

**Частное общеобразовательное учреждение «Свято Никольская начальная школа города Михайловска»**

356240, Ставропольский край, г. Михайловск,  
ул. Живописная, д. 5

Тел. (86552) 505572  
E-mail: svyatonik2014-metodist@yandex.ru

ПРИНЯТА:  
Педагогическим советом  
ЧОУ «Свято Никольская начальная  
школа г. Михайловска»  
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
ЧОУ «Свято Никольская начальная  
школа г. Михайловска»  
\_\_\_\_\_ Н.А. Дранец  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г

Введено в действие  
приказом № - ОД от 31.08.2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**инструктора по физкультуре**  
**(плавание)**

**Инструктор по физкультуре:**  
**Уляев С.И.**

г. Михайловск  
2023 г



## Содержание

		Страница
<b>I.</b>	<b>Целевой раздел</b>	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Нормативные документы для разработки рабочей программы	3
1.3.	Цели программы	3
1.4.	Задачи программы	3
1.5.	Принципы обучения	4
1.6.	Возрастные и психофизические особенности детей	5
1.7.	Целевые ориентиры по физическому развитию	7
<b>II.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	12
2.1.	Возрастные особенности по обучению плаванию	12
2.1.1.	Первый год обучения (младшая группа)	12
2.1.2.	Второй год обучения (средняя группа)	13
2.1.3.	Третий год обучения (старшая группа)	14
2.1.4.	Четвертый год обучения (подготовительная группа)	15
2.2.	Перспективное планирование	16
2.3.	Взаимодействия с родителями	22
2.4.	Взаимодействия с педагогами	23
2.5.	Взаимодействия с детьми	23
2.6.	Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы	24
<b>III.</b>	<b>Организационный раздел</b>	24
3.1.	Формы проведения занятий	24
3.2.	Структура проведения занятий	24
3.3.	Формы подведения итогов реализации программы	24
3.4.	Особенности организации пространственной среды	25
3.5.	Развлечения и мероприятия с воспитанниками	26
3.6.	Литература	27



## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физкультуре в бассейне составлена на основе федеральной образовательной программы и парциальной программы А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой «Послушные волны».

Рабочая программа регламентирует цель, задачи, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии организации образовательного процесса и включает в себя перспективное планирование образовательной деятельности.

### **1.2. Нормативные документы для разработки рабочей программы**

Нормативную правовую основу разработки рабочей программы составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральная образовательная программа;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155;
- СанПин;
- Устав Учреждения.

Одним из эффективных средств укрепления здоровья, гармонического развития и физического совершенствования человека является плавание.

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.

**1.3. Цель программы** - обучение плаванию детей дошкольного возраста.

### **1.4. Задачи программы:**

#### ***Оздоровительные:***

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.

#### ***Образовательные:***

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

#### ***Воспитательные:***

- воспитывать двигательную культуру;



- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

## 1.5. Принципы и подходы

- **Развивающего обучения.** При обучении движениям следует учитывать «Зону ближайшего развития», т.е. предполагаемые упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков.

- **Воспитывающего обучения.** В процессе обучения решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

- **Сознательность.** основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребенком сути того или иного движения, которое он производит. Впервые был введен П.Ф.Лесгафтом. Начиная с трех лет, ребенка постепенно подводят к пониманию сути движения, мышечно ощущать его, умению сравнивать качественные характеристики (темп, ритм, амплитуду).

- **Систематичность.** Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические. Чередования нагрузки и отдыха, взаимосвязь между различными сторонами содержания физкультурных занятий.

- **Доступность.** Обучение детей с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Два из основных условий доступности – преемственность и постепенность усложнений физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном темпе.

- **Активность.** Так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию разнообразными 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.);

- **Индивидуализация.** Учет индивидуальных особенностей детей, обеспечение здорового образа жизни каждому ребенку с учетом состояния его здоровья, развития, интересов. Дифференцирование знаний, физических нагрузок, а также приемов педагогического воздействия.



- **Оздоровительная направленность.** Физические нагрузки даются адекватно возрасту, полу ребенка, уровню физического развития и состоянию здоровья. Сочетание двигательной активности с общедоступными закалывающими процедурами, включение в комплексы физических упражнений элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости, двигательной активности, осуществление медицинского контроля за физическим развитием, обеспечение рационального и двигательного режима в ДОУ, создание оптимальных условий для игр и занятий детей.

## **1.6. Возрастные и психофизические особенности детей**

### **Младший возраст: от 3 до 4**

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена.

В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Весом-ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

### **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 сравнительно 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 рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, 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 – либо 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 не завершено.

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 деятельности 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 закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

### **1.7. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования**

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства;
- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре;
- ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;





- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

### **Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей дошкольного возраста**

#### **3 -4 года**

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду.
4. Плавание в надувном круге (нарукавниках) при помощи движений ног.

#### **Ожидаемый результат выполнения:**

1. Разнообразные способы передвижения в воде.  
Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной на двух ногах, положение рук - произвольное, длина дорожки бассейна - 7метров (уровень воды до 0,5м).

2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.  
Стоя, держась за бортик, присесть. Погрузиться в воду с головой, не менее 3 секунд. Глаза открыты.

3. Выдохи в воду. Повторить погружение в воду с открытыми глазами. Выдох должен быть непрерывным, полным, губы немножко вытянуты вперёд. Выполняется выдох одновременно через рот и нос. Серия из 3 выдохов.

4. Плавание в надувном круге (нарукавниках) при помощи движений ног.

Надев круг (нарукавники), принять горизонтальное положение на груди, или на спине. Плыть при помощи движений ног способом кроль 7метров.

#### **4-5 лет**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;

- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;

- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;

- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;





- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей дошкольного возраста 4 -5 лет**

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.

2. Лежание на груди.

3. Лежание на спине.

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

**Ожидаемый результат выполнения**

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.

Достать три предмета со дна с открытыми глазами.

На одном вдохе, на расстоянии вытянутой руки.

2. Лежание на груди.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки вперёд в стороны выполнить упражнение «Звёздочка» на груди. Положение тела - горизонтальное ( 5 секунд)

3. Лежание на спине.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки вперёд - в стороны выполнить упражнение «Звёздочка» на спине. Положение тела - горизонтальное ( 5 секунд)

4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди 3 -7метров.

Положение тела горизонтальное. Руки с доской вытянуты вперёд, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая ногами, носки оттянуты, повёрнуты вовнутрь

**5 –6 лет:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;

- сформированы элементарные навыки личной гигиены.

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:**

- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

**Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):**



Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями): Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

- проявляет интерес к разным видам спорта, плаванию.

**Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей дошкольного возраста 5 -6 лет**

1. Скольжение на груди.

2. Скольжение на спине.

3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

4. Плавание произвольным способом.

**Ожидаемый результат выполнения**

1. Скольжение на груди.

Стоя спиной у бортика, руки соединены за головой. Наклониться вперёд. Ладони на воде. Оттолкнуться ногой от бортика, и выполнить упражнение «Стрелочка». Скользить по воде 4 -6м.

2. Скольжение на спине.

Стоя спиной у бортика, руки соединены за головой.

Прогнуться назад, лечь затылком на воду, и оттолкнуться от бортика ногой. Выполнить упражнение «Стрелочка» на спине. Руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо на поверхности воды. Скользить на поверхности воды 4-6 м.

3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль

на груди – 7 метров.

Положение тела горизонтальное. Руки с доской вытянуты вперёд, плечи и лицо опущены в воду. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повёрнуты вовнутрь, дыхание произвольное.

4. Плавание произвольным способом.

Проплыть 7 метров любым способом при помощи движений рук и ног. Дыхание произвольное.

**6 –7 лет:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1раз в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

Усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;



### Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

имеет сформированные представления о здоровом образе жизни:

об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закалывающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья, плавания.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):

- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;

- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным движениям в области спорта.

### **Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей дошкольного возраста**

#### **6 -7 лет**

1. Упражнение «Торпеда на груди»

2. Упражнение «Торпеда на спине»

3. Плавание произвольным способом 7м

4. Уметь различать спортивные стили плавания.

#### **Ожидаемый результат выполнения**

1. Упражнение «Торпеда на груди».

Оттолкнувшись ногой от бортика, лечь на воду как при упражнении «Стрелочка». Руки вытянуть вверх и соединить за головой. Опустить лицо в воду. Скользить по поверхности воды, ритмично работая ногами способом кроль. На задержке дыхания, или делая один вдох. Проплыть длину бассейна -7м.

2. Упражнение «Торпеда на спине».

Стоя лицом к бортику, оттолкнуться ногой от бортика. Лечь на воду как при упражнении «Стрелочка на спине». Руки вытянуть вверх и соединить за головой, прогнуться назад, лечь затылком на воду без брызг. Скользить по поверхности воды, ритмично работая ногами способом кроль, не надувая щёк, свободно дыша ртом. Плыть - 7 м.

3. Плавание произвольным способом 7 м.

Проплыть 7 м, руки - брасс, ноги – кроль, или плыть ноги кроль, руки выполняют гребок по типу кроль, с выносом или без выноса из воды, на задержке дыхания или выполняя вдох через сторону. Можно плыть на спине



работая ногами. При этом прямые руки выполняют гребок, где одна всегда вверху, а другая вдоль туловища. Дыхание ртом, не надувая щёк.

4. Уметь различать спортивные стили плавания.

Брасс - похож на плавание лягушки. Руки и ноги под водой. Есть фаза скольжения в «стрелочку». Брассом легко плыть под водой.

Дельфин - так плавают «Русалочка», дельфины, ноги всегда прижаты вместе как хвостик, тело повторяет волну. Руки одновременно выносятся из воды над головой, или всегда соединены впереди над головой. Самый сложный стиль плавания.

Кроль на груди - самый быстрый стиль плавания. Руки и ноги работают попеременно, ритмично, вдох через сторону.

Кроль на спине - стиль с которого начинают учить детей плавать. Руки и ноги прямые, работают попеременно, ритмично, вдох ртом, выдох носом и ртом.

## **II. Содержательный раздел**

Эта программа предусмотрена для детей всех возрастных групп от 3 до 7 лет. Программа включает в себя: для младшего возраста 68 занятий, для среднего возраста 68 занятий, для старшего возраста 68 занятий и 68 занятий для подготовительной группы (занятия проводятся 2 раза в неделю). Продолжительность занятия в младшей группе -15 минут, в средней группе -20 минут, в старшей группе -25 минут, в подготовительной группе - 30 минут.

### **2.1. Возрастные особенности по обучению плаванию**

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.

#### **2.1.1. Первый год обучения**

##### **Младшая группа.**



Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды. После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям.

Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включают в себя:

- игры с игрушками,
- все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т.д.,
- бега: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д.,
- прыжков: на двух ногах на месте, продвигаясь вперёд, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду.

Дети второй младшей группы должны освоить погружение под воду. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях в младшей группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох–выдох в воду несколько раз. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые навыки, 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. Переучивать детей очень сложно. К концу учебного года дети младшей группы в воде должны уметь: свободно перемещаться в воде (ходить, бегать, прыгать), доставать со дна игрушки, погружаться в воду с открытыми глазами; делать выдохи в воду (3-4 раза). При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

### **2.1.2. Второй год обучения**

#### **Средняя группа.**

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 переключки 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.

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 «п о п л а в о к» (3-4 раза); с помощью взрослого лежать на спине. При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы по плаванию.

### **2.1.3. Третий год обучения**

#### **Старшая группа.**

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





занятия 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.

#### **2.1.4. Четвёртый год обучения**

##### **Подготовительная группа.**

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 определенных 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 приобретенные 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 также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

### **II. Содержательный раздел**

<b>Группы</b>	<b>Физическое развитие Задачи</b>
<b>2 младшая группа (3-4 года)</b>	Свободное перемещение детей в воде (ходьба, бег, прыжки), формирование умения доставать со дна игрушки, погружаться в воду с открытыми глазами; делать выдохи в воду(3-4 раза)
<b>средняя группа (4-5 лет)</b>	Умение доставать со дна игрушку, погружаться в воду с открытыми глазами; выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди; с помощью взрослого лежать на спине и груди; выполнять упражнение «Поплавок»(3-4 раза). С помощью взрослого лежать на спине.
<b>старшая группа (5-6 лет)</b>	Формировать умение скольжения на груди и спине с задержкой дыхания и полной координации, обучение упражнения





	«Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со способами плавания, движение рук при различных способах.
<b>Подготовительная группа (6-7 лет)</b>	Учить плавать под водой. Совершенствовать умение скольжения с задержкой дыхания на груди и на спине, Совершенствовать навык плавания кролем на груди и спине, комбинированными способами в полной координации. Выполнение упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания.

## 2.2. Перспективное планирование

### Тематическое перспективное планирование

месяц	неделя	II мл. группа	средняя группа	старшая группа	подгот. группа
сентябрь	I	1.Познакомить с бассейном, правилами поведения.	1. Напомнить правила поведения в бассейне.	1. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием. 2. Ознакомить с некоторыми свойствами воды.	1. Напомнить правила поведения в бассейне. 2. Повторить свойства воды.
	I	1.Дать представление, как надо готовиться к посещению бассейна.	1. Учить уверенно погружаться в воду с головой. 2. Ходьба вперед и назад преодолевая сопротивление воды.	1. Приучать смело входить в воду. 2. Ознакомить с движением ног.	1.Приучать передвигаться самостоятельно. 2. Движение ног в сочетании с выдохом и вдохом.
	II	1.Показать основные виды движения в воде.	1.Самостоятельное погружение с головой. 2. Передвижение парами в воде.	1. Передвижение парами. 2. Погружение в воду с головой.	1. Подготовка к погружению под воду. Не бояться брызг. 2. Приучать действовать организованно.
	V	1.Учить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее. 2.Окунуться вместе с ребенком.	1. Приучать погружаться в воду. 2. Выполнять выдох в воду.	1. Научиться погружаться с головой в воду. 2. Ознакомить с выдохом.	1.Погружение в воду с головой. 2.Передвигаться по дну с выполнением гребков руками.
октябрь		1. Научить спускаться в воду, выходить из нее. 2. Вызвать	1. Продолжать учить делать выдох в воду. 2.Совершенствовать умение лежать на	1. Приучать открывать глаза в воде. 2. Выдох в воду.	1. Повторить полученные навыки. 2. Плавание на груди и спине без выноса



		интерес к занятиям.	поверхности.		рук.
	I	1. Движение детей в воде в определенном направлении. 2. Вызвать чувство радости.	1. Умение принимать горизонтальное положение тела в воде. Глубокий вдох 2. Подготавливать к скольжению на груди.	1. Учить работать прямыми ногами, как при плавании кроль. 2. Вдох и выдох с поворотом головы.	1. Плавание на груди с помощью ног. 2. Выдох в воду.
	II	1. Самостоятельное движение в воде в различных направлениях.	1. Умение лежать на воде. Движение ног кролем. 2. Ориентировка под водой.	1. Подвести к всплыванию и лежанию на воде. 2. Выдох в воду.	1. Погружение под воду. 2. Развиваем силу, выносливость.
	V	1. Приучать не бояться воды, передвигаться группами, взявшись за руки.	1. Движение ног в скольжении. 2. Умение лежать на поверхности воды.	1. Всплывание и лежание на воде. 2. Движение ног кролем. Выдохи в воду.	1. Погружение под воду. 2. Умение работать в коллективе.
ноябрь		1. Ознакомить с горизонтальным положением. 2. Подготовка к погружению лица воду.	1. Выполнять скольжение. 2. Погружение в воду, воспитывать выдержку.	1. Погружаться в воду обхватив ноги руками и всплывать. 2. Скольжение по воде вытянув ноги.	1. Умение лежать на воде. Задержка дыхания. 2. Движение рук стиль «кроль».
	I	1. Учить вытягивать ноги назад в положении лежа. 2. Опускать голову в воду.	1. Ориентировка в воде. 2. Умение подпрыгивать и спад в воду.	1. Скольжение по воде, выполнение упр. «Поплавок». 2. Погружение под воду. Скольжение с доской.	1. Умение лежать на воде. Задержка дыхания. 2. Движение рук стиль «кроль».
	II	1. Ознакомить с умением держась за поручень вытянуть ноги назад. 2. Опустить в воду все лицо.	1. Погружение в воду. 2. Упражнять в работе ног.	1. Умение лежать на спине. Умение при нырянии открывать глаза. 2. Правильное скольжение на спине.	1. Обучать ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч. 2. Воспитывать самостоятельность.
	V	1. Погружение в воду. 2. Передвижение группой в	1. Вдох в воду и погружение с головой. 2. Упражнять в передвижении	1. Продолжать скользить на спине, согласовывать свои действия с	1. Движение руками и ногами способ «кроль». Скольжение



		воде.	парами.	детьми. 2. Правильно нырять, делая вдох и выдох.	упр. «Стрела».
декабрь		1. Умение делать вдох и выдох. Движение ног кролем. 2. Воспитывать уверенность.	1. Упражнять открывать глаза в воде. 2. Активизировать внимание.	1. Учить действовать согласованно. 2. Выполнять упр. «Поплавок», движение ногами «кроль».	1. Вытягивать тело в воде, скольжение. 2. Ныряние с доставанием предметов.
	I	1. Погружение лица в воду. 2. Умение выполнять энергичные движения руками.	1. Движения вперед и назад. 2. Умение слушать взрослого.	1. Скольжение на груди. Работа прямыми ногами. 2. Умение действовать в коллективе.	1. Упражнения с продвижением вперед, свободная ориентировка в пространстве. 2. Движение ног, из положения на груди, спине. (скольжен.)
	II	1. Упражнять в погружении всего лица в воду. 2. Приучать уверенно передвигаться в воде.	1. Продолжать развивать умение двигаться вперед и назад с выполнением различных заданий.	1. Погружаться под воду с головой вниз с продвижением вперед. 2. Нырять с продвижением вперед под водой доставая дно руками.	1. Выполнение упражнений под музыку, счет. 2. Упражнение и навыки, свободная ориентировка в воде.
	V	1. Учить детей делать выдох в воду. 2. Закрепить умение выполнять энергичные движения руками.	1. Выполнение плавательных движений руками. 2. Выдох в воду.	1. Скользить на спине и груди с прижатыми к туловищу руками. 2. Закрепить умение погружаться под воду и всплывать.	1. Движение ног в положении лежа на груди и спине. Скольжение, выпрямлять тело на воде. 2. Гребковые движения попеременно.
январь	I	1. Вращательные движения рук. 2. Продолжать упражнять в погружении с	1. Погружение в воду с открытыми глазами. 2. Закрепить передвижение	1. Правильная работа рук при плавании кроль. 2. Согласование работы рук и ног. Скольжение с	1. Скольжение и погружение, игры. Правило поведения в воде. 2.



		головой в воду.	парами.	разным положением рук.	Скольжение, гребковые движения руками в воде.
	II	1. Движения в воде парами. Погружение с головой. 2. Движение парами.	1. Выполнять определенные задания при погружении в воду. 2. Правильный вдох и выдох. Умение лежать на поверхности.	1. Скольжение на спине, согласованная работа рук и дыхания. 2. Скольжение на спине. Работа ногами как при плавании «кроль».	1. Скольжение из любого положения, гребковые движения. 2. Развивать умение ориентироваться в воде.
	V	1. Приучать двигать ногами как при плавании кролем. 2. Выполнять различные движения в воде: ходьба, бег.	1. Выдох в воду. 2. Горизонтальное положение тела. 3. Открывать глаза в воде.	1. Скольжение на груди и спине. Воспитывать решительность, смелость. 2. Вдох и выдох под водой.	1. Учить согласовывать дыхание с движениями при плавании «кроль» на груди и на спине. 2. Упр. в выполнении старта в воду.
февраль		1. Всплывать и лежать на воде. Осваивать вдох и выдох в воду. 2. Организованное передвижение в воде.	1. Выдох в воду. 2. Открывать глаза в воде. Горизонтальное положение тела.	1. Скольжение по поверхности с вращением. 2. Скольжение на груди. Совершенствовать навык погружения под воду с выдохом.	1. Движение ногами, вдох с поворотом головы, ныряние. 2. Техника кроль на груди.
	I	1. Всплывать и лежать на воде. Осваивать вдох и выдох в воду. 2. Организованное передвижение в воде.	1. Глубокий вдох и продолжительный полный выдох. 2. Движение ног. Скольжение на груди.	1. Скольжение с доской работая ногами. 2. Погружение под воду.	1. Движение ногами, вдох с поворотом головы, ныряние. 2. Техника кроль на груди.
	II	1. Погружение лица в воду. 2. Выполнение энергичных движений руками.	1. Учить передвигаться и ориентироваться под водой. 2. Движение ног кролем.	1. Скольжение на груди, спине. Навык ходьбы лицом и спиной вперед. 2. Скольжение по поверхности с	1. Выполнение скольжения из любого положения. 2. Воспитывать выдержку.



				вращением тела.	
	V	1. Упражнять погружение в воду с головой. 2. Выполнение вдоха и выдоха.	1. Лежать на воде, осваивать движение ног кролем. 2. Воспитывать инициативу и находчивость.	1. Скольжение с доской в руке, держа лицо на поверхности. 2. Скольжение с доской на груди и спине, работая при этом ногами.	1. Выполнять упр. «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе. 2. Задержка дыхания на счет до 10.
март		1. Закреплять умение делать выдох в воду. 2. Приучать делать энергичные движения.	1. Вытягивать тело вперед. Выдох в воду. 2. Умение принимать горизонтальное положение.	1. Закрепить скольжение на груди, спине. Погружаться в воду с задержкой дыхания.	1. Упражнения с обручами, согласованное движение рук. 2. Самостоятел ьн. игры
	II	1. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания. 2. Вращательные движения рук в воде. Движение парами.	1. Задерживать дыхание при погружении. 2. Правильное дыхание. 3. Умение лежать на поверхности.	1. Закрепить скольжение на груди, держась за доску. 2. Бег по бассейну работая руками при плавании способом «кроль».	1. Выполнять вдох и выдох с поворотом головы. 2. Скольжение на груди и спине.
	III	1. Погружение в воду с головой. вращательные движения руками.	1. Лежать на поверхности воды. 2. Движение ног в скольжении.	1. Ныряние с продвижением под водой. 2. Работа ног при скольжении на груди, спине.	1. Продолжать правильно выполнять движения ногами, делать вдох, выдох с поворотом головы. 2. Самостоятел ьн. скольжение с помощью рук и ног.
	IV	1. Научить всплывать и лежать на воде. 2. Полный вдох и выдох в воду.	1. Выполнять скольжение. Погружаться в воду с головой и открывать глаза. 2. Движения в воде в разных направлениях.	1. Выполнять выдох в воду, скольжение на груди, на спине. 2. Правильно выполнять движения на воде, скольжение на спине, груди.	1. Закрепить умение ритмично дышать. 2. Упр. «Стрела».
апрель	I	1. Закрепить умение всплывать и	1. Продолжать скольжение на груди.	1. Учить плавать кролем на груди, спине при	1. Совершенств ов. умение правильно



		лежать на воде. 2. Погружение с выдохом в воду.	2. Выполнение выдоха в воду при горизонтальном положении.	помощи движений ног, с доской в руках.	выполнять движения руками. 2. Упражнять в прыжках с нырянием.
	II	1. Ознакомить с упр. – открывание глаз в воде. 2. Продолжать учить всплывать и лежать на воде.	1. Закрепить умение свободно лежать на воде. 2. Учить выдоху в воду во время скольжения.	1. Скользить по поверхности воды. Погружение под воду с задержкой дыхания.	1. Упражнять в скольжении, прыжках с нырянием. 2. Воспитывать настойчивость.
	III	1. Повтор упр. «открывания глаз в воде». 2. Всплытие и лежание на воде.	1. Учить всплывать и лежать на спине. 2. Разучивание движения руками.	1. Упражнять в движении рук, как при плавании кролем. 2. Побуждать плавать на груди и на спине.	1. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и на спине. 2. Спад в воду.
	IV	1. Движение парами, держась за руки. Погружение. Вращательные движения руками. 2. Приучать действовать в воде уверенно.	1. Скольжение на груди 2. Отрабатывать движения прямыми ногами.	1. Всплытие и лежание на воде. 2. Упр. «стрела» скольжение по воде.	Переворачивание в воде. 2. Ныряние, правильное дыхание.
май	I	1. Ознакомить со скольжением на груди. 2. Формировать умение открывать глаза в воде.	1. Скольжение на спине. 2. Приучать действовать по сигналу.	1. Приучать открывать глаза в воде. 2. Выдох в воду.	1.Согласованно выполнять движения рук, ног с дыханием. 2. Упражнять в скольжении на груди, спине.
	II	1. Упражнять в скольжении на груди. 2. Учить всплывать.	1. Разучивание движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках. 2. Приучать помогать товарищам.	1. Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы. 2. Движение ног при плавании кролем.	1. Продолжать учить плавать способом «кроль». 2. Ритмичное дыхание.
	III	1. Учить лежать и скользить на	1. Согласование движений ног кролем на груди с	1.Сочетать скольжение с выдохом в воду.	1.Совершенствование умения согласовывать



		спине и груди. 2. Развивать самостоятельность и активность.	дыханием в упоре на месте. 2. Умение скользить на спине.	2. Закрепить умение движение рук , как при плавании кролем.	движения руками и дыхания при плавании способом кроль на груди.
	IV	1. Упражнять в скольжении на груди. 2. Закрепить умение открывать глаза в воде.	1. Плавание на груди с предметом в руках. 2. Упражнять в скольжении на спине.	1. Соревнование (скольжение), работа прямыми ногами. 2. Умение работать руками и дышать.	1. Диагностика плавательных умений. 2. Плавание «кролем» на спине и груди с полной координацией движений.

### 2.3. Взаимодействие с родителями

Работа с родителями	Группы	Сроки проведения	Ответственный
1.	2.	3.	4.
Родительское собрание «Задачи обучения плаванию в каждой возрастной группе»	Все группы	Сентябрь	Инструктор
Консультация «Плавание как средство закаливания организма»	Все группы	Октябрь	Инструктор
Заметка в газету для родителей плавания	Все группы	Ноябрь	Инструктор
Индивидуальные консультации		Декабрь	Инструктор
Консультация «Когда учить детей плавать»		Январь	Инструктор
Рекомендации для родителей по обучению дошкольников плаванию	Все группы	Февраль	Инструктор
Оформление наглядного материала «Плавайте на здоровье»	Подгот. гр.	Март	Инструктор
Показ открытого занятия по итогам года.	Все группы	Апрель	Инструктор





Рекомендации по организации летне-оздоровительного периода	Все группы	Май	Инструктор
--	------------	-----	------------

#### 2.4. Взаимодействие с педагогами

Работа с педагогами	Сроки проведения	Ответственный
Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей	Сентябрь	Инструктор
Индивидуальные консультации «Учимся дышать в воде и на суше»	Октябрь	Инструктор
Консультация «Бассейн в детском саду»	Ноябрь	Инструктор
Индивидуальные консультации	Декабрь	Инструктор
Индивидуальные консультации	Январь	Инструктор
Спортивные мероприятия	Февраль	Инструктор
Индивидуальные консультации	Март	Инструктор
Индивидуальные консультации «Плавание – здоровье детей»	Апрель	Инструктор
Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей. Индивидуальные консультации «Техника безопасности детей на воде»	Май	Инструктор

#### 2.5. Взаимодействие с воспитанниками

Работа с детьми	Сроки проведения	Ответственный
Адаптация вновь принятых воспитанников	Сентябрь	Инструктор
Диагностика умений	Октябрь	Инструктор
Развлечение на воде с использованием подвижных игр подготовительная группа	Ноябрь	Инструктор
Участие в подготовке и проведении праздника «Зимние забавы»	Декабрь	Инструктор
Участие в подготовке и проведении праздника «День защитника Отечества»	Февраль	Инструктор
Участие в мероприятиях Учреждения	Март	Инструктор



День здоровья	Апрель	Инструктор
Проведение диагностики, итоговые занятия	Май	Инструктор

## 2.6. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Итогом реализации программы являются диагностика показателей двигательной подготовленности детей в образовательной области «Физическое развитие» (плавание) проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели октября и последние две недели мая. Программное содержание предусматривает формирование знаний, умений, навыков. Уровень формирования и развития определяется по трем критериям: высокий, средний, низкий.

**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.

## III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Форма проведения занятий

На занятиях по плаванию, дети делятся на две подгруппы по 10-12 человек. Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения (мониторинг).

### 3.2. 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).

### 3.3. Формы подведения итогов реализации программы:

- показ открытых занятий и развлечений;
- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей;
- оформление стендов в группах;

### 3.4. Особенности организации пространственной среды



Особенность организации развивающей предметно-пространственной среды в бассейне детского сада в том, что среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание совершенствоваться в приобретённых навыках плавания, познавать, побуждать применять в играх своё умение.

В ходе игр, в том числе игровых упражнений, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Водная среда предоставляет условия для игрового обучения плаванию и развития моторных функций и координации ребёнка.

В бассейне создана благоприятная предметно-пространственная среда т.к. оснащение необходимым оборудованием, инвентарём соответствует возрастным особенностям, что позволяет детям развивать свои способности, овладевать навыками и умениями в плавании.

В каждой возрастной группе решаются определённые задачи и цели, поэтому в зависимости от поставленных задач возможно изменять наполнение пространства игрушками и пособиями (трансформируемость).

Вариативность. Вариативность предметно-пространственной среды даёт возможность детям играть, развивает у детей познавательный интерес, дети сами придумывают новые движения в воде с игровым материалом и свободно плавают. В бассейне создана безопасная среда: тщательно продуманы, распределены и установлены оборудование и инвентарь для удобства и комфортного пребывания детей в бассейне. С детьми регулярно проводятся инструктажи по технике безопасности.

## **Описание условий для реализации программы по плаванию дошкольников в бассейне**

Бассейн.

Аудиоаппаратура.

Диски.

Информационные стенды (по закаливанию, обучению плаванию, советы родителям. и т. д.)

### **Оборудование и инвентарь для бассейна**

- Разделительные дорожки 7 м длиной и 3 м длиной
- Плавающие ворота и корзины
- Деревянный шест длиной 3м
- Термометр комнатный
- Разделительная дорожка 7м
- Разделительная дорожка 3м
- Ориентиры на бортиках
- Термометр для воды
- Секундомер
- Судейский свисток
- Дорожка для профилактики плоскостопия
- Плавательные доски



- Ведёрки для обливания 0.5л,
- Игрушки и предметы плавающие, различных форм и размеров
- Игрушки и предметы тонущие, различных форм и размеров
- Игрушки и предметы с изменяющейся плавучестью
- Круги надувные разных размеров и форм
- Нарукавники
- Ласты
- Поролоновые палки (нудолсы)
- Мячи резиновые разных размеров
- Мячи надувные
- Обручи с грузами (вертикальные)
  - Обручи плавающие (горизонтальные)
- Очки для плавания
- Часы – секундомер
- Плавающие надувные, резиновые, пластмассовые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (рыбки, уточки, дельфинчики и т. д.) или к определённой деятельности (лодки, корабли и т. д.)
  - Наглядные пособия, карточки, схемы.
  - Дидактический материал.
  - Перспективные планы по возрастам, календарные планы, карточки, схемы, пособия по обучению плаванию, картотека игр на воде. Комплексы упражнений на суше, комплексы аквааэробики, комплексы упражнений оздоровительной направленности, пособие для родителей по обучению плаванию, пособие для родителей по закаливанию детей в домашних условиях. Кукла Кузя (помощник при показе работы движений ног).

## Литература

- Федеральная образовательная программа дошкольного образования.  
 Чеменева А.А., Т.В. Столмакова Т.В. «Послушные волны».  
 Рыбак М.В., «Занятия в бассейне с дошкольниками». М.: ТЦ Сфера.2012  
 Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Просвещение.1990  
 Глазырина Л.Д.Физическая культура дошкольникам. М.: Валдос.1999.Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.  
 Кандидова В.И. Развивающее обучение на занятиях по плаванию в детском саду. М.: Валдос.2000.  
 Осокина Т.И., Тимофеева Т.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение.1991.  
 Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду/ Т.И.Осокина.- М.: Просвещение, 1986.  
 Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников. М.: Айрис Пресс. 2003





Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4-7 лет. Волгоград: Учитель. 2009.

Яблонская, Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. М.: ТЦ Сфера.2008





## Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СВЯТО НИКОЛЬСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА ГОРОДА МИХАЙЛОВСКА" ДРАНЕЦ НАДЕЖДА АЛЕКСАНДРОВНА, ДИРЕКТОР	 Не требуется для подписания	01D0B3900067B0E8884DF2F92C 058CD895 с 23.08.2023 11:36 по 23.11.2024 11:36 GMT+03:00	15.11.2023 12:59 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа