



Частное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Рыжики»

54091 г. Челябинск ул. Российская 222 А, телефон 262-11-37 ИНН 7451213580 КПП 745101001

Одобрено на заседании Утверждаю
педагогического совета
№__ протокол от _____ г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Физическое развитие»
к программе Т.И. Осокиной
«Обучение плаванию в детском саду»

2021 - 2022 уч. г.

Разработчик инструктор по плаванию:

СОДЕРЖАНИЕ:

| | |
|--|-----------|
| 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы | 4 |
| 1.3. Принципы и подходы к формированию программы | 5 |
| 1.4. Промежуточные планируемые результаты | 6 |
| 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ | |
| 2.1. Характеристика возрастных особенностей навыков воспитанников | 9 |
| 2.2. Формы и приёмы организации – образовательного процесса | 15 |
| 2.3. Образовательная деятельность | 17 |
| 2.4. Взаимодействие с коллегами | 25 |
| 2.5. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников | 26 |
| 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ | |
| 3.1. Организация режима посещения детей плавательного бассейна | 27 |
| 3.2. Обеспечение безопасности НОД по плаванию | 30 |
| 3.3. Материально – техническое обеспечение плавательного бассейна | 31 |
| 3.4. Программно-методический комплекс | 34 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ | |

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Формирование здоровья ребенка, полноценное развитие его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста - это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения.
2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155.

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 « Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Характеристика детского сада.

Таблица 1

| | |
|---------------------|---|
| Название учреждения | Частное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Рыжики» |
| Адрес | 454000 г. Челябинск, ул. Российская, 22А, Борьбы 5 Тел. 8(351)237-06-07, 263-11-37 |
| Директор ЧДОУ | Пашнина Наталья Ивановна |
| Тип | Дошкольное образовательное учреждение |
| Вид | Детский сад комбинированного вида |
| Функционирует | С 2006 г. |
| Количество групп | 6 |

1.2. Цели и задачи.

Ведущая цель программы - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Цели начального обучения плаванию дошкольников:

- научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде;
- максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию;
- заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- принцип осознанности и активности - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности - предполагает использование наглядных, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической,

координационной готовности к обучению;

- принцип индивидуального подхода - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

- принцип постепенности в повышении требований - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания - от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию.

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом бассейне, размером 3м. на 3,5м., расположенном в здании ЧДОУ детский сад «Рыжики», г. Челябинска.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с раннего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане.

Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так как только в сочетании непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

1.4. Промежуточные планируемые результаты. Возрастные особенности воспитанников.

1 младшая группа.

Ранний возраст - возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно

адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

К концу года дети могут:

- погружать лицо в воду;
- ходить вперед и назад в воде с помощью рук;
- бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»);
- дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду;
- прыгать по бассейну с продвижением вперед.

II младшая группа.

Во второй младшей группе продолжается период освоения детей в воде. Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

К концу года дети могут:

- погружать лицо и голову в воду;
- ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде с помощью рук;
- бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»);
- выполнять упражнения с работой ног;
- выполнять вдох над водой и выдох в воду;
- пытаться выполнять выдох с погружением в воду;
- прыгать по бассейну с продвижением вперед;
- выпрыгивать вверх из приседа в воде;

- пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди на спине;
- пытаться скользить по поверхности воды.

Средняя группа.

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопорное положение. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте закрепляются, упражнения усложняются. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети могут:

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- бегать парами;
- пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- делать попытку доставать предметы со дна;
- выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- выполнять упражнения на дыхание;
- выполнять серию прыжков продвижением вперед;
- выпрыгивать в верх из приседа в воде;
- скользить на груди;
- выполнять упражнение «Звездочка».

Старшая группа.

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года дети могут:

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- нырять в обруч, проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку;
- доставать предметы со дна;
- выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»;
- скользить на груди с работой ног, с работой рук;
- пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди;
- выполнять упражнение «Звездочка» на груди и на спине;
- выполнять упражнение «Поплавок».

Подготовительная к школе группа.

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

К концу года дети могут:

- погружаться в воду, открывать глаза в воде;

- поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой;
- нырять в обруч, проплывать тоннель;
- выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой;
- скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук;
- скользить на спине, лежать с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине;
- выполнять упражнения «Звездочка» на груди и на спине на длительность лежания;
- плавать на груди с работой рук, с работой ног;
- пытаться плавать способом на груди и на спине.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Характеристика возрастных особенностей навыков воспитанников.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей с 3 летнего возраста. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год, с целью планирования индивидуальной работы с детьми.

Характеристика основных возрастных навыков плавания.

Таблица 2

| Навык | Характеристика |
|-------|----------------|
|-------|----------------|

| | |
|------------------------|---|
| Нырание | Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой. |
| Лежание | Позволяет почувствовать статическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха. |
| Скольжение | Позволяет почувствовать не только статическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости. |
| Контролируемое дыхание | Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, оно тесно взаимосвязано со всеми навыками. |

Этапы развития основных возрастных навыков плавания.

Таблица 3

| № этапа | Результат (задачи) | Возраст детей |
|----------|---|---------------|
| I этап | Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное хождение по дну, придерживаясь рукой за поручень и самостоятельно совершать простейшие действия, играть). | (3 - 4 года) |
| II этап | Приобретение детьми умения и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду). | (4 - 5 лет) |
| III этап | Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног дыхания). | (5 - 6 лет) |
| IV этап | Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов. | (6 - 7 лет) |

Задачи и навыки обучения плаванию в каждой возрастной группе.

Таблица 4

| Возрастная группа | Задача |
|-------------------|---|
| I младшая | <ul style="list-style-type: none"> - научить не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться; - учить, не бояться входить в воду и выходить из нее самостоятельно; - знакомить с некоторыми свойствами воды; -приучать к простейшим передвижениям в воде, к погружению; – учить выдохам в воду. <p>Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться, запомнить личные вещи.</p> <p>Правила поведения: знакомство с основными правилами и их соблюдение.</p> |
| II младшая | <ul style="list-style-type: none"> - учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно; - знакомить с некоторыми свойствами воды; - обучать различным передвижениям в воде, погружению; - учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха; - делать попытки лежать на воде; - учить простейшим плавательным движениям ног. <p>Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться; принимать душ, знать личные вещи.</p> <p>Правила поведения: соблюдать основные правила поведения на воде.</p> |
| Средняя | <ul style="list-style-type: none"> - продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться; - продолжать знакомить со свойствами воды; - продолжать обучать передвижениям в воде; - учить погружаться в воду; - учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха; - обучать выдоху в воду; - учить открывать глаза в воде; - обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде; - учить выполнять плавательные движения ногами. <p>Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.</p> <p>Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.</p> |

| | |
|---------------------------|--|
| Старшая | <ul style="list-style-type: none"> - продолжать знакомить со свойствами воды; - разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине; - продолжать обучать лежанию на груди и на спине; - учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой; - научить выдоху в воду; - учить более уверенно держаться на воде, скользить по ней на груди; - учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди; - разучивать попеременные и одновременные движения руками. Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться, принимать душ, знать личные вещи. <p>Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их.</p> |
| Подготовительная к школам | <ul style="list-style-type: none"> - продолжать знакомить со свойствами воды; - разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине; - продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине; - учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой; - научить выдоху в воду; - учить уверенно держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время; - учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине; - учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине; - учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине; <p>Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.</p> <p>Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно выполнять их.</p> |

Контрольное тестирование (младший возраст).

Таблица 5

| Навык плавания | Контрольное упражнение |
|----------------|--|
| Ныряние | <ul style="list-style-type: none"> - Погружение лица в воду. - Погружение головы в воду. |

| | |
|--------------------|--|
| Продвижение в воде | - Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук. - Бег (игра «Догони меня») |
| Выдох в воду | Вдох над водой и выдох в воду |

Контрольное тестирование (средний возраст).

Таблица 6

| Навык плавания | Контрольное упражнение |
|----------------|---|
| Ныряние | - Попытаться проплыть тоннель. |
| | - Подныривание под гимнастическую палку. - Попытаться доставать предметы со дна. |
| Продвижение | - Упражнения в паре «на буксире». - Бег парами. - Скольжение на груди. |
| Выдох в воду | - Упражнение на дыхание «Ветерок» |
| Лежание | - Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине с плавательной доской. |

Контрольное тестирование (старший возраст).

Таблица 7

| Навык плавания | Контрольное упражнение |
|----------------|--|
| Ныряние | - Проплавание тоннеля. - Подныривание под гимнастическую палку. - Доставка предметов со дна. |
| Выдох в воду | - Выполнение серии выдохов в воду. - Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше?». |

Контрольное тестирование (подготовительная к школе группа).

Таблица 8

| Навык плавания | Контрольное упражнение |
|--------------------|--|
| Ныряние | - Проплывание «под мостом». - Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой. |
| Продвижение в воде | - Плавание на груди с работой рук, с работой ног. - Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног. |
| Выдох в воду | -Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног. -Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой. |
| Лежание | - Упражнение «Звездочка» на груди, на спине на длительность лежания. |

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения:

- **высокий** уровень - означает правильное выполнение, т.е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- **средний** уровень - говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении движения. Ребенок выполняет упражнение с помощью.
- **низкий** уровень - указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

2.2.Формы и приёмы организации – образовательного процесса.

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- оздоровительно — профилактическую.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

Приёмы обучения:

- словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания;
- наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов;
- практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого» плавания.

2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие

детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;

- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладением лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей - учить плавать технически правильно для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом;

разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

2.3. Образовательная деятельность.

Образовательная деятельность при проведении занятий в бассейне.

I младшая группа.

Таблица 9

| ОВД месяц № занятия | Организованный вход в воду | Передвижение в воде по дну бассейна разными способами. | Движение ногами в воде (сидя, опираясь на руки, лёжа – с опорой) | Игры | Выдохи в воду |
|------------------------------|-------------------------------|--|--|------|---------------|
| Октябрь | | | | | |
| 1 | + | + | + | + | |
| 2 | + | + | + | + | |
| 3 | + | + | | + | |
| 4 | + | + | + | + | |
| Ноябрь | | | | | |

| | | | | | |
|---------|---|---|---|---|---|
| 5 | + | + | | + | + |
| 6 | + | + | + | + | |
| 7 | + | + | | + | + |
| 8 | + | + | + | + | |
| Декабрь | | | | | |
| 9 | + | + | | + | + |
| 10 | + | + | + | + | |
| 11 | + | + | | + | + |
| 12 | + | + | + | + | |
| Январь | | | | | |
| 13 | + | + | | + | + |
| 14 | + | + | + | + | + |
| 15 | + | + | | + | + |
| 16 | + | + | + | + | + |
| Февраль | | | | | |
| 17 | + | + | | + | + |
| 18 | + | + | + | + | + |
| 19 | + | + | | + | + |
| 20 | + | + | + | + | + |
| Март | | | | | |
| 21 | + | + | + | + | + |
| 22 | + | + | + | + | + |
| 23 | + | + | + | + | + |
| 24 | + | + | + | + | + |
| Апрель | | | | | |
| 25 | + | + | + | + | + |
| 26 | + | + | + | + | + |
| 27 | + | + | + | + | + |
| 28 | + | + | + | + | + |

II младшая группа.

Таблица 10

| ОВД месяц № занятия | Организованный вход в воду | Передвижение в воде по дну бассейна разными способами. | Движение ногами в воде (сидя, опираясь на руки, лёжа – с опорой) | Игры | Выдохи в воду |
|------------------------------|-------------------------------|--|--|------|---------------|
| Октябрь | | | | | |
| 1 | + | + | + | + | |
| 2 | + | + | + | + | |
| 3 | + | + | + | + | + |
| 4 | + | + | + | + | |
| Ноябрь | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | + | + | + | + | + |
| 7 | + | + | + | + | |
| 8 | + | + | + | + | + |
| Декабрь | | | | | |
| 9 | + | + | + | + | + |
| 10 | + | + | + | + | + |
| 11 | + | + | + | + | + |
| 12 | + | + | + | + | + |
| Январь | | | | | |
| 13 | + | + | + | + | + |
| 14 | + | + | + | + | + |
| 15 | + | + | + | + | + |
| 16 | + | + | + | + | + |
| Февраль | | | | | |

| | | | | | |
|--------|---|---|---|---|---|
| 17 | + | + | + | + | + |
| 18 | + | + | + | + | + |
| 19 | + | + | + | + | + |
| 20 | + | + | + | + | + |
| Март | | | | | |
| 21 | + | + | + | + | + |
| 22 | + | + | + | + | + |
| 23 | + | + | + | + | + |
| 24 | + | + | + | + | + |
| Апрель | | | | | |
| 25 | + | + | + | + | + |
| 26 | + | + | + | + | + |
| 27 | + | + | + | + | + |
| 28 | + | + | + | + | + |

Средняя группа.

Таблица 11

| ОВД Месяц № занятия | Организованный вход в воду | Передвижение в воде по дну бассейна разными способами. | Погружение в воду с открыванием глаз, передвижение и ориентировка в воде. | Выдохи в воду | Лежание в воде на груди и спине | Скольжения в воде на груди и спине (с плавательными досками) | Движение ногами в воде (кролем на груди и кролем на спине) |
|------------------------------|-------------------------------|--|---|---------------|---------------------------------------|--|--|
| Октябрь | | | | | | | |
| 1 | + | + | + | | | | + |
| 2 | + | + | + | + | + | | + |
| 3 | + | + | + | + | + | | |
| 4 | + | + | + | | | | + |

| | | | | | | | |
|---------|---|-----|---|---|---|---|---|
| Ноябрь | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | + | + | + | + | + | | + |
| 7 | + | + | + | | | | |
| 8 | + | +\\ | + | + | + | | + |
| | + | + | + | | | | |
| Декабрь | | | | | | | |
| 9 | + | + | + | + | + | + | + |
| 10 | + | + | + | | | + | |
| 11 | + | + | + | + | + | + | + |
| 12 | + | + | + | | | + | |
| Январь | | | | | | | |
| 13 | + | | + | + | + | + | |
| 14 | + | | + | | | + | |
| 15 | + | | + | + | + | + | |
| 16 | + | | + | | | + | |
| Февраль | | | | | | | |
| 17 | + | | + | + | + | + | |
| 18 | + | | + | | | + | |
| 19 | + | | + | + | + | + | |
| 20 | + | | + | | | + | |
| Март | | | | | | | |
| 21 | + | | + | + | + | + | |
| 22 | + | | + | | | + | |
| 23 | + | | + | + | + | + | |
| 24 | + | | + | | | + | |
| Апрель | | | | | | | |
| 25 | + | | + | + | + | + | |
| 26 | + | | + | | | + | |
| 27 | + | | + | + | + | + | |
| 28 | + | | + | | | + | |

Старшая группа.

Таблица 12

| ОВД Месяц № занятия | Погружение в воду с открыванием глаз, передвижение и ориентировка в воде. | Выдохи в воду | Лежание в воде на груди и спине | Скольжения в воде на груди и спине (с плавательными досками) | Плавание кролем на груди | Плавание кролем на спине | Игры на воде |
|------------------------------|---|---------------|---------------------------------|--|--------------------------|--------------------------|--------------|
| Октябрь 1 | + | + | + | + | + | | + |
| 2 | + | | + | + | + | | |
| 3 | + | | + | + | + | | |
| 4 | + | + | + | + | + | | + |
| Ноябрь 5 | + | + | + | + | | + | + |
| 6 | + | | + | + | + | | |
| 7 | + | + | + | + | | + | + |
| 8 | + | + | + | + | + | | |
| Декабрь 9 | + | + | + | + | + | | + |
| 10 | + | | + | + | | + | |
| 11 | + | + | + | + | + | | + |
| 12 | + | | + | + | | + | |
| Январь 13 | + | + | + | + | + | | + |
| 14 | + | | + | + | | + | |
| 15 | + | + | + | + | + | | + |
| 16 | + | | + | + | | + | |

| | | | | | | | |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
| Февраль | | | | | | | |
| 17 | + | + | + | + | + | | + |
| 18 | + | | + | + | | + | |
| 19 | + | + | + | + | + | | + |
| 20 | + | | + | + | | + | |
| Март | | | | | | | |
| 21 | + | + | + | + | + | + | + |
| 22 | + | | + | + | + | + | |
| 23 | + | + | + | + | + | + | + |
| 24 | + | | + | + | + | + | |
| Апрель | | | | | | | |
| 25 | + | | + | + | + | + | + |
| 26 | + | | + | + | + | + | + |
| 27 | + | | + | + | + | + | + |
| 28 | + | | + | + | + | + | + |

Подготовительная к школе группа.

Таблица 13

| ОВД Месяц № занятия | Погружение в воду с открыванием глаз, передвижение и ориентировка в воде. | Выдохи в воду | Лежание в воде на груди и спине | Скольжения в воде на груди и спине (с плавательными досками) | Плавание кролем на груди | Плавание кролем на спине | Игры на воде |
|------------------------------|---|---------------|---------------------------------|--|--------------------------|--------------------------|--------------|
| Октябрь | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | |
| 2 | + | + | | + | + | | + |
| 3 | + | + | + | | + | | |
| 4 | + | + | + | + | + | | |

| | | | | | | | |
|---------|---|-----|---|---|---|---|---|
| Ноябрь | | | | | | | |
| 5 | + | | | | | | |
| 6 | + | + | + | + | + | | + |
| 7 | + | | + | | | + | |
| 8 | + | +\\ | + | + | + | + | |
| Декабрь | | | | | | | |
| 9 | + | + | + | + | + | | + |
| 10 | + | | + | | | + | |
| 11 | + | + | + | + | + | | |
| 12 | + | | + | | | + | |
| Январь | | | | | | | |
| 13 | + | + | + | + | + | | + |
| 14 | + | | | | | + | |
| 15 | + | + | + | + | + | | |
| 16 | + | | | | | + | |
| Февраль | | | | | | | |
| 17 | + | + | + | + | + | | + |
| 18 | + | | | | | + | |
| 19 | + | + | + | + | + | | |
| 20 | + | | | | | + | |
| Март | | | | | | | |
| 21 | + | + | + | + | + | | + |
| 22 | + | | | | | + | |
| 23 | + | + | + | + | + | | |
| 24 | + | | | | | + | |
| Апрель | | | | | | | |
| 25 | + | | + | + | + | + | + |
| 26 | + | | + | + | + | + | |
| 27 | + | | + | + | + | + | |
| 28 | + | | + | + | + | + | + |

2.4. Взаимодействие с коллегами.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по плаванию и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательной деятельности и готовят подгруппы к образовательной деятельности, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяют, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от НОД, поддерживает тесную связь с родителями.

Педагог в группе перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить охлаждения детей и необходима помощь воспитателя. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

2.5. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения создает условия для участия родителей в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Формы работы с родителями по реализации образовательной области «Физическое развитие», плавание.

Таблица 14

| № п/п | Организационная форма | Цель | Темы (примерные) |
|-------|---------------------------|---|--|
| 1 | Педагогические беседы | Обмен мнениями о развитии ребёнка, обсуждение характера, степени и возможных причин проблем с которыми сталкиваются родители и педагоги в процессе воспитания и обучения. По результатам беседы педагог намечает пути дальнейшего развития ребёнка. | «Роль движений в жизни ребёнка» «Как организовать выходной день с ребёнком» «Одежда детей в разные сезоны» |
| 2 | Практикумы | Выработка у родителей педагогических умений по воспитанию детей, эффективному расширению возникающих педагогических ситуаций, тренировка педагогического мышления. | «Активные формы совместного отдыха родителей и детей» «Развитие двигательных умений у детей дошкольного возраста» |
| 3 | Дни открытых дверей | Ознакомление родителей с содержанием, организационными формами и методами физического развития | «День здоровья» |
| 4 | Тематические консультации | Создание условий, способствующих преодолению трудностей во взаимодействии педагогов и родителей по вопросам физического развития детей в условиях семьи. | «Закаливающие процедуры – профилактика простудных заболеваний» |
| 5 | Родительские собрания | Взаимное общение педагогов и родителей по актуальным проблемам физического развития детей, расширение педагогического кругозора родителей. Поддержание интереса к физической культуре и спорту. | Организация здорового образа жизни в семье и дошкольном учреждении» |

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация режима посещения детей плавательного бассейна.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм физкультурно - оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию проходит не ранее чем через 40 мин. после еды и не менее чем за 50 мин. до прогулки.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному регламенту. Группы распределены на подгруппы в зависимости от возраста детей и в соответствии с размерами бассейна. Длительность образовательной деятельности в разных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста детей и периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем по мере освоения детей с водой их длительность постепенно увеличивается

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах.

Таблица 15

| Возрастная группа | Число детей в подгруппе | Длительность занятия, мин. |
|--------------------------|---|-----------------------------------|
| Первая младшая | Индивидуальная образовательная деятельность | От 5-10 до 15 |
| Вторая младшая | 4-5 | 15 |
| Средняя | 5-6 | 20 |
| Старшая | 5-6 | 25 |
| Подготовительная к школе | 4-5 | 30 |

Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год.

Таблица 16

| Возрастная группа | Количество занятий в неделю | Количество занятий в год |
|--------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| Вторая младшая | 1 | 28 |
| Средняя | 1 | 28 |
| Старшая | 1 | 28 |
| Подготовительная к школе | 1 | 28 |

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит тренер- преподаватель имеющий специальное образование.

Таблица 17

| Дни недели ГРУППЫ | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|--|-------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| «Подсолнушки» старшая группа | | | 17-00 - 17-45 (в воде 25 мин.) | | |
| «Солнышко» подготовительная группа | | | | | 10-50 - 11-50 (в воде 30 мин.) |
| «Веснушки» подготовительная группа | | | 10-40 - 11-40 (в воде 30 мин.) | | |
| «Лёвушки» средняя группа | | 17-00 - 18-00 (в воде 20 мин.) | | | |
| «Солнечные зайчики» средняя группа | | | | 15-15 - 16-00 (в воде 20 мин.) | |
| «Неваляшки» 2-мл. группа | | | | 10-00 - 10-45 | |

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- круглосуточное очищение воды;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды, дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды.

Таблица 18

| Температура воды (С) | Температура воздуха (С) | Глубина бассейна (м) |
|----------------------|-------------------------|----------------------|
| +30...+32 С | +26...+28С | 0,6 - 0,8 |

3.2. Обеспечение безопасности НОД по плаванию.

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- не допускать неорганизованного плавания, прыжков в воду и ныряний с бортиков бассейна;

- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию, с группами, превышающими 6 человек;
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача;
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее;
- научить детей пользоваться спасательными средствами;
- во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды и не менее чем за 50 минут до прогулки;
- соблюдать методическую последовательность обучения;
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка;
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличение плавательной нагрузки;
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу окунаться;

- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора;

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

3.3. Материально – техническое обеспечение плавательного бассейна.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

При бассейне имеется инвентарь, предназначенный для наиболее эффективной организации занятий. Количество мелких игрушек и плавательных досок должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне. Весь инвентарь периодически подвергается

санобработке в установленном порядке.

Наличие инвентаря для обучения плаванию.

Таблица 19

| Возрастная группа | Инвентарь для обучения плаванию детей |
|------------------------------------|---|
| I младшая и II младшая | Надувные и резиновые игрушки. Лейки и ведерки. |
| Средняя | Резиновые и пластмассовые игрушки. Мячи разного размера. Плавательные доски. |
| Старшая и подготовительная к школе | Мелкие тонущие игрушки. Гимнастические обручи. Мячи разного размера. Плавательные доски. |

ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Воронова Е.К. Программа Обучения Детей Плаванию В Детском Саду/ Е.К. Воронина. - Спб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.-80С.
2. Осокина Т.И. Как Учить Детей Плавать: Пособие Для Воспитателя Детского Сада / Т.И. Осокина .-М.: Просвещение, 1985.-80С.
3. Патрикеев А.Ю. Игры С Водой И В Воде. Подготовительная К Школе Группа /А.Ю. Патрикеев.- Волгоград: Учитель: Ип Гринин Л.Е., 2014.-215С.
4. Пищикова Н.Г. Обучение Плаванию Детей Дошкольного Возраста. Занятия, Игры, Праздники. / Н.Г. Пищикова.-М: Издательство «СКРИПТОРИЙ 2003», 2008.-88С.
5. Рыбак М. Плавай Как Мы! (МЕТОДИКА Обучения Плаванию Детей 2-3 Лет). / М. Рыбак. - М.: Обруч, 2014.-80С.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Игры в воде

| Группа | Название игры | Содержание |
|-----------|---------------------------------------|---|
| I младшая | «Водичка , водичка, умой моё личико!» | Под эти слова дети набирают в руку воду и умываются. |
| | «Волны на море» | Передвижение по дну бассейна с игрушками в руках изображая волны. |
| | « Погремушка» | Дети выстраиваются в одну шеренгу спиной к бортику. По сигналу бегут на другую сторону бассейна, где лежат погремушки. Ребята выполняют команду «Погреми». |
| | «Лягушата» | Дети прыгают на двух ногах, держа в руках игрушечных лягушат, и произносят слова вместе со взрослым. Пять весёлых лягушат По делам своим спешат. Пока сыро, пока лужно, Им домой добраться нужно. |

| | | |
|--------------------------|--|---|
| II младшая | Все игры I младшей группы «Убежим от дождика» | Взрослый поливает детей из лейки. Дети стараются убежать, разбегаются по бассейну. |
| | «Догони меня» | Дети стоят вместе с педагогом у бортика. Взрослый отходит от шеренги и предлагает догнать его. У противоположной стороны бассейна он останавливается и встречает малышей, подбадривает отстающих. |
| | «Бегом за мячом!» | Играющие встают в одну шеренгу у бортика лицом к воде на расстоянии шага друг от друга. На расстоянии от них плавают игрушки, количество которых равно числу играющих. По сигналу педагога дети бегут за игрушками и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первым займёт своё место. |
| Средняя | Все игры II младшей группы «Ветерок» | По сигналу педагога дети дуют на воду. |
| | «Рыбки резвятся» | По сигналу педагога «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на обеих ногах. По сигналу «рыбки отдыхают» - присаживаются на корточки с погружением в воду. |
| | «Достань игрушку» | Дети стоят у бортика. Педагог разбрасывает тонущие игрушки у противоположного бортика. По сигналу «Достань игрушку!» малыши идут, смотрят на дно, отыскивают игрушки, достают их со дна и приносят педагогу. Выигрывает тот, кто достанет больше игрушек. |
| Старшая | Все игры средней группы «Поплавок» | Находясь по пояс в воде, участник игры, сделав вдох, приседает на дно. Затем, обхватив руками колени, прижимает подбородок к груди, изображая поплавок. Если вдох был глубоким, то тело легко поднимается на поверхность. Не изменяя положения, игрок считает, например до десяти, после чего становится ногами на дно. |
| | «Звёздочка» | Участники игры стоят по грудь в воде. Глубоко вдохнув и наклонившись вперёд, нужно свободно лечь на воду. Руки и ноги развести в стороны. Побеждает тот, кто дольше продержится на воде. |
| Подготовительная к школе | Все игры старшей группы «Гонка катеров» | Эстафета проводится между двумя командами. Которые выстраиваются у бортика. Сначала первые номера, держась за доску и работая только ногами, плывут к противоположному бортику и |

обратно. Затем доску принимают вторые номера, и т. д. Побеждает команда, скорее других закончившая эстафету.