременным движениям ног способом кроль у неподвижной опоры.	1. Обучение лежанию на воде. 2. Обучение плаванию при помощи ног способом кроль на груди с подвижной опорой. 3. Обучение скольжению с надувным кругом и без него.	Закрепление пройденного материала.
Оздоровительные	Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды	Укрепление мышц тела, нижних конечностей. 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 лежанию на груди, спине без плавательных средств. 2. Обучение попеременным движения ног способом кроль у неподвижной опоры, с опускание лица в воду. 3. Обучение непрерывному дыханию с выдохом в воду.	1. Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди, спине с подвижной опорой. 2. Обучение всплыванию, скольжению на груди, спине без опоры. 3. Обучение плаванию «Стрелочкой».	1. Обучение выдохам в воду в согласовании с движением ног способом кроль у неподвижной опоры. 2. Обучение ориентированию под водой.	1. Закрепление пройденного материала
Оздоровительные	Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. Укрепление мышц верхних и нижних конечностей.	Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Повышение функциональных возможностей организма. Активизация работы вестибулярного аппарата	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.
Развивающие	Развитие внимания, силы, быстроты.	Развитие выносливости	Развитие гибкости, ловкости.	Развитие выносливости.
Воспитательные	Повышение эмоционального тонуса. 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	1. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханьем с подвижной опорой. 2. Освоение упражнения «Торпеда» 3. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений ног с подвижной опорой.	1. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений ног с различным положением рук с задержкой дыхания. 2. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений ног с различным положением рук. 3. Ознакомить с техникой движения рук кролем на груди, спине	1. Обучение плаванию под водой 2. Обучение плаванию при помощи движений рук способом кроль.	Закрепление пройденного материала
Оздоровительные	Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. Укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки.	Повышение общей и силовой подвижности мышц. Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной емкости легких	Повышение функциональных возможностей организма.	Активизация обменных процессов, работы центральной нервной системы.
Развивающие	Развитие гибкости.	Развитие силы, выносливости.	Развитие ловкости.	Развитие выносливости.
Воспитательные	Воспитание воли, целеустремленности	Воспитание чувства товарищества, выдержки.	Воспитание сознательной дисциплины, организованности.	Воспитание уверенности в своих силах.

«Четвертая волна»

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

2.1.3. Система работы по взаимодействию с семьями воспитанников

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

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

Темы консультаций для педагогов и родителей (законных представителдей):

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. Съемная пластмассовая горка.
4. Пластмассовый шест длиной 2-2,5 м.
5. Термометр комнатный.
6. Термометр для воды.
7. Секундомер.
8. Судейский свисток.
9. Магнитофон.
10. Корзины для мячей и игрушек.
11. Обручи, гимнастические палки для ныряния.
12. Удочка с надувным мячом на конце лески.
13. Плавательные доски.
14. Резиновые надувные круги.
15. Надувные нарукавники.
16. Плавающие надувные и резиновые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (утки, рыбки и т.д.) или к определенной деятельности (лодка, пароход и т.д.).
17. Донные игрушки.
18. Надувные резиновые мячи разных размеров.
19. Наглядные пособия.

3.2. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Ботякова О.Ю. Уроки плавания для младенцев. – СПб: Издательский Дом «Литера», 2010. – 32с.: ил. – (Серия «Наша кроха»).
2. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. – СПБ: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 80
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. –СПб: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2005–112 с.
4. Канидова В.И. Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ / Под ред. И.Ю. Синельникова. – М.: АРКТИ, 2012. – 168с. (Растём здоровыми).
5. Козлов А.В. Спортивные способы плавания: Учебно-методическое пособие. / А.В. Козлов; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб: изд-во СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 180с.
6. Козлов А.В. Многолетняя подготовка юных пловцов: Учебно-методическое пособие. / А.В. Козлов; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб: изд-во СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 101с.
7. Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ /Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2011. – 104с. (*Растём здоровыми*).
8. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96с. (Растим детей здоровыми).
9. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие /Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Аннотация Программы

Рабочая программа по обучению плаванию 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 «Послушные волны» 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 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.