

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
Кадетская школа-интернат «Екатеринбургский кадетский корпус войск национальной гвар-
дии Российской Федерации» структурное подразделение
детский сад комбинированного вида № 595 «Казачок»

ПРИНЯТО:

Педсоветом ГБОУ СО КШИ «Екатеринбург-
ский кадетский корпус» Детский сад № 595
«Казачок»
(Протокол № 01 от 05.09.2018г.)

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая Е.А. Данилкина
05.09.2018г.



**Рабочая образовательная программа
по плаванию
инструктора по физической культуре
на 2018-2019 учебный год**

Разработала:

Майструк Л.А.,
инструктор по физической культуре, 1КК

г. Екатеринбург

2018 г.

Содержание

I. Целевой раздел

1.	Пояснительная	запис- ка.....3
1.1	Цель и задачи	программы5
1.2	Принципы	обучения6
1.3.	Прогнозируемый результат и формы подведения итогов реализации програм- мы.....7	

II. Содержательный раздел

2.1.	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития дошкольников.....8	
2.1.1	Образовательная область «Физическое разви- тие».....10	
2.2	Описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей програм- мы.....12	

III. Организационный раздел

3.1	Возрастные и индивидуальные особенности детей17	
3.2	Перспективно-календарный план.....19	
3.3	Расписание ООД на 2018-2019 учебный год.....27	
3.4.	Объем образовательной нагрузки по плаванию в разных возрастных группах на учебный год.....27	
3.5.	Методическое обеспечение и оборудова- ние.....28	
	Заключение.....29	
	Список литературы.....30	

IV. Приложения.....31

Приложение №1 Мониторинг освоения детьми программы по обучению плаванию.

Приложение №2 Значение занятий по плаванию для укрепления организма ребенка дошкольного возраста.

Приложение 3. Описание вариативных форм, способов, методов, педагогических технологий и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Приложение №4. Обеспечение безопасности ООД по плаванию.

Приложение №5. Планируемые промежуточные результаты освоения детьми основной образовательной программы по образовательной области «физическое развитие».

Приложение №6. Содержание учебной дисциплины.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны.

Рабочая программа по плаванию разработана на основе нормативно правовых документов:

Международного уровня:

-Конвенцией ООН о правах ребенка и другими международно-правовыми актами;

-Декларация прав ребенка Провозглашена резолюцией 1386 (XIV) Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1959 года Федерального уровня:

-Конституцией Российской Федерации, Гражданским, Бюджетным кодексами Российской Федерации;

-Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» и другими Законами РФ;

-Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.304913 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденных постановлением от 15 мая 2013 г. N 26

-Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования», зарегистрированного в Минюсте России 26.09.2013 №30038;

-Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом от 17 октября 2013 г. № 1155; Регионального уровня:

Локального уровня:

-Уставом ГБОУ СО КШИ «Екатеринбургский кадетский корпус и локальными правовыми актами ДОУ;

-Основная общеобразовательная программа дошкольного образования д/с №595 «Казачок».

Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образования, помогают достичь определённых результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений - качественного улучшения детского здоровья.

Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических

качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков. Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей (приложение № 1). Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. В последние годы среди средств оздоровления детей в ДООУ всё чаще упоминается плавательный бассейн. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста.

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость (приложение № 2).

Во время занятий плаванием детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка.

Данная программа составлена на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение детей плаванию в детском саду».

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Чередуются напряжение и расслабление различных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статистическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

В нашем детском саду, на занятиях по плаванию, физкультурно-оздоровительная направленность, является одной из приоритетных. Поэтому важная задача в ДООУ – обеспечение полноценного физического развития детей.

Актуальность

Педагогический процесс направлен на физкультурное образование дошкольников, проживающих в климатических условиях Урала.

В результате резких изменений климатических условий происходят неблагоприятные изменения в функционировании не только центральной нервной системы, но и всех систем организма детей дошкольного возраста.

Низкие температуры воздуха, недостаток кислорода и солнечного света ограничивают возможность двигательной деятельности, которая необходима для нормального функционирования и развития детского организма. С учетом климатических особенностей, в нашем дошкольном учреждении разработан гибкий режим дня, во все части которого интегрирована физкультурно-оздоровительная работа.

Занятия плаванием благотворно влияют на организм ребенка. Плавание помогает стать здоровым и сильным, ловким и выносливым, а также смелым. Тело ребёнка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, всё это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм детей дошкольного возраста.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы - обучение плаванию детей дошкольного возраста, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

Задачи программы:

1. Оздоровительные:

-приобщать ребенка к здоровому образу жизни;

-укреплять здоровье ребенка;

-совершенствовать опорно-двигательный аппарат; -формировать правильную осанку.

2. Образовательные:

-формировать двигательные умения и навыки; -формировать знания о здоровом образе жизни; -формировать знания о способах плавания.

3. Воспитательные:

-воспитывать двигательную культуру;

-воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;

-воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

Цели и задачи образовательной области «Физическое развитие»:

- Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),

- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

- Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.3. Принципы обучения

-Систематичность: занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;

-Доступность: физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;

-Активность: так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию стал разнообразными и интересным для детей;

-Наглядность: для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты, игрушки и т.д.);

-Последовательность и постепенность: во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

-Индивидуальный подход в обучении необходим при работе с детьми дошкольного возраста: организм ребенка еще не полностью сформировался и окреп, как чрезмерная, так и недостаточная физическая нагрузка неблагоприятны для его развития. Индивидуальный подход предполагает использование соответствующих методических приемов обучения (подготовительных упражнений, подбора вариантов и т.п.).

Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно.

Для этого на занятиях по плаванию используется как можно больше игр, упражнений, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним. На занятиях по плаванию не стоит использовать только подвижные игры, нужно также применять игровые упражнения, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования.

Данная программа входит в вариативную часть, которую формирует образовательное учреждение как третье занятие по физическому развитию.

1.3. Принципы обучения

-Систематичность: занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;

-Доступность: физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;

-Активность: так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию стал разнообразными и интересным для детей;

-Наглядность: для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты, игрушки и т.д.);

-Последовательность и постепенность: во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, по-

этому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

-Индивидуальный подход в обучении необходим при работе с детьми дошкольного возраста: организм ребенка еще не полностью сформировался и окреп, как чрезмерная, так и недостаточная физическая нагрузка неблагоприятны для его развития. Индивидуальный подход предполагает использование соответствующих методических приемов обучения (подготовительных упражнений, подбора вариантов и т.п.).

Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно.

Для этого на занятиях по плаванию используется как можно больше игр, упражнений, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним. На занятиях по плаванию не стоит использовать только подвижные игры, нужно также применять игровые упражнения, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования.

Данная программа входит в вариативную часть, которую формирует образовательное учреждение как третье занятие по физическому развитию.

1.4. Прогнозируемый результат и формы подведения итогов реализации программы

Прогнозируемый результат (приложение № 5):

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;
- сформированный навык плавания кролем на груди и на спине.

Формы подведения итогов реализации программы:

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ГБДОУ;
- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей;
- оформление стендов в группах с рекомендациями и консультациями для родителей;
- оформление фотовыставок в течение года;

№	Критерии	Показатели	Методы
1.	Потребность в познании.	• Знания названий атрибутов для плавания, правил поведения в бассейне и на открытой воде; • Знание способов и стилей плавания, водных видов спорта	Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний.
2.	Потребность заниматься	• Посещаемость занятий • Активность на занятиях	Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения
3.	Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками.	• Умение самостоятельно организовать игры в воде, демонстрировать свои успехи другим сверстникам. • Активное участие в спортивной жизни ДОУ. • Умение исправить ошибки в элементах у себя и у своих сверстников.	Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения.
4.	Опыт ЗОЖ	• Потребность в самостоятельном выполнении каких-либо упражнений. • Самооб-	Мотивация, наблюдение, прогноз, метод

	служивание, гигиена.	одобрения, личный пример.
--	----------------------	---------------------------

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития

дошкольников

Физическая культура	
Средний дошкольный возраст (с 4 до 5 лет)	<p>Формировать правильную осанку.</p> <p>Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.</p> <p>Учить выполнять ведущую роль в игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> <p>Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Продолжать развивать активность детей в играх с мячами.</p> <p>Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.</p> <p>Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.</p> <p><i>Учить:</i></p> <p>Погружать лицо и голову в воду.</p> <p>Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.</p> <p>Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).</p> <p>Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».</p> <p>Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.</p> <p>Прыгать по бассейну с продвижением вперед.</p> <p>Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.</p> <p>Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.</p> <p>Учить простейшим плавательным движениям ног.</p> <p>Бегать парами.</p> <p>Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.</p> <p>Делать попытку доставать предметы со дна.</p> <p>Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.</p> <p>Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».</p> <p>Выполнять серию прыжков продвижением вперед.</p> <p>Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.</p> <p>Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».</p> <p>Пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».</p>
Старший дошкольный возраст (с 5 до 6 лет)	<p>Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.</p> <p>Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.</p> <p>Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p>

	<p>Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Подвижные игры. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх. Учить: Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде. Бегать парами. Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку. Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец». 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. Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской. Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди. Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине. Выполнять упражнение «Поплавок».</p>
<p>Старший дошкольный возраст (с 6 до 7 лет)</p>	<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп деятельности. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Развивать психофизические качества (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координацию движений, умение ориентироваться в пространстве; Справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям. Учить: Погружаться в воду, открывать глаза в воде. Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой. Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост. Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в соче-</p>

	<p>тании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.</p> <p>Скользить на груди и на спине с работой ног.</p> <p>Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.</p> <p>Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.</p> <p>Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.</p> <p>Плывать на груди с работой ног.</p> <p>Пытаться плавать способом на груди и на спине.</p>
--	---

2.1.1.Образовательная область «Физическое развитие»

Первый год обучения.

Группа среднего дошкольного возраста от 4 до 5 лет.

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей.

На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться, самостоятельно выполнять вдох - выдох в воду несколько раз. С учетом основных задач обучения плаванию мы включаем на данном этапе игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков (упражнения усложняются по мере их усвоения детьми). Занятие начинается с построения группы и переклички детей. Занятие начинается с ОРУ на суше или в воде (упражнения должны быть энергичными). Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова. В средней группе идёт обучение лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводные упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде.

Также идёт обучение таким упражнениям как «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда». При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию уделяется большое внимание формированию правильных навыков.

Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети средней группы в воде должны уметь:

- доставать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами;
- делать выдох в воду (5-6 раз);
- скользить на груди;
- выполнять упражнение «поплавок» (3-4раза);
- с помощью взрослого лежать на спине.

При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

Второй год обучения.

Группа старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника.

Желательно чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретённых на занятиях в средней группе

Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно координационных движений.

В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием.

На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе.

Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше.

Третий год обучения.

Группа старшего дошкольного возраста от 6 до 7 лет

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения.

В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретённые навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр - эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию.

Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а так же сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

Контроль за уровнем нагрузки на занятии проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления воспитанников

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота
Признаки переохлаждения	«Гусиная кожа», дрожание нижней губы, посинение губ и тела		

2.2. Описание форм, способов, методов, и средств реализации рабочей программы

Форма и структура проведения занятия

Форма проведения занятий.

На занятиях по плаванию, дети делятся на две подгруппы по 10 человек, так как это основная форма проведения занятий в ДОУ. Комплектуя группы для проведения занятий, учитывается не только физическая подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения (мониторинг).

Структура проведения занятий

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

Средства обучения на занятиях

К основным средствам обучения относятся следующие группы физических упражнений:

- *Общеразвивающих, специальные и имитационные упражнения на суше.*

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития обучающегося;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);

-организация внимания обучающегося и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

• *Подготовительные упражнения для освоения с водой.*

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинетических, слуховых, зрительных, тактильных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхание в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой – как основной психологической подготовки к обучению.

Учебные прыжки в воду и упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Упражнения для ознакомления с плотностью сопротивлением воды необходимы для:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (овладения гребковыми движениями руками и ногами);
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении; - освоение возможного изменения положения тела в воде.

Игры и развлечения на воде.

Они бывают командные, некомандные, сюжетные и бессюжетные.

Командные игры - участники делятся на команды, и действия каждого играющего, его умения направлены на победу коллектива.

Некомандные - участники не делятся на команды; каждый играющий самостоятельно решает поставленные задачи.

Сюжетные игры - основаны на определенной тематике: например, «Караси и карпы», «Рыбаки и рыбки» и т. д.

Бессюжетные - основаны на выполнении упражнений в соревновательной форме: «Кто первый?», «Кто дальше?», «Кто дольше?» и т. д.

По своей преимущественной направленности подвижные игры в воде делятся на следующие основные группы:

- игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды
- игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде
- игры с всплыванием и лежанием на воде
- игры с выдохом в воду
- игры со скольжением и плаванием
- игры с прыжками в воду
- игры с мячом

Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;
- ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировка в воде.

Методы обучения на занятиях

Метод обучения - это совокупность целенаправленных приемов передачи знаний и умений, обеспечивающих познание действительности. В данном случае это приемы обучения движениям, составляющим основу способа передвижения в воде. Методы обучения плаванию делятся на четыре группы: наглядные, словесные, практические и игровые.

Наглядные методы - создают четкое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений (для этого необходим хороший демонстратор, лучше всего сверстник, в совершенстве владеющий этими движениями или действиями), а также показа фотографий, рисунков, плакатов, игрушек и т. д.

Словесные методы - включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ (для старшего дошкольного возраста). В работе с обучающимися словесные методы должны быть доходчивыми, доступными для понимания.

Практические методы - это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный.

- Метод упражнения предусматривает многократное выполнение движений с контролем за дозировкой, темпом, интервалами отдыха, что в целом (учитывая и сложность упражнения) составляет физическую нагрузку.

- Метод изучения движения в целом (имеется в виду плавание одним из способов в полной координации) не даст желаемых результатов, если обучающиеся не освоили базовые упражнения - скольжения и выдохи в воду.

- Метод изучения движения по частям предусматривает освоение отдельных элементов техники - движений ногами, руками, дыхания, их последовательное согласование в данном способе плавания. Качество изучения элементов может быть проверено только при плавании в полной координации.

- Соревновательный и контрольный методы.

- Игровой метод в последние годы стал предметом пристального внимания исследователей, поскольку за счет введения игровых элементов он придает занятиям привлекательную, эмоциональную форму.

Среди мотивов, побуждающих к занятиям плаванием, основную роль играют желание и стремление к игровым действиям, и сочетание их с занятиями в воде. Использование различных игровых ситуаций на суше и в воде способствует более быстрому формированию навыков плавания, поэтому в традиционных методиках начального обучения плаванию довольно значительное место отводится изучению игр и развлечениям на воде.

Формы работы по образовательной области «Физическое развитие»

Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
<input type="checkbox"/> Игровая беседа с элементами движений	<input type="checkbox"/> Физкультурное занятие
<input type="checkbox"/> Игра	<input type="checkbox"/> Утренняя гимнастика
<input type="checkbox"/> Утренняя гимнастика	<input type="checkbox"/> Игра
<input type="checkbox"/> Интегративная деятельность	<input type="checkbox"/> Беседа
<input type="checkbox"/> Упражнения	<input type="checkbox"/> Рассказ
<input type="checkbox"/> Экспериментирование	<input type="checkbox"/> Чтение
<input type="checkbox"/> Ситуативный разговор	<input type="checkbox"/> Рассматривание.
<input type="checkbox"/> Беседа	<input type="checkbox"/> Интегративная деятельность

<input type="checkbox"/> Рассказ <input type="checkbox"/> Чтение <input type="checkbox"/> Проблемная ситуация	<input type="checkbox"/> Контрольно-диагностическая деятельность <input type="checkbox"/> Спортивные и физкультурные досуги <input type="checkbox"/> Спортивные состязания <input type="checkbox"/> Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера <input type="checkbox"/> Проектная деятельность <input type="checkbox"/> Проблемная ситуация
---	---

Содержание направлений работы с семьей по образовательной области

«Физическое развитие»

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультимедийных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также городе).

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Возрастные и индивидуальные особенности детей .

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Возрастные особенности дошкольников

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравни-

тельно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами.

Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексy, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребёнка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставносвязочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию

физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему, слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол,

поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной является развитие устойчивого равновесия. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

3.2. Перспективно-календарный план

Средняя группа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Октябрь	Входить в воду самостоятельно ходьба и бег с игрушкой в одном направлении окунается стоя в кругу игра «Невод» Индивидуальная работа	Окунается самостоятельно ходьба и бег с игрушкой в разных направлениях выпрыгивать из воды игра «Солнышко и дождик» Индивидуальная работа	Погружение в воду с головой ходьба и бег, оставаясь по сигналу прыжки с продвижением вперед «Воробышки» игра Мы веселые ребята» Индивидуальная работа	Погружение в воду с головой, задержав дыхание ходьба и бег, меняя направление игра «Покажи пятки» игра «Карусель» Индивидуальная работа
НОЯБРЬ	Ходить от бортика к бортику приседать в воду с опорой игра «Мы веселые ребята» лежание на груди с	Ходьба и бег, помогая руками подпрыгивать отталкиваясь руками «кто выше» лежание на спине с опорой	Ходьба вдоль бортика, наклонившись вперед бег, падая в воду по сигналу погружение в воду «Насос»	Ходьба по бассейну «Покатай лодочку» падать в воду руки вперед погружение в воду до глаз игра «Карусель»

	опорой, ноги вперед самостоятельные иг- ры с игрушками Индивидуальная ра- бота	игра «Невод» самостоятельное плавание Индивидуальная работа	игра «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа	Индивидуальная работа
ДЕКАБРЬ	Бег «Лошадки» по бассейну погружение с голо- вой с опорой выдох в воду с пузы- рями открытие глаз лежание на груди с упором на руки, дви- гая ногами игра «Карусели», «Бегом за мячом» Индивидуальная ра- бота	Ходьба поперек бассейна в полу- приседе с упором об игрушку хлопки по воде движение рук в во- де вправо-влево присесть, обхватив колени проходить в обруч, окунаясь лежание на груди с опорой игра «Медвежонок Умка и рыбки» Индивидуальная работа	Бег вдоль бортика с гребковыми движениями рук приседа, выдох в воду движение ног с опорой ходьба на руках с движением ног прыжки от бортика к бортику подпрыгивание в обруч игра «Жучок – паучок» Индивидуальная работа	Бег и ходьба в разных направлениях с гребко- выми движениями рук упражнение «Кто быст- рее» подпрыгивание в обруч приседа выдох в воду свободные передвиже- ния по бассейну Индивидуальная работа
ЯНВАРЬ	Погружение с голо- вой с выдохом ходьба друг за дру- гом, разгребая воду руками, приставны- ми шагом пытаться делать «по- плавок» лежание на груди с работой ног с опорой упражнение «Бук- сир» игра «Караси и щу- ка» Индивидуальная ра- бота	Падать в воду с раз- бега пытаться скользить упражнение «На- сос» игра «На буксире» с движением ног открытие глаз в воде выдох в воду игра «Мы веселые ребята» Индивидуальная работа	Ходьба спиной вперед упражнение «По- лоскание белья» погружение в воду с выдохом скольжение на груди попеременные движения ног с опорой пытаться сколь- зить на спине игра «Хоровод» Индивидуальная работа	Ходьба и бег по бассей- ну разными способами выдох в воду упражнение «Стрела» движение ног с опорой погружение в воду с го- ловой свободные игры с мячом Индивидуальная работа

ФЕВРАЛЬ	Самостоятельно окунаться бег и ходьба в разных направлениях по сигналу упражнение «Медуза» упражнение «Звезда» упражнение «Поплавок» лежание на груди скольжение с выдохом игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа	Упражнение за поддержку дыхания с опорой погружение с головой, с выдохом лежание на груди разными способами лежание на спине скольжение на груди игра «Оса» самостоятельное плавание Индивидуальная работа	Бег парами упражнение «Насос» работа ног с опорой лежание на спине выдохи в воду скольжение на груди с выдохом игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа	Ходьба и бег парами в разных направлениях работа ног с опорой лежание на спине упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок» самостоятельное плавание с игрушками Индивидуальная работа
МАРТ	Падать в воду по сигналу упражнение на лежание по сигналу скольжение на груди с выдохом работа ног с опорой в кругу выдохи в воду игра «Мы веселые ребята» Индивидуальная работа	Падать в воду самостоятельно погружение в воду с головой работа ног с опорой бег парами скольжение на груди скольжение на спине игра «Смелые ребята» Индивидуальная работа	Открывание глаз в парах бег, догоняя свою пару скольжение с игрушкой на груди скольжение на груди с выдохом в воду игра «Винт», «Водолаз» Индивидуальная работа	Бег с самостоятельным падением в воду скольжение на груди скольжением на спине игра «Щука» свободное плавание Индивидуальная работа
АПРЕЛЬ	Окунаться с головой бег за игрушкой дуть на игрушку выдохи в воду скольжение на груди с предметом с работой ног выпрыгивать из воды гребки руками, стоя на дне игра «Смелые ребята» Индивидуальная работа	Произвольно окунаться выдохи в воду с поворотом головы согласование работы ног с дыханием на груди скольжение на спине гребки руками стоя игра «Фонтан» Индивидуальная работа	Подпрыгивание в обруч лежание на груди с опорой движения ног с выдохом сидеть на дне плавание на груди с движением ног Игра «Море волнуется» Индивидуальная работа	Лежание на груди движение ног в кроле выдохи в воду с поворотом головы скольжение на груди с работой ног игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа

МАЙ	<p>Всплытие и лежание на воде по выбору</p> <p>скольжение на груди</p> <p>скольжение на спине</p> <p>игра «Водолазы»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Скольжение на груди с работой ног</p> <p>подпрыгивание под обруч</p> <p>поднимание предметов со дна</p> <p>свободные игры с мячом</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Плавание на груди с работой ног с опорой</p> <p>плавание на спине с работой ног с опорой</p> <p>скольжение на груди с гребковыми движениями рук</p> <p>свободные игры</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Скольжение на груди и на спине с гребковыми движениями рук</p> <p>выдохи в воду с поворотом головы</p> <p>свободное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>

Старшая группа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТАБРЬ	<p>Ходьба парами, группой, держась за руки</p> <p>упражнение «Полоскание белья»</p> <p>умыться, полить воду на лицо</p> <p>погружаться до подбородка</p> <p>игра «Цапли», «Карусели»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Ходьба с гребковыми движениями рук, руки за спину</p> <p>упражнение «Волны на море»</p> <p>поливать воду на голову</p> <p>погружаться до уровня носа</p> <p>игра «Дровосек в воде», «Дождик лей»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Вбежать в воду, окунувшись</p> <p>ходьба спиной вперед</p> <p>прыжки из воды</p> <p>передвигаться по дну различными способами</p> <p>упражнение «Нос утонул»</p> <p>игра «Мы веселые ребята»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Бег по дну бассейна в различных направлениях</p> <p>ходьба спиной вперед с гребковыми движениями рук</p> <p>упражнение «Кто выше»</p> <p>передвигаться – «Крокодилы»</p> <p>игра «Футбол в воде»</p> <p>Индивидуальная работа</p>
НОЯБРЬ	<p>Вбегать в воду, падая на нее</p> <p>передвижение по</p>	<p>Падать на воду</p> <p>передвижение по дну боком</p>	<p>Продвигаться в воде, прыгая «Как зайчики»</p>	<p>Брызгаться, окунаясь в воду по сигналу за-</p>

	<p>дну назад класть лицо в воду в ладоши брызгать друг друга движения ног кроль на груди игра «Волны на море» Индивидуальная работа</p>	<p>класть лицо в воду, задержав дыхание ходить парами движение ног кроль на груди игра «Фонтан» Индивидуальная работа</p>	<p>выдох в воду по сигналу работа ног на спине упор о дно бассейна упражнение «Отуди чай» игра «Бегом за мячом», «Коробочка» Индивидуальная работа</p>	<p>держивать дыхание движения ног с опорой погружение с головой игра «Карасик и щука» свободное купание Индивидуальная работа</p>
ДЕКАБРЬ	<p>Вход парами погружение в воду с выдохом парами погружение с открыванием глаз движение ног с опорой упражнение «У кого больше пузырей» игра «Переправа» Индивидуальная работа</p>	<p>Самостоятельно входить в воду упражнение «Насос» упражнение «Достань игрушку» лежание на груди с выдохом выдохи в воду игра «Байдарки», «Хоровод» Индивидуальная работа</p>	<p>Вбегать и окунаться выдохи в воду с погружением парами движения ног с опорой поиск предметов в воде, открывая глаза игра «Покажи пятки», «Невод» Индивидуальная работа</p>	<p>Окунаться самостоятельно упражнение «Насос» с поворотом головы работа ног с опорой и без подныривание в обруч игра «Пролезь в круг», «Карусели» Индивидуальная работа</p>
ЯНВАРЬ	<p>Ходьба и бег, с гребковыми движениями рук упражнение «Покажи пятки» попытка упражнения «Поплавок», «Медуза» игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа</p>	<p>Прыжки с продвижением вперед работа ног без опоры на спине выдохи в воду при погружении и лежании на груди игра «Коробочка», «Караси и щука» Индивидуальная работа</p>	<p>Свободное купание и плавание игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята» Индивидуальная работа</p>	<p>Упражнение «Поплавок» погружение с головой с выдохом присесть с выдохом в воду ходьба на руках игра «Тюлени», «На буксире» Индивидуальная работа</p>

ФЕВРАЛЬ	<p>Приседать, погружаясь в воду стоя, движения руками «Мельница»</p> <p>выполнять движения ног с помощью</p> <p>упражнение «Поплавок»</p> <p>упражнение «Стрела»</p> <p>игра «Невод»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Выдохи в воду, приседая</p> <p>упражнение «Поплавок»</p> <p>упражнение «Стрела»</p> <p>лежание на спине</p> <p>движения гребковые руками на спине</p> <p>игра «Кто как плавает»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Упражнение «Поплавок»</p> <p>упражнение «Звезда»</p> <p>лежание на спине</p> <p>скольжение на груди</p> <p>скольжение на спине</p> <p>игра «Охотники и утка»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Лежание на спине без опоры</p> <p>движения ног с опорой</p> <p>выдохи в воду с поворотом головы</p> <p>скольжение на груди</p> <p>свободное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>
МАРТ	<p>Скольжение на груди</p> <p>скольжение на спине</p> <p>выдохи в воду</p> <p>сочетать движения ног с дыханием</p> <p>игра «Караси и карпы»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Плавание на груди с опорой</p> <p>плавание на спине с опорой</p> <p>движения ног в координации с дыханием</p> <p>игра «Удочка», «Пятнашки»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Скольжение на груди и на спине</p> <p>движения ног с опорой</p> <p>выдохи в воду с поворотом головы в лежании на груди</p> <p>в наклоне вперед</p> <p>работа рук кролем</p> <p>игра «Качели», «Торпеда»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Плавание на груди и на спине с работой ног с опорой</p> <p>выдохи в воду</p> <p>скольжение на груди и на спине с работой ног в координации с дыханием</p> <p>Свободное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>
АПРЕЛЬ	<p>Скольжение на груди с выдохом</p> <p>скольжение на спине с движениями ног</p> <p>выдохи в воду</p> <p>плавание на груди в координации дыхания</p> <p>игра «Хоровод»,</p>	<p>Плавание на груди и на спине при помощи ног с опорой</p> <p>скольжение на груди с опорой с гребковыми движениями рук</p> <p>игра «Щука»</p> <p>Индивидуальная</p>	<p>Стоя, работа рук на груди, на спине</p> <p>плавание с задержкой дыхания</p> <p>скольжение на груди и на спине с движениями рук</p> <p>игра «Пятнашки»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Плавание с задержкой дыхания</p> <p>работа рук стоя, в скольжении на груди, на спине</p> <p>выдохи в воду</p> <p>игра «Кто кого?»</p> <p>Индивидуальная работа</p>

	«Морской бой» Индивидуальная работа	работа		
МАЙ	Скольжение на груди с постепенным выдохом скольжение на спине с движениями ног выдохи в воду игра «Винт», «Кувырок в воде» Индивидуальная работа	Плывать с полной координацией движений рук и ног с чередованием плавания на задержке дыхания игра «Невод», «Караси и карпы» Индивидуальная работа	Плавание на груди и на спине на дальность свободное плавание Индивидуальная работа	Свободное плавание игры по выбору Индивидуальная работа

Подготовительная группа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
ОКТАБРЬ	Лежать на спине лежать на груди упражнение на дыхание прыжок в воду с бортика игра «Поплавок», «Море волнуется» Индивидуальная работа	Лежание на груди скольжение на спине упражнение на дыхание «Дровосек в воде» свободное плавание Индивидуальная работа	Лежание на груди скольжение на спине упражнение на дыхание прыжок в воду с бортика (страховка) игра «Тюлени», «Покажи пятки» Индивидуальная работа	Лежание на груди Скольжение на спине с различным положением рук Скольжение на груди Упражнение на дыхание Игра «Водолазы»
НОЯБРЬ	Скольжение на груди работа ногами на груди и спине у бортика упражнение на дыхание прыжки в воду с бортика игра «Волны на	Скольжение на груди упражнение на дыхание свободное плавание игры (по желанию) Индивидуальная работа	Скольжение на спине с различным положением рук упражнение на дыхание работа ног у бортика игра «Смелые ребята»	Скольжение на груди прыжки в воду с бортика упражнение на дыхание игра «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа

	море»		Индивидуальная работа	
ДЕКАБРЬ	Работа ног на спине с опорой и без упражнение на дыхание спад в воду игра «Поймай воду» свободное плавание Индивидуальная работа	Работа ног на груди с опорой и без скольжение на груди с работой рук в разных положениях лежание на спине с опорой и без игра «Водолазы» Индивидуальная работа	Лежание на спине упражнение «Медуза» плавание на спине, координируя движения упражнение на дыхание спад в воду Игра «Фонтан» Индивидуальная работа	Лежание на спине без опоры плавание на спине, координируя движения игра «Караси и щука» свободное плавание Индивидуальная работа
ЯНВАРЬ	Упражнение «Медуза» упражнение «Звездочка» плавание на спине в координации движения упражнение на дыхание игра «Коробочка»	Лежание на груди скольжение на спине игра «Мы ребята смелые» свободные игры с мячом Индивидуальная работа	Лежание на груди скольжение на спине работа ног на груди плавание на спине упражнение на дыхание свободное плавание	Лежание на груди с опорой и без скольжение на спине с опорой и без скольжение на груди с опорой и без игра «Веселые подводники» Индивидуальная работа
ФЕВРАЛЬ	Работа ног на спине без опоры скольжение на груди без опоры упражнение на дыхание игра «Карусели», «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа	Работа ног на груди без опоры упражнение «Медуза» движение рук на спине прыжок в воду с бортика игра «Футбол на воде»	Работа ног в скольжении на груди упражнение «Поплавок», «Медуза», «Звезда» прыжок вниз головой игра «Море волнуется» Индивидуальная работа	Плавание на груди с движениями рук упражнение на дыхание работа ног с опорой и без свободные игры с мячом Индивидуальная работа
МАРТ	Плавание на груди с различными положениями рук упражнение на дыхание движение ног прыжки в воду	Плавание на спине с различным положением рук упражнение на дыхание движение ног прыжки в воду	Упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок» скольжение на груди и на спине с работой ног свободное плавание	Обучение игры «Водное поло» свободные передвижения Индивидуальная работа

	игра «Футбол на воде»	игра «Водное поле»	ние Индивидуальная работа	
АПРЕЛЬ	Скольжение на спине с работой рук прыжки в воду упражнение на дыхание игра «Водолазы»	Скольжение на спине с работой ног прыжки в воду упражнение на дыхание игра «Мы ребята смелые»	Скольжение на груди и на спине на дальность проплывания свободные передвижения в воде Индивидуальная работа	Плавание на груди в координации упражнение на дыхание прыжки в воду игра «Море волнуется»
МАЙ	Плавание на спине в координации упражнение на дыхание прыжки в воду игра «Водное поле»	Упражнение на дыхание прыжки в воду плавание, координируя движения свободное плавание	Плавание на груди плавание на спине (контрольные нормативы) игры с мячом Индивидуальная работа	Свободные игры по выбору Индивидуальная работа

3.3 Расписание ООД на 2018-2019 учебный год

День недели	Время ООД	ГРУППА
Вторник	10.40-11.00 11.30-11.55	Средняя группа Старшая группа
Четверг	11.30-12.00	Подготовительная группа

3.4. Объем образовательной нагрузки по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Образовательная нагрузка Возрастная группа	Средний дошкольный возраст (с 4 до 5 лет)	старший дошкольный возраст (с 5 до 6 лет)	Старший дошкольный возраст (с 6 до 7 лет)
Количество подгрупп	2	2	2
Число детей в подгруппе	10	10	10
Количество занятий неделю	1	1	1
Количество занятий в год	36	36	36
Длительность занятий в одной подгруппе, мин.	20	25	30
Длительность занятий во всей	40	50	60

группе, мин			
Количество часов в неделю, мин.	20	25	30
Количество часов в месяц, мин./час	80/1.20	100/1.40	120/2
Количество часов в год мин./час.	720/12	900/15	1080/18

3.5. Методическое обеспечение и оборудование.

Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями. Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, имеется соответствующий инвентарь и оборудование: спасательные круги;

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- надувные круги разных размеров;
- нарукавники.

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки; тонущие игрушки;
- мячи разного размера;
- игрушки и предметы, (плавающие) разных форм и размеров;
- игрушки и предметы (тонущие), разных форм и размеров;
- обручи плавающие и с грузом,
- нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.

Игрушки яркие, разноцветные, привлекают детей к занятиям и играм в воде и позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Количество игрушек соответствует числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

Заключение

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше. Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика.

Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть ни неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность

Список литературы

- 1.Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
- 2.Большакова И. «Маленький дельфин» (нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста) г. Ижевск.
- 3.Бородин Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков: Кн. для учителя: Из опыта работы. - М.; Просвещение, 1988.- 77с: ил.
- 4.Бутович Н.А.. Плавание. Допущено Центральным советом Союза спортивных обществ и организаций СССР в качестве учебного пособия для школ тренеров и техникумов физической культуры.

- 5.Воронова Е.К.. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003-80с.
- 6.Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 96с, ил.
- 7.Егоров Б.Б., О.Б. Ведерникова, А.В. Яковлева, Т.Д. Зайцева, Г.И. Панова, Ю.Е. Пересади́на, Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучению детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. СПб.: Издательство «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2005. - 112с, ил.
- 8.Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. Серия «Домашняя энциклопедия». Ростов-н/Д: Феникс, 2001 - 96с
- 9.Макаренко Л.Т. Плавание - М.2002
- 10.Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. М., 2003.
- 11.Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. - М.:ТЦ Сфера, 2012 год.
- 12.Семенов Ю.А. Навык плавания - каждому. М., 1983.
- 13.Осокина, Т.И. Обучение плаванию в детском саду: Кн. Для воспитателей дет.сада и родителей / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвеще-ние, 1991. - 159 с.
- 14.Пищикова, Н.Г. Обучение плаванию детей в дошкольных учреждениях: методическое пособие / Н.Г. Пищикова. - М.: Скрипторий, 2008. - 87 с.
- 15.Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. - СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 год.

Приложение №1

Мониторинг освоения детьми программы по обучению плаванию

Группа среднего дошкольного возраста от 4 до 5 лет

№	ФИО	Ходьба, бег с выполнением заданий		Вдох-выдох в воду		Задержка дыхания		Плавание на груди с доской в руках, с поддержкой		Плавание на груди с доской в руках самостоятельно		Общий средний балл	
		.г	г	.г	г	.г	г	.г	г	.г	г	.г	г

Высокий уровень - 15 с и более; средний уровень - до 10 с; низкий уровень – Менее 5 с.

Группа старшего дошкольного возраста от 5-6 лет

№	ФИО	Задержка дыхания		Доставание предметов со дна		Скольжение на груди		Плавание на груди с доской		Плавание на спине с доской		Плавание произвольным стилем самостоятельно		Общий средний балл	
		Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г

Высокий уровень 20 с. и более; средний уровень до 20 с.; низкий менее 15с.

Группа старшего дошкольного возраста от 6-7 лет.

№	ФИО	Задержка дыхания		Доставание предметов со дна		Скольжение на груди		Плавание на груди с доской		Плавание на спине с доской		Плавание произвольным стилем самостоятельно		Общий средний балл	
		Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г

Высокий уровень 25с. и более; средний уровень-23 с; низкий уровень менее 20с.

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 упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

Низкий уровень - указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Значение занятий по плаванию для укрепления организма ребенка дошкольного возраста

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма. Прежде всего, мышечная система ребенка дошкольного возраста развита слабо, ее масса составляет 22-24% массы тела (у взрослого-40%). По своему строению, составу и функциям мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека. Мышцы ребенка содержат больше воды, в то же время в них меньше белковых и неорганических веществ, их механическая прочность ниже. Мышечные пучки еще плохо сформированы, недостаточно развит и иннервационный аппарат мышечной системы. У ребенка мышцы сокращаются медленнее, чем у взрослого, но сами сокращения происходят через меньшие промежутки. Они более эластичны и при сокращении в большей мере укорачиваются, а при растяжении - удлиняются. Этими особенностями мышечной системы ребенка объясняется тот факт, что дети быстро утомляются, но физическая утомляемость быстрее проходит. Отсюда понятна неприспособленность ребенка к длительным мышечным напряжениям, однообразным статическим нагрузкам.

Плавательные движения ребенок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, уже достаточно хорошо развитых к 3-5 годам. На фоне их интенсивной деятельности в движение вовлекаются и слаборазвитые мелкие группы мышц. Поэтому для всестороннего развития мышечной системы детей занятия плаванием особенно благоприятны. Движения, при плавании характеризуются большими амплитудами, простотой, динамичностью. В цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются, и мышцы ребенка находятся, следовательно, в благоприятных условиях. Кратковременные мышечные напряжения, чередуясь с моментами расслабления, отдыха, не утомляют детский организм, позволяют ему справляться со значительной физической нагрузкой в течение довольно длительного времени.

Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Объем крови у ребенка (на 1 кг массы) относительно больше, чем у взрослого, но пути передвижения ее по сосудам короче и скорость кровообращения выше. Сосуды относительно широкие, и ток крови по ним от сердца не затруднен. Ток крови по направлению к сердцу облегчается большой подвижностью ребенка: мышцы во время движения проталкивают венозную кровь по сосудам. Но надо иметь в виду, что сердце ребенка быстро утомляется при напряжении, легко возбуждается и не сразу приспосабливается к изменившейся нагрузке, ритмичность его сокращений легко нарушается. Отсюда необходимость частого отдыха для детского организма. Эти особенности сердечно-сосудистой системы ребенка надо учитывать при выборе физических упражнений.

При плавании органы кровообращения ребенка находятся в облегченных условиях деятельности благодаря положению тела пловца; близкому к горизонтальному, работе крупных мышечных групп по большим дугам, механическому воздействию давления воды на поверхность тела, помогающему оттоку крови от периферии и облегчающему передвижение ее к сердцу. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов также оказывает благоприятное влияние на деятельность сердечнососудистой системы.

Так как физическую нагрузку на сердце во время плавания возможно произвольно дозировать, плавание является одним из эффективных видов лечебной физической культуры, способствуя развитию и укреплению здоровья тех, у кого ослаблена сердечная деятельность.

Органы дыхания детей имеют свои особенности: узость дыхательных путей, нежность и легкая ранимость слизистых оболочек, обилие в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей кровеносных и лимфатических сосудов. Это обуславливает облегченное проникновение инфекции в органы дыхания, способствует возникновению воспалительных процессов дыхательных путей и раздражению от чрезмерно сухого воздуха, особенно в помещениях.

У детей, систематически занимающихся плаванием, развиты дыхательная мускулатура и органы дыхания, наблюдается хорошая согласованность дыхания с движениями. При плавании ребенок дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом. При вдохе во время плавания дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку в связи с необходимостью преодолевать сопротивление воды, необходимое усилие совершается и при выдохе в воду. Вследствие усиленной деятельности дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается подвижность грудной клетки, возрастает жизненная емкость легких до 1800-2100 см³.

Опорно-двигательный аппарат ребенка находится в стадии формирования. Поэтому позвоночник у ребенка мягкий, эластичный, естественной кривизны его еще не закреплены и в лежачем положении выпрямляются. Ввиду такой податливости он легко подвергается ненормальным изгибам, которые могут затем закрепиться, образовать деформацию. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник. В связи с этим плавание является эффективным средством укрепления скелета, активно используется как корригирующее (исправляющее дефекты) средство.

У детей дошкольного возраста еще недостаточно развит тазовый пояс, только начинается окостенение хрящевой ткани. Поэтому чрезмерно резкие нагрузки на нижние конечности детей строго противопоказаны, в частности нельзя рекомендовать прыжки в воду с высоты более чем 40-50 см. Мягкие ритмичные движения ног при плавании обеспечивают большую и разностороннюю нагрузку на нижние конечности. Тем самым создаются очень благоприятные условия для постепенного формирования и укрепления твердой опоры нижних конечностей - тазового пояса.

Ввиду возрастной слабости связочно-мышечного аппарата и не закончившегося процесса окостенения стопа ребенка легко подвергается деформации, в результате часто развивается плоскостопие. Оно может быть вызвано чрезмерной нагрузкой на стопы или неправильным распределением ее на внутренний и наружный своды стоп.

Большая динамическая работа ног в безопорном положении при плавании оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает – предупредить заболевание плоскостопием.

В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма. Однако усвоение определенного ритма движений представляет для дошкольников довольно сложную задачу. Выработка навыков ритмических движений происходит в разнообразной организованной и самостоятельной деятельности детей. Но плавание особенно эф-

фективно способствует развитию ритма движений у дошкольников, а тем самым и совершенствованию деятельности всех систем детского организма.

Центральная нервная система интенсивно развивается в первые три года жизни ребенка. Уже в 2-2,5 года общая картина строения головного мозга у детей мало отличается от строения такового у взрослого. Клетки коры головного мозга детей обладают большой способностью фиксировать и удерживать установленные вновь приспособительные связи. Высокая пластичность коры головного мозга в детском возрасте во многом определяет и способность ребенка к сравнительно легкому освоению новых движений.

До 6 лет у ребенка в деятельности центральной нервной системы процессы возбуждения еще преобладают над процессами торможения, поэтому, как правило, дошкольник очень подвижен, его движения быстрые, импульсивные, внимание неустойчивое. Ребенку дошкольного возраста свойственна склонность к подражанию. В связи с этим обучение детей движениям целесообразно основывать на наглядном показе. Вместе с тем в дошкольном возрасте происходит активное овладение речью.

Поэтому объяснение при разучивании движений имеет большое значение.

В 5-6 лет дети достаточно хорошо осваивают и выполняют различные произвольные движения. Однако у них наблюдается еще некоторая неподготовленность к выполнению сложных двигательных действий из-за медленной концентрации торможения, отмечается слабая способность анализировать мышечные напряжения, неточность ответных движений на комплексные раздражители и т. д. В связи с этим движения дошкольников часто неточные, беспорядочные, неэкономные, сопровождаются вовлечением в работу лишних групп мышц, значительным усилением деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

У детей до 7 лет свойства центральной нервной системы таковы, что они быстро устают, но и быстро отдыхают, поэтому большие кратковременные нагрузки с частыми перерывами допустимы в обучении плаванию дошкольников. Детей больше утомляет однообразная деятельность, требующая большой точности движений. Правильное физическое воспитание ребенка немислимо без закаливания его организма. Самые эффективные средства закаливания - воздух, солнце, вода. Наиболее действенным является закаливание водой. Его легко дифференцировать - по силе и продолжительности благодаря различным способам применения воды необходимой температуры - при обтирании, обливании, купании. Особенно эффективны купание, плавание, так как сочетают в себе воздействие на организм ребенка воды, воздуха, солнечных лучей и сопровождаются движением.

Описание вариативных форм, способов, методов, педагогических технологий и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Содержание образовательной работы по освоению детьми образовательных областей осуществляется в процессе организации различных видов деятельности, а также в ходе режимных моментов и через организацию самостоятельной деятельности детей. Задачи образовательной работы решаются в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением.

Совместная деятельность взрослого и детей осуществляется как в виде непосредственно образовательной деятельности, так и в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (утренний приём детей, прогулка, подготовка ко сну, организация питания и др.). Совместная деятельность отличается наличием партнёрской позиции взрослого и партнёрской формой организации (сотрудничество взрослого и детей, возможность свободного размещения, перемещения и общения детей в процессе образовательной деятельности), предполагает сочетание индивидуальной, подгрупповой и групповой форм организации работы с воспитанниками.

Самостоятельная деятельность детей осуществляется в условиях созданной педагогами развивающей предметно-пространственной образовательной среды, обеспечивающей выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющая ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально. Данный вид деятельности осуществляется для закрепления полученных знаний, развития умений и навыков, самостоятельной активности ребенка, в целях развития и амплификации (обогащения) опыта воспитанников. Предметно-развивающая среда создается посредством различных материалов для игр, рисования, лепки, конструирования по замыслу, рассматривания альбомов, книг, иллюстраций, оснащение для самостоятельных физических упражнений и т.д. Объем самостоятельной деятельности, как свободной деятельности воспитанников, в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды по каждой образовательной области не определяется. Общий объем самостоятельной деятельности детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) соответствует требованиям действующих СанПиН (3-4 часа в день для всех возрастных групп).

Согласно ФГОС ДО содержание образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами

Программы и реализуется в различных видах деятельности: для детей дошкольного возраста (4 года - 7 лет) - ряд видов деятельности, таких как игровая, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игр, коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), познавательно исследовательская (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними), а также восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице), конструирование из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал, изобразительная (рисование, лепка, аппликация), музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах) и двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

В ходе реализации программы определен оптимальный минимум педагогических технологий:

- здоровьесберегающие технологии;
- технологии проектной деятельности
- технология исследовательской деятельности
- информационно-коммуникационные технологии;
- личностно-ориентированные технологии;
- технология портфолио дошкольника и воспитателя
- игровая технология
- технологии предметно - развивающей среды

Здоровьесберегающие технологии

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии включают все аспекты воздействия педагога на здоровье ребенка на разных уровнях - информационном, психологическом, биоэнергетическом:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

- динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.);
- подвижные и спортивные игры;
- контрастная дорожка, тренажеры ;
- стретчинг;
- ритмопластика;
- релаксация .

Технологии обучения здоровому образу жизни.

- утренняя гимнастика;
- занятия плаванием;
- спортивные развлечения, праздники;
- День здоровья;
- СМИ (ситуативные малые игры - ролевая подражательная имитационная игра);
- Игротренинги и игротерапия;
- Занятия из серии «Здоровье» ;
- технологии музыкального воздействия
- психогимнастика

Обеспечение безопасности НОД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям. 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, самовольных прыжков в воду и ныряния;
- 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 10-12 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;
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию;
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды;
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться;
- соблюдать методическую последовательность обучения;
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка;
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды;
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции;
- 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.

Приложение № 5

Планируемые промежуточные результаты освоения детьми основной образовательной программы по образовательной области «Физическое развитие»

	Планируемые промежуточные результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы
Средний дошкольный возраст от 4 до 5 лет	<ul style="list-style-type: none"> • 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 упражнение на дыхание «Ветерок». • Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед. • Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди. • Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире». • Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».
Старший дошкольный возраст от 5 до 6 лет	<ul style="list-style-type: none"> • Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде. • Бегать парами. • Нырять в обруч, проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку. • Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец». • Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. • Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше». • Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед. • 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 упражнения «Звездочка» на груди, на спине. • Выполнять упражнение «Поплавок»
Старший дошкольный возраст от 6 до 7 лет	<ul style="list-style-type: none"> • Погружаться в воду, открывать глаза в воде. • Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой. • Нырять в обруч, проплыть тоннель, мост. • 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 • Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед. • Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук. • Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской. • Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине. • Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Медуза» на длительность лежания. • Плавать на груди с работой рук, с работой ног. • Плавание на груди с полной координацией рук, ног и дыхания.

Приложение № 6

Содержание учебной дисциплины

I год обучения

Содержание программы.

• *Техника безопасности:*

Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками. Ознакомление и закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы. Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне. Просмотр видеofilьма.

• *Теория:*

- Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки.
- Расширение и закрепление представлений о купании и плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо», «Уроки тетушки Совы» и др.
- Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием, выполнения ОРУ на суше и в воде.
- Ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов).

• *Практика:*

- Упражнения для специальной подготовки.
 - Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»).
 - Упражнения для ОФП (строевые упражнения, ОРУ, направленные на укрепление всех групп мышц) в зале сухого плавания.
 - Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе и т. д. Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой. Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, прыжки вверх из воды и др.
 - Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный).
 - Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку» и др. игры и упражнения.
 - Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: («Воздушный шар», «Дует, дует ветерок», «Сердитая кошка», «Насос», и др.)
 - Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три - пузыри» и др.
- Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания (положение туловища, движение рук и ног).
- Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лежа на животе (с выдохом в воду, держась за поручень, за плавательную доску, свободно.)
 - Движения рук как при плавании способом кроль: у опоры, в движении (при ходьбе, беге, стоя на месте («Мельница», «Пропеллер», «Лодка с веслами» и др.).
 - Скольжение на груди и спине с опорой на плавательную доску, свободно.
 - Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок –паучок» и др. В заключение занятия проводится свободное плавание, которое повышает его эмоциональную окрашенность, дает детям возможность самостоятельно испробовать свои силы. Оно полезно для развития активности, инициативы.

II год обучения

Содержание программы.

• Техника безопасности:

Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций.

• Теория:

- Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий, диафильмов.

- Формирование представления о водных видах спорта. Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта (телеканал «Спорт»): плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание.

- Опыты, эксперименты с водой, изготовление атрибутов и игрушек для занятий в бассейне.

- Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов); графические изображения подвижных игр; показ упражнений заранее подготовленного ребенка (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения).

• Практика:

- Упражнения для специальной подготовки.

- Спуск в воду самостоятельно.

- Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения; ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц.

- Передвижения в воде шагом: приставной, противоходом, «змейкой», в полуприседе и др.

- Передвижения бегом в разном темпе, выполняя гребковые движения руками.

- Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу.

- Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте»).

- Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой?», «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.

- Упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др. -

Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком в зале сухого плавания и в воде.

- Движения рук и ног, выполняемые в зале и воде как при плавании способом кроль.

- Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног.

- Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении.

- Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше?», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».

III год обучения

В этом возрасте завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не значит, что дети полностью овладеют технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма.

Содержание программы.

• Техника безопасности:

Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах через рассматривание картин, знаков, схем; просмотр фильмов, слайдов, мультфильмов. Моделирование знаков «Правила поведения на воде».

• Теория:

- Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, рассматривание картин, иллюстраций, обсуждение видеофильмов, фотографий.

- Расширение представления о водных видах спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду с трамплина, синхронное плавание. Обзор и обсуждение соревнований по плаванию (телеканал «Спорт»).

- Получение наглядного представления о правильных движениях спортивными способами: использование схем упражнений, графическое изображение подвижных игр; показ упражнений детьми, наиболее успешно владеющими навыками плавания.

• Практика:

- Упражнения для специальной подготовки.

- Спуск в воду самостоятельно.

- Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц; развития координации; упражнения с отягощением для мышц рук и ног.

- Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом, на коленях; с мешочком на голове, с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой». -

Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками.

- Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет; отталкиваясь от воды руками.

- Погружение под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания (на 8, 16, 20, 32 счета); с открытыми глазами собирать части целого; проходить в тоннель и др. - Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Маятник», «Змея», «Хлопок» и др.

- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор».

- Обучение и закрепление техники выполнения упражнений целиком и по частям в зале и в воде.

- Отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль и брасс: в зале, на воде; из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в согласовании с дыханием.

- Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение; только с работой рук или ног как при плавании способом кроль; с поворотом головы для вдоха; с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика.

- Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая движение рук и ног; отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде).

- Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна; облегченным кролем, без выноса рук из воды; сочетая работу рук и ног; в согласовании работы рук, ног и дыхания.

- Плавание брассом: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску); в свободном плавании, при помощи работы рук; сочетая работу рук и ног; в полной координации работы рук, ног и дыхания.

- Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется?», «Катера», «Пятнашки - стрела», «Карасик и щука» и др.

- Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дольше?», «Самый ловкий».

-Игры с элементами водных видов спорта: «Пушбол», «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки» и др. Тестирование (контрольное упражнение)